(cc) BY

Небытова Лилия Анатольевна
канд. психол. наук, доцент
ГБОУ ДПО «Ставропольский краевой институт развития образования, повышения квалификации и переподготовки работников образования»
г. Ставрополь, Ставропольский край
Труфанова Татьяна Евгеньевна
канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
г. Ставрополь, Ставропольский край
Катренко Марина Васильевна
канд. пед. наук, доцент
ФГАОУ ВО «Северо-Кавказский федеральный университет»
г. Ставрополь, Ставропольский край
Сасин Александр Александрович
старший преподаватель, соискатель
ФГБОУ ВО «Московский государственный технический университет им. Н.Э. Баумана»
г. Москва

РЕАЛИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

Аннотация*: в статье актуализируется важность сохранения здоровья студентов с ограниченными возможностями здоровья; приводятся правовые аспекты необходимости создания условий, направленных на утверждение гуманистических ценностей, идеалов и гармоничное развитие студентов данной категории; предлагаемый материал раскрывает особенности реализации инклюзивного образования в высших учебных заведениях; в качестве средства оптимального использования инклюзии в области физической культуры предлагается гидрокинезотерапия, сочетающая оздоровительное и реабилитационное плавание в едином процессе; в исследованиях ученых представлено обоснование предложенной методики.*

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

***Ключевые слова**: образование, студенты, ограниченные возможности здоровья, инклюзивное образование, физическая культура, гидрокинезотерапия.*

По данным экспертов Всемирной организации здравоохранения, в Российской Федерации количество людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) составляет около 7% от общего числа населения страны. Исходя из данных государственной статистики, невозможно определить, сколько молодых инвалидов в России. Однако, выделив возрастную группу от 15 до 35 лет, можно определить их количество – до 1 млн человек. К сожалению, доля их ежегодно возрастает.

Сложившаяся ситуация актуализирует рассмотрение вопросов восстановления и поддержания на оптимальном уровне здоровья данной категории молодежи.

Конечная цель реабилитации лиц с инвалидностью – их социальная интеграция, аргументирована в Конвенции о правах инвалидов (2008 г.), в Федеральном законе от 04.05.2012 г. №46-ФЗ «О ратификации Конвенции о правах инвалидов», в Федеральном законе от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации». Именно социально-образовательная среда максимально способствует формированию гармоничного развития личностных качеств у людей с ОВЗ и инвалидов.

Уникальные возможности в этом направлении открывает инклюзивный подход в процессе проведения занятий физической культурой студентов в вузе (ст. 24 «Конвенции о правах инвалидов») [8]. Данная концепция предполагает полное включение лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов в общую образовательную среду с учетом предоставления специальных условий соответствующих ФГОС ВО принятых в Российских вузах (образовательные программы, разработки по индивидуальным программам реабилитации, формирование компетенций).

Доступной формой инклюзивного образования принято считать плавание, а оптимальным средством двигательной активности – гидрокинезотерапию. Эта

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

стратегия прослеживается в трудах отечественных ученых: А.Ф. Каптелина, 1986; В.З. Кантора, В.В. Мурашко, 2002; В.С. Дмитриева, 2004; Ю.И. Андрияшека, В.В. Ежова, 2007; Л. А. Небытовой, 2012, 2020; А.М Фитисова, С.В.Сайкина, 2014; О.В. Бобкова, 2017 и др.

Понятие «гидрокинезотерапия» (с лат.) означает «лечение движением». Иначе говоря, оздоровительное и реабилитационное плавание сочетается в едином процессе. Занятия оздоровительным плаванием направлены на повышение качества жизни, улучшение физического, психического и эмоционального состояния, поддержание желаемого уровня здоровья. Реабилитационные занятия сконцентрированы на восстановлении здоровья и физической работоспособности, компенсации нарушенных или навсегда утраченных функций, оздоровлении организма, развитии физических качеств (выносливости, силы, гибкости), повышении общей работоспособности, закреплении моторных навыков и т. д.

По мнению Л.А. Небытовой, И.В. Еремина (2012), «...гидрокинезотерапию следует рассматривать как средство восстановления, коррекции и оздоровления организма человека» [1; 5].

В силу глобального воздействия на организм гидрокинезотерапия обладает огромным потенциалом. Положительный эффект подобной стратегии заключается в том, что учитывается медицинский, физиологический и психологический аспекты [4; 6].

Инклюзивные занятия гидрокинезотерапией многостороннее воздействуют на состояние психики, на нервную, кардиореспираторную и опорно-двигательную системы организма, замедляют развитие патологических процессов и способствуют более быстрому восстановлению нарушенных функций организма.

При выполнении упражнений в воде за счет увеличения теплоотдачи создается необходимая нагрузка на мышечную и сердечно-сосудистую систему, активизируются функции внешнего дыхания и общих обменных процессов. Сопротивление воды в 12 раз превосходит сопротивление воздуха и требует от

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

тела в 3 раза больше усилий, чем на суше. Этот факт оказывает содействие на сжигание калорий [2].

В воде уменьшается давление на межпозвонковые диски и на все структуры сегмента, что способствует процессу расслабления и восстановления мышц, а за счет увеличения ротации суставов – удлинению суставных соединений [7]. При этом улучшается циркуляция крови по телу, увеличивается количество функционирующих капилляров, усиливается веноотток и лимфодренаж, выводятся токсины и шлаки.

