

ИНКЛЮЗИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ СТУДЕНТОВ-ИНВАЛИДОВ: ПРОБЛЕМЫ И ПУТИ ИХ РЕШЕНИЯ

Е.Г. Ермакова, старший преподаватель

Пермский государственный аграрно-технологический университет им. академика
Д.Н. Прянишникова
(Россия, г. Пермь)

DOI: 10.24411/2500-1000-2020-10111

Аннотация. Статья посвящена актуальной на сегодняшний день проблеме инклюзивного физического воспитания студентов-инвалидов. Описано влияние инклюзивного воспитания на физическую подготовку и состояние в студента в целом, показаны специалисты адаптивной физической культуры, их критерии для составления комплекса упражнений, предложены примерные упражнения адаптивной физической культуры для студентов-инвалидов с нарушением опорно-двигательного аппарата, применяемые на занятиях физической культуры и рекомендации к нему.

Ключевые слова: инвалидность, адаптивная физическая культура (АФК), студенты-инвалиды, ограничение возможностей здоровья (ОВЗ), опорно-двигательный аппарат (ОДА).

Актуальность инклюзивного физического воспитания студентов-инвалидов заключается, в росте инвалидности у детей, впоследствии студентов, и их нужде в специальной поддержке со стороны образовательных средних профессиональных или высших учебных заведениях. Одним из способов является поддержание их удовлетворительного состояния с помощью дисциплины «Физическая культура». В представлении людей инвалиды – это люди, отрезанные от общества в силу их физических или психических отклонений, но в настоящее время это понятие стремятся стереть. С развитием общества приходят изменения во многих понятиях, а также само отношение к ним.

Одним из результатов гуманистического изменения настоящего общества можно считать инклюзивное образование. Смысл заключается в том, что каждый человек с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) получает возможность быть принятым в общество, учиться в любых образовательных учреждениях вместе со здоровыми сверстниками, формироваться в соответствии со своими возможностями и получить перспективу участия в жизни коллектива.

Целью физического воспитания студентов, имеющих ОВЗ, является формирова-

ние физической культуры личности и способность направлять и использовать разнообразные средства физической культуры и спорта для самоподготовки в будущем к профессиональной деятельности каждого члена общества [1].

Для достижения поставленной цели были выделены основные задачи:

1. Активизация деятельности основных функциональных систем организма;
2. Восполнение физиологической деятельной потребности больного;
3. Улучшение его самочувствия и воспитание полезной для здоровья привычки к систематическим занятиям физкультурой.

Практика работы со студентами-инвалидами, имеющими нарушения в опорно-двигательном аппарате, показывает, что физкультура для них является лучшим способом реабилитации. У здоровых людей двигательная активность является ежедневной потребностью, а лицам с ОВЗ физические упражнения жизненно необходимы, так как это лучшее средство физической, психической и социальной адаптации. Инвалид – это человек, у которого, его личная жизнедеятельность в обществе ограничена его физическими, умственными или психическими отклонениями. А саму инвалидность понимают, как стой-

кое, длительное или постоянное, нарушение трудоспособности, вызванное хроническим заболеванием или патологическим состоянием, такие как врожденные дефекты сердечно-сосудистой системы, костно-суставного аппарата, зрения, органов слуха, центральной нервной системы, органов кроветворения и другие. Концепция такого образования предполагает создание в образовательном учреждении условий для всех учеников в соответствии с потребностями всех и каждого обеспечения возможности для наиболее полной реализации потребностей. Включение в процесс образования не должна ограничиваться лишь психолого-педагогическим сопровождением и выбором образовательной программы, но заключается в реализации главного принципа инклюзивного образования – создания медико-психолого-педагогических услуг и образовательной среде, которая будет наименее ограничивающей для студентов-инвалидов. Так, адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде инвалидов, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества [2].

Всеобщее среди населения и медицинских работников толкование о том, что сильное отклонение в состоянии здоровья, хроническое заболевание и инвалидность должны сопровождаться резким уменьшением двигательной активности является одной из проблем АФК. Всего сильнее ограничиваются от физических нагрузок подростки, после заболеваний, возникающих в результате недостаточной двигательной активности. С точки зрения физиологии, таким людям очень нужно движение в лечебно-профилактических целях для упрочнения и сохранения здоровья. Основным направлением АФК является специально организованная двигательная активность таких людей. Неоспоримо, что чем сложнее заболевание, тем курс АФК будет более индивидуален и адаптирован к по-

требностям каждого инвалида [3]. Особой чертой работы специалистов адаптивной физической культуры является ее целостный характер, т.к. она содержит такие сферы познания, как физическая культура, педагогика общая и коррекционная, медицина, а также большое количество учебных и научных дисциплин. Будущий педагог физической культуры, должен обладать широким спектром умений и способностей для выполнения своих обязанностей, повышая свою квалификацию постоянно. Укрепление и сохранение здоровья студентов с ограниченными возможностями, как и всех прочих, являются одним из направлений деятельности учителя, при этом значительная роль отводится достижению максимально возможного уровня физической активности инвалидов для повышения качества жизни и повышения качества профессиональной работы специалиста. Подготовленные педагоги используют специальный комплекс методов обучения: метод наглядной демонстрации, словесный метод, практические методы обучения, которые реализуются в двух основных направлениях - метод строго регламентированного упражнения, который предусматривает изучение новых двигательных действий расчлененно-конструктивным способом, и полным способом, метод частично-регламентированного упражнения, который предполагает использование разнообразных форм игровой и соревновательной деятельности в целях изучения новых видов двигательной деятельности инвалидов [4].

