

**Дебердеев Мурат Петрович**

канд. пед. наук, доцент

**Пасикова Мария Вячеславовна**

канд. пед. наук, доцент

Институт военного обучения ФГАОУ ВО «Южный

федеральный университет»

г. Таганрог, Ростовская область

## **МЕТОДИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПОСТРОЕНИЯ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ С ЛИЦАМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ**

**Аннотация:** в статье рассматриваются практические подходы к построению занятий адаптивной физической культурой с лицами с ограниченными возможностями здоровья. Основное внимание уделено индивидуализации нагрузки, выбору упражнений, последовательности их усложнения и педагогическому контролю в ходе занятия. Показано, что результативность работы зависит не столько от использования специального набора упражнений, сколько от того, насколько содержание занятия соответствует реальным двигательным возможностям занимающегося и может гибко изменяться с учетом его текущего состояния.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, ограниченные возможности здоровья, физическое воспитание, двигательная активность, индивидуализация, физическая нагрузка, методика занятий.

Адаптивная физическая культура сегодня рассматривается не только как средство поддержания двигательной активности человека с ограниченными возможностями здоровья, но и как часть его образования, социализации и повседневной самостоятельности. Именно поэтому к занятию по адаптивной физической культуре трудно применить полностью стандартную схему обычного урока физического воспитания. Два человека одного возраста и даже с одинаковой нозологией могут заметно различаться по выносливости, координации,

способности понимать инструкцию, темпу освоения движения и реакции на нагрузку. Отсюда возникает главный методический вопрос: каким образом организовать занятие так, чтобы оно оставалось доступным, безопасным и вместе с тем действительно развивающим.

В отечественной теории адаптивной физической культуры давно закреплён принцип ориентации на сохраняемые функции и реальные возможности занимающегося, а не только на медицинский диагноз [1]. Этот подход сохраняет значение и в современных исследованиях. Так, при организации физического воспитания студентов с ОВЗ подчеркивается необходимость вариативности содержания занятий, педагогического сопровождения и учета индивидуальных функциональных ограничений [2, 3]. Поэтому готовый универсальный комплекс упражнений в большинстве случаев может служить лишь исходной основой. Реальная методика начинается с наблюдения за конкретным человеком и последующей адаптации нагрузки.

Цель данной работы – обобщить основные методические принципы построения занятия адаптивной физической культурой и показать их применение в практической работе педагога. При подготовке статьи использовались анализ научно-методической литературы и обобщение современных подходов к организации физической активности лиц с ОВЗ.

На первом этапе необходимо определить не только общие ограничения, но и те действия, которые занимающийся способен выполнять уверенно. Для педагога особенно информативны простые наблюдаемые характеристики: устойчивость положения тела, качество ходьбы, возможность самостоятельно менять исходное положение, точность движений руками и ногами, способность сохранять равновесие, продолжительность непрерывной работы и скорость восстановления после нагрузки. Полезно также понимать, насколько человек воспринимает словесную инструкцию, требуется ли дополнительный показ, зрительный ориентир или физическая помощь. Такая первичная оценка не заменяет медицинского заключения, однако именно она помогает перевести общие рекомендации в содержание конкретного занятия.

После этого формулируется основная задача. На практике она должна быть достаточно узкой. Например, вместо общей формулировки «развитие двигательных качеств» целесообразнее поставить задачу улучшить устойчивость при ходьбе, увеличить продолжительность непрерывной двигательной активности, освоить бросок и ловлю мяча, развить точность движений или научить безопасно выполнять переход из одного положения в другое. Конкретная задача облегчает подбор упражнений и позволяет педагогу видеть реальный результат. При этом одна и та же задача может решаться разными средствами в зависимости от возраста, состояния и интересов занимающегося.

Выбор упражнений следует строить по принципу «посильно, но не слишком легко». Если действие постоянно выполняется без затруднений, оно быстро перестает давать необходимый развивающий эффект. Если же задание заметно превышает возможности человека, увеличивается число неудачных попыток, быстрее наступает утомление и снижается интерес к занятиям. Поэтому на практике удобнее не менять упражнения полностью, а постепенно усложнять уже знакомое движение. Можно увеличить амплитуду, изменить темп, уменьшить площадь опоры, добавить перемещение, изменить массу или размер предмета, включить дополнительную координационную задачу. Такой способ позволяет сохранять понятную структуру упражнения и одновременно повышать требования к его выполнению.

Особенно наглядно этот принцип проявляется при работе над координацией. В исследовании М. А. Правдова и Д. М. Правдова показано, что специально подобранный комплекс упражнений может улучшать координационные способности и качество двигательных действий у подростков с легкой степенью умственной отсталости [4]. Для практики здесь важен сам подход: педагог не просто увеличивает общую двигательную активность, а выделяет конкретный дефицит и подбирает упражнения, которые позволяют многократно, но в разных условиях отрабатывать требуемое действие.

Структура занятия в адаптивной физической культуре в целом остается привычной: подготовительная, основная и заключительная части. Однако их

продолжительность и содержание не должны быть жестко фиксированными. Подготовительная часть одновременно выполняет функцию текущей диагностики. Уже при первых упражнениях можно заметить необычную скованность, снижение темпа, ухудшение равновесия, недостаточную концентрацию внимания или, наоборот, хорошую готовность к более активной работе. Эти наблюдения должны влиять на дальнейший ход занятия, а не оставаться только отметкой в журнале.