И это далеко не полный перечень позитивного воздействия гидрокинезотерапии на организм человека [9].

Высокая эффективность реабилитационного действия упражнений в воде, при включении гидрокинезотерапии в образовательный процесс студентов вуза, основывается на оценке состояния здоровья студентов и физической подготовленности занимающихся. Контроль этих параметров предусматривает периодическое проведение диагностики функционального состояния студентов и систематического врачебного контроля, включающего дифференцированный подход с учётом возраста, сопутствующих патологий, давности заболевания, ранее применявшихся методов лечения, степени физической подготовленности студента и пр. Для корректировки физических нагрузок студентов применяются функциональные пробы Руфье, Летунова, Гарвардский степ-тест, PWC_{170} и др.

В занятиях гидрокинезотерапией используются элементы плавания кролем на груди, на спине, брасс, ныряние, игры с мячом; обучение спортивным и индивидуально рекомендуемым способам плавания; проплывание оздоровительных дистанций спортивными способами и т. д. Активно практикуются упражнения с предметами, без предметов, с небольшими отягощениями. Также применяются различные вспомогательные инструменты: лопаточки, ласты, воздушные манжеты на суставы, надувные жилеты, мячи, эластичные бинты, пластиковые обручи, поплавки и водные гантели из пенопласта. Согласно плану, в занятия включаются стандартные (передвижение по дну бассейна или в глубо-

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

кой части бассейна, сгибание и разгибание ног, движение тазом и др.) и специальные плавательные упражнения (скольжение на спине, работа ногами в стиле брасс или другом виде плавания и т. д.) [9].

Следует подчеркнуть, что главное требование к проведению занятий такого рода – это соблюдение принципов постепенности и последовательности. На каждом последующем практическом занятии гидрокинезотерапией происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них. Задачами постоянного действия на каждом занятии остаются: коррекция осанки, телосложения; укрепление мышечного корсета; профилактика плоскостопия, активизация вегетативных функций [3].

Противопоказаниями для занятий гидрокинезотерапией являются те же, что и при обычном плавании: общее истощение, пищеварительные расстройства, открытые раны, трофические язвы, травматические разрывы нервных стволов и сосудов, инфекционные заболевания и др.

Создание адекватной образовательной среды для студентов с ОВЗ и инвалидов невозможно без совершенствования всей системы образования. Внедрение инклюзии в вузах позволяет в полной мере реализовать образовательные права обучающихся. Включение в занятия по плаванию гидрокинезотерапии создает для студентов условия успешного восстановления психического равновесия, укрепления физических сил и возвращения к полноценной жизни.

Список литературы

1. Гидрокинезитерапия: учеб. пособие для вузов / И.В. Еремин, Л.А. Небытова; под ред. д-ра мед. наук, проф. А.А. Воротникова, д-ра мед. наук, проф. В.В. Павленко. – Ставрополь: Аргус, 2012. – С. 363.

2. Дубровский В.И. Лечебная физическая культура (кинезотерапия). – М.: Гуманит. изд. центр «ВЛАДОС», 2004. – С. 456.

3. Иванова С.В. Здоровьесберегающие технологии в практике физкультурного образования студентов / С.В. Иванова, М.В. Катренко // Совершенствова-

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

ние физической подготовки сотрудников правоохранительных органов: сборник статей / редкол.: С.Н. Баркалов [и др.]. – Орел: Изд-во Орловского юридического института Министерства внутренних дел Российской Федерации имени В.В. Лукьянова, 2017. – С. 108–112.

4. Кантор В.З. Вуз в системе непрерывного образования инвалидов: социально-психологические аспекты реабилитационно-образовательного пространства / В.З. Кантор, В.В. Мурашко // Образование через всю жизнь: проблемы становления и развития непрерывного образования: материалы докладов и сообщений участников международной конференции. – СПб.: ЛОГУ, 2002. – С. 183–191.

5. Небытова Л.А. Гидрокинезитерапия как оптимальное средство инклюзивного образования в области физической культуры / Л.А. Небытова, Д.Е. Грищенко, Т.Д. Товстолуцкая // Физическая культура и спорт: интеграция науки и практики: материалы XIV Международной научно-практической конференции. – Ставрополь: Изд-во СКФУ, 2017. – С. 29–31.

6. Обучение студентов-инвалидов и студентов с ограниченными возможностями здоровья: методические рекомендации для преподавателей МГПИ / сост. О.В. Бобкова; Мордов. гос. пед. ин-т. – Саранск, 2017. – С. 5.

7. Рудницкая Л. Суставная гимнастика / Л. Рудницкая. – Питер, 2011. – С. 31.

8. Цой В.К. Реализация Конвенции ООН о правах инвалидов: опыт, проблемы, пути их решения / В.К. Цой // Реализация Конвенции ООН о правах инвалидов: опыт, проблемы, пути их решения: сборник научных статей, материалов докладов и выступлений Международной научно-практической конференции (г. Кемерово, 14 декабря 2016 г.) / отв. ред. Н.А. Волков. – Кемерово: Примула, 2017. – С. 7–10.

Содержимое доступно по лицензии Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)

9. Элективные дисциплины (модули) по физической культуре и спорту. Плавание: учебное пособие (практикум) / колл. авт.: Л.А. Небытова, М.В. Катренко, Д.И. Савин [и др.]. – Ставрополь: Ставролит, 2020. – 276 с.

Content is licensed under the Creative Commons Attribution 4.0 license (CC-BY 4.0)