**ИНТЕГРАЦИЯ СТУДЕНТОВ С ОГРАНИЧЕННЫМИ
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В СОВРЕМЕННОЕ
ОБЩЕСТВО ЧЕРЕЗ ФИЗИЧЕСКУЮ РЕАБИЛИТАЦИЮ
НА ЗАНЯТИЯХ ПЛАВАНИЕМ**

А. Н. Груздев

*ФГБОУ ВО «Тамбовский государственный технический
университет», г. Тамбов, Россия*

Рецензент д-р пед. наук, профессор Е. А. Ракина

Ключевые слова: занятия плаванием; инклюзия; интеграция; лица с ограниченными возможностями здоровья.

Аннотация: Рассмотрена проблема нормального функционирования и взаимодействия в обществе человека с ограниченными возможностями и процесс расширения и приумножения социальных связей, создание полноценных условий для студентов с ограниченными возможностями.

Сегодня в Российской системе образования происходят существенные перемены, направленные на модернизацию управленческих механизмов, реализацию различных национальных проектов, связанных с повышением качества уровня жизни россиян, профессиональной подготовкой будущих выпускников образовательных учреждений, с переходом на личностно-ориентированный подход к обучению и воспитанию на всех ступенях образования – от детского сада до вуза. Все это обязывает педагогов разрабатывать новые модели, формы, методы организации образовательного процесса.

В настоящее время внедрение интегрированного обучения в систему образования является наиболее актуальным. Это объясняется усилением в обществе гуманистических тенденций, признанием прав лиц с ограниченными возможностями здоровья (**ОВЗ**) на совместное существование с остальными членами социума; пониманием эффективности индивидуального подхода в обучении не только к лицам с ОВЗ, но и их нормально развивающимся сверстникам.

Интеграция в образовательном пространстве может выступать:

– как принцип, что проявляется в преобразовании всех компонентов образовательных систем;

Груздев Александр Николаевич – кандидат педагогических наук, доцент, исполняющий обязанности заведующего кафедрой «Физическое воспитание и спорт», e-mail: al.gruzdev1971@yandex.ru, ТамбГТУ, г. Тамбов, Россия.

– как средство, обеспечивающее целостное познание мира и способности человека системно мыслить при решении практических задач;

– как ведущая тенденция обновления содержания образования. Основной задачей при этом является выбор научных оснований для интеграции и совершенствование функционирования ее механизмов [1].

Рассматривая понятие интеграции в контексте истории педагогики – возникновение и развитие практики совместного обучения, зародившейся еще в XIX в. на основе идей И. Г. Песталоцци, Н. М. Назарова отмечает, что именно в рамках концепции «нормализации», сложившейся в 1960-е гг. первоначально в скандинавских странах, появилась возможность создать, «наряду с имеющейся системой специального образования, параллельную специальную образовательную среду в системе массового образования, а также сделать максимально доступной для лиц с ограниченными возможностями городскую инфраструктуру, снять информационные и иные барьеры и значительно уменьшить ограничения возможностей участия этой категории населения в социальной жизни» [2].

В психолого-педагогической литературе используются два понятия, близкие по содержанию, но различающиеся по глубине интеграционных процессов, которые ими характеризуются:

Интеграция – перенос элементов специального образования в систему общего образования. Основная задача – обеспечить право на включение в общий поток путем специальных педагогических приемов, учитывающих особые образовательные потребности.

Инклюзия – глубокое погружение инвалида в адаптированную образовательную среду и оказание ему и членам его семьи различных поддерживающих услуг [3].

Основным отличием инклюзивного подхода от интегративного является качество изменений социально-педагогической среды, основанное на полном реформировании учебного процесса, создании полномасштабной социально-образовательной среды и высокой готовности всех участников образовательного процесса к личностным и профессиональным изменениям в интересах студентов с ограниченными возможностями, которые имеют и преимущества, и недостатки. Они могут лучше пользоваться осязанием, зрением, чем их сверстники с нормальным развитием, но могут оставаться одинокими, если не будут включены в активное социальное взаимодействие. Интегрированное обучение выступает как один из путей социализации людей с ОВЗ, развития их мобильности, познания мира в его многообразии отношений. Такие контакты создают условия для эмоционального развития личности каждого человека с ОВЗ и более целостного осмысления окружающей действительности.

Проблема интеграции не решается только включением студентов-инвалидов в коллектив здоровых людей. Интеграционные процессы требуют обеспечения психолого-педагогических условий – изменения отношения общества к инвалидам, принятия их как равноправных членов, с правами и обязанностями [4].

Интеграционные процессы охватывают значительную категорию людей с ОВЗ. Если в конце 1990-х годов в образовательных учреждениях преобладала спонтанная интеграция инвалидов, затем интеграция на уровне одного образовательного учреждения, то сейчас система образования

вплотную подошла к организации разнообразных моделей интегрированного обучения, действующих как на муниципальном, так и региональном уровнях.

Под социально-образовательной интеграцией, с педагогической точки зрения, понимается особая педагогическая система, характеризующаяся всеми свойствами этих систем (открытостью, гибкостью, динамичностью и др.), которая:

- принимает на себя ответственность за процесс и результаты совместного обучения, развития студентов с разным уровнем и темпом психофизического развития;

- имеет адекватную потребностям, возможностям и способностям студентам предметно-развивающую, материально-техническую и образовательную среду;

- обеспечивается совместной мультидисциплинарной деятельностью команды специалистов, тесно взаимодействующих между собой и со специалистами иного профиля, заинтересованных в максимально эффективной социальной и образовательной адаптации студентов;

- имеет мощную организационную и методическую поддержку со стороны органов образования и структур, отвечающих за профессиональное становление и повышение квалификации специалистов, включенных в интеграционные процессы.

Опыт показывает, что социально-образовательная интеграция будет успешна только в том учреждении, которое сумеет построить свою деятельность на принципах максимальной открытости функционирования и территориальной принадлежности, создаст систему вертикальных и горизонтальных связей, обеспечивающих студентов богатством связей и возможностей для самореализации.

Интеграция студентов-инвалидов в социум непосредственно связана с физической реабилитацией (занятиями физической культурой), которая направлена не только на преодоление, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков людей с ОВЗ, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, нравственных и морально-волевых качеств. Одним из важнейших видов комплексного лечения является плавание, гармонически развивающее все группы мышц, который доступен любому человеку с раннего детства и до глубокой старости.

Известно, что под влиянием активной мышечной деятельности улучшается психоэмоциональное состояние организма, снижается уровень тревожности студентов. Отмечено, что данный эффект особенно выражен в занятиях плаванием, где имеет место существенное изменение окружающей человека среды, именно это, как свидетельствуют специальные исследования J. Liska (1974), является средством профилактики психических перенапряжений.

Вода обладает высокой теплопроводностью, и пребывание в ней тренирует механизм терморегуляции: систематически посещающие бассейн, более стойки к простудным заболеваниям. Для формирования правильной осанки необходимы регулярные занятия плаванием, укрепляющие мышцы рук и ног, а также мышцы туловища, которые стабилизируют тело при плавании, помогают сохранять обтекаемое положение корпуса, что в свою очередь развивает мышечный корсет. Симметричные движения и горизон-

тальное положение тела делают плавание прекрасным корректирующим средством, устраняющим нарушение осанки. Непрерывная работа ног в быстром темпе, постоянное преодоление сопротивления воды великолепно тренирует мышцы и связки голеностопного сустава.

Занятия плаванием, как никакой другой вид физических упражнений настраивает дыхание на правильный ритм. При плавании вдох и выдох затруднены, поэтому мышцы, принимающие участие в процессе дыхания, в результате систематических занятий укрепляются и развиваются.

Плавание приводит также к значительному увеличению легочной вентиляции и потреблению кислорода. Плавание оказывает положительное влияние на состояние ЦНС, устраняет излишнюю возбудимость и раздражительность, у занимающихся появляется уверенность в своих силах. Это является следствием благотворного действия водной среды и физических упражнений на организм человека. Плавание способствует улучшению работы всех без исключения систем организма и в первую очередь сердечно-сосудистой и дыхательной. Работе сердца пловца при максимальных напряжениях способствуют три фактора:

- давление на всю поверхность тела, расположенного горизонтально;
- динамическая работа больших групп мышц. Способствуя движению венозной крови от периферии к сердцу, водная среда облегчает присасывающую функцию грудной клетки. Кроме того, работа сердца облегчается в связи с отсутствием необходимости преодолевать при движении собственный вес и затрачивать на это дополнительные усилия;
- облегчение работы сердца. Мышечный насос чередует напряжение и расслабление скелетной мышцы, способствующее проталкиванию крови по венам к сердцу.

Вода очищает кожу человека, способствует улучшению кожного дыхания и укрепления самой кожи. Она вызывает усиление деятельности различных внутренних органов, учащение дыхания, изменения тонуса периферических кровеносных сосудов, усиливает обмен веществ [5].

Установлено, что после плавания хорошая умственная работоспособность у студентов сохраняется в течение всего учебного дня. Занятия плаванием активно стимулируют внимание и память, способствуют их развитию, формированию у людей с ОВЗ устойчивого интереса к регулярным занятиям спортом, здоровому образу жизни, укреплению здоровья и закаливанию [2].

Занятия студентов с ОВЗ могут быть организованы как в отдельных группах, так и со здоровыми людьми. Чтобы студенты-инвалиды не испытывали дискомфорта в условиях интегрированных занятий, с ними проводятся занятия по включению в социум до тех пор, пока не искоренятся отрицательные проявления в процессе взаимодействия.

Изменение подходов к образовательному процессу студентов с ОВЗ направлено на формирование и развитие социально активной личности, обладающей навыками социально-адаптивного поведения применительно к мобильной экономике. Одним из путей реализации данной задачи является образовательная интеграция средствами физической культуры и спорта.

Интеграция студентов с ограниченными возможностями здоровья в современное общество будет результативной, если:

- разработана структура управления процессом интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья;

- определены педагогические компетенции педагогов – участников процесса интеграции студентов с ограниченными возможностями здоровья;
- определены формы и содержание социального партнерства в интеграции студентов с ОВЗ в современное общество;
- разработан комплекс мероприятий по психолого-педагогической адаптации и физической реабилитации студентов с ОВЗ в современное общество и формированию у здоровых людей толерантного отношения к ним.

Список литературы

1. Актуальные проблемы интегрированного обучения. – М. : [б. и.], 2001. – 151 с.
2. Назарова, Н. М. Специальная педагогика: в 3 т.: учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / Н. М. Назарова, Л. И. Аксенова, Л. В. Андреева [и др.] ; под ред. Н. М. Назаровой. – М. : Академия, 2008. – Т. 3. – 400 с.
3. Интегративные тенденции современного специального образования. – М. : [б. и.], 2013. – 225 с.
4. Выготский, Л. С. Основы дефектологии / Л. С. Выготский. – СПб. : Лань, 2003. – 654 с.
5. Екжанова, Е. А. Основы интегрированного обучения: пособие для вузов / Е. А. Екжанова, Е. В. Резникова. – М. : Дрофа, 2008. – 210 с.

References

1. *Aktual'nyye problemy integrirovannogo obucheniya* [Actual problems of integrated learning], Moscow: [s. n.], 2001, 151 p. (In Russ.)
2. Nazarova N.M. [Ed.], Akseanova L.I., Andreyeva L.V. [et al.] *Spetsial'naya pedagogika* [Special pedagogy], Moscow: Akademiya, 2008, vol. 3, 400 p. (In Russ.)
3. *Integrativnyye tendentsii sovremennogo spetsial'nogo obrazovaniya* [Integrative trends of modern special education], Moscow: [s. n.], 2013, 225 p. (In Russ.)
4. Vygotskiy L.S. *Osnovy defektologii* [Fundamentals of defectology], St. Petersburg: Lan', 2003, 654 p. (In Russ.)
5. Yekzhanova Ye.A., Reznikova Ye.V. *Osnovy integrirovannogo obucheniya* [Basics of integrated learning], Moscow: Drofa, 2008, 210 p. (In Russ.)

Integration of Disabled People in Modern Society through Physical Rehabilitation at Swimming Sessions

A. N. Gruzdev

Tambov State Technical University, Tambov, Russia

Keywords: integration; inclusion; swimming; disabled people.

Abstract: The problem of normal functioning and interaction in a society of disabled people is considered; the process of expanding and multiplying social ties, creating full-fledged conditions for achieving the maximum possible compatibility of disabled people with the natural social environment is discussed.

© А. Н. Груздев, 2018