**Организация занятий по физической культуре для студентов с ОВЗ в условиях инклюзивного образования**

**Введение**. Физическая культура является неотъемлемой частью образовательного процесса и оказывает важное влияние на здоровье человека. Но не все студенты имеют возможность заниматься физическими упражнениями в полной мере, у некоторых из них имеются ограничения в связи с ограниченными возможностями здоровья. Спорт для таких людей является гораздо больше, чем просто возможностью укрепления своего тела. Это прекрасный шанс доказать всем, и в первую очередь самому себе, что какие бы ни были проблемы в жизни, даже в самой сложной ситуации можно добиться многого и выйти победителем. В рамках инклюзивного образования таким студентам предоставляют такие же возможности заниматься физическими упражнениями как и обычным студентам.

Физиологический уровень культуры, а также физическая культура считаются важным элементом охраны здоровья как учащихся, так и всего населения. Немалое значение для качественной работы студентов имеет физиологический уровень культуры. Жизнедеятельность студентов по большей части основана на постоянной работе мыслительных процессов, но при этом физическая активность находится на низком уровне. При регулярных занятиях спортом снимается нагрузка с центральной нервной системы, а также повышается работоспособность и улучшается самочувствие. [1]

**Цель исследования.** Данная статья посвящена организации физических занятий в инклюзивных условиях для студентов с ограниченными возможностями здоровья. Основная цель статьи заключается в изучении эффективной методики организации занятий по физической культуре, которая позволит студентам с ограниченными возможностями здоровья достичь таких же результатов, как и их сверстники. Главными задачами данной работы являются анализ существующих методик физической культуры для студентов с ограниченными возможностями здоровья, учитывающей их особенности и потребности.

**Исследование.** Проблема адаптации людей с ограниченными возможностями в современном мире продолжает быть как никогда острой. В последнее время в системе мер защиты инвалидов все более актуальными становятся ее активные формы, причем наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры, вследствие чего возникает потребность в развитии адаптивной физической культуры (АФК), адаптированной к особенностям людей с нарушением в развитии и инвалидами. АФК – это относительно новая методика организации занятий физической культурой, первыми кто начал изучать и практиковать данные занятия с людьми с ограниченными возможностями были специалисты ЛФК в 60-е года. Специалисты ЛФК – это врачи лечебной физкультуры, занимающиеся лечением и профилактикой заболеваний методом физической активности пациента. Специалисты начали применять в больницах и специализированных учреждениях на занятиях с инвалидами элементы спорта, такие как легкая атлетика, волейбол, баскетбол, настольный теннис и плавание. С 1974 года начинается по всему СССР открываться специализированные учреждения для проведений занятий. Большой вклад в разработку методики АФК в СССР внесли такие ученые как: Евсеев С. П. и Шапков Л. В.

Адаптивная физическая культура рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении и компенсации утраченных функции, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни. АФК позволяет удовлетворять потребности студентов с ограниченными возможностями здоровья в двигательной активности, оптимизировать на этой основе психофизическое состояние и обеспечивать умственную, сенсорную и моторную дееспособность, необходимую в жизни. Двигательная активность была и остается необходимым условием нормального функционирования и развития человеческого организма. [4]

Цель освоения данной методики – максимально возможное развитие жизнеспособности студента, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения режима функционирования генетически заложенных и имеющихся в наличии его двигательных возможностей и духовных сил, их гармонии для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуального значимого процесса.

Основными задачами воспитания обучающихся с ограниченными возможностями и инвалидов являются:

1. укрепление здоровья;

2. улучшение физического развития;

3. формирование волевых качеств;

4. адаптация организма к воздействию физических нагрузок;

5. закаливание организма;

6. обучение способам самоконтроля при выполнении физических упражнений;

7. владение системой практический умений и навыков. [2]

