



**ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ**

**Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической  
конференции**

**(Владикавказ, 29.06.2022 г.)**



**Владикавказ 2022**

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Федеральное государственное бюджетное образовательное  
учреждение высшего образования  
«Северо-Кавказский горно-металлургический институт  
(государственный технологический университет)»

ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ  
В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ  
ПРОСТРАНСТВЕ

Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической  
конференции

(Владикавказ, 29.06.2022 г.)

Владикавказ 2022

УДК 796.011

ББК 75.09

T41

Рецензент:

*Абаев А. М.* – председатель общественно-государственного физкультурно-спортивного объединения «Юность России», профессор, д-р пед. наук, доцент кафедры физического воспитания Северо-Осетинского государственного университета им. К. Л. Хетагурова

Редакционная коллегия:

*Дзанаров В. Х.* – отв. редактор, канд. техн. наук, доцент (ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ));

*Дзедбоева Ф. М.* – зам. отв. редактора, ст. преп. (ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ));

*Лолаева Д. Т.* – канд. филос. наук, доцент (ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ));

*Ревазов В. Ч.* – канд. пед. наук, доцент (ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ));

*Костюкова О. Н.* – канд. пед. наук, доцент (ФГБОУ ВО КГУФКСТ);

*Карасев Д. Ю.* – канд. пед. наук, доцент (ФГБОУ ВО СОГУ);

*Дзугутова Ю. Т.* – ст. преп. (ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ)).

**T41 Теория и практика организации адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве :** Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции (Владикавказ, 29.06.2022 г.) / Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет). – Владикавказ : Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет), 2022. – 80 с.

ISBN 978-5-6045066-5-3

Доклады, включенные в сборник, посвящены повышению эффективности реализации инклюзивного образования, занятиям адаптивной физической культурой в вузе. Приведенные примеры в представленных материалах для реализации инклюзии посредством применения форм, методов и средств физической культуры в образовательном процессе вузов подтверждают актуальность и социальную значимость комплексной реабилитации студентов с проблемами здоровья.

Материалы сборника представляют интерес для обучающихся, педагогических работников, поскольку содержат разностороннее исследование теоретических и практических вопросов совершенствования организации адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве.

УДК 796.011

ББК 75.09

*Авторы опубликованных докладов несут ответственность за достоверность приведенных в них сведений, за соблюдение законов об интеллектуальной собственности и за сам факт их публикации.*

ISBN 978-5-6045066-5-3



9 785604 506653

© ФГБОУ ВО «СКГМИ (ГТУ)», 2022

© Авторы докладов, 2022

## Содержание

<b>Секция 1. Организация адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве .....</b>	<b>5</b>
<i>Базрова Л. Р., Шагров С. И.</i> Организация адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве .....	5
<i>Беглецова Д. В., Базрова Д. Р.</i> Оздоровительное, лечебное и адаптивное плавание для студентов с РАС.....	8
<i>Битарова А. Л., Дзугутова Ю. Т.</i> Физическая культура и спорт в инклюзивном образовательном пространстве вуза.....	10
<i>Бутхузи Ж. А., Тедеев Д. В.</i> Влияние лечебной физической культуры на состояние организма и физическое развитие студентов с патологией слуха .....	13
<i>Галкин А. А.</i> Организация адаптивной физической культуры средствами ВФСК ГТО.....	16
<i>Дзапаров В. Х.</i> Перспективы и проблемы внедрения адаптивной физической культуры и спорта в вузе на примере ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ).....	20
<i>Дзедоева Ф. М.</i> Потенциал цифровой среды в подготовке специалистов в области адаптивной физической культуры .....	25
<i>Дзугкоев А. Ю., Бутхузи Ж. А.</i> Адаптивная физическая культура – общеобразовательная физическая культура с адаптациями и модификациями общеобразовательной программы.....	29
<i>Дзугутова Ю. Т., Короев А. Г.</i> Адаптивная физическая культура для студентов с нарушением опорно-двигательного аппарата в условиях вуза .....	32
<i>Короев А. Г., Бутхузи Ж. А.</i> Совершенствование планирования программного материала по адаптивной физической культуре для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.....	35
<i>Костюкова О. Н., Лызарь О. Г.</i> Современные подходы в профессиональной переподготовке инструкторов по адаптивной физической культуре.....	38
<i>Погосова С. Н., Тедеев Д. В.</i> Развитие физической активности для людей с ограниченными возможностями.....	42

<i>Тедеев Д. В., Беглецова Д. В.</i> Методика проведения занятий по дисциплине «Физическая культура» со студентами специальной медицинской группы.....	45
<i>Тиникашвили Г. С., Дзугутова Ю. Т.</i> Занятия физической культурой со студентами с нарушением слуха в образовательном пространстве вуза .....	48
<i>Хурда Е. Ю., Гордиенко А. В.</i> Особенности проведения танцевальных занятий в процессе адаптивного физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья.....	51
<i>Чельдиев З.Р., Погосова С. Н.</i> Профилактика и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата с помощью физической активности.....	55
<i>Шагров С. И., Битарова А. Л.</i> Влияние занятий оздоровительной физической культурой на развитие физических способностей людей с нарушением зрения .....	58
<b>Секция 2. Педагогика в инклюзивном образовании .....</b>	<b>61</b>
<i>Геворкова Г. И.</i> К вопросу об эмоциональном интеллекте .....	61
<i>Касаева А. Б., Касаева Л. В.</i> Информационные технологии в контексте инклюзивного образования.....	65
<i>Кунаковская И. А.</i> Роль здоровьесберегающей функции физического воспитания в образовательном процессе учащихся.....	68
<i>Пилиева Д. Э.</i> К вопросу о социализации детей с ограниченными возможностями здоровья .....	72
<i>Ревазов В. Ч.</i> Теоретические аспекты инклюзивного образования в вузе .....	76

# **Секция 1. ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

УДК 796

## **ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ**

**Базрова Л. Р.<sup>1</sup>,  
Шагров С. И.<sup>2</sup>**

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В данной статье рассматривается адаптивная физическая культура, которая является подсистемой физической культуры. Также это одна из сфер социальной деятельности, которая направлена на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении здоровья, личностного развития и т. д.

*Ключевые слова:* адаптивная физическая культура, организация АФК, инклюзивное образование.

Известно, что организация занятий адаптивной физической культурой обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья представляет собой трудоемкий процесс. При этом следует учитывать также современный тренд общего образования, который основан на инклюзивном подходе. Стоит отметить, что в инклюзивном образовании физическое воспитание является одним из самых уязвимых компонентов образовательного процесса. Причинами этого служат специфические особенности учебного предмета «Физическая культура» («Адаптивная физическая культура»), в частности, высокий риск травматизма и особенности обучения учащихся различных нозологических групп. К тому же применение традиционной формы планирования занятий физической культуры (в том числе и адаптивной физической культуры) имеет явные изъяны, не позволяющие на должном уровне обеспечить

повышение уровня физической культуры обучающихся. Особенно это относится к обучающимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата.

Адаптированные программы физической активности позволяют людям с особыми потребностями участвовать в физической активности. Эти программы АФК разработаны с учетом конкретных потребностей человека и позволяют физической активности стать безопасной и доступной формой терапии для детей с аутизмом.

Адаптированная физиотерапия может быть возможностью для людей с различными заболеваниями, которым нужна помощь в развитии соответствующих возрасту двигательных навыков, у которых низкий мышечный тонус или проблемы с физическими системами, такими как контроль дыхания. При этом могут быть полезны тщательно разработанные программы упражнений, которые проводит специалист по адаптированной физической культуре.

Проведенный анализ научной литературы свидетельствует о том, что планирование программного материала должно иметь комплексно-комбинированный характер, позволяющее в отведенные временные рамки решать большее число задач, а используемая в настоящее время традиционная форма календарно-тематического планирования имеет определенные недостатки, в частности, отсутствие возможности планирования так называемых «комплексно-комбинированных» занятий, которые наиболее целесообразны в процессе реализации занятий по адаптивной физической культуре.

На хорошо организованных занятиях по адаптивной физической культуре все учащиеся растут и приобретают необходимые навыки. Самое важное состоит в том, чтобы создать место, которое не наполнено стрессом от того, чтобы быть лучшим, а, скорее, создать пространство для достижения целей, которые всем нравятся и в которых все преуспевают. Акцент на том, чтобы быть номером один, убран. Студенты находятся в классе не для того, чтобы соревноваться друг с другом; скорее, они там, чтобы узнать о себе и друг о друге. Они в данном процессе, чтобы наслаждаться движением своего тела в меру своих возможностей. Занятия по адаптивной физкультуре позволяют учащимся с ограниченными физическими возможностями заниматься спортом и учиться спортивному мастерству вместе со своими сверстниками.