Для лиц с ОВЗ высшее учебное заведение должно установить особый порядок освоения таких дисциплин, как «Физическая культура». В основе которого содержится поддержание принципов сохранения здоровья и АФК: подвижные занятия АФК в спортивных, плавательных и тренажерных залах, специально оборудованных для этого или на открытом воздухе, которые проводят профессионалы, имеющие соответствующую подготовку.

Используя на деле комплекс специальных упражнений, составленных профессиональными преподавателями, студенты-

инвалиды обезопасят себя от лишних травм и повреждений.

Представим некоторые упражнения, на студентах-инвалидах с нарушением функций опорно-двигательного аппарата (ОДА), в зависимости от диагноза. Рассмотрим тяжелый случай сколиоза, с помощью комплекса упражнений нужно и возможно добиться частичной и даже полной коррекции искривления позвоночника, баланса связок и мышц, укрепить мышцы торса, снять излишнюю нагрузку с определенных участков ОДА. При условии правильного подхода, а также постоянного вовлечения подростков в физические про-

цессы можно получить реальные результаты улучшения не только физического, но также и эмоционального состояния в каждом конкретном случае. Необходимо учитывать и противопоказания при сколиозе: вытягивание на перекладине, приседания, круговые повороты туловищем, прыжки и бег. Необходим тщательный контроль при выполнении любых нагрузок, поэтому при проявлении боли во время упражнений следует прекратить занятие. Перед проведением упражнений проводится разминка, в таблице 1 представлены некоторые упражнения.

Таблица 1.

Упражнения для разминки	Продолжительность
1 И.п. о. с Совершая вдох медленно поднять руки вверх, а на выдохе руки опустить.	6 – 8 раз
2 Прислониться к ровной стене спиной – прислонить пятки, плотно прижать ягодицы, лопатки и затылок. Простоять и отойти от стены, сохраняя положение непродолжительное времени.	8 – 10 раз
3 И.п. руки вперед, на вдохе развести в стороны, разворачивая ладонями вверх. На выдохе руки вытянуть вперед.	6 – 8 раз
4 И.п. о. с плечами провести несколько круговых движений вперед, затем столько же назад.	8 – 10 раз
5 Аккуратно поднять ногу и сгибая в колене прижать к животу, затем сделать упражнение с другой ногой.	5 – 7 раз
Основные упражнения	
1 Упор лежа выполнить ножницы. Упражнение выполняется движением ног по горизонтали, после в вертикальном положении.	5-7 раз
2 Упор на коленях на коврик, ноги расставить на ширину плеч. Как можно сильнее выгнуть спину вверх, опустить голову и ягодицы вниз. Потом поднять голову и ягодицы вверх и аккуратно прогнуть спину вниз, насколько возможно.	10 -12 раз
3 Упор на коленях ладонями на пол. Сесть ягодицами на пятки ног, растягиваясь при этом вперед, немного развернуться и вытянуться вправо, влево.	10 -12 раз
4 И.п. о. с медленно сводить лопатки, руки параллельны корпусу тела. Используя только мышцы грудного отдела и плеч сдвигать и раздвигать лопатки.	8 – 10 раз
5 На коврик положить твердый валик или подушку. После лечь животом на подушку, завести руки за спину и сомкнуть пальцы рук. Медленно поднимать плечи и ноги вверх, насколько возможно. Стараться весь упор делать на нижнюю часть тела, не нагружать позвоночник.	10 -12 раз
6 Упор лежа на коврик, руки развести в разные стороны, колени согнуть. Опуская согнутые колени сначала вправо, затем влево, поворачивать голову в противоположную сторону, руки остаются разведенными.	5 – 7 раз
7 Упор на коленях. Вытянуть правую ногу и левую руку вперед, соблюдать параллельность полу. Повторить упражнение с другой рукой и ногой.	10 -15 раз
8 Лёжа боком на полу на стороне искривления. Положить в область талии валик. После согнуть ногу, находящуюся сверху, выпрямить ногу, находящуюся снизу. Согнуть и положить под шею нижнюю руку, верхнюю руку завести за голову, локоть держать параллельно полу. Через несколько секунд расслабиться.	10 -15 раз
9 Верхнюю руку завести за голову, локоть держать параллельно полу. Через несколько секунд расслабиться.	10 – 12 раз
10 Сесть на стул, развести ступни ног на ширину плеч. Затем, опираясь на пятки, разводите переднюю часть стоп в разные стороны насколько возможно. После, разворачивая ступни, свести носки стоп друг к другу.	10 – 12 раз

Рассмотрим пример нарушения жизнедеятельности в результате распространенного плоскостопия, одной из его тяжелых форм. В группу инвалидности подросток может попасть с запущенной стадией плоскостопия в сочетании с другими дегенеративно-дистрофическими патологиями.

