

МЕЖГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«БЕЛОРУССКО-РОССИЙСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»

Кафедра «Физвоспитание и спорт»

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА. ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ

*Учебно-методический практикум
для студентов всех специальностей и направлений подготовки
дневной и заочной форм обучения*

**РЕАЛИЗАЦИЯ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СТУДЕНТОВ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ
КУЛЬТУРА» В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОГО СОЦИУМА**



Могилев 2023

УДК 37.013:796.011.3
ББК 74.200.55
Ф50

Рекомендовано к изданию
учебно-методическим отделом
Белорусско-Российского университета

Одобрено кафедрой «Физвоспитание и спорт» «31» августа 2023 г.,
протокол № 1

Составитель доц. Е. А. Копылова

Рецензент доц. Д. Н. Самуилов

Изложен материал о реализации инклюзивного образования по дисциплине «Физическая культура» в высшем учебном заведении. Описываются особенности профессионально-педагогической деятельности в условиях образовательной инклюзии. Раскрыты теоретические основы и практическая реализация адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве.

Учебное издание

**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА.
ЭЛЕКТИВНЫЕ КУРСЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ И СПОРТУ**

Ответственный за выпуск

Д. Н. Самуилов

Корректор

И. В. Голубцова

Компьютерная верстка

Е. В. Ковалевская

Подписано в печать . Формат 60×84/16. Бумага офсетная. Гарнитура Таймс.
Печать трафаретная. Усл. печ. л. . Уч.-изд. л. . Тираж 42 экз. Заказ №

Издатель и полиграфическое исполнение:
Межгосударственное образовательное учреждение высшего образования
«Белорусско-Российский университет».
Свидетельство о государственной регистрации издателя,
изготовителя, распространителя печатных изданий
№ 1/ 156 от 07.03.2019.
Пр-т Мира, 43, 212022, г. Могилев.

© Белорусско-Российский
университет, 2023

Содержание

Введение.....	4
1 Адаптивная физическая культура и ее значение.....	5
2 Адаптивная физическая культура как интегративная наука.....	6
3 Основная цель, задачи, функции и принципы адаптивной физической культуры.....	7
4 Проблематика внедрения и особенности педагогической деятельности в условиях образовательной инклюзии.....	8
5 Применение современных технологий реабилитации на занятиях по адаптивной физической культуре.....	10
6 Игра в инклюзивном физическом воспитании.....	13
Заключение.....	15
Список литературы.....	16

Введение

Инклюзивное образование – форма обучения и воспитания, которая исключает любую дискриминацию студентов, независимо от имеющихся физических, интеллектуальных, эмоциональных, социальных, языковых и других особенностей предоставляется возможность учиться вместе со своими сверстниками без инвалидности в учреждениях высшего образования, при этом учитываются их особые образовательные потребности.

Концепция заключается в признании исключительной роли образования как социального института в становлении личности, ее социализации, важности инклюзивного образования для формирования инклюзивного общества, в котором особенности каждого его члена рассматриваются как потенциал для развития, как априорная ценность, придающая обществу многообразие и способствующая его совершенству.

Инклюзия – (от inclusion – включение, включающее образование, совместное обучение) – это процесс реального включения в активную жизнь социума людей, имеющих трудности в физическом развитии, в том числе с инвалидностью или ментальными особенностями. Инклюзивное образование подразумевает гибкость образовательной системы и возможность подстроить ее под индивида, а не наоборот.

Учебное заведение становится инклюзивным, когда в нем обучаются студенты с инвалидностью и без. Инклюзия подразумевает постоянный диалог между всеми участниками образовательного процесса. Это важно, как для лиц с инвалидностью, которые взаимодействуют в конкурентной среде, так и для здоровых студентов, которые учатся принимать и понимать тех, кто не похож на них, быть более чуткими и отзывчивыми.

Важным условием инклюзии является архитектурная доступность, без которой инклюзия будет невозможна в принципе. Вуз должен предоставить таким студентам возможность свободного передвижения внутри всего университетского пространства, участия в учебных, спортивных, общественных мероприятиях и праздниках наравне с другими студентами.