Большая часть учебной программы по физкультуре сосредоточена на движении или упражнениях. Для учащихся могут быть внесены изменения в соответствии с их особыми потребностями. Например, у

учащегося с нарушением зрения будет пара, в которой партнер будет работать с ним один на один, чтобы продемонстрировать, что учитель физкультуры просит класс сделать. С другой стороны, ребенку с ограниченными движениями может понадобиться пара для подстраховки.

В конечном итоге занятие по адаптивной физической культуре, которое «наполнено» несколькими видами программного материала (комплексами упражнений), позволяет интенсифицировать процесс адаптивного физического воспитания, решить как общеобразовательные, так и специфические задачи.

Таким образом, следует разработать варианты планирования программного материала, имеющие комплексно-комбинированный характер, позволяющие оптимизировать процесс адаптивного физического воспитания учащихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата за счет решения большего числа общих и специфических задач.

### Список литературы

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. М.: Владос, 2019. 623 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2019. 188 с.
3. Назарова Н. М. Специальная педагогика / Н. М. Назарова. М.: Академия, 2020. 205–244 с.
4. Лубовский В. И. Организация адаптивной физической культуры в инклюзивном образовательном пространстве / В. И. Лубовский. М.: Академия, 2021. 34–79 с.
5. Юмашев Г. С. Основы реабилитации / Г. С. Юмашев, К. Ренкер. М.: Медицина, 2020. 112 с.

## ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ, ЛЕЧЕБНОЕ И АДАПТИВНОЕ ПЛАВАНИЕ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С РАССТРОЙСТВОМ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА

Беглецова Д. В.<sup>1</sup>,

Базрова Д. Р.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В данной статье рассматривается лечебное плавание обучающихся с расстройством аутистического спектра (РАС), целебные свойства воды, методы, польза плавания при аутизме в бассейне, работа с сенсорными проблемами, вопросы улучшения познавательных способностей и задачи адаптации студента с РАС.

*Ключевые слова:* гидротерапия, аутизм, адаптация, плавание, психика, бассейн, лидерство, уверенность в себе.

Плавание – жизненно важный навык для детей, подростков и людей старшего возраста с аутизмом. Дети с аутизмом подвержены чрезвычайно высокому риску утонуть по сравнению с другими детьми. Исследования показали, что дети с расстройствами аутистического спектра в 160 раз чаще умирают от утопления по сравнению с детьми без аутизма.

Помимо предотвращения утопления и безопасности на воде, имеются научные утверждения о других побочных эффектах обучения плаванию, включая улучшение речи и когнитивных функций. Согласно статье, опубликованной в Международном журнале спортивной психологии, вода – это успокаивающая среда, в которой особое внимание уделяется плавным и повторяющимся движениям. Для людей в спектре аутизма вода на теле оказывает успокаивающее действие и уменьшает любые расслабляющие шумы. Занятия в бассейне помогают ученикам справляться с повседневными стрессами и вне воды.

Учитывая данные современных исследований, плавание помогает людям с аутизмом улучшить речь, координацию, социальные навыки, самооценку и когнитивные процессы. В то время как этих людей часто исключают из других видов спорта, потому что есть слишком много элементов, на которых нужно сосредоточиться, пребывание в воде может предоставить им время быть «наедине», когда им не нужно ожидать передачи мяча или нести ответственность за успех команды. Пла-

вание дает навыки для параллельной игры и для человека – находиться в игровой среде, но взаимодействовать на комфортном для него уровне.

Разработанные программы адаптивных водных видов спорта в вузе предназначены для обучения жизненно важным навыкам студентов всех возрастов и способностей, это помогает им осознать свою естественную близость к воде безопасным и полезным способом.

В то время как в традиционных группах плавания обычно работают инструктора, которые не обучены работе с людьми в спектре аутизма и не понимают их особых требований к обучению, то здесь работают инструкторы, которые имеют навыки и образование по обучению плаванию, ведущие эксперты в области обучения студентов с РАС плаванию. В дополнение к этому важно создать спокойную, терпеливую и успокаивающую атмосферу, соответствующую индивидуальным потребностям и способностям каждого пловца. Тренеры для обучения плаванию студентов с аутизмом имеют программу, которая может быть адаптирована к индивидуальным потребностям и способностям для решения конкретных задач. При достаточной последовательности, терпении и сострадании каждый ученик может освоить эти ценные навыки и укрепить чувство уверенности в воде.

Аутичные люди часто плохо справляются со стандартными уроками плавания. Не подготовленные инструкторы, не знают как общаться с учащимися с РАС, и эти дети чувствуют себя подавленными, разочарованными и отчужденными.

Каждый ребенок заслуживает возможности научиться безопасно на воде и выживанию в сострадательном и заботливом пространстве. Вот почему важны уроки водного плавания, адаптированные к уникальным потребностям человека.

Важно иметь комфортную и успокаивающую среду для обучения и практики основных спасательных навыков в воде и плаванию. А инструктора должны быть специально обучены. Таким образом, плавание играет большое значение в адаптации обучающихся с РАС.

### **Список литературы**

1. Богдашина О. Аутизм. Определение и диагностика РАС. Донецк: Лебедь, 2019. 112 с.
2. Булгакова Н. Ж. Плавание: учебник для вузов. М.: Физкультура и спорт. 2021. 400 с.
3. Гончарова Г. А. Влияние физической нагрузки на динамику функционального состояния инвалидов // Вестник спортивной науки. № 4. 2021. С. 100–104.
4. Теория и методика обучения плаванию студентов высших учебных заведений: учеб.-метод. пособие / М. Г. Непочатых [и др.]. СПб., 2019. 69 с.
5. Фомичев А. В. Метод проектирования в самообразовании педагога // Нижегородское образование. 2020. № 4. С. 178–182.

## ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Битарова А. Л.<sup>1</sup>,  
Дзугутова Ю. Т.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В данной статье описывается важность включения и развития адаптивной физической культуры и спорта в инклюзивном образовательном пространстве высших учебных заведений.

*Ключевые слова:* студент с ограниченными возможностями здоровья; инклюзивное образование; доступная среда; адаптивная физическая культура; университет.

Все учащиеся в вузе, независимо от способностей, должны ежедневно заниматься физической активностью в течение рекомендуемых 60 или более минут. Вузы могут помочь всем учащимся выполнить эту рекомендацию, предоставив равные возможности и учащимся с инвалидностью. Создание инклюзивной культуры физического воспитания и физической активности помогает каждому учащемуся научиться вести здоровый и активный образ жизни.

Инклюзивность означает, что «Все люди, независимо от способностей или инвалидности, имеют право на уважение и признание как ценные члены образовательного сообщества, в полной мере участвуют во всех школьных мероприятиях и взаимодействуют со сверстниками всех уровней способностей с возможностью развития дружеских отношений».

Инклюзивное физическое воспитание и физическая активность включают учащихся с ограниченными возможностями в обычные занятия физкультурой. В частности, стратегии обучения, оборудование, среда и системы оценивания должны быть адаптированы для удовлетворения потребностей всех учащихся.

Осуществляется поддержка учащихся с ограниченными возможностями, которые хотят участвовать в других видах физической активности до, во время и после занятий в учебном заведении.

Каждый студент имеет свои особенности восприятия и самореализации, и каждая группа студентов отличается. Разнообразие в группах – это само собой разумеющееся. У учащихся разный опыт, культура, убеждения и ценности.

С этим разнообразием сталкиваются все педагоги, и часто это создает проблемы для учителей, учащихся и их родителей. Разнообразие в группах дает возможности для роста и лучшей связи в личных, социальных и академических достижениях.

Подходы, основанные на сильных сторонах, являются ключевым принципом инклюзивного образования. Они признают, что у каждого ученика есть врожденные сильные стороны и таланты.

Эти сильные стороны, а также особые потребности учащегося должны находиться в центре планирования и реализации учебной программы, т. к. это оптимизирует возможности как для учителей, так и для учащихся.

Основанная на силе и персонализированная учебная программа улучшает:

- вовлеченность студентов;
- мотивацию;
- успеваемость всех учащихся.

Данный подход приветствует разнообразие и различия и облегчает возможности для индивидуального обучения. Поиск точек зрения учащихся гарантирует, что они внесут значимый вклад в свое обучение и образовательный опыт. Возможность иметь право голоса влияет как на участие студентов, так и на свободу действий. Роли учащихся часто носят консультативный, а не активный характер, даже когда вопросы касаются непосредственно их. Ключом к тому, чтобы хорошо слушать, является вера в способности учащихся и развитие доверительных и уважительных отношений. Это не односторонне: ученики тоже должны доверять своему педагогу.

Таким образом, физическое воспитание имеет важное значение для общего образования учащегося и закладывает основу для здорового образа жизни на протяжении долгих лет.

Цель физического воспитания – развить физически грамотных людей, обладающих знаниями, навыками и уверенностью, необходимыми для того, чтобы всю жизнь наслаждаться здоровой физической активностью, при этом студенты с ограниченными возможностями могут особенно извлечь выгоду из активного образа жизни: это не только снижает риск вторичных проблем со здоровьем, но и может положительно повлиять на все уровни функционирования. Качествен-

ное физическое воспитание, программа, специально разработанная, если это необходимо, как часть общего образования студента – помогут развить физические, эмоциональные и социальные навыки на всю жизнь.

Когда учащимся предоставляется платформа для того, чтобы поделиться своим мнением, учебные заведения получают важную информацию и лучше понимают учащихся. Это посылает четкий сигнал о том, что участие студентов важно.

### **Список литературы**

1. Афонькина Ю. А. Инклюзивное образование в восприятии студентов с инвалидностью / Ю. А. Афонькина // Концепт. 2019. № 12. С. 37–47.

2. Трофимова Е. Л. Особенности временной перспективы подростков с ограниченными возможностями здоровья / Е. Л. Трофимова, Г. П. Геранюшкина, С. К. Малахаева // Baikal Research Journal. 2019. Т. 10. № 4. С. 6.

3. Семенова Ю. В. Аксиологические аспекты инклюзивного физического воспитания студентов / Ю. В. Семенова, А. Н. Налобина // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>

4. Лискина Т. В. Информальное образование в языковом вузе и типы заданий, нацеливающих студентов на самостоятельную работу в условиях информального образования / Т. В. Лискина, В. В. Блудов, О. Ю. Оношко // Baikal Research Journal. 2021. Т. 10. № 2. С. 2.

## ВЛИЯНИЕ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА СОСТОЯНИЕ ОРГАНИЗМА И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ СТУДЕНТОВ С ПАТОЛОГИЕЙ СЛУХА

Бутхузи Ж. А.<sup>1</sup>,

Тедеев Д. В.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В данной статье рассматриваются последовательный характер и научно-теоретический анализ влияния лечебной физической культуры на состояние организма и физическое развитие студентов с патологией слуха.

**Ключевые слова:** лечебная физкультура, физические способности, патология слуха, двигательная деятельность.

Развитие человека – взаимосвязь между генетикой и факторами окружающей среды, включая аффективное, социальное, когнитивное и двигательное развитие. Физическая активность может снизить риск ряда заболеваний, а также стимулирует укрепление здоровья, выражение чувств, формирование критического сознания, развитие самостоятельности, мотивацию к учебе и др. В случае глухих учащихся физическое воспитание имеет и другие преимущества, в том числе социальную интеграцию. Необходимо преодолеть множество проблем в области адаптированного физического воспитания для глухих учащихся, таких как отсутствие двуязычных учителей, а также отсутствие конкретных знаков некоторых важных слов для физического воспитания.

Определение физической активности может варьироваться, и одно из них заключается в том, что физическая активность – это движение тела, производимое скелетными мышцами, которое увеличивает расход энергии. Это связано с улучшением психического, аффективного, социального, когнитивного и двигательного развития человека. Многие исследования показали, что физические нагрузки умеренной интенсивности приносят значительную пользу для здоровья.

Физическая активность снижает риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета, депрессии, ожирения; в то время как недостаток физической активности увеличивает его. Даже в случае пациентов со специфическими заболеваниями (например, раком или диабетом) физическая активность может оказывать благотворное влияние, такое как снижение утомляемости, улучшение физического состояния, настроения и качества жизни, улучшение работы сердечно-сосудистой системы, повышение чувствительности к инсулину и др.

Таким образом, эти действия могут принести психологическую и физиологическую пользу (например, укрепление здоровья, выражение чувств, формирование критического осознания, развитие автономии и мотивация к учебе, среди прочего).

Физическая активность может осуществляться без ограничений глухим населением. Развитие актуальной среды физического воспитания – это то направление, в котором учителя физкультуры помогают учащимся получать удовольствие от физической активности, пропагандируя здоровый образ жизни и физическую форму. Для многих учащихся занятия физкультурой являются единственным моментом физической активности в течение дня. В случае глухих учащихся преимущества физического воспитания могут быть улучшены с помощью некоторых приспособлений. Стратегии обучения глухих учащихся должны также предусматривать обучение деятельности и общению с глухими учащимися. В некоторых случаях учителю следует изменить правила деятельности, чтобы избежать исключения этих учащихся. Лучшие стратегии, способствующие участию глухих учащихся в тех же видах деятельности, что и другие, это те простые занятия, которые имеют учебную цель и учитывают характеристики, потребности и возможности этих учащихся.

Адаптация в физическом воспитании может улучшить преимущества для глухих студентов во многих аспектах. Занятия физкультурой для студентов с проблемами слуха должны быть дифференцированными, ориентированными и контролируруемыми. Вместо звуковых дорожек, таких как свист, следует использовать некоторые визуальные сигналы, такие как изображения, флаги и демонстрационные материалы. Интересно рассмотреть теорию динамических систем в смысле взаимодействия слабослышащих людей с визуальной средой, в которую они включены, с учетом их слуховых ограничений. Есть два изменения, которые характеризуют двигательное развитие: увеличение диверсификации и сложности.

Для плохо слышащих учащихся могут быть предложены занятия по ритмической координации с использованием музыки или без нее. Музыка всегда связана с восприятием звуков и адаптации на занятиях физкультурой для глухих студентов. Несмотря на это, глухие люди чувствуют музыку, воспринимая звуковые колебания. Таким образом, альтернативное представление о музыке было создано в основном на основе визуальной области и тактильного восприятия звуковых вибраций.

В настоящее время существует потребность в педагогах, которые работают с перспективами разнообразия и инклюзивности в области физического воспитания. Педагоги, использующие язык жестов, поддерживают прямое общение с глухими учащимися с помощью четких диалогов, что позволяет этим учащимся чувствовать себя более уверенно. Педагоги могут облегчить взаимодействие с глухими слышащими, достигнув истинного включения в образовательный процесс за счет использования инструментов и стратегий, ориентированных на конкретные потребности студентов с ухудшенным слухом.

### Список литературы

1. Аветисов Э. С. Занятия физической культурой при потере слуха / Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо. М: Физкультура и спорт, 2019. 72 с.
2. Гусева М. Р., Дмитриев В. Г., Плаксина Л. И. Обучение и воспитание студентов с нарушениями зрения. М.: Просвещение, 2020. 290 с.
3. Литвак А. Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие / А. Г. Литвак; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. СПб. : Изд-во РГПУ, 2018. 271 с.
4. Певзнер М. С. Клиническая характеристика взрослых с нарушением темпа развития / М. С. Певзнер // Хрестоматия. М.: Изд-во МПА, 2020. 309 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. М.: Советский спорт, 2021. 464 с.

## ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ СРЕДСТВАМИ ВФСК ГТО

**Галкин А. А.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

*Аннотация.* Целью данной статьи является изучение ключевых аспектов ВФСК ГТО, направленных на организацию адаптивной физической культуры, а также показать какую роль комплекс играет в физическом развитии, воспитании, реабилитации инклюзивных людей. На базе комплекса ГТО реализуется федеральный проект «Доступная среда» различными средствами, описание которых также дано в статье.

*Ключевые слова:* ВФСК ГТО, физкультурно-массовые мероприятия, инклюзивная среда, нормативы.

В настоящее время в Краснодарском крае многое делается для поддержки и развития инклюзивного пространства, начиная от участия в федеральных проектах, таких как «Доступная среда» и проведения тематических мероприятий культурной, спортивной направленности и заканчивая адресной помощью конкретным лицам. Отдельное внимание во всей данной деятельности уделяется адаптивной физической культуре, тем более в наше время – это как никогда актуально, так как сейчас практически нет здоровых людей, а, следовательно, им может не подойти привычная физическая нагрузка.

Средства адаптивной физической культуры достаточно обширны, ориентированы на лиц с различной нозологией, а их реализация может быть основана на любой базе, и даже ГТО это не могло не коснуться.

2019 год был ознаменован тем, что комплекс ГТО был интегрирован в федеральный проект «Доступная среда», именно с этого момента у инклюзивных людей появилась реальная возможность пройти ГТО. Вместе с тем были разработаны специальные виды испытаний (тесты), разделённые на специальные группы, показанные на рисунке 1.



Рис. 1. Специальные группы комплекса ГТО для ЛОВЗ

В зависимости от специализации группы есть виды испытаний (тестов) такие же, как в обычном ГТО (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), есть адаптированные виды, например, вместо наклона вперед из положения стоя на гимнастической скамье выполняют наклон вперед из положения сидя на полу с прямыми ногами. Однако есть ряд уникальных тестов, некоторые из них представлены на рис. 2.



*Рис. 2.* Уникальные виды испытания (тесты), характерные ГТО для ЛОВЗ

Все виды испытаний (тесты) разделены на 5–6 блоков в зависимости от возрастной ступени и специальной группы, в которых можно выбрать то испытание, которое больше подходит конкретному участнику, например, возьмем мужчину с односторонним поражением нижних конечностей пятой возрастной ступени. Согласно таблице нормативов, соответствующей его ступени, и специальной группе, у него есть шесть блоков, во втором ему на выбор предоставлены следующие виды испытаний: удержание медицинбола 1 кг на вытянутых руках (с) или передвижение в коляске (без учета времени, м), или передвижение на протезе (без учета времени, м). То есть участник может выбрать один из трех предложенных видов испытаний, и так по остальным блокам. По итогу, в зависимости от результата в каждом из шести видов испытания складывается конечный знак отличия.

Стоит отметить, что медицинский допуск к выполнению норм ВФСК ГТО инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья дает только спортивный врач.

Одной из самых главных задач в этом направлении является подготовка квалифицированных судей ГТО для работы с такими инклюзивными людьми, так как помимо физических особенностей у них есть и психологические. Судья ГТО должен быть максимально корректным и знать особенности лиц, имеющих те или иные отклонения в здоровье, а это далеко непростая задача.

Помимо приема нормативов, центры тестирования ГТО проводят тематические мероприятия: творческие конкурсы, праздники, физкультурно-массовые мероприятия, лекции, семинары, акции, а также организывают информационные стенды.

### **Список литературы**

1. Иванов О. Н. ГТО: прошлое и настоящее / О. Н. Иванов // Вестник Югорского государственного университета. 2016. № 1. 206 с.
2. Кораблева Е. Н. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс ГТО в системе физического воспитания / Е. Н. Кораблева // Вестник науки и творчества. 2016. № 6. 352.
3. Пушкарева И. Н. Мотивация студентов к занятию физической культурой и спортом в процессе реализации комплекса ВФСК ГТО в среднем специальном учебном заведении / И. Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. 2015. № 2. 259.
4. Прокофьева Д. Д. Физкультурно-спортивный комплекс ГТО. Нормы ГТО и поиск новой идеологии в России / Д. Д. Прокофьева // Культура физическая и здоровье. 2016. № 2. 120 с.

## **ПЕРСПЕКТИВЫ И ПРОБЛЕМЫ ВНЕДРЕНИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА В ВУЗЕ НА ПРИМЕРЕ ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ)**

**Дзапаров В. Х.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

***Аннотация.*** Каждый год около 14 % студентов, поступающих в вузы России, оказываются в специальной медицинской группе на основании полученных диагнозов. Возрастание инвалидности среди обучающихся обуславливается неблагоприятной экологической обстановкой, а также увеличением бремени хронических нарушений здоровья людей. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны.

***Ключевые слова:*** адаптивная физическая культура, инклюзивное образование, проблемы адаптивной физической культуры.

Физическая культура играет важную роль во взрослении и становлении человека как индивида. Этот способ воспитания учит движениям, выносливости, дает возможность овладеть физкультурными знаниями [1]. Физкультура и спорт в принципе очень важны как для всех студентов вузов России, так и для студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья.

Адаптивная физическая культура (АФК) – это совокупность мер спортивно-оздоровительного комплекса, направленных на восстановление и адаптацию к обычной социальной среде людей с ограниченными возможностями, на преодоление психологических трудностей, тормозивших осознание полной жизни. Регулярные занятия АФК значимо расширяют разнообразие функциональных способностей студентов с ограничениями, улучшают состояние опорно-двигательной системы, воздействуют на психику. Адаптация таких студентов к физическим нагрузкам является актуальной проблемой всех вузов страны, нуждающейся в решении на протяжении многих лет обучения [2].

Адаптивная физическая культура для студентов с ограниченными возможностями здоровья способствует:

- осознанию личных физических возможностей;
- борьбе за преодоление физических и психологических преград, мешающих ведению полноценной жизни;
- постановке цели у студентов-инвалидов к стремлению вести здоровый образ жизни;
- возникновению желания улучшать свои навыки и физические способности;
- адаптации в обществе.

Но цель АФК состоит не только в улучшении навыков физической подготовки, но и в социализации студента с ограниченными физическими возможностями здоровья, в улучшении качества жизни человека, заполнении жизни новыми эмоциями, знакомствами, общением.

Дисциплина «Физическая культура» является обязательной для студентов всех специальностей и направлений подготовки на уровне бакалавриата и специалитета. По дисциплине «Физическая культура (Элективная)» предусмотрены занятия в объёме 328 часов, а по дисциплине «Физическая культура» – 72 час, что составляет 2 з.е. [3].

Прежде чем приступить к занятиям по дисциплине «Физическая культура» и «Физическая культура (Элективная)», обучающемуся необходимо получить медицинское заключение. В ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ) этим занимается «Профилакторий», распределение в учебные отделения проводится в начале учебного года с учетом пола, состояния здоровья (медицинского заключения), физического развития, физической и спортивной подготовленности, интересов студента. В основное отделение зачисляются студенты, отнесенные к основной и подготовительной медицинским группам.

В специальное отделение зачисляются студенты, отнесенные по данным медицинского обследования в специальную медицинскую группу. Учебные группы комплектуются по полу и с учетом уровня функционального состояния студентов.

Студенты, освобожденные по состоянию здоровья от практических занятий на длительный срок, зачисляются в специальное учебное отделение для освоения доступных им разделов учебной программы.

В таблице 1 приведены данные по 2017–2021 гг. по освобожденным студентам и студентам с ОВЗ в ФГБОУ ВО Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет), далее СКГМИ (ГТУ)».

Таблица 1

Отделение	Год				
	2017 г.	2018 г.	2019 г.	2020 г.	2021 г.
Основное отделение	100 чел.	128 чел.	84 чел.	23 чел.	41 чел.
Специальное отделение	26 чел.	46 чел.	16 чел.	–	1 чел.

Надо понимать, что организация занятий и всего учебного процесса по адаптивной физкультуре для студентов-инвалидов сильно отличается от обычной программы занятий физкультурой в вузах и имеет свои индивидуальные аспекты. В программу для студентов специальной медицинской группы входит изучение теории и практического материала, а также адаптивная физическая активность.

Занятия адаптированной физкультурой обычно начинаются с предварительного периода. Его длительность часто зависит от здоровья студента. Далее следует основной период: 30 % расходуется на лечебную физическую культуру (ЛФК), 60 % на спец подготовку и 10 % – на занятия ЛФК с полноценным медицинским обследованием. Программа адаптивной физкультуры уменьшает количество упражнений на развитие силы и выносливости. Завершает цикл переходный период. Его основная задача – постепенное уменьшение нагрузок, развитие технических приёмов.

В зависимости от нозологии, степени ограниченности функциональных возможностей и в соответствии с рекомендациями ИПРА (индивидуальная программа реабилитации и абилитации инвалида), физическое воспитание для студентов-инвалидов и студентов с ОВЗ должно быть организовано в виде практических занятий с использованием средств АФК: физических упражнений, естественно-средовых сил природы и гигиенических факторов.

Следует уделять внимание профилактически-воспитательной работе по укреплению здорового образа жизни: двигательного режима, режима труда и отдыха, сбалансированного питания, психологической устойчивости к стрессам (в том числе – связанным с физическими нарушениями), профилактике и борьбе с вредными привычками.

Таким образом, профилактически-оздоровительное сопровождение учебы инвалидов и лиц с ОВЗ включает комплексное воздействие на состояние здоровья, физическое и психическое состояние обучающихся в профессиональной образовательной организации, что позволяет успешно завершить процесс обучения [1].

Парадигма (в переводе с греческого слово **парадигма** означает – образец, пример) образования в вузах нацелена на личностно ориентированный, деятельный подходы в организации образовательного процесса, усвоение норм и ценностей культуры, что, в свою очередь, создает адекватные условия для позитивных сдвигов в социальной и физической сферах индивидуума.

Можно выделить некоторые причины недостаточной развитости программы адаптированной физической культуры для студентов с ограниченными физическими возможностями здоровья:

1. Плохие социально-экономические условия для выполнения данной задачи;

2. Малое понимание важности адаптивной физической культуры среди государственных деятелей Российской Федерации;

3. Улучшение физкультуры и спорта для студентов с ограниченными возможностями не является значимой задачей страны;

4. Отсутствие возможности для привлечения студентов-инвалидов к занятиями спорта;

5. Малый профессионализм тех, кто занимается обучением адаптивной физической культуре, отсутствие у преподавателей соответствующего образования;

6. Малое желание заниматься спортом у самих студентов с ограниченными возможностями здоровья.

Что касается 5 пункта, то в ФГБОУ ВО СКГМИ (ГТУ) эта проблема была решена благодаря дополнительной профессиональной программе подготовки «Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа» в рамках реализации федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва». Были подготовлены новые кадры по программам дополнительного профессионального образования в сфере адаптивной физической культуры и спорта, которые получили квалификацию – инструктор по адаптивной физической культуре.

Началась работа по подготовке учебного и учебно-методического материала, специальных программ для реализации учебного процесса для обучающихся с ОВЗ. Например, были подготовлены материалы по практико-методическим занятиям по физической культуре и спорту для лиц с ограниченными возможностями здоровья; учебно-методическое пособие по проведению практических занятий по дис-

циплине «Физическая культура и спорт (элективная дисциплина)» со студентами с ограниченными возможностями здоровья, обучающимся по всем направлениям подготовки.

**Выводы.** Повышение эффективности занятий адаптивной физической культурой позволит поднять на новый качественный уровень социальной практики физическую культуру, образование, всю систему именно комплексной реабилитации студентов, имеющих проблемы со здоровьем, наладить уровень жизни и коммуникаций в обществе. Наличие у студентов различных диагнозов требует постоянного осведомления, внимательной и кропотливой работы от преподавателя, который должен периодически изучать новые и подходящие варианты обучения, проведения аттестаций, пересматривать нормативы и задания.

Таким образом, приведенные примеры реализации инклюзии посредством применения форм, методов и средств физической культуры в образовательном процессе вузов, подтверждают ее актуальность и социальную значимость.

### Список литературы

1. Лотарев А. Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 1. С. 105–111.

2. Колесникова О. Б., Пьянзина Н. Н., Шнайдер М. Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 10.

3. Акишин Б. А. Современные тенденции развития массового спорта в вузах России / Б. А. Акишин, Р. А. Юсупов, А. А. Зайнеев, В. В. Головина // Культура физическая и здоровье. 2020. № 3 (75). С. 30 – 34.

1. Элипханов С. Б., Дзэбоева Ф. М. Система внедрения и реализации комплекса ГТО в практику работы образовательной организации / Актуальные проблемы совершенствования системы непрерывного физкультурного образования // Материалы IV Международной научно-практической конференции. Грозный, 2020. Издательство: Чеченский государственный педагогический университет (Грозный), 2020.

## ПОТЕНЦИАЛ ЦИФРОВОЙ СРЕДЫ В ПОДГОТОВКЕ СПЕЦИАЛИСТОВ В ОБЛАСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

**Дзэбоева Ф. М.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

***Аннотация.*** В данной статье рассматривается реализация дистанционных электронно-образовательных технологий по программам дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта на примере использования электронного пакета Office 365. Microsoft Teams является частью пакета Office 365. Это цифровой центр, объединяющий разговоры, контент, задания и приложения в одном месте, позволяя преподавателям создавать яркие учебные среды.

***Ключевые слова:*** электронно-образовательные технологии, дистанционное обучение, цифровое пространство, дополнительное профессиональное образование, адаптивная физическая культура.

Распространение инфокоммуникационных технологий в современном мире ставит задачу модернизации современных образовательных процессов в плоскости постепенного перехода на дистанционное обучение и создание устойчивой электронной образовательной системы. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» формально трактует взаимодействие участников образовательного процесса в отсутствии непосредственного контакта следующим образом: «...под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников [1].

Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредо-

ванном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников [2].

В ФГБОУ ВО «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», далее ФГБОУ ВО КГУФКСТ, на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров для обучения по дополнительной профессиональной программе подготовки «Адаптивная физическая культура: физкультурно-оздоровительные мероприятия и спортивно-массовая работа» в рамках реализации федерального проекта «Создание для всех категорий и групп населения условий для занятий спортом, массовым спортом, в том числе повышение уровня обеспеченности населения объектами спорта, а также подготовка спортивного резерва» («Спорт-норма жизни») национального проекта «Демография» с 21.02.2022 по 30.04.2022 года были подготовлены новые кадры по программам дополнительного профессионального образования в сфере физической культуры и спорта.

На этот факультет были приняты также слушатели из ФГБОУ ВО «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», далее «СКГМИ (ГТУ)».

Обучение осуществлялось с использованием элементов дистанционных образовательных технологий.

**Microsoft Teams** как раз и является таким инструментом, доказавшим свою эффективность не только для организации взаимодействия между дистанционно занятыми офисными сотрудниками, но и для налаживания самых разнообразных учебных процессов.

**Microsoft Teams** – бесплатный современный инструмент для удаленной коммуникации, работы с информацией и совместной работы. Это единое цифровое пространство для общения, контента, заданий и приложений, позволяющее педагогам организовать динамичную учебную среду.

Дистанционная программа дополнительного обучения разработана была так, чтобы процесс обучения был максимально легким и без потери качества, а слушатели проходили обучение до конца, не бросая его из-за огромного объема информации и сложных заданий, а также могли совмещать обучение с работой или параллельным образованием.

Планирование и осуществление процесса дистанционного обучения инструментами приложения Teams включало следующий порядок действий:

1. Обучающийся самостоятельно, получив логин и пароль, с помощью куратора регистрируется в системе Office 365, после чего студенту становится доступен весь необходимый для дистанционного

обучения программный инструментарий. Самый быстрый вариант входа в персональные личные кабинеты был через официальный сайт вуза КГУФКСТ.

2. В приложении Teams по нажатию вкладки «Команды» обучающийся получал доступ к рубрике дисциплин, необходимых для изучения.

3. Обучающийся мог как загрузить файл, так и открыть его в режиме онлайн средствами One Note. Обратная связь реализована по аналогичным принципам: студент загружает выполненную работу в отдельную папку, администрируемую лично ему.

4. Для обеспечения двусторонних и групповых взаимодействий всех участников дистанционного образовательного процесса в программе предусмотрена система чата, голосовой и видеосвязи.

5. Вкладка «Собрание» предусматривает планирование проведения дистанционных занятий. Система оперативно оповещает пользователя о времени проведения лекции, практического занятия, собрания. Защиты итоговых аттестационных работ проходили в дистанционном режиме, для этого необходимо было подключиться к платформе Teams к собранию, организованной деканатом.

6. Опция «Задание» – инструмент, позволяющий преподавателю создавать задания, выдавать их обучающимся, задавать временные рамки их выполнения, выставлять оценку, а студенту отслеживать сроки отчетности по изучаемой дисциплине. Необходимо было выбрать задание для ответа, нажать «Вложить» и прикрепить файл с ответом. Также можно создать файл с ответом в приложении. Для этого вместо «Вложить» нажать «Создать». После нажать на кнопку «Сдать».

Проанализировав работу в системе Teams группы, состоящей из сотрудников кафедры «Физическое воспитание и спорт» ФГБОУ ВО «СКГМИ (ГТУ)», пришли к выводу, что данный программный продукт обладает рядом преимуществ, обуславливающих перспективу использования данной программы в дистанционном образовательном процессе, а именно:

– учебное заведение оплачивает только программные продукты Microsoft Office, работа в системе Microsoft Teams предоставляется для образовательных целей бесплатно в пределах лицензионного соглашения;

– программа интегрирует в себе все необходимые инструменты для осуществления дистанционного образовательного процесса;

– процесс обучения становится доступным, легким, обучающийся самостоятельно выстраивает траекторию обучения;

- приложение доступно на мобильных платформах iOS и Android;
- привычные для большинства пользователей форматы работы с текстовыми файлами;
- индивидуальные задания и варианты сохраняются и загружаются в систему в формате doc и docx;
- минимальные капиталовложения в организацию технического оснащения рабочего места преподавателя и обучающегося;
- гибкость и простота в администрировании учебного процесса.

Анализируя результаты исследования, можно утверждать, что в рамках нынешней ситуации в сфере науки и образования целесообразно использовать принципы и методы дистанционного обучения по программам профессиональной переподготовки, что позволит внедрять передовые технологии, нацеленные на развитие профессионального обучения. Таким образом, можно сделать вывод о том, что дистанционное обучение, при соблюдении определенных условий, обогащает процесс образования, делает его оптимально мобильным, быстрым, более эффективным [3].

Постепенная интеграция дистанционных технологий в очно-заочную систему подготовки специалистов сформирует предпосылки к адаптации рынка труда к работникам [4], обученным с применением инновационных телекоммуникационных образовательных инструментов.

Создание или эксплуатация готовых программно-технических решений в области виртуализации процессов, проходящих в реальных научно-производственных условиях, корректировка нормативно-правовой базы в области удаленного обучения с течением времени нивелирует разницу между классическими и дистанционно-ориентированными образовательными подходами.

### **Список литературы**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 27.06.2018) «Об образовании в Российской Федерации» // [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_140174/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/) (дата обращения: 8.10.2018).
2. Ревунов С. В. Профессионально-ориентированные подходы в контексте освоения дисциплины «Физика» бакалаврами направления 21.03.02 «Землеустройство и кадастры» // Балтийский гуманитарный журнал. 2018. № 3. С. 281–284.
3. Колесникова О. Б., Пьянзина Н. Н., Шнайдер М. Г. Использование дистанционных технологий по дисциплине «Физическая культура и спорт» у студентов вуза // Известия ТулГУ. Физическая культура. Спорт. 2019. Вып. 10.
4. Лотарев А. Н. Роль физической культуры в профессиональной подготовке студентов // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2013. Вып. 1. С. 105–111.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА – ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА С АДАПТАЦИЯМИ И МОДИФИКАЦИЯМИ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Дзугкоев А. Ю.<sup>1</sup>,

Бутхузи Ж. А.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье проанализирована научно-методическая литература, определяющая адаптивную физическую культуру, которая является частью всей системы педагогической работы при обучении в ВУЗе студентов с физическими ограничениями.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, методы обучения физической культуре, программа обучения людей с физическими ограничениями.

Адаптированная физическая культура предназначена не только для учащихся с ограниченными возможностями здоровья. Адаптированное физическое воспитание – это физическое воспитание, адаптированное специально для человека. Преподавать адаптированную физическую культуру – значит дифференцировать свое обучение. При развитии педагогики ожидается, что в группах с другими предметными областями учителя будут дифференцировать свое обучение. При этом учащиеся будут изучать один и тот же материал, но то, как они должны его изучать теоретически и практически, зависит от педагога.

На занятии общей физкультуры имеются ученики, которые преуспевают, ученики, которые развиваются и ученики, часто большинство которых находятся при среднем развитии физической культуры. Это одинаково для всех содержательных областей, поэтому необходима дифференциация, которая помогает всем учащимся учиться и развивать физические качества несмотря на трудности.

Адаптивная физическая культура – это общеобразовательная физическая культура с адаптациями и модификациями общеобразовательной программы. Есть три области, где можно адаптировать и мо-

дифицировать учебную программу, игры и занятия. Оборудование, правила и площадка для занятий могут быть изменены и адаптированы в соответствии с потребностями учеников. Внося модификации и приспособления к оборудованию, правилам и игровой площадке, это приносит пользу всем учащимся.

Кроме того, есть несколько модификаций оборудования, которые принесут пользу всем, кто участвует в играх и мероприятиях. Использование большого оборудования поможет учащимся отслеживать его работу. Оно будет иметь большую площадь поверхности, что даст больше возможностей для контакта студентов с оборудованием. Более крупное оборудование также перемещается медленнее, что дает учащимся больше времени для обработки движения оборудования. Это дает им время, чтобы выяснить, как студенты должны взаимодействовать с оборудованием. Легкое оборудование также позволяет увеличить время обработки из-за его способности двигаться медленнее. Яркое окрашенное оборудование создает контраст между оборудованием и игровой зоной. Текстурированное оборудование имеет большую площадь поверхности, что обеспечивает большую площадь для захвата и позволяет учащимся более успешно ловить объект.

Правила занятий физической культурой могут быть изменены в интересах всех учащихся. При игре в командные игры введены правила, согласно которым каждый должен коснуться мяча, прежде чем забить гол, таким образом обеспечивается участие всех учащихся. При этом можно изменить количество игроков в команде, например, не нужно будет иметь шесть игроков с каждой стороны для игры в волейбол, тогда большее или меньшее количество игроков (в зависимости от безопасности и пространства) может помочь учащимся быть более вовлеченными. В некоторых учебных заведениях используют методику – если у играющего в футбол есть проблемы с передвижением, все учащиеся играют в игру на самокате. Это выравнивает игровое поле и замедляет игру. Также можно заниматься адаптированными видами спорта – сидячим волейболом, бип-бейсболом или голболом и т. д.

Смена игровой зоны может быть полезной для всех учащихся. Возможно играть в небольшие игры, чтобы привлечь больше учеников и проводить больше игр одновременно. Важно контролировать границы игровой зоны, чтобы они были четко обозначены. Все эти модификации и приспособления могут помочь не только учащимся с ограниченными возможностями, но и учащимся, которые борются за успехи в физическом воспитании.

## Список литературы

1. Абакян В. И. Физическая культура для инвалидов / В. И. Абакян. М.: Владос, 2019. 623 с.
2. Базин В. А. Адаптивная физическая культура / В. А. Базин. М.: Советский спорт, 2021. 31 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов. М.: Медицина, 2018. 394 с.
4. Лубовский В. И. Специальная психология / В. И. Лубовский. М.: Академия, 2021. 34–79 с.
5. Назарова Н. М. Специальная педагогика / Н. М. Назарова. М.: Академия, 2020. 205–244 с.
6. Сокин С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Сокин. М.: Советский спорт, 2019. 188 с.

## АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЕМ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА В УСЛОВИЯХ ВУЗА

Дзугутова Ю. Т.<sup>1</sup>,

Короев А. Г.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В данной статье проанализирована научно-методическая литература по проблеме – адаптивная физическая культура для обучающихся с нарушениями опорно-двигательного аппарата, в условиях образовательного учреждения.

*Ключевые слова:* физическая культура, специальная медицинская группа обучение физической культуре.

Провелось исследование глобального бремени болезней и влияния всех заболеваний и факторов риска, включая боль в спине и шее, остеоартрит и другие скелетно-мышечные расстройства в числе десяти ведущих причин инвалидности среди взрослых во всем мире. При обсуждении вопросов, связанных с конкретными заболеваниями, акцентировалось, что «заболевания опорно-двигательного аппарата продолжают оставаться ведущей причиной инвалидности во всем мире». «Ключевым» компонентом здорового развития подростка является поддержание мобильности, а ключевым вмешательством в области общественного здравоохранения, рекомендуемым для улучшения результатов в отношении здоровья при всех хронических заболеваниях, является адаптивная физическая культура.

Заболевания опорно-двигательного аппарата как «заболевания костей, суставов, мышц и позвоночника», а также более редкие аутоиммунные состояния, такие как «волчанка», составляют ключевые категории:

– самая распространенная группа состоит из заболеваний опорно-двигательного аппарата, таких как остеоартрит и боль в спине.

Факторы риска – отсутствие физической активности, ожирение и травмы;

– остеопороз и маломощные переломы – 50 % женщин и 20 % мужчин старше 50 лет перенесут хотя бы один маломощный перелом;

– воспалительные состояния, такие как ревматоидный артрит. Условия этой категории встречаются гораздо реже.

Заболевания опорно-двигательного аппарата будут увеличиваться по мере старения населения и увеличения числа людей, не воспринимающих диету, здоровый образ жизни, физическую активность. Для решения этих проблем необходим прагматичный междисциплинарный подход к адаптивной физической культуре.

В основе этого подхода к здоровью опорно-двигательного аппарата лежит физическая активность. «Остаться активным – это одно из лучших действий, которое каждый может сделать для своего опорно-двигательного аппарата, чтобы помочь укрепить мышцы, сохранить здоровье костей, уменьшить боль и продлить жизнь суставов». В современной системе образования рекомендовано, чтобы инициативы, направленные на увеличение физической активности, всегда прямо указывали на пользу для здоровья опорно-двигательного аппарата, чтобы боль в суставах или спине не рассматривалась как препятствие для участия, и чтобы эти занятия приносили пользу людям, которые живут с болезнями опорно-двигательного аппарата.

Некоторым учащимся с особыми потребностями адаптивное физическое воспитание может потребоваться каждый учебный год. Для других учащихся, поскольку они продолжают улучшать свои навыки крупной моторики, адаптивная физическая культура может быть сокращена. Студентов, занимающихся адаптивной физической культурой, важно поощрять, делать все возможное. Специально разработанные программы предоставляют учащимся с нарушениями опорно-двигательного аппарата эффективную и позитивную возможность участвовать в соревнованиях так же, как и их сверстники без инвалидности.

Таким образом, чтобы иметь хорошее здоровье опорно-двигательного аппарата, мышцы, суставы и кости должны хорошо работать вместе, без боли, чтобы выполнять действия с легкостью и без дискомфорта.

## Список литературы

1. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека. М.: Физкультура и Спорт, 2019. 144 с.
2. Ефименко Н. Н., Сермеев Б. В. Содержание и методика занятий физической культурой с детьми, страдающими ДЦП. М.: Советский спорт, 2020. 54 с.
3. Сфименко М. М. Сучаст тдходи до корекцшно спрямованого ф1зичного виховання дошк1льник1в з порушеннями опорно-рухового апарату: монограф1я. Вшниця: ТОВ «Ншан-ЛТД», 2021. 356 с.
4. Ефименко Н. Н. Физическое развитие ребенка в дошкольном детстве: Театр физического воспитания и оздоровления дошкольников: методические рекомендации. М.: Дрофа, 2020. 288 с.
5. Мога Н. Д. Коррекция двигательных нарушений у детей дошкольного возраста с детским церебральным параличом: дис. ... канд. пед. наук. Одесса, 2021. 250 с.

## СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ ПЛАНИРОВАНИЯ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА

Короев А.Г.<sup>1</sup>,  
Бутхузи Ж. А.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье проанализирована научно-методическая литература, которая определяет физическую культуру (адаптированную физическую культуру)», является составной частью всей системы работы с обучающимися с нарушениями опорно-двигательного аппарата (НОДА).

**Ключевые слова:** физическая культура, программный материал обучения, нарушение НОДА, программа обучения.

Заболевания опорно-двигательного аппарата представляют собой обычное и дорогостоящее бремя для любой системы здравоохранения.

Повышение физической активности и оптимизация упражнений (согласно рекомендациям Arthritis Research UK/Versus Arthritis и Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ)) считаются оптимальным способом улучшения здоровья опорно-двигательного аппарата. Только 36 % взрослого населения России хотя бы раз в неделю занимаются физической активностью средней интенсивности, продолжительностью около 30 минут. Все больше данных свидетельствует о том, что даже последствия малоподвижного образа жизни (например, сидячей работы) можно смягчить небольшим количеством активности каждый день. Недавний метаанализ данных исследований с участием более 1 миллиона человек пришел к выводу, что час активности умеренного уровня в день устраняет повышенный риск смерти, связанный с 8-часовым сидением.

В нескольких исследованиях изучалась физическая активность и упражнения для первичной профилактики проблем опорно-двигательного аппарата. Более высокий уровень физической подготовки можно коррелировать с более низкой частотой заболеваний опорно-

двигательного аппарата, включая боли в пояснице у работающих групп населения, таких как служащие военно-морского флота и полиция. Зависимость доза–реакция между регулярной физической активностью связана с уменьшением риска развития болезненного остеоартрита (особенно у женщин).

Кроме того, высокий уровень ходьбы связан с меньшей потребностью в операции по замене тазобедренного сустава (особенно у женщин).

Два лонгитюдных исследования показали, что участие в физической активности, включая бег во взрослом возрасте, не увеличивает риск остеоартрита тазобедренного сустава, по-видимому, не существует порога увеличения риска при усилении тренировок среди ходячих и бегунов. Интересно, что бег может играть защитную роль и снижать риск замены тазобедренного сустава.

Тренировки с отягощениями, высокоинтенсивные аэробные упражнения и занятия спортом на открытом воздухе оказывают определенное положительное влияние на опорно-двигательный аппарат. Увеличение сухой мышечной массы приводит к многочисленным преимуществам для человека: улучшение энергетического обмена, осанки и поддержки скелета, работы сосудистой системы. Кроме того, эти упражнения укрепляют мышцы и улучшают баланс и координацию, что резко снижает риск падений и переломов. Увеличение сухой мышечной массы определенно способствует улучшению здоровья.

Упражнения с весовой нагрузкой (тренировки с отягощениями) полезны для здоровья костей. Упражнения не только стимулируют рост костей и накопление минералов, но и предотвращают остеопороз в более позднем возрасте.

Суставы являются стратегическими точками, где две или более костей встречаются с целью создания движения (с помощью окружающих мышц). Чтобы придать структурную целостность, а также стабильность во время движений, суставы поддерживаются рядом структур, а именно окружающими мышцами, сухожилиями, связками и суставными капсулами.

По сравнению с другими тканями человеческого организма кости, суставы и поддерживающие суставные структуры относительно бессосудистые (лишены кровеносных сосудов). Однако суставы, являющиеся местами передачи интенсивных усилий, должны постоянно хорошо смазываться и питаться. Это достигается с помощью естественной смазки суставов, называемой синовиальной жидкостью. Упражнения действуют как первичный стимул для производства синовиаль-

ной жидкости; таким образом, регулярная физическая активность обеспечивает здоровье суставов.

Повышенная выработка синовиальной жидкости сохраняет суставы хорошо смазанными, устойчивыми к трению и делает их эластичными. Это, в сочетании с вызванными упражнениями улучшением эластичности связок, способствует увеличению диапазона движений в суставах.

В целом проблемы опорно-двигательного аппарата оказывают существенное влияние на систему здравоохранения и качество жизни не только взрослых, но и детей, и подростков. Хотя эти проблемы часто обсуждаются как проблемы, затрагивающие пожилых людей, во многих случаях они начинаются в молодом возрасте и прогрессируют до терминальной стадии заболевания во взрослом возрасте. Учитывая эти факты, разработка программ обучения для опорно-двигательного аппарата детей и подростков является важным шагом на пути к улучшению профилактики травматизма и сохранения качества жизни.

### Список литературы

1. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура / В. И. Дубровский. М.: Владос, 2019. 623 с.
2. Дмитриева А. А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей / А. А. Дмитриева. М.: Советский спорт, 2021. 31 с.
3. Епифанов В. А. Лечебная физическая культура / В. А. Епифанов. М.: Медицина, 2018. 394 с.
4. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С. П. Евсеев. М.: Советский спорт, 2019. 188 с.
5. Лубовский В. И. Специальная психология / В. И. Лубовский. М.: Академия, 2021. 34–79 с.
6. Юмашев Г. С. Основы реабилитации / Г. С. Юмашев, К. Ренкер. М.: Медицина, 2020. 112 с.

## СОВРЕМЕННЫЕ ПОДХОДЫ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПЕРЕПОДГОТОВКЕ ИНСТРУКТОРОВ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ

Костюкова О. Н.<sup>1</sup>,

Лызарь О. Г.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В представленных в статье материалах предлагается анализ выполнения требований федерального проекта «Спорт – норма жизни», на моделях программ, реализуемых коллективом факультета повышения квалификации и переподготовки кадров в сотрудничестве с профессорско-преподавательским составом кафедры дополнительного профессионального образования и развития квалификаций университета. Рассматривается структура контингента, особенности процесса обучения, а также условия, способствующие повышению успешности реализации программ.

**Ключевые слова:** контингент слушателей, процесс обучения, адаптивная физическая культура, федеральный проект «Спорт – норма жизни».

В последние годы пристальное внимание уделяется развитию адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, что находит свое отражение в позитивной динамике таких основополагающих показателей, как численность систематически занимающихся спортом людей с ограниченными возможностями здоровья, количество спортивных сооружений, пригодных для занятий адаптивным спортом. Нельзя не отметить, что работа над повышением степени доступности занятий спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья по-прежнему является одной из важных задач, требующей оперативного решения [1].

В рамках одного из важных направлений Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2030 года по совершенствованию показателей здоровья населения, и конечно, благополучия и качества жизни жителей страны, предусматривается развитие физкультурно-спортивной деятельности лиц с ограниченными возможностями здоровья по адаптивной физической культуре и адаптивному спорту. Чтобы создать условия для эффективных, безопасных занятий и реализации физкультурно-спортивной

деятельности в целом, инструктор по адаптивной физической культуре должен постоянно ориентироваться на санитарное состояние помещений и техническое состояние оборудования. Это позволит обезопасить занимающихся от травм и исключить возможности судебных исков.

В то же время, в рамках развития кадрового потенциала сферы физической культуры, спорта и спортивной медицины, предусмотрено активное развитие и реализация программ повышения квалификации работников сферы физической культуры и спорта. Данное направление успешно реализуется в федеральном проекте «Спорт – норма жизни» на базе Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма, с привлечением кадрового потенциала вуза [3; 4].

Контингент слушателей, утвержденный в государственном задании, формируется из представителей субъектов Южного и Северокавказского федеральных округов согласно предварительно поданным заявкам из муниципалитетов, образовательных организаций, организаций, реализующих программы спортивной подготовки, и структур республиканских министерств физической культуры и спорта.

Процесс обучения осуществляется с использованием цифровых, дистанционных образовательных технологий, онлайн-сервисов, на базах цифровых платформ, продемонстрировавших свою надежность, а также с применением очного формата. Образовательная деятельность реализуется высококвалифицированным профессорско-преподавательским составом вуза, представителями работодателей, основываясь на учебных программах и авторских курсах преподаваемых дисциплин.

В то же время, нельзя не отметить ряд аспектов, способствующих повышению успешности реализации программ. К числу таковых можно отнести:

- формирование заявок от работодателей, гарантирующих сохранность контингента обучающихся;

- использование блочно-модульной образовательной модели, позволяющей осуществлять выбор модуля обучения, а также реализацию творческого проекта с учетом особенностей профессиональной деятельности;

- формирование цифровой базы занятий и мастер-классов, позволяющей осуществлять предметный анализ профессиональной деятельности;

- проведение социологических исследований среди слушателей в целях оперативной корректировки реализуемых учебных планов;
- организацию и проведение итоговых научно-методических конференций по итогам реализации программ, позволяющих наиболее успешным слушателям представить результаты своих исследований на обсуждение специалистов.

В результате освоения указанных программ слушатели постигают профессиональные компетенции, позволяющие им осуществлять свою профессиональную деятельность не только в рамках профильного профессионального стандарта, но и учитывая обозначенные трудовые функции в сфере деятельности смежных стандартов – «Специалист по спортивно-функциональной классификации в адаптивном спорте» и «Специалист по антидопинговому обеспечению» [1; 2]. Ведение документации представляет собой неотъемлемый элемент деятельности инструктора по адаптивной физической культуре. Письменная документация деятельности важна не только в аспекте экономической целесообразности, но также в качестве свидетельства профессиональной компетентности. Использование представленных в профессиональных стандартах компетенций позволяет слушателям формировать широкий спектр общих представлений о методиках проведения занятий физическими упражнениями и регулярной двигательной активности лиц с наиболее распространенными ограничениями в состоянии здоровья.

Таким образом, реализуемая на факультете повышения квалификации и переподготовки кадров образовательная деятельность, а также деятельность по профессионально-общественным обсуждениям разработанных и актуализированных профессиональных стандартов и программ, относится к сфере деятельности Совета по профессиональным квалификациям ФКиС. Образовательная деятельность, направленная на неуклонное повышение качества подготовки специалистов и тренеров в сфере физической культуры и спорта, адаптивной медицины, позволяет улучшать качество предоставляемых образовательных услуг, формировать у слушателей столь необходимые профессиональные компетенции в сочетании с приобретением новых квалификаций, позволяющих осуществлять свою профессиональную деятельность с соблюдением мер предосторожности в отношении видов двигательной активности, которые могут выполняться только под наблюдением квалифицированного специалиста.

## Список литературы

1. Реестр профессиональных стандартов [Электронный ресурс] // Министерство труда и социальной защиты Российской Федерации. URL: <http://profstandart.rosmintrud.ru/obshchiy-informatsionnyy-blok/natsionalnyy-reestr-professionalnykh-standartov/reestr-professionalnykh-standartov/archive.php4> (Дата обращения: 6.04.2022).
2. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под общ. ред. С. П. Евсеева. М.: Спорт, 2016. 385 с.: ил.
3. Тхорев В. И. Современные тенденции и стандарты образования [Текст]: Курс лекций / В. И. Тхорев. Краснодар: КГУФКСТ, 2016. 73 с.
4. Официальный сайт федерального проекта «Спорт – норма жизни» <https://norma.sport/>

## РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ

Погосова С. Н.<sup>1</sup>,

Тедеев Д. В.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В статье рассматриваются последовательный характер и научно-теоретический анализ влияния лечебной физической культуры на состояние организма и физическое развитие студентов с патологией слуха.

*Ключевые слова:* лечебная физкультура, физические способности, патология слуха, двигательная деятельность.

Медицинские и социальные преимущества, которые все люди получают от физической активности, могут быть еще более важными для учащихся с ограниченными возможностями. Исследования показывают, что для студентов с ограниченными возможностями физическая активность может контролировать или замедлять прогрессирование хронического заболевания, улучшать мышечную силу и контролировать массу тела, а также улучшать психологическое самочувствие.

Федеральные законы РФ влияют на то, как люди с ограниченными возможностями получают физическое воспитание. Один из них предусматривает права детей с ограниченными возможностями участвовать и добиваться успехов в учебной программе по физическому воспитанию в государственных образовательных учреждениях. Что включает в себя развитие физической и двигательной подготовленности и навыков в водных видах спорта, танцах, индивидуальных и групповых играх.

Законы о реабилитации граждан защищают права лиц с ограниченными возможностями, имеющих право на обучение, на участие в мероприятиях и программах, которые получают федеральную финансовую помощь, включая государственные образовательные учреждения, т. е. эти мероприятия и программы не могут быть для них дискриминационными.

Учащиеся с ограниченными возможностями могут участвовать в физическом воспитании, принимая участие:

- в регулярных программах физического воспитания, с приспособлениями (адаптациями) или без них;

- в специально разработанном развивающем адаптированном физическом воспитании, специальной образовательной учебной службе.

Физическая активность играет важную роль в поддержании здоровья, благополучия и качества жизни. Физическая активность может помочь контролировать вес, улучшать психическое здоровье и снижать риск ранней смерти, сердечных заболеваний, диабета 2 типа и некоторых видов рака. Для людей с ограниченными возможностями физическая активность может помочь поддерживать повседневную активность и независимость.

Любая физическая активность, которая заставляет органы работать быстрее, может улучшить здоровье. Для еще большей пользы для здоровья *важно* чтобы все взрослые (с инвалидностью или без нее) уделяли аэробной физической активности не менее 150 минут (2,5 часа) в неделю. Действия можно разбить на более мелкие, например, около 25 минут в день каждый день. Занятия по укреплению мышц, такие как адаптированная йога или работа с эспандерами, обеспечивают дополнительную пользу для здоровья.

Каждый четвертый человек от 18 лет в России живет с инвалидностью, которая определяется как:

- серьезные трудности при ходьбе или подъеме по лестнице;
- глухота или серьезные проблемы со слухом;
- слепота или серьезное нарушение зрения;
- серьезные трудности с концентрацией внимания, запоминанием или принятием решений;
- трудно выполнять поручения в одиночку и т. д.

Взрослые с инвалидностью чаще страдают ожирением, сердечными заболеваниями, инсультом, диабетом или раком, чем взрослые без инвалидности. Физическая активность может снизить риск и помочь справиться с этими хроническими состояниями.

Многие взрослые с инвалидностью и хроническими заболеваниями могут регулярно заниматься физической активностью, однако важно проконсультироваться с врачом или специалистом по физической активности (например, с физиотерапевтом или личным тренером), чтобы понять, как инвалидность или состояние здоровья влияют на способность безопасно заниматься физической активностью.

Учащиеся с ограниченными возможностями могут полноценно участвовать в регулярных программах физического воспитания. Некоторым могут потребоваться такие приспособления, как переводчик языка жестов, приспособленное оборудование или раздаточные материалы, напечатанные крупным шрифтом. Приспособление или адаптация просто удовлетворяют потребности человека, связанные с его или ее инвалидностью. Они не снижают ожиданий от достижений ученика и не создают преимущества перед другими учащимися.

Рассмотренные выше примеры позволяют оценить уровень физического развития и физической подготовленности студента и на основе полученных данных разработать индивидуальную программу коррекции и развития физических качеств, с дальнейшей реализацией на учебных занятиях по физической культуре.

### Список литературы

1. Конюхов Э. С. Занятия физической культурой при инвалидности / Э. С. Аветисов, Ю. И. Курпан, Е. И. Ливадо. М: Физкультура и спорт, 2019.72 с.
2. Палатина Л. И. Обучение и воспитание студентов с инвалидностью. М.: Просвещение, 2020. 290 с.
3. Петренко А. Г. Физиология слепых и слабовидящих: учеб. пособие / А. Г. Литвак; Рос. гос. пед. ун-т им. А. И. Герцена. СПб. : Изд-во РГПУ, 2018. 271 с.
4. Петров М. С. Патологии развития организма и физическое развитие / М. С. Петров //Хрестоматия. М.: Изд-во МПА, 2020.309 с.
5. Спорт в школе: методический журнал для учителей физкультуры и тренеров (электронная версия) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: 64 <http://spo.1september.ru>.

## МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ДИСЦИПЛИНЕ «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» СО СТУДЕНТАМИ СПЕЦИАЛЬНОЙ МЕДИЦИНСКОЙ ГРУППЫ

Тедеев Д. В.<sup>1</sup>,  
Беглецова Д. В.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В статье сформулированы принципы проведения занятий по физической культуре со студентами специальной медицинской группы, также изложены разработанные технологии проведения занятий со студентами образовательных организаций высшего образования, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе (СМГ).

*Ключевые слова:* физическая культура, специальная медицинская группа, обучение физической культуре.

В последнее время преподаватель физической культуры сталкивается с проблемой преподавания учащимся с ослабленным здоровьем, которые требуют особых норм физической нагрузки и индивидуального подхода в организации занятий. Учащиеся СМГ вуза, это студенты, которые на основании медицинского заключения не могут заниматься физкультурой по общепринятