

УДК 376:37

**Щербаков Максим Викторович**, преподаватель кафедры физической культуры, Кемеровский государственный медицинский университет, г. Кемерово

**Павельева Ксения Денисовна**, студент, Кемеровский государственный медицинский университет, г. Кемерово

**Французенко Полина Павловна**, студент, Кемеровский государственный медицинский университет, г. Кемерово

**РАЗРАБОТКА И АПРОБАЦИЯ ПРОГРАММ АДАПТИВНОЙ  
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ  
ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ) В УСЛОВИЯХ  
ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

**Аннотация**

В статье рассматривается актуальная проблема необходимости разработки комплексных и обоснованных программ адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) в условиях инклюзивного образования. Особое внимание уделяется необходимости создания индивидуальных программ, учитывающих физические и психологические особенности каждого ребенка, а также анализу их эффективности в контексте реализации стандартов инклюзивного обучения. Представлены особенности разработки и апробации программ для различных категорий детей с ОВЗ, направленных на их реабилитацию, социальную интеграцию и повышение качества жизни.

**Annotation**

This article examines the pressing need to develop comprehensive and well-founded adaptive physical education programs for individuals with disabilities in an inclusive education setting. Particular attention is paid to the need to create individualized programs that take into account the physical and psychological characteristics of

each child, as well as to an analysis of their effectiveness in the context of implementing inclusive education standards. The article presents the specifics of developing and testing programs for various categories of children with disabilities aimed at their rehabilitation, social integration, and improving their quality of life.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, инклюзивное образование, лица с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), физическая реабилитация, программа, ФГОС.

**Keywords:** adaptive physical education, inclusive education, persons with disabilities, physical rehabilitation, program, Federal State Educational Standard.

В современном обществе возрастает необходимость в поддержке людей с ограниченными возможностями здоровья ОВЗ. Данная поддержка требует особого подхода к их физической реабилитации и адаптации. Инклюзивное образование становится важным направлением развития системы образования, позволяющим обеспечить равные права и возможности для всех обучающихся. В указанном контексте особое значение приобретает разработка специальных программ физической культуры, учитывающих индивидуальные особенности и потребности лиц с ОВЗ.

Проблема исследования заключается в отсутствии актуальных, гибких программ адаптивной физической культуры, которые могли бы эффективно использоваться в условиях инклюзивного обучения. На сегодняшний день существует недостаток методического инструментария, позволяющего обеспечить полноценное участие лиц с ОВЗ в физической активности. Именно поэтому возникает необходимость в создании и апробации новых программ, способных повысить эффективность физической реабилитации и развития лиц с ОВЗ.

Цель данного исследования – выявить особенности разработки и апробации программ адаптивной физической культуры для лиц с ОВЗ в условиях инклюзивного образования.

Программы адаптивной физической культуры занимают особое место во ФГОС, поскольку они способствуют реализации целей инклюзивного образования. В соответствии с ФГОС, существует необходимость в создании условий для равного доступа к образовательным и оздоровительным ресурсам, учащимся с ОВЗ.

Понятие адаптивная физическая культура, по мнению А. А. Лукьяненко и А. Н. Изосимова, представляет собой «комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, которые направлены на реабилитацию и адаптацию людей с ограниченными возможностями организма к окружающим условиям социального общества и среды» [4].

Другое определение дает А. С. Лопухина, которая считает, что адаптивная физическая культура – это система физических занятий и упражнений, предназначенная для людей с отклонениями в здоровья и направленная на их подготовку к полноценной жизни [2]. В основе данной системы лежит личностно-ориентированный гуманистический подход.

Адаптивная физическая культура служит основой для социальной, трудовой, бытовой и культурной реабилитации лиц с ОВЗ. Занятия помогают людям с ОВЗ восстанавливаться и адаптироваться к жизни в обществе. Кроме того, адаптивная физическая культура является важным средством и инструментом для медицинской, психологической, физиологической и педагогической реабилитации.

Программа для учеников с особыми потребностями, согласно исследованию Н. А. Мазур, должна соответствовать определенным требованиям и учитывать индивидуальные особенности каждого ребенка [5]. Важно учитывать его двигательное и сенсорное развитие, состояние здоровья, а также его физические возможности. Необходимо определить частоту и продолжительность занятий, чтобы программа была эффективной.

Цель программы адаптивного физического воспитания – развитие внутренней мотивации заниматься спортом и физической культурой. Главные задачи адаптивного физического воспитания – сформировать привычку к

здоровому образу жизни и навыки самообслуживания; повышать психическую и физическую устойчивость; расширять пределы физического развития в соответствии с возможностями. Как отмечают А. С. Степанов и А. В. Перкин, в случае утраты указанных навыков программа должна компенсировать их, учитывая функции других органов и систем организма [6].

Программа для слабослышащих и позднооглохших обучающихся включает в себя занятия адаптивной физической культуры на основании адаптированных программ - 3 ч, занятия ЛФК - 1 ч, ритмическая гимнастика для коррекции координационных способностей - 1 ч и секционные занятия - 6 ч. Данная программа направлена на развитие активности и самостоятельности в познании и общении с людьми, у которых сохранен или нарушен слух. Для достижения целей и задач программы специалисты проводят диагностику уровня развития каждого ученика. На основе данных диагностики составляют индивидуальный маршрут обучения [3].