В основной части предпочтительно сначала выполнять новые или наиболее сложные координационные действия, а упражнения, связанные преимущественно с выносливостью, переносить на более поздний этап. Если движение не получается целиком, его можно упростить: сократить амплитуду, использовать опору, выполнить действие из более устойчивого исходного положения или разделить его на несколько элементов. Важно, однако, не превращать помощь педагога в постоянное условие выполнения. По мере освоения движения опора, подсказка или физическое сопровождение должны постепенно уменьшаться. С методической точки зрения конечной целью является не идеально выполненное движение само по себе, а максимально возможная самостоятельность человека при его выполнении.

Дозирование нагрузки также требует гибкости. Ориентация только на число повторений недостаточна: одинаковые десять приседаний, шагов через препятствие или бросков мяча могут иметь совершенно разную стоимость для разных занимающихся. Поэтому педагог должен наблюдать за качеством движений, дыханием, темпом работы, появлением дополнительных компенсаторных движений, снижением внимания и эмоциональной реакцией. Если техника заметно ухудшается или человек перестает справляться с заданием, полезнее уменьшить нагрузку, увеличить паузу либо временно перейти к более простому варианту упражнения. Такой подход соответствует современному требованию к специалисту по адаптивной физической культуре осуществлять контроль функционального и психического состояния занимающихся и корректировать план работы с учетом результатов наблюдения [5].

Не менее важна мотивационная сторона занятия. Многократное повторение необходимо для формирования навыка, но однообразная работа быстро снижает интерес. Поэтому целесообразно сохранять двигательную задачу, меняя форму ее предъявления. Упражнения на равновесие можно включать в ходьбу по условной линии, перемещение между ориентирами, действия с мячом или несложную эстафету. Движения рук могут отрабатываться через броски предметов разного размера и веса, работу с гимнастической палкой или задания на точность. Для детей и подростков особенно полезна игровая форма, если она не усложняет понимание задания и не создает избыточной соревновательной напряженности.

Современные данные также показывают, что при работе с детьми с расстройствами аутистического спектра результат программы во многом связан с предварительной оценкой моторных и коммуникативных особенностей и с индивидуальным подбором содержания занятий [6]. В этом случае педагогу приходится учитывать не только физическую сложность упражнения, но и понятность инструкции, допустимость тактильного контакта, реакцию на смену задания и привычную последовательность действий. Это хорошо показывает, почему индивидуализацию в адаптивной физической культуре нельзя свести только к уменьшению нагрузки. Она затрагивает весь способ организации занятия.

Практически полезно после каждого занятия фиксировать несколько коротких наблюдений: какие упражнения выполнялись уверенно, где потребовалась помощь, на каком этапе появились признаки утомления и какие задания вызвали наибольший интерес. Такая запись занимает немного времени, но позволяет не начинать следующее занятие «с нуля». Через несколько недель становится заметна динамика, а решение об усложнении или, наоборот, временном упрощении программы оказывается основанным на последовательных наблюдениях, а не на субъективном впечатлении.

Таким образом, занятие адаптивной физической культурой целесообразно рассматривать как гибкую педагогическую конструкцию. Его качество определяется не количеством специальных упражнений, а логикой их выбора и изменения. Наиболее рациональная последовательность включает оценку

возможностей занимающегося, постановку конкретной двигательной задачи, подбор доступных упражнений, постепенное усложнение, текущий контроль и коррекцию нагрузки. При таком подходе физическая активность становится не формальным выполнением программы, а средством последовательного расширения двигательных возможностей и самостоятельности человека с ОВЗ.

В заключение следует отметить, что универсальной методики занятия адаптивной физической культурой не существует и, вероятно, не должно существовать. Общими остаются только базовые принципы: безопасность, доступность, индивидуализация, постепенность и регулярная обратная связь. Конкретное же содержание определяется тем, что человек может делать сегодня и какой следующий посильный шаг педагог может предложить ему на следующем занятии. Именно такая логика делает адаптивную физическую культуру педагогически осмысленной и практически результативной.

### *Список литературы*

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – 2-е изд., стер. – М.: Спорт, 2020. – 616 с. – ISBN 978-5-907225-56-5.

2. Ивлева А.Н. Педагогическое сопровождение лиц с ограниченными возможностями здоровья на занятиях физической культурой в вузе / А.Н. Ивлева, О.И. Селиванов // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 29, №4. – С. 1049–1057. – DOI: 10.20310/1810-0201-2024-29-4-1049-1057. EDN DMEKXV

3. Организация процесса физического воспитания студентов с ограниченными возможностями здоровья на основе модульного подхода / Л.В. Захарова, О.Н. Московченко, У. Солимене [и др.] // Образование и наука. – 2020. – Т. 22, №7. – С. 148–175. – DOI: 10.17853/1994-5639-2020-7-148-175. EDN BBXAAB

4. Правдов М.А. Коррекция двигательной сферы подростков с легкой степенью умственной отсталости на основе развития координационных способностей / М.А. Правдов, Д.М. Правдов // Вестник Тамбовского университета. Серия:

Гуманитарные науки. – 2024. – Т. 29, №6. – С. 1707–1716. – DOI: 10.20310/1810-0201-2024-29-6-1707-1716. EDN DHKNAS

5. Об утверждении профессионального стандарта «Инструктор-методист по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту»: приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 07.08.2025 №482н. – Зарегистрирован Минюстом России 10.09.2025 №83503.

6. Сравнительная оценка эффективности программ адаптивной физкультуры у младших школьников с РАС / Е.Ю. Давыдова, А.А. Мовчан, М.В. Соловьева, Д.В. Давыдов // Новые психологические исследования. – 2025. – №1. – С. 226–244. – DOI: 10.51217/npsyresearch\_2025\_05\_01\_10. EDN BRJGIN