Цель работы – рассмотреть теоретические основы и практическую реализацию адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве в системе высшего образования.

В условиях современного социума реализация инклюзивного образования по дисциплине «Физическая культура» для студентов с различными заболеваниями, имеющих ограничения к занятиям физической культурой, связанной с учетом индивидуальных особенностей уровня здоровья, психоэмоционального статуса, характера заболевания предлагается адаптивная физическая культура (АФК).

В современном обществе адаптивная физическая культура является одной из важных составляющих инклюзивного образования. Инклюзия предполагает формирование условий доступности получения высшего образования для студентов с особенностями психофизического развития (ОПФР).

1 Адаптивная физическая культура и ее значение

В настоящее время предмет «Физическая культура» имеет актуальное значение в системе высшего образования.

Адаптивная физическая культура является частью физической культуры, использующей комплекс эффективных средств физической реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья для преодоления физических и психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни в обществе.

Адаптивная физическая реабилитация – это общественно-педагогический процесс, который имеет системный подход. Целенаправленное применение современных технологий в области адаптивной физической культуры формирует новый стиль обучения, который более психологически приемлем, комфортен, способствует формированию интереса к процессу обучения, открывает значительные возможности для физического, интеллектуального и эмоционального развития [1].

Освоение учебной программы по предмету «Физическая культура» является действенным средством социально-психологической реабилитации, убеждает уважать самих себя, дарит здоровье, положительные эмоции, учит недостающей самостоятельности и независимости, формирует навыки здорового и безопасного образа жизни, позволяет лучше усваивать программный учебный материал. Применение эффективных средств реабилитации (АФК) способствует гуманизации и демократизации процесса обучения, раскрытию и реализации потенциала личности каждого студента [2].

Любой телесный недостаток является фактором, изменяющим отношения молодого человека с окружающим миром. Возникает психологический комплекс неполноценности (чувство отчужденности, эмоциональной обиды, тревоги, неуверенности в себе или агрессивности, эгоцентризма), что в результате создает отклонения в социальном поведении человека.

Задача педагога заключается в раскрытии потенциальных возможностей каждого занимающегося, готовности к смелым и решительным действиям, обучении моторным навыкам с преподавателем и самостоятельно, систематическим занятиям физическими упражнениями в соответствии с рекомендациями валеологии.

Отличительной особенностью при работе со студентами с ОПФР является наличие знаний в области физической культуры, медицины, коррекционной педагогики, строгая индивидуализация обучения, выбор учебного материала, концентрация внимания на соблюдении правил по мерам безопасности.

Основными формами образовательного процесса при реализации дисциплины «Физическая культура» для студентов с ОПФР являются: теоретические занятия, тестирование и медицинский контроль, групповые и индивидуальные практические занятия, работа по индивидуальным учебным планам, физкультурно-оздоровительные и спортивно-массовые мероприятия.

На теоретических занятиях приобретаются знания основ физической культуры и спорта, применение средств физической культуры в профилактике

заболеваний. Формируется мотивация к занятиям физической культурой и вопросам здоровья. Психологические особенности возраста, пол, интересы, физиологические и социальные потребности неразрывно связаны с мотивацией.

Физическое воспитание во внеучебное время создает условия для наиболее полного всестороннего развития личности, решает проблему непосредственного включения в самостоятельную спортивную деятельность. Способствует развитию творческой личности и более полному удовлетворению интересов молодежи.

Практические занятия для студентов с ОПФР проводятся на основании принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры. Подвижные занятия адаптивной физической культурой проводятся в специально оборудованных спортивных, тренажерных залах или на открытом воздухе, по настольным и интеллектуальным видам спорта. Они оказывают существенное воздействие на психологическую функцию, формируют умственную устойчивость для напряженной интеллектуальной работы, связанной с учебой.

Также рекомендуется знакомить студентов с нетрадиционными видами спорта и методами психофизической саморегуляции (самоподготовка, медитация, закаливание). Основой этих разделов являются физические упражнения, позволяющие воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, дыхательную, сердечно-сосудистую и нервную системы, корректировать недостатки физического развития, поведения, психики.

