

3. Кутергин Н.Б. Формирование у студентов высших учебных заведений мотивации к занятиям физической культурой и спортом // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 59-4. – С. 17-19.

4. Пащенко Л.Г. Проявление мотивов занятий физической культурой и спортом у студентов вуза с различной двигательной активностью [Электронный ресурс] / Л.Г. Пащенко // Современные научные исследования и инновации. 2016. № 5. // URL : <http://web.snauka.ru/issues/2016/05/67015>. – (Дата обращения 20.10.2021).

5. Ревенко Е.М. Диагностика мотивации к реализации двигательной активности: методические рекомендации – Омск: СибАДИ. – 2017. – 17 с.

6. Сибэгатуллин А. Р., Севодин С. В. Мотивация студенческой молодежи к занятиям спортом в рамках учебных занятий по физической культуре // Актуальные исследования. – 2020. – №18 (21). – С. 115-117.

7. Слепченко А. Л. Мотивация как компонент занятий физической культурой / А. Л. Слеп-ченко, Р. К. Краснов, В. В. Вольский // Молодой ученый. – 2019. – № 19 (257). – С. 388-390.

8. Филимонова Е.Н., Коробейникова Е.И. Формирование мотивации к занятиям физической культурой и спортом у студентов // Наука-2020: Физическая культура и спорт: наука, практика, образование. – №6. – С. 6-14.

**УДК 376+2**

**Прокин Д.А.; Кольцова М.П.**

## **ИНКЛЮЗИВНАЯ СФЕРА ФИЗИЧЕСКОГО ОБРАЗОВАНИЯ СТУДЕНТОВ**

*Северный (Арктический) федеральный университет имени М.В. Ломоносова, г. Архангельск, Россия, [prokin.d@edu.narfu.ru](mailto:prokin.d@edu.narfu.ru); [m.koltsova@narfu.ru](mailto:m.koltsova@narfu.ru)*

**Аннотация.** В статье представлены возможности по формированию инклюзивной сферы физического образования студентов, в рамках которой студенты с хроническими заболеваниями или травмами имеют возможность заниматься плаванием наравне со здоровыми студентами.

**Ключевые слова:** инклюзивное образование, физическая культура, плавание, гидрореабилитация, аутизм, ДЦП, переломы.

**Prokin D.; Koltsova M.**

## **INCLUSIVE SPHERE OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS**

*Northern (Arctic) Federal University, Arkhangelsk, Russia, [prokin.d@edu.narfu.ru](mailto:prokin.d@edu.narfu.ru); [m.koltsova@narfu.ru](mailto:m.koltsova@narfu.ru)*

**Annotation.** The article presents the possibilities for the formation of an inclusive sphere of physical education of students, in which students with chronic diseases or injuries have the opportunity to go in for swimming on an equal basis with healthy students.

**Key words:** inclusive education, physical education, swimming, hydrorehabilitation, cerebral palsy, autism, fractures.

Одним из наиболее важных направлений развития образования является обеспечение его инклюзивности - доступности для любых учащихся вне зависимости от их особенностей, в том числе особенностей здоровья. Целью

инклюзивного образования является создание таких условий для данных учащихся, которые позволят им не испытывать неудобств в ходе образовательного процесса. Эти условия могут быть созданы благодаря особому техническому оснащению и разработке специальных образовательных программ.

Говоря об инклюзивном образовании, российские исследователи в последние годы обращаются к теме не только гуманитарного и технического, но и физического образования [4, 5, 6, 12]. Одним из мест для занятий физической культурой в ФГАОУ ВО «САФУ им. М.В. Ломоносова» является плавательный бассейн, возможности которого могут быть использованы как для обеспечения инклюзивности образования, так и для восстановления утраченных физических возможностей студентов.

Таким образом, цель данной работы состоит в том, чтобы рассмотреть способы обеспечения инклюзии в физическом образовании на примере занятий в плавательном бассейне, а также реабилитационные возможности таких занятий.

