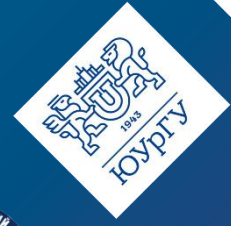


**100 ЛЕТИЕ ЛГПУ**



**IV Международная научно-практическая конференция**

**АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ РЕАБИЛИТАЦИИ,  
АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ,  
АДАПТИВНОГО СПОРТА**

**г. Луганск, 23 – 24 ноября 2020**

УДК [796+615.8 ](06)  
ББК 75.110я43 + 53.54я43  
А43

Рецензенты:

- Тананакина Т.П. – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой физиологии ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки»
- Сиротченко Т.А. – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой педиатрии дополнительного профессионального образования и пропедевтики педиатрии ГУ ЛНР «Луганский государственный медицинский университет имени Святителя Луки»
- Бойченко П.К. – доктор медицинских наук, профессор, заведующий кафедрой лабораторной диагностики, анатомии и физиологии ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ»

Редакционная коллегия: Марфина Ж.В., Ротерс Т.Т., Клименко И.В., Федоров А.И., Букша С.Б., Штольц Ю.М.

**Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта:** Сборник научных статей по материалам IV Международной научно-практической конференции. г. Луганск, 23-24 ноября 2020 года // отв. редактор: Клименко И.В. [и др.] Луганск, 2020. – 259 с.

Материалы печатаются в авторской редакции. Оргкомитет оставляет за собой право на рецензирование, редактирование, сокращение и отклонение статей. За достоверность фактов, статистических данных и другой информации ответственность несет автор.

В данном сборнике представлены материалы международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры, адаптивного спорта», в статьях которой обобщены результаты исследований и практический опыт работы специалистов в области реабилитации, адаптивной и оздоровительной физической культуры. Сборник предназначен для специалистов по лечебной физкультуре, физической реабилитации и адаптивной физической культуре.

УДК [796+615.8 ](06)  
ББК 75.110я43 + 53.54я43  
А43

© Коллектив авторов, 2020  
© ГОУ ВО ЛНР «ЛГПУ», 2020

<i>Ткачев А.Н., Алиференко Т.А.</i> Проблемы формирования заинтересованности в занятиях физической культурой у школьников в условиях распространения коронавирусной инфекции.....	245
<i>Федоров А.В., Осипова Л.В., Разиньков М.Ю.</i> Использование игрового метода для развития физических качеств школьников средних классов.....	254

**РАЗДЕЛ VI. ИНКЛЮЗИВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ В СФЕРЕ АДАПТИВНОЙ И ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ, АДАПТИВНОГО СПОРТА**

<i>Игошева В.С., Дубровина Н.А.</i> Адаптивный спорт как метод социализации детей с интеллектуальными нарушениями.....	261
<i>Кострыкин В.Я., Николаева Е.Н.</i> Методика применения средств адаптивной физической культуры у детей с дцп.....	267
<i>Магомедов Р.Р., Попова М.Р., Гладких А.М.</i> Современное состояние формирования инклюзивной методической компетентности будущих учителей.....	274
<i>Разиньков М.Ю., Федоров А.В., Дводненко Е.В.</i> Роль физической культуры в социальной адаптации детей с ограниченными возможностями.....	279

УДК 796.035:615.82:616.832.21-002

ББК 75.110:74.58

## МЕТОДИКА ПРИМЕНЕНИЯ СРЕДСТВ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С ДЦП

*В.Я. Кострыкин, Е.Н. Николаева*

Государственное образовательное учреждение высшего образования Луганской Народной Республики «Луганский государственный педагогический университет»,  
города Луганск

**Аннотация:** В работе представлена методика АФК для детей с ДЦП. Особенностью физического развития детей с церебральным параличом (ДЦП) является ослабленность их физического здоровья по сравнению со здоровыми сверстниками. Проведенное исследование позволило получить сведения о мнении детей с ДЦП о своем здоровье и показателях физического развития. Опрос показал, что необходимо научить детей проводить самооценку своего физического развития.