2 Адаптивная физическая культура как интегративная наука

АФК объединяет в себе три крупные области знаний – физическую культуру, коррекционную педагогику, медицину. Также большое количество учебных и научных дисциплин: теорию и методику физической культуры, теорию и методику физического воспитания, двигательной рекреации и физической реабилитации; физиологию, анатомию, биохимию, биомеханику, общую и частную патологию, психологию болезни и инвалидности, специальную педагогику, психиатрию, гигиену и т. д.

В настоящее время важным требованием является создание нового знания, представляющий собой результат интеграции знаний каждой из ранее перечисленных областей и дисциплин. Это сверхсложная задача, но именно ее решение позволит рассмотреть человека с ОПФР целостно, преодолеть так называемый дихотомический подход к изучению его сущности, когда он разъединяется на отдельные субстанции конкретных наук.

Адаптивная физическая культура представляет собой широкий научный и социальный феномен, целью которого является социализация или ресоциализация личности человека с отклонениями в состоянии здоровья или инвалида, наполнение жизни новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью физиотерапевтических процедур или физических упражнений. Именно здесь, весьма часто впервые в своей жизни, студенты познают радость движения, учатся достойно переносить поражения и учатся побеждать, осознают счастье преодоления себя.

3 Основная цель, задачи, функции и принципы адаптивной физической культуры

Целью адаптивной физической культуры является развитие двигательных, физических и интеллектуальных способностей, коррекция и компенсация нарушенных функций, укрепление здоровья и социальная интеграция лиц с ограниченными возможностями через занятия физической культурой и спортом.

Задачи, направлены на достижение поставленной цели:

- 1) развитие физических способностей и поддержание физической формы людей с особенностями психофизического развития;
- 2) улучшение здоровья и профилактика заболеваний;
- 3) развитие координации движений, гибкости, силы и выносливости;
- 4) улучшение психофизического состояния и качества жизни;
- 5) повышения самооценки и уровня социальной интеграции людей с ОПФР.
- 6) формирование толерантности у всех участников образовательного процесса.

Реализация функций АФК происходит через движение (физические упражнения) и двигательную (физкультурную) деятельность, в основе которой лежат деятельные способности занимающихся, полученные ими от природы, но ограниченные влиянием той или иной патологии.

В адаптивной физической культуре выделены группы функций: педагогические, свойственные только ей и реализуемые в процессе занятий физическими упражнениями, и социальные, как результат совместной деятельности с другими социальными институтами.

Выделим функции, которые имеют приоритетное значение для работы с данной категорией студентов.

1 Педагогические функции: коррекционно-компенсаторная, профилактическая, лечебно-восстановительная, рекреативно-оздоровительная, образовательная, ценностно-ориентационная, воспитательная, развивающая, гедонистическая, спортивная и соревновательная.

2 Социальные функции: гуманистическая, социализирующая, коммуникативная, интегративная, эстетическая и зрелищная.

Теория и практика физического воспитания в области АФК основывается на ряде дидактических принципах. Ведущими из этих принципов являются: принцип диагностирования, принцип дифференциации и индивидуализации, принцип коррекционно-развивающей направленности, принцип систематичности и последовательности, принцип прочности, принцип доступности, принцип наглядности, принцип сознательной деятельности.

4 Проблематика внедрения и особенности педагогической деятельности в условиях образовательной инклюзии

В Беларуси практика инклюзивного образования находится в стадии формирования. Одной из причин является незрелость и неподготовленность общественного мнения. США, Германия и Япония являются ведущими странами в сфере внедрения инклюзивного образования на всех этапах обучения, в том числе на уровне высшего образования. Эти страны прошли путь от дискриминации инвалидов и полного отстранения их из жизни общества до создания максимально благоприятных условий жизни. Присоединение этих стран к конвенции о правах инвалидов послужила началом формирования законодательной базы для создания безбарьерной среды, системы инклюзивного образования, специальных программ поддержки и патронажа.

Кадровое обеспечение является одной из проблем, затрудняющая внедрения интегрированных форм образования.

Педагог, работающий в сфере инклюзии, должен знать:

- методологические основы современного инклюзивного образования;
- теорию и практику инклюзивного образования, в том числе зарубежные исследования, разработки и опыт;
- содержание законов и иных нормативных правовых актов Республики Беларусь, отраслевых нормативно-методических документов, регламентирующих деятельность в сфере инклюзивного образования;
- требования к научно-методическому обеспечению адаптированных образовательных программ профессионального образования, современным учебникам, учебным и учебно-методическим пособиям, электронным образовательным ресурсам и иным методическим материалам с учетом специфики для лиц с особенностями психофизического развития.

Уметь:

- разрабатывать новые подходы к преподаванию адаптированных образовательных программ профессионального образования и технологии преподавания адаптационных модулей, определять условия их внедрения, исходя из их доступности с учетом специфики для обучающихся с ОПФР;
- разрабатывать научно-методическое обеспечение реализации адаптированных образовательных программ профессионального образования, адаптационных модулей, курсов, дисциплин, учебные планы занятий (циклов занятий).

В работе следует учитывать порядок, установленный законодательством об инклюзивном образовании; требования, соответствующие действующим образовательным и профессиональным стандартам; образовательные потребности обучающихся с ОПФР, возможности освоения образовательной программы на основе индивидуализации ее содержания; современное развитие технических средств обучения, образовательных технологий, в том числе технологий электронного и дистанционного обучения, адаптированных для обучающихся с различными видами нарушений здоровья; санитарно-

гигиенические нормы и требования охраны жизни и здоровья обучающихся с особенностями психофизического развития.

В реализации инклюзивного физического воспитания может помочь формирование у педагогов компетентности в области гуманитарных технологий. Педагогам необходимо следить за своими эмоциями и речью, занятия строить на сотрудничестве и учитывать особенности всех занимающихся.

Для полноценной работы со студентами с ОПФР должна быть соответствующая спортивная инфраструктура: модернизирована физкультурно-оздоровительная база: оборудованы специальные площадки (в помещениях и на открытом воздухе), установлены специализированные тренажеры и фитнес тренажеры. Все спортивное оборудование должно отвечать требованиям безопасности, надежности, прочности, доступности и удобства. Помещения спортивного комплекса и прилегающей территории должны отвечает принципам создания безбарьерной среды.

Однако существуют объективные причины негативной позиции преподавателей к инклюзии в сфере физического воспитания. В профессиональной подготовке специалистов по адаптивной физической культуре требуется переориентация вектора на подготовку преподавателей и их готовности работать в условиях инклюзивного образования. Для педагогических работников инклюзивного образования необходимо использовать современные мотивационные технологии, эффективные формы оплаты.

В Беларуси в последние годы ситуация стала кардинально меняться в лучшую сторону. Подготовкой молодых специалистов занимаются в БГУФКе на факультете оздоровительной физической культуре и туризма, где учатся будущие инструкторы методисты, преподаватели физкультуры, тренеры. Они получают образование по специализации оздоровительная, адаптивная, лечебная физическая культура, физическая культура дошкольников, физическая реабилитация, тренерская работа по ушу, эрготерапия. Также подготовка специалистов осуществляется в БГПУ имени Максима Танка и в областных педагогических вузах на факультетах физического воспитания.

Объектами профессиональной деятельности специалистов, обучающиеся по направлению специальности «Оздоровительная и адаптивная физическая культура (адаптивная)», являются процессы коррекции ослабленных и компенсации утраченных функций, обучения двигательным действиям, развития физических и двигательных способностей, регулирования психофизического состояния занимающихся, расширения адаптационных возможностей организма у лиц с особенностями психофизического развития, инвалидов разного пола и возраста.

Для успешной работы в области инклюзии у педагогов недостаточно методического и практического опыта для разработки и реализации индивидуальных образовательных программ в рамках инклюзивной модели как для коррекции у студентов отклонений в состоянии здоровья, так и вовлечения их в физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

5 Применение современных технологий реабилитации на занятиях по адаптивной физической культуре

Интерес к адаптивной физической культуре обусловлен интеграцией в общество человека с особыми образовательными потребностями и ограниченной работоспособностью.