Для этого необходимо выполнить следующие задачи:

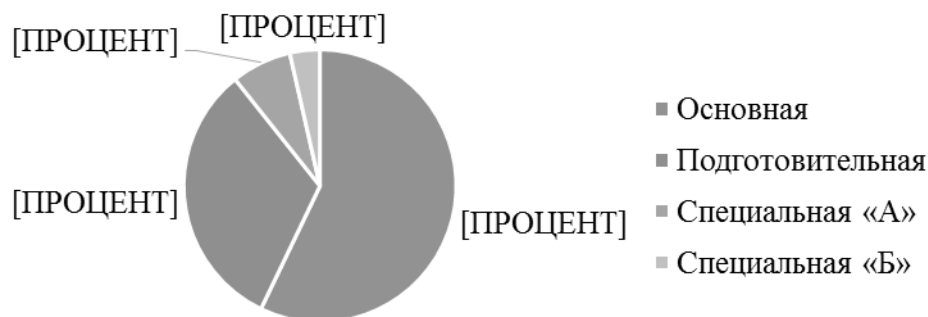
- собрать данные о медицинской группе здоровья студентов одной из групп ФГАОУ ВО «САФУ им. М.В. Ломоносова», занимающихся физической культурой в плавательном бассейне;

- рассмотреть примеры занятий физической культурой в бассейне для лиц с хроническими заболеваниями;

- рассмотреть примеры занятий физической культурой в бассейне для лиц, временно утративших работоспособность в связи с переломами.

Актуальность работы обусловлена возросшим в последнее время интересом специалистов в сфере педагогики и медицины к инклюзии в физическом образовании и реабилитации средствами водной среды соответственно.

В ходе опроса, проведённого среди студентов САФУ им. М.В. Ломоносова, которые относятся к тем учебным группам, которые занимаются физической культурой в плавательном бассейне, были получены данные, отражённые на рисунке 1.



**Рисунок 1. Медицинские группы студентов САФУ, занимающихся физкультурой в бассейне**

Таким образом, большинство студентов относится к основной

медицинской группе здоровья. 39 % студентов отнесены к подготовительной группе и специальной подгруппе «А», они имеют некоторые медицинские противопоказания. Лицам, в отношении которых по результатам медицинского осмотра вынесено решение об отнесении их к специальной подгруппе «Б», с учётом индивидуальных особенностей, как правило, назначается полное освобождение от занятий физической культурой.

Поэтому следует обратить внимание на тех студентов, которые имеют обусловленные особенностями здоровья ограничения, но не освобождены от занятий физической культурой. Более того, в их случае плавание может выполнять лечебную функцию.

Относительно новым направлением в адаптивной (АФК) и лечебной физической культуре (ЛФК) является гидрореабилитация - педагогическое специфическое явление, сущность которого заключается в обучении и воспитании человека в условиях водной среды и средствами водной среды, с целью формирования качественно нового, более высокого от исходного уровня физической и общественной активности человека с отклонениями в состоянии здоровья [8, с. 39]. Гидрореабилитация, как педагогическая наука, изучает свойства и закономерности передачи опыта взаимодействия человека с водной средой и усвоение этого опыта в условиях водной среды [1, с. 13].

Однако необходимо учитывать то, что данный метод реабилитации имеет ряд противопоказаний. Ими могут быть обострение остеохондроза, заболевания сердечно-сосудистой и дыхательной системы, простудные заболевания, кожные заболевания, заболевания центральной нервной системы [10].

Современные методики позволяют заниматься плаванием в учебных и реабилитационных целях учащимся с различными хроническими заболеваниями. При аутизме и замедленном психическом развитии рекомендуется кроль на груди и на спине, при ампутации конечностей - плавание с использованием вспомогательного инвентаря, при ДЦП - индивидуальный подход в соответствии с уровнем физического и психического развития.