**Ключевые слова:** физические упражнения, адаптивная, лечебная физическая культура, ДЦП.

## METHODS OF APPLICATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN CHILDREN WITH ICP

*V.J. Kostrykin E.N. Nikolayeva*

State educational institution of higher education of the Lugansk People's Republic  
«Lugansk State Pedagogical University»  
Luhansk

**Annotation:** The article presents the ROS technique for children with cerebral palsy. A feature of the physical development of children with cerebral palsy (ICP) is the weakening of their physical health in comparison with healthy peers. The study made it possible to obtain information about the opinion of children with cerebral palsy about their health and indicators of physical development. The survey showed that it is necessary to teach children to self-assess their physical development.

**Key words:** physical exercises, adaptive, therapeutic physical culture, cerebral palsy.

Как известно, важнейшими видами физической культуры, направленными на оздоровление различных групп населения, являются восстановительная физическая культура и адаптивная физическая культура. Восстановительная физическая культура является наиболее традиционным и универсальным, представлен в спорте, оздоровительной деятельности, в адаптивной физической культуре на рубеже XX-XXI вв. На первый план общественной социальной жизни человека выходит адаптивная физическая культура, цель которой является – максимально

возможное развитие жизнеспособности человека, со стойкими отклонениями в состоянии здоровья или инвалидности [5, с. 41]. Вопрос о соотношении видов физической культуры, их общности и различиях актуален как в теоретическом, так и в практическом плане: оба рассматриваемых вида физической культуры составили содержание учебных дисциплин в высшей физической культуре. Вопрос о соотношении понятий «адаптивная физическая культура» (АФК) и «физическая реабилитация» (ФР) в научной и учебной литературе не является однозначным. В популярном учебнике «Теория и организация адаптивной физической культуры» АФК описывается как «важнейший компонент всей системы реабилитации людей с ограниченными возможностями и инвалидов по состоянию здоровья, всех видов и форм» [4, с. 36].

Таким образом, в этом контексте понятие «реабилитация» является более широким понятием, чем адаптация. Такой подход оправдан с точки зрения исторического развития: адаптивная физическая культура формировалась в рамках теории физической реабилитации, а адаптивный спорт (спорт инвалидов) издавна получила название реабилитационного спорта. Широкое распространение и важнейший общественный статус АФК получили с 1996 года, когда началось изучение богатейшего практического опыта отечественных и зарубежных специалистов и формирование на этой основе теории адаптивной физической культуры.

Адаптивная физическая культура как вид физической культуры становится «основой социализации личности с ограниченными возможностями, его адаптации к работе или переподготовке, саморазвития, самовыражения, самореализации, адаптации к условиям жизни в современном городе», общество» [4, с. 49].

В отличие от адаптивной физической культуры, физическая реабилитация – более традиционное понятие. Это своего рода физическая культура, целенаправленный процесс использования физических упражнений для восстановления или компенсации частично или временно утраченных двигательных способностей, лечения травм и их последствий. Однако в разграничении понятий адаптивной физической культуры и физической реабилитации пока нет достаточной ясности и единого понимания. Хотя статус АФК и ФР как равных типов никем не оспаривается, на практике их различия часто стираются. Вопрос о разграничении концепций АФК и ФР все еще требует дальнейших теоретических корректировок и уточнений. Подчеркнуты «различия понятий: адаптация - адаптация, реабилитация – восстановление» [4, с. 53].

При сравнении общего и разнообразного определения понятий существенно обогащаются: отмечается не только то, что адаптивная физическая культура направлена на работу с людьми с ограниченными возможностями, физическая реабилитация – на работу с практически

здоровыми людьми, но и что «адаптивная физическая культура» создана для интеграции инвалидов в общество, а физическая реабилитация – для восстановления частично или временно утраченных функций». В целом адаптация – неотъемлемая часть в жизни человека. И насколько это присуще мужчине, так он сможет выдерживать различные изменения окружающей среды. Но сложность вопроса в том, что элементы физической реабилитации присутствуют в адаптивной физической культуре и наоборот в том, что соотношение этих двух видов физической культуры в научных и учебных работах четко не описывается, есть противоречия в терминологии, студенты еще не осведомлены [2; 3].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это деятельность, направленная на скорейшую реабилитацию и адаптацию человека; улучшение его состояния и развития. Основными целями оздоровительной физической культуры принято считать ниже перечисленные пункты:

- поддержание высокого уровня здоровья человека;
- улучшение физических умений и навыков;
- усиление работы иммунитета;
- реализация потребностей в физической активности, соревновании, достижении целей;
- поддержание приемлемой массы тела и пропорций; активный отдых, общение.