Тотальная информатизация и повышенный интерес к своему здоровью тесно соединились между собой. Современное образование невозможно представить без внедрения достижений научно-технического прогресса в учебный процесс при проведении занятий по дисциплине «Физическая культура (адаптивная)» в учреждениях высшего образования. Это позволяет расширить способы взаимодействия со студентами, применить новые методики обучения, сделать учебные занятия информационно насыщенными, разнообразными, интересными, стимулировать на самостоятельную работу в домашних условиях.

Любой телесный недостаток является причиной возникновения комплекса психологической неполноценности, который искажает восприятия себя и окружающей действительности, что в результате создает отклонения в социальном поведении человека.

Задача педагога, работающего в инклюзии, заключается в раскрытии возможностей каждого студента, готовности к решительным и смелым действиям, обучению моторным навыкам, систематическим занятиям физическими упражнениями в соответствии с рекомендациями валеологии.

Широкое распространение приобретает применение в учебном процессе фитнес гаджетов. С их помощью контролируется как физическая активность занимающегося (подсчитывают количество пройденных шагов и расстояние), так и количество потраченных калорий. Фитнес датчики помогают проверить пульс, температуру тела, давление. Гаджеты позволяют осуществить эффективный контроль за состоянием здоровья студентов, индивидуализировать степень физической нагрузки, избежать несчастных случаев. Гаджеты могут быть подключены к смартфону или планшету через приложение IOS и Android. Это особенно актуально при работе со студентами с ОПФР.

Для студентов с особенностями психофизического развития в университетах существует факультативная и дистанционная форма проведения занятий по физической культуре. Это позволяет организовать обучение «в любое время в любом месте». Современным становится применение BYOD (Bring Your Own Device – «Принеси свое собственное устройство») для мотивации к обучению в мобильной образовательной среде, повышению эффективности и изменению представления студентов о потенциале возможностей гаджетов, превратить их из отвлекающего фактора в полезный образовательный инструмент [2]. Мобильная образовательная среда предоставляет возможность массового обучения с индивидуализацией образования.

В практике домашних заданий для мониторинга физической активности студентов использование карманных электронных устройств открывают новые возможности. Ходьба – наиболее универсальный вид физической нагрузки.

Она максимально безопасна по сравнению с бегом или силовыми упражнениями. Вес распределяется равномерно, а благодаря отсутствию фазы полета не перегружаются позвоночник, голеностопный и коленный суставы. Подтверждением его выполнения станут показатели шагомера или специального приложения для смартфона.

Применение информационно-коммуникативных технологий позволяет повысить качество проведения учебных занятий. Включение фитнес-технологий в систему физического воспитания в вузе существенно дополняет классические формы проведения занятий по адаптивной физической культуре. Фитнес-технологии являются общедоступной, высокоэффективной, эмоциональной системой оздоровительных занятий разной направленности, идущий из интересов студентов, с целью физической реабилитации, приобретения знаний о возможностях и потребностях организма.

По мнению древнегреческого философа Аристотеля, «Ничто так сильно не разрушает человека, как продолжительное физическое бездействие».

Физические упражнения являются самой доступной формой проведения занятий, они помогают повысить общую выносливость, снизить риск заболеваний органов дыхания, улучшить чувство равновесия, гибкости, позволяют быстрее освоить реабилитационные тренажеры.

В настоящее время создан комплекс тренажеров высокоэффективных, интеллектуальных систем с обратной биологической связью для диагностики, реабилитации и увеличению толерантности к физическим нагрузкам. Тренажеры отличаются по своей направленности и обладают разными механизмами действия. Есть пассивные, активно-пассивные, силовые тренажеры для верхних и нижних конечностей, кардиотренажеры.

Кардиотренажеры отличаются более низкой скоростью и небольшим шагом ее изменения. Они оборудованы длинными поручнями и ремнями безопасности, что позволяет контролировать свои действия. К кардиотренажерам относятся реабилитационные беговые дорожки, вертикальные и горизонтальные велоэргометры, степперы.