Нарушения работы органов чувств у учащихся требует от педагогов более тщательного выбора методов. Например, в гидрореабилитации слепых и слабовидящих важно использование словесного метода: формирование пространственного представления, создание ярких образов, управление тоном голоса. Также следует уделить внимание осязанию. В свою очередь, при работе с глухими и слабослышащими учащимися педагогу следует уделять большое внимание показу, используя средства жестовой речи.

Лица, временно утратившие трудоспособность вследствие переломов, также могут заниматься лечебным плаванием при отсутствии противопоказаний. Тема гидрореабилитации при переломах изучена недостаточно широко, так как зачастую интерес авторов сосредоточен на ДЦП, отставании в физическом развитии, заболеваниях опорно-двигательного аппарата (сколиоз, остеохондроз, артрозы) и ослабленном здоровье [2, 7, 8, 9]. Наиболее широкую группу травм опорно-двигательного аппарата представляет компрессионный перелом позвоночника: от краевых переломов передне-

верхнего угла тела позвонка до многооскольчатых взрывных разрушений.

Как правило, лечение компрессионных переломов позвоночника предполагает приём анальгетиков, использование специальных реклинаторов и поясов, строгий постельный режим на несколько недель, в некоторых случаях – хирургическое вмешательство. Но в лечении переломов важное место принадлежит также ЛФК, в том числе лечебному плаванию, так как в воде нагрузка на позвоночник минимальна, что позволяет тренировать все группы мышц без болевого синдрома и напряжения.

Разумеется, необходимо учитывать степень перелома, наличие противопоказаний и общее состояние человека. При переломе тел поясничных позвонков категорически запрещается плавать брассом, а при переломе тел шейных позвонков запрещается плавать кролем на груди [3]. При остаточных явлениях после травм позвоночника наиболее подходящим стилем является брасс в силу более правильного устойчивого положения тела в воде, отсутствия дополнительных движений туловища [11]. В комплекс упражнений для реабилитации на суше входят элементы стиля кроль.

Таким образом, мы выяснили, что более трети студентов имеют ограничения по занятию физкультурой в связи с особенностями здоровья. Используя современные знания в области медицины и новые педагогические методики, можно вовлечь их в занятия плаванием, тем самым обеспечивая инклюзивный характер физического образования, а также способствуя их реабилитации и социальной адаптации. Кроме того, лечебное плавание может помочь учащимся восстановить временно утраченную трудоспособность.

#### *Литература*

1. Безотчество К.И. *Гидрореабилитация: учебное пособие модуля дисциплины «Технологии физкультурно-спортивной деятельности»* / К. И. Безотчество. - 2-е изд., стер. - Москва: ФЛИНТА : Наука, 2016. - 156 с.

2. Варфоломеева, З. С. *Оценка двигательных умений подростков с ДЦП в процессе гидрореабилитации [Электронный ресурс]* / З. С. Варфоломеева [и др.] // *Здоровье и образование в XXI веке.* – 2017. – № 11. – С. 230–234. – Электрон. журн. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/otsenka-dvigatelnyh-umeniy-podrostkov-s-dtsp-v-protsesse-gidroreabilitatsii>, свободный (Дата обращения: 19.10.2021).

3. Величко Т.И. *ЛФК и лечебное плавание в ортопедии* / Т. И. Величко, В. А. Лоскутов, И. В. Лоскутова. - Москва: Изд. дом Акад. Естествознания, 2014. - 119 с.

4. Кашапова Л.М. *Инклюзия в системе профессионального образования: постановка и видение проблемы* / Л. М. Кашапова // *Вестник УГНТУ. Наука, образование, экономика. Серия: Экономика.* 2012. №1. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/inklyuziya-v-sisteme-professionalnogo-obrazovaniya-postanovka-i-videnie-problemy> (Дата обращения: 13.10.2021).

5. Кетриш Е.В. *О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры* / Е. В. Кетриш // *Сибирский педагогический журнал.* 2015. №3. // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/o-probleme-inklyuzivnogo-obrazovaniya-v-sfere-fizicheskoy-kultury> (Дата обращения: 13.10.2021).