Стопа является важным элементом ОДА, она помогает равномерно распределять нагрузку в организме человека. Её деформация приводит к развитию патоло-

гических процессов в суставах, повышении нагрузки на позвоночник, сухожилия и нарушается кровообращение, а также изменение в работе всего организма. Плоскостопие вызывает изменение осанки, деформацию нижней конечности, и является одной из причин развития нарушений в деятельности внутренних органов [5]. Рассмотрим пример физических нагрузок в таблице 2

Таблица 2. Пример физических нагрузок

упражнения в положении стоя:	
1 По очереди ходить на носках, на пятках, заканчивается упражнение хождением на боковой, внутренней стороне ступней.	6 минут
2 Стоя перекатыться с пятки на стопу и опять на пятку.	30-40 раз
3 Вращать поочередно ступни по часовой стрелке, затем против нее. Упражнение выполнить для каждой ступни.	10-12 раз
4 Пальцы ног согнуть и разогнуть.	12 раз
5 Встать на внутреннюю часть стопы на 10 секунд.	3-5 раз
6 Пальцами ног рисовать на полу фигуры.	3-5 раз
Для исправления поперечного уплощения выполняют упражнения, сидя на стуле	
1 Сесть на стул, поставить ноги вместе. Поднимать пятку вверх на правой ноге, затем на левой ноге, затем поднимать пятки обеих ног.	10 раз
2 Сидя на стуле, попробуйте перекладывать предметы с места на место с помощью ступней ног.	10 раз
3 На пол перед собой положить мяч, ступнями ног катать его вперед и назад.	3 – 5 раз
4 Взять с помощью ступней карандаш и попытаться рисовать фигуры на листке бумаги. Сначала правой ступней, затем левой.	3 – 5 раз
5 С помощью пяток выполняйте движения, имитирующие сгребание чего-либо от внешней стороны к внутренней, носки ступней должны быть сведены.	3 – 5 раз
Упражнения, которые проводят при плоско-поперечном своде	
1 Положение сидя, согните колени. Медленно опускайте их, слегка надавливая, соединив пятки вместе.	5 – 7 раз
2 Прижмите пятки друг к другу, постарайтесь завести носок правой ноги под стопу левой ноги, не раздвигая пятки. Повторить с другой ногой те же действия.	16 – 18 раз
3 Упор лежа, стучите внутренней поверхностью ступни об пол.	4 – 8 раз

В настоящее время данной проблеме уделяется большое внимание со стороны общества в целом.

Таким образом, инклюзивное физическое воспитание студентов-инвалидов во многом зависит от подготовки педагогов к ее реализации наряду с такими элементами, как оснащение тренажерами и специальным оборудованием залов и площадок для занятий «Физической культуры», т.е. возлагает на образовательную организацию среднего профессионального или высшего учебного образования дополнительные финансовые вложения, а также

принятия комплекса мер для достижения комфортных условий обучения студентов. При этом, педагогам по дисциплине «Физическая культура» требуется проходить специальную подготовку по работе со студентами-инвалидами, постоянно повышая квалификацию, т.к. от них зависит улучшение или же усугубление заболевания студента. В настоящее время для студентов-инвалидов разрабатываются множество особых комплексов для стабилизации их состояния и вовлечения студента в жизнь общества.

Библиографический список

1. Семенова, Ю.В. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов / Ю.В. Семенова, А.Н. Налобина // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru> (дата обращения: 12.12.2019).
2. Адаптивная физическая культура // Википедия: [сайт]. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ru.wikipedia.org> (дата обращения: 16.12.2019).
3. Адаптивная физическая культура в школе. Начальная школа / Автор составитель О.Э. Аксенова // Под общей редакцией С.П. Евсеева – СПб.: СПбГАФК имени П.Ф. Лесгафта, 2003. – 240 с.
4. Григоренко В. Г. Организация спортивно-массовой работы с лицами, имеющими нарушения функций спинного мозга / В.Г. Григоренко, А.П. Глоба и др. // Жизнь после травмы спинного мозга – Paralife. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.paralife.narod.ru> (дата обращения: 16.12.2019).
5. Упражнения при нарушении опорно-двигательного аппарата // MedNavigator: [сайт]. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://mednavi.ru> (дата обращения: 15.01.2020)

**INCLUSIVE PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH DISABILITIES:
PROBLEMS AND SOLUTIONS**

E.G. Ermakova, *Senior Lecturer*

**Perm State Agro-Technological University named after academician D.N. Pryanishnikov
(Russia, Perm)**

***Abstract.** The article is devoted to the current problem of inclusive physical education of students with disabilities. The article describes the influence of inclusive education on physical training and the state of the student's health as a whole, shows the specialists of adaptive physical culture, their criteria for compiling a set of exercises, and offers exemplary exercises of adaptive physical culture for students with disabilities with musculoskeletal disorders, used in physical culture classes and recommendations for it.*

***Keywords:** disability, adaptive physical culture (AFC), students with disabilities, disability, musculoskeletal system (ODA).*