Целью АФК как вида физической культуры является развитие жизнеспособности человека, имеющего определенные отклонения в состоянии здоровья или инвалидность.

Основными функциями общеразвивающей физкультуры можно назвать:

1) оздоровительная – это комплекс упражнений, подбирающийся в зависимости от индивидуальных возможностей организма каждого человека, возраста и других факторов;

2) воспитательная – основана на пропаганде здорового образа жизни; основа этой функции заключается в теоретическом и практическом обучении оздоровительной физкультуры профессиональными тренерами.

Цели и задачи: часто адаптивная физическая культура становится единственной возможностью человека с инвалидностью стать членом общества. Занимаясь и соревнуясь с людьми со схожими физическими возможностями, человек в состоянии реализовать себя как индивид, развиваться, достигать успехов, учиться взаимодействовать в обществе.

Адаптивная физкультура помогает приобрести людям с отклонениями следующие навыки:

- помогает здраво оценивать свои возможности и силу;
- помогает преодолеть физический и психологический барьер;

- помогает преодолевать необходимые для полноценного функционирования в обществе физические нагрузки;
- потребность быть здоровым, насколько это возможно, и вести здоровый образ жизни;
- помогает осознать необходимость своего личного вклада в жизнь общества;
- помогает улучшить свои личностные качества;
- вызывает интерес к улучшению умственной и физической работоспособности.

Программа адаптивной физической культуры для людей с инвалидностью решает комплекс педагогических задач по реализации следующих направлений работы:

- проведение занятий по физической культуре для студентов с инвалидностью, учитывая индивидуальные особенности студентов;
- разработка программ физической активности с учетом индивидуальных особенностей студентов;
- разработка и реализация индивидуальных методик для восстановления и развития функций организма, утраченных студентом после болезни, травмы;
- обучение новым возможным способам двигательной активности;
- предупреждение прогрессирования заболеваний или физического состояния студентов;
- развитие компенсаторных функций, в том числе и двигательных, при наличии врожденных патологий;
- организация дополнительных и секционных занятий физической активностью для повышения уровня физической подготовки студентов с инвалидностью для увеличения объема их двигательной деятельности и социальной адаптации в студенческой среде;
- разработка и реализация физкультурных упражнений, направленных на обеспечение выполнения индивидуальной программы реабилитации;
- проведение спортивно-массовых мероприятий для лиц с ограниченными возможностями здоровья по различным видам адаптивного спорта;
- совместная физкультурная деятельность студентов с ограниченными возможностями с остальными студентами;
- привлечение студентов к занятиям адаптивным спортом;
- подготовку студентов с ограниченными возможностями здоровья для участия в соревнованиях;
- информирование о существующих спортивных командах для инвалидов и привлечение студентов с ограниченными возможностями к спортивной деятельности в этих командах.

Адаптивная физическая культура – это социальное явление, в основе которого лежит социализация детей с ДЦП. Смысл такой физкультуры заключается в активизации, повышении уровня жизнедеятельности и ощущении психологического комфорта. Система адаптивной физической культуры состоит из адаптивного физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, адаптивного спорта и физической реабилитации. Каждому виду адаптивной физической культуры свойственны собственные функции, задачи, методы и формы организации.

Термин ДЦП обозначает группу двигательных расстройств, которые возникают при поражении головного мозга и проявляются в недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями мышц. ДЦП возникает в период внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождается двигательными, речевыми и психическими нарушениями.