Сама методика адаптивной физической культуры (АФК) в СССР была разработана Л.В. Шапковым. В своих исследованиях он описывает методы проведения занятий для детей и студентов с разными нарушениями здоровья, в которых он повествует с какими проблемами здоровья можно справится занимаясь его методикой. Основные принцип адаптивной физической культуры заключаются в индивидуальном подходе к каждому студенту, учитывающих их ограниченные возможности, а также создании благоприятной и безопасной атмосферы на занятиях.
На первоначальном этапе методики требуется медицинский осмотр каждого студента с ограниченными возможностями. После получения результатов осмотра, устанавливаются требования к физической нагрузке студента. Если необходимо, студенты консультируются со специалистами и на основе их рекомендаций разрабатывается индивидуальная методика занятий.
На втором этапе проводятся совместные занятия студентов с ограниченными возможностями и с студентами без ограничений. Это делается для достижения взаимопонимания и взаимодействия между студентами разных категорий.
Третий этап направлен на создание безопасной и комфортной атмосферы на занятиях. Для этого используется специальное оборудование, предназначенное для проведения занятий, учитывающих индивидуальные особенности студентов с ограниченными возможностями здоровья. Также персонал, работающий с такими студентами, проходит дополнительное обучение.
Весь процесс организации занятий по физической культуре для студентов с ограниченными возможностями здоровья должен осуществляться в тесном сотрудничестве с медицинскими специалистами, психологами, педагогами и родителями студентов. Именно такой подход позволит создать необходимые условия для повышения качества образования и развития физических качеств студентов с ограниченными возможностями здоровья. [3]

Воспитание студентов физической культурой с ограниченными возможностями складывается из теории и практики. Студенты смогут узнать практические вещи, связанные с физической культурой, с правилами здорового образа жизни, с достижениями великих людей в области спорта и с разнообразными методиками развития и физического совершенствования.

Дисциплина по физической культуре реализуются в порядке, установленном образовательной организацией. Для инвалидов и студентов с ограниченными возможностями устанавливается особый порядок освоения программы, с учетом состояния их здоровья.

Занятия физической культуры и спортом у студентов с ОВЗ должны быть меньше по времени, чем у основной группы обучающихся, темп упражнений снижен, длина дистанции уменьшена. Однако занятия должны быть регулярными. Основной акцент следует направить на мотивацию к занятиям физической культуры и спортом. [5]

Результаты исследования показывают, что адаптивная физическая культура с инвалидами предполагает системное взаимодействие всего социокультурного окружения людей с инвалидностью, которое должны составлять семья, интернат, школа, медицинские учреждения, спортивные школы и др. Данное взаимодействие должно быть направлена на преодоление противоречия между потребностью реализации нормальной жизнедеятельности и невозможностью ее полноценной реализации. Поэтому адаптивная физическая культура должна преследовать своей целью восстановление жизненных сил и повышение психологического комфорта. Эффективная реализация адаптивной физической культуры требует соблюдения ряда принципов, характеризующихся специфической направленностью. Поэтому самоподготовка педагога адаптивной физической культуре должна носить непрерывный характер.

Таким образом можно сделать вывод, что в условиях инклюзивного образования студенты с ограниченными возможностями могут развивать те же навыки и умения в физической подготовке, что и обычные студенты. Так же это социализация, которая важна для студентов с ограниченными возможностями, поскольку оно помогает им расширять социальные связи и улучшать свои физические показатели.

Физкультура и спорт должны стать отправным толчком, которые могут дать максимально возможное развитие жизнеспособности студента с ограниченными возможностями здоровья.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. «Актуальные проблемы адаптивной физической культуры и спорта: материалы Всероссийской научно-практической конференции с международным участием : сборник. — Омск : СибГУФК, 2018. — 271 с. — ISBN 978-5-91930-093-9. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/142478 (дата обращения: 10.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

2. Веселов, В. С. Физическая культура: методические указания / В. С. Веселов. — Тверь: Тверская ГСХА, 2019. — 23 с. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/134152 (дата обращения: 23.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

3. «Кетриш, Е. В. Готовность педагога к работе в условиях инклюзивного образования: монография / Е. В. Кетриш. — Екатеринбург: РГППУ, 2018. — 120 с. — ISBN 978-5-8050-0653-2. — Текст: электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/222416 (дата обращения: 28.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

4. «Адаптивная безопасно-развивающая среда в инклюзивном образовании: проектирование, особенности реализации для лиц с ограниченными возможностями здоровья : учебно-методическое пособие / под редакцией Р. Р. Магомедова, Е. С. Слюсаревой. — Ставрополь : СГПИ, 2020. — 136 с. — ISBN 978-5-6044707-5-6. — Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. — URL: https://e.lanbook.com/book/193040 (дата обращения: 28.09.2023). — Режим доступа: для авториз. пользователей.

5. Шапкова, Л.В. Адаптивная физическая культу-ра : методология и развитие в сфере высшего профес-сионального образования : дисс. ... докт. пед. наук :13.00.04, 13.00.08 [Текст] / Л.В. Шапкова. – Сàíêò-Ïåòåðáóðã, 2003. – 448 с.

у