6. Кетриш Е.В. *Теория и практика инклюзивного образования (на примере физического воспитания): учебное пособие* / Е. В. Кетриш, Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова. - Екатеринбург: Издательство РГППУ, 2017. - 127 с.

7. Кирилюк О.М. Гидрореабилитация детей с отставанием в физическом развитии [Электронный ресурс] / О. М. Кирилюк, И. Н Бодунова // Теория и практика сервиса: экономика, социальная сфера, технологии. 2012. № 4 (14). // – С. 62–67. – Электрон. журн. – Режим доступа : <https://cyberleninka.ru/article/n/gidroreabilitatsiya-detey-s-otstavaniem-v-fizicheskom-razvitiy> (Дата обращения: 19.10.2021).

8. Козлова О.С. Современная система гидрореабилитации детей дошкольного возраста с ослабленным здоровьем: дис. ... канд. пед. наук / О. С. Козлова. Москва, 2015. - 179 с.

9. Круглый, А. В. Применение лечебного плавания при заболеваниях опорно-двигательного аппарата [Текст] : учебное пособие / А. В. Круглый. – Ухта: УГТУ, 2000. – 52 с.

10. Лушников В.А. Плавание при травмах и заболеваниях позвоночника [Электронный ресурс] / В. А. Лушников, О. О. Куравлёва // Проблемы педагогики. 2019. № 6 (45). // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/plavanie-pri-travmah-i-zabolevaniyah-pozvonochnika> (Дата обращения: 15.10.2021).

11. Муратова Н.Н. Оздоровительное и лечебное плавание [Электронный ресурс] / Н. Н. Муратова // Вестник науки и образования. 2017. № 7 (31). // URL: <https://cyberleninka.ru/article/n/ozdorovitelnoe-i-lechebnoe-plavanie> (Дата обращения: 15.10.2021).

12. Чедова Т.И. Физическая культура. Инклюзивное образование: физическая культура как ресурс для реализации инклюзии в высшем образовании: учебно-методическое пособие / Т. И. Чедова. - Пермь, 2021. - 167 с.

**УДК 796.01:612**

**Прокопьев Н. Я.<sup>1</sup>, д.м.н., профессор;  
Семизоров Е. А.<sup>2</sup>, к.п.н, доцент;  
Ананьев В. Н.<sup>3</sup>, д.м.н., профессор;  
Гуртовой Е. С.<sup>4</sup>**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РАБОТОСПОСОБНОСТЬ У КУРЯЩИХ И НЕ КУРЯЩИХ ЮНОШЕЙ СТУДЕНТОВ ВУЗОВ Г. ТЮМЕНИ, ПРОЖИВАВШИХ В ГОРОДАХ И СЕЛЬСКОЙ МЕСТНОСТИ**

<sup>1</sup>Тюменский государственный университет, г. Тюмень, Россия, [pronik44@mail.ru](mailto:pronik44@mail.ru)

<sup>2</sup>Аграрный университет Северного Зауралья, г. Тюмень, Россия

<sup>3</sup>ГНЦ РФ Институт медико-биологических проблем РАН, г. Москва, Россия

<sup>4</sup>Тюменский государственный медицинский университет, г. Тюмень, Россия

**Цель:** по методике степ-теста PWC170 у курящих и не курящих студентов юношеского возраста, поступивших в вузы г. Тюмени из городов и сельских поселений, изучить влияние табакокурения на физическую работоспособность (ФР) и максимальное потребление кислорода (МПК).

**Материал и методы.** Обследование проведено 18 курящих (18,43±0,76 лет) и 24 не курящих табак студентов юношеского возраста (18,12±0,85 лет), обучающихся в трех профильных вузах Тюмени. Для оценки ФР использован рекомендованный ВОЗ степ-тест PWC 170 с расчетным изучением МПК.

**Результаты.** ФР студентов достоверно ниже нормативных значений, что связано с рядом совокупных факторов: сдачей выпускных экзаменов в общеобразовательной школе и связанным с этим эмоционально-психическим напряжением; прохождением конкурсного