Детский церебральный паралич – заболевание, которое может привести к тяжелой инвалидности [2]. Физические занятия являются неотъемлемой частью в реабилитации людей с ДЦП, так как они оказывают оздоровительное и общеукрепляющее влияние на организм, укрепляют ослабленные мышцы и восстанавливают двигательную координацию, готовят человека к обучению в образовательных учреждениях.

Церебральный паралич (ДЦП) – это заболевание нервно-мышечной системы, которое, по всей видимости, возникает после повреждения или недостаточности сегмента спинномозговых нервных волокон до или после беременности в ранние годы [1, с. 11]. ДЦП возникает в результате непрогрессирующего повреждения развивающегося мозга, включая гетерогенную эпилепсию, которая является клиническим признаком этого заболевания [2, с. 5].

А также ДЦП является неврологически-моторным расстройством с рядом основных причин в детстве. Согласно другому определению, церебральный паралич, можно определить как серию постоянных и непрогрессирующих двигательных расстройств, которые вызывают скованность движений или мыслей, двигательные нарушения мозгового паралича часто связаны с сенсорно – перцептивного – когнитивный, связи и поведенческих расстройств, эпилепсии и вторичных проблем опорно-двигательного аппарата [3, с. 74].

Задачи физического воспитания при детском центральном параличом заключаются в развитии двигательных навыков, психических процессов, речи и познавательной деятельности.

Принципы работы с людьми с церебральным параличом:

- мотивация – формирование интереса и активности в участии;
- связь активной работы и отдыха – своевременный переход от активной деятельности к отдыху;



- непрерывность деятельности – занятия должны быть регулярными и систематичными;
- поощрение – необходимо отмечать и хвалить достижения ребенка;
- активизация всех нарушенных функций: на каждом занятии активизировать наибольшее число пострадавших анализаторов;
- сотрудничество с родителями – продолжение активной лечебной деятельности в простом и домашнем труде;
- воспитательная работа – создание условий для формирования ответственности, самостоятельности.

При работе с детьми необходимо учитывать возраст, а также форму и степень тяжести ДЦП. Работа с детьми над существующими нарушениями, должна осуществляться одновременно по всем направлениям. Обязательными и общими принципами АФК являются:

- систематичность, регулярность и непрерывность физических упражнений;
- индивидуальный подбор упражнений в зависимости от тяжести заболевания, возраста ребенка и его развития;
- постепенное увеличение и усложнение физической нагрузки;
- соответствие упражнений физическим возможностям детей.

В методику занятий должны входить коррекционные физические упражнения: растяжки, для расслабления и уменьшения тонуса мышц, на формирование правильной осанки, восстановление опороспособности и формирование равновесия, на развитие пространственной ориентации и точности движений; для выработки выносливости и увеличение силы мышц [1, с. 14].

Индивидуальные занятия с людьми направлены на нормализацию координации движений, равновесия и мышечной силы. С помощью индивидуальных занятий ребенок способен овладеть необходимыми умениями и навыками самообслуживания, а также получить школьное образование.

Групповые же занятия направлены не только на нормализацию двигательных функций, но и на социальную реабилитацию. На групповых занятиях люди быстрее осваивают отдельные движения и навыки.

Рекомендуемые формы адаптивной физической культуры:

- малоподвижные игры для формирования зрительно-пространственного восприятия и тренировки внимания (шашки, шахматы и сборка «пазлов», и т.д.);
- подвижные игры для совершенствования двигательных навыков, улучшения функций анализаторов, тонизирующего эффекта и эмоционального воздействия (игры с элементами ползания, ходьбы, бега, метания, с преодолением различных препятствий, спортивные игры: волейбол, настольный теннис и т.д.);

- гимнастические упражнения для дозировки нагрузки на различные части тела, которые развивают мышечную силу и координацию движений;
- хореография с музыкальным сопровождением для развития чувства ритма, гибкости, координации движений и правильной осанки.

Адаптивная физическая культура позволяет удовлетворять потребности детей с ДЦП в двигательной активности, оптимизировать психофизическое состояние и обеспечить умственную, сенсорную и моторную дееспособность, которая необходима для нормальной жизнедеятельности и учебы. Дети с детским центральным параличом в дошкольном и младшем школьном возрасте нуждаются в адаптивной физкультуре и добиваются больших успехов лишь при систематическом и правильном применении комплексного лечения, при этом физическое воспитание способствует эффективной социальной реабилитации.

На наш взгляд, занятия спортом и физической культурой играют гораздо значимую роль в жизни людей с детским центральным параличом, по отношению к обычным людям. Это способ принятия своих сил и возможностей и их усовершенствование, способ коммуникации со сверстниками и возвращение к нормальному образу жизни. Во время занятий любимым видом спорта, люди с неполноценным здоровьем могут забыть о существующих проблемах, пропадает ощущение изолированности, восстанавливается психологическое равновесие, возвращается уверенность в своих силах, появляется уважение к себе. Луганская Народная Республика осознает важность адаптивной физической культуры для реабилитации людей с ДЦП в обществе. Однако существует проблема медленного развития данного направления физического воспитания. Основным фактором, влияющим на торможение развития АФК, можно считать отсутствие специализированных физкультурно-оздоровительных и спортивных сооружений, недостаток специализированного оборудования и инвентаря. Существует нехватка профессиональных тренеров и отсутствие целенаправленной пропаганды, формирующей интерес к занятиям физической активностью. В высших учебных заведениях существует необходимость в обеспечении возможности для освоения студентом важности физической активности с учетом индивидуальных способностей, личными качествами, нуждами и интересами, уровнем физической подготовленности. Для большинства людей с ограниченными возможностями и инвалидов адаптивная физическая культура является единственным способом войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Физическая культура предоставляет возможность для познания радости движения и своего потенциала.

По данным литературных источников и практическому опыту реабилитологов можно сделать вывод, что наиболее эффективным в

восстановлении детей с ДЦП, является комплексный подход к физической реабилитации с использованием различных средств и с учетом особенностей патологии.

#### Список литературы

1. Врачебный контроль в адаптивной физической культуре: учебное пособие / под ред. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2013. – 184 с.
2. Грошева Л.Ф. Современное состояние процесса физического воспитания в ВУЗе // Физическая культура и спорт в системе профессионального образования: опыт и инновационные технологии физического воспитания: по материалы Всероссийской научно-практической конференции / Л.Ф. Грошева, Л.Е. Матузов. – 2015. – С. 64-68.
3. Ефименко Н.Н. Содержание и методика занятия физкультурой с детьми, страдающими церебральным параличом / Н.Н. Ефименко, Б.В. Сермеев. – М.: Советский спорт, 2011. – 124 с.
4. Левченко И.Ю. Технологии обучения и воспитания детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учеб. пособие для студ. сред. пед. учеб. заведений / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М.: «Академия», 2015. – 134 с.
5. Осенкова Д.И. Мотивация и психологическая адаптация инвалидов к учебе в университете / Д.И. Осенкова // В сборнике: Физиолого-биохимические основы и педагогические технологии адаптации к различным физическим нагрузкам II Международной научно-практической конференции, посвященной 40-летию Поволжской государственной академии физической культуры, спорта и туризма. – 2014. – С. 606-607.
6. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.

© В.Я.Кострыкин, Е.Н.Николаева

УДК 378.

ББК 74.202.42р3

## СОВРЕМЕННОЕ СОСТОЯНИЕ ФОРМИРОВАНИЯ ИНКЛЮЗИВНОЙ МЕТОДИЧЕСКОЙ КОМПЕТЕНТНОСТИ БУДУЩИХ УЧИТЕЛЕЙ

*Р.Р. Магомедов, М.Р. Попова, А.М. Гладких*

ГБОУ ВО «Ставропольский государственный педагогический институт»

**Аннотация:** Процесс изучения адаптивной безопасно-развивающей среды в инклюзивном образовании. Особенности обучения людей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Понятие инклюзивного воздействия на человека с ОВЗ. Проблема подготовки учителей на основе формирования компетенций и компетентностей. Система современного инклюзивного образовательного процесса и новейшие правительственные программы в сфере адаптивной физической культуры.