Занятия на кардиотренажерах способствуют восстановлению, укреплению сердечно-сосудистой системы и легких, помогают возвращать организму работоспособность. В процессе занятия тестируется состояние сердечно-сосудистой системы и регулируется индивидуальная программа тренировок и программа контроля пульса PuiseLogic с адаптацией нагрузки [3].

Основная цель применения пассивных тренажеров – увеличение подвижности изолированного сустава при помощи дозированного растяжения мышечных тканей. Большой диапазон движений и анатомическое позиционирование бедра, колена и лодыжки под углом регулируется с помощью пульта дистанционного управления с цифровым дисплеем. В тренажере есть функция ручного управления для регулирования скорости, угла сгибания, задержки, возможности настройки таймера и пределов болевых ощущений датчиков боли [4].

Активно-пассивные тренажеры для верхних и нижних конечностей предназначены для сочетания упражнений в активной (с использованием двигательных умений и возможностей человека) и пассивной формах (за счет движения элементов тренажера в различных режимах). Применение активно-пассивных тренажеров способствует улучшению координации движений, способности поддерживать равновесие, нормализуют кровообращение.

В процессе тренировки осуществляется контроль времени, скорости вращения педалей, степени нагрузки, симметричность, а также измеряется пульс, спастика, расход калорий. Все настройки выведены на экран, корректирование осуществляется с помощью сенсорного дисплея. Реабилитационные тренажеры позволяют значительно улучшить функциональное состояние организма: тренируют ослабленные мышцы, уменьшают спастический синдром, улучшают кровообращение в конечностях, налаживают работу мочевого пузыря [5].

Существуют также реабилитационные тренажеры для оказания помощи при атрофии мускулатуры позвоночника, мышечно-скелетных болях, нарушении статики в пояснично-крестцовом отделе [6]. Интеллектуальная система с биологически обратной связью позволяет проводить тестирование и тренировки мышц спины и живота в разных режимах. Лазерная система помогает установить положение тела в правильной позиции. Это позволяет при выполнении упражнений задействовать только нужные группы мышц.

Основным результатом физической реабилитации применения современных технологий в адаптивной физической культуре является раскрытие жизненных возможностей студента, личный успех, формирование и принятие ценностей физической культуры.

Освоение учебной программы по предмету «Физическая культура (адаптивная)» является действенным средством социально-психологической реабилитации, убеждает уважать самих себя, дарит здоровье, положительные эмоции, учит недостающей самостоятельности и независимости, формирует навыки здорового и безопасного образа жизни, позволяет лучше усваивать программный учебный материал.

Физические упражнения поддерживают ментальное здоровье студентов: они помогают предотвратить депрессию, улучшить настроение, адекватно воспринимать окружающий мир, быть психологически устойчивыми, автономными. Создание эмоционально благоприятной среды на занятиях по адаптивной физической культуре способствуют формированию внутреннего контроля, личностной активности, мотивирует на преодоление трудностей и негативных состояний психики.

Применение эффективных средств реабилитации (АФК) способствует гуманизации и демократизации процесса обучения, раскрытию и реализации потенциала личности каждого студента.

Инклюзивное обучение физической культуре является неотъемлемой частью современного образования, ведущего к стремительному развитию здорового общества.

6 Игра в инклюзивном физическом воспитании

Игра является важным средством развития студентов с особенностями психофизического развития. Преимущество игры перед дозированными упражнениями заключается в том, что игра всегда протекает эмоционально, связана с инициативой, фантазией, стимулирует двигательную активность. В игре используются и закрепляются естественные движения и отдельные навыки и умения. Игра создают благоприятные условия для приобщения студентов с ОПФР к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важным фактором интеграции в общество здоровых сверстников.

Игра являются средством коррекции и компенсации дефектов, создает благоприятные условия для социальной реабилитации.

Мастерство проведения игр для решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач зависит от профессиональной подготовки преподавателей по физической культуре. Игра является не только средством физического и социального развития, а также средством самопознания, развлечения и отдыха. Для игры характерны целевые установки и мотивированные действия. Игра как средство физического воспитания носит комплексный характер, однако игры можно разделить на подвижные и спортивные.

Подвижные игры применяются для общей физической подготовки, здесь нет строго регламентирующих правил, не требуется специальная физическая, техническая и тактическая подготовка. Двигательные действия в подвижных играх очень разнообразны. Они могут быть в виде решения определенных двигательных задач, требующих проявления силы, ловкости, координации движения, быстроты. Например, в подвижных играх могут применяться короткие перебежки с изменением направления движения, метание в цель и на дальность и точность, прыжки. Под влиянием игрового азарта и эмоционального подъема задания выполняются намного продуктивнее.

Методические особенности игры зависят от ее содержания и формы. Среди них, самостоятельность действий в достижении цели, ограничиваемая правилами; внезапность, изменчивость ситуации в игре, требующая от играющих быстроты реакции, инициативы; элементы соревнований в игре, требующие полной концентрации и повышающие эмоциональность в игры.

Существенной особенностью подвижных игр необходимо считать отражение в них двух характерных и важных видов взаимоотношений между людьми: соревновательной борьбы и сотрудничества.

Игровой метод используют прежде всего для комплексного совершенствования движений в усложненных вариативных условиях.

Подвижные и спортивные игры в качестве средства физического воспитания и игрового метода способствуют воспитанию и совершенствованию физических качеств, умению анализировать и оценивать сложившуюся ситуацию.

Подвижные и спортивные игры выполняют следующие функции: социокультурная, коммуникативная, коррекционная.

Социокультурная функция. Во время игры студент ощущает себя одновременно личностью и членом коллектива. Играя, молодой человек обретает пространство – физическое, эмоциональное, социальное. У него формируется комплекс «самости» – самовыражения, самоконтроля, самореализации, самоопределения, самореабилитации.

Коммуникативная функция. Игра невозможна без общения. Которая становится основным энергетическим источником. Она является прообразом коллективной деятельности, так как учит договариваться друг с другом, слышать товарища, подчинять свои желания существующим правилам.

Коррекционная функция. В большинстве случаев игра помогает гармонизировать психическое развитие и предотвратить отклонения, разрешить конфликты в душе до их возможного перерождения в установившиеся комплексы. Игра защищает человека психологически. Она является средством снятия страхов, стрессовых ситуаций, эмоциональных и напряжений.

При подборе подвижных и спортивных игр со студентами с ОПФР, педагог должен учитывать особенности заболевания, физическую подготовленность, условие и место проведения занятий, наличие инвентаря и др. Одна из важных задач преподавателя – правильно определить дозировку нагрузки в игре, недопустимо доводить участников игры до переутомления. Следуют исключить движения, связанные с чрезмерным мышечным напряжением и задержкой дыхания, формировать нагрузку в соответствии с функциональными возможностями студентов.

Игра оказывают благотворное влияние на развитие и укрепление мышечной системы, костно-связочного аппарата, увеличивают подвижность в суставах, формируют правильную осанку, а также повышают функциональную деятельность организма. Под воздействием физических упражнений, применяемых в играх, активизируются обменные процессы (белковый, углеводный, минеральный и жировой). Игры развивают эмоциональный интеллект, который является важным аспектом личной и социальной жизни.

Игра положительно влияют на нервную систему занимающихся. Для этого преподаватель обязан оптимально дозировать нагрузку на память и внимание, строить игру так, чтобы она вызывала у занимающихся положительные эмоции.

Игра помогают развивать эмпатию. Когда студенты играют в команде, они наблюдают и ощущают эмоции своих партнеров по игре и учатся распознавать эмоциональные сигналы, а также реагировать на них адекватно.

Игра воспитывает такие важные психологические и личностные качества, как чувство коллективизма, смелость, инициативу, настойчивость в достижении поставленной цели. В игре развивается умение сопоставлять, обобщать и делать выводы; она приучает использовать приобретенные навыки в нестандартных условиях, развивает способность адекватно оценивать пространственные и временные отношения. Важно выбрать игру, которая нравится и вызывает эмоциональный отклик, чтобы студенты получили максимальную пользу.

Заключение

Инклюзивное образование – это долгосрочная стратегия, требующая терпения и терпимости, систематичности и последовательности, непрерывности, комплексного подхода к ее реализации. Инклюзия предполагает вовлечение каждого объекта образовательного процесса с помощью образовательной программы, удовлетворение индивидуальных образовательных потребностей. На современном этапе инклюзия является ведущей тенденцией в развитии системы образования во всем мировом сообществе [7].

Физическое воспитание в вузах как обязательная учебная дисциплина, в том числе и для студентов с ОПФР, ориентировано на выполнение социального заказа: подготовку молодого специалиста, имеющего достаточный уровень здоровья, необходимую физическую подготовленность, соответствующую требованиям квалификационной характеристики избранной профессии.

Оздоровительное сопровождение студентов с ограниченными возможностями – это попытка взглянуть по-новому на процесс физического воспитания в условиях современного социума в вузе и специфику его организации.

Для содействия студентам в выборе и реализации индивидуальных учебных планов рекомендуется создать службу академических консультантов (тьюторов) из числа преподавателей, аспирантов, методистов.

Для студентов с ОПФР университет устанавливает особый порядок освоения дисциплины «Физическая культура» на основании принципов здоровьесбережения и адаптивной физической культуры.

Педагог инклюзивного образования должен быть готов к саморазвитию, овладению новыми знаниями и технологиями, умению анализировать свой и чужой опыт, подборке эффективных методов работы, выстраиванию занятия согласно интересам и потребностям обучающихся.

Таким образом, интеграция в учебном процессе инклюзии способствует развитию внимания к своему здоровью, сотрудничеству, повышает общий уровень культуры, совершенствует самоорганизацию, формирует здоровое поведение студентов.

Несомненно, что сочетание рассмотренных педагогических технологий в процессе обучения по дисциплине «Физическая культура» дает возможность гибкости, эффективности обучения, развитию и формированию у студентов с особенностями психофизического развития общекультурных, здоровьесберегающих компетенций, реализует равноправное участие их в научной, спортивной и в общественной жизни университета, мотивирует на успех в предстоящей профессиональной деятельности.

Развитие инклюзивного образования в Беларуси – государственная политика, обеспечивает преемственность от инклюзивного образования к инклюзивному обществу, делает его гуманнее, раскрывает потенциал всех людей, способствует самоактуализации.

Список литературы

1 **Копылова, Е. А.** Использование информационно-коммуникативных технологий по дисциплине «Физическая культура» в вузе / Е. А. Копылова // Философско-педагогические проблемы непрерывного образования: сб. науч. ст. – Могилев: МГУ имени А. А. Кулешова, 2022. – С. 294–296.

2 **Копылова, Е. А.** Применение современных технологий реабилитации при проведении занятий по адаптивной физической культуре в высшем учебном заведении / Е. А. Копылова // Специальное образование и социокультурная интеграция: сб. науч. ст. – Саратов: СНИГУ имени Н. Г. Чернышевского, 2022. – Вып. 5. – С. 440–447.

3 **Басов, В. Г.** Концепция Kardiomед [Электронный ресурс] / Г. В. Басов. – Режим доступа: <https://beka.ru/katalog/oporno-dvigatelnyy-apparat/kardioreabilitatsiya/>. – Дата доступа: 10.08.2023.

4 Пассивные реабилитационные тренажеры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.beka.ru/katalog/detskaya-reabilitatsiya/kinetek-performa-knee-spm>. – Дата доступа: 14.08.2023.

5 Активно-пассивные реабилитационные тренажеры [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.beka.ru/ru/katalog/domashnyaya-reabilitatsiya/thera-vital>. – Дата доступа: 16.08.2023.

6 Реабилитационный тренажер Tergumed [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.beka.ru/ru/katalog/novinki/tergumed-700>. – Дата доступа: 21.08.2023.

7 **Астоянц, М. С.** Социальная инклюзия: попытка концептуализации и операционализации понятия [Электронный ресурс]. / М. С. Астоянц, И. Г. Россихина. – Режим доступа: do.gendocs.ru/docs/index-249855.html. – Дата доступа: 17.08.2023.