Дети с диагнозом нарушение опорно-двигательного аппарата обучаются по адаптированной программе по физической культуре подлежат физической реабилитации средствами ЛФК по индивидуальным программам с учетом формы ДЦП из расчета 3 ч в неделю. В программу включены профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика и плавание. Занятия направлены на рациональную организацию двигательного режима, улучшение функциональных возможностей и поддержание здоровья обучающихся.

Дети с задержкой психического развития также обучаются по адаптированной программе (уроки физической культуры - 3 ч, секционные занятия - 6 ч). Программа комплексная и предназначена для коррекции физических и психологических недостатков. В рамках программы осуществляется комплексное медико-психолого-педагогическое сопровождение. Это обеспечивает педагогам возможность применять

наиболее эффективные методы и подходы для развития детей с задержкой психического развития.

Апробация программ адаптивной физической культуры для лиц с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) проводится в условиях инклюзивного образования. Данная работа направлена на проверку эффективности и соответствия программ потребностям обучающихся. В процессе апробации участвуют дети с разными видами ОВЗ. Педагоги проводят занятия согласно разработанным программам.

Во время занятий анализируются особенности восприятия и реакции детей. Итоги апробации позволяют скорректировать содержание и методы работы. Целью является создание максимально эффективных условий для развития и реабилитации детей с ОВЗ. Также Андреев В.В. отмечает, что полученные результаты используются для дальнейшего внедрения программ в образовательную практику [1].

Обобщая вышесказанное, можно отметить, что внедрение программ адаптивной физической культуры в систему инклюзивного образования является важным шагом к обеспечению равных возможностей для всех учащихся. Данные программы способствуют не только физическому развитию и укреплению здоровья, но и формируют важные личностные и социальные компетенции, необходимые для полноценной жизни в обществе.

В процессе апробации выявлены как преимущества, так и возможные сложности, что позволяет педагогам и специалистам более точно адаптировать содержание занятий под индивидуальные потребности детей с ОВЗ. В дальнейшем необходимо продолжать научные исследования и практическую работу по совершенствованию методик, расширению ассортимента программ и созданию условий для их широкого внедрения в образовательную практику, что сделает инклюзивное образование более доступным и результативным.

## **Список литературы**

1. Андреев В. В., Парфенова Л. А., Фоминых А. В., Коновалов И. Е., Болтиков Ю. В. Модель инклюзивного образовательного процесса по физическому воспитанию в условиях общеобразовательной организации // Теория и практика физической культуры. 2020. № 4. С. 61-62.
2. Значение адаптивной физической культуры как составляющей социальной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья / А. С. Лопухина, Н. Н. Мелентьева, И. А. Кустова, Л. Г. Авдоница // Педагогический журнал. 2020. Т. 10, № 1(1). С. 236-247.
3. Козлова М. Г., Фролова Н. Н., Бизяев В. В. Разработка комплекса физических упражнений для людей с ограниченными возможностями здоровья // Перспективы науки. 2025. № 2(185). С. 104-107.
4. Лукьяненко А. А., Изосимов А. Н. Адаптивная физическая культура для детей с ограниченными возможностями // Проблемы современной науки и инновации. 2022. № 3. С. 36-38.
5. Мазур Н. А. Эффективность программ адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья // Гуманитарный научный журнал. 2025. № 5-1. С. 545-549.
6. Степанов А. С., Перкин А. В. Адаптация программ физического воспитания для студентов с особыми потребностями в условиях инклюзивного образования // Вектор гуманитарной мысли. 2025. № 2. С. 60-66.

#### **References**

1. Andreev V. V., Parfenova L. A., Fominykh A. V., Konovalov I. E., Boltikov Yu. V. Model of inclusive educational process in physical education in the context of a general education organization // Theory and practice of physical education. 2020. No. 4. P. 61-62.
2. The importance of adaptive physical education as a component of social inclusion of people with disabilities / A. S. Lopukhina, N. N. Melentyeva, I. A. Kustova, L. G. Avdonina // Pedagogical journal. 2020. Vol. 10, No. 1(1). P. 236-247.

3. Kozlova M. G., Frolova N. N., Bizyaev V. V. Development of a set of physical exercises for people with disabilities // Prospects of Science. 2025. No. 2 (185). P. 104-107.
4. Lukyanenko A. A., Izosimov A. N. Adaptive physical education for children with disabilities // Problems of modern science and innovation. 2022. No. 3. P. 36-38.
5. Mazur N. A. Effectiveness of adaptive physical education programs for people with disabilities // Humanitarian scientific journal. 2025. No. 5-1. P. 545-549.
6. Stepanov A. S., Perkin A. V. Adaptation of physical education programs for students with special needs in the context of inclusive education // Vector of humanitarian thought. 2025. No. 2. P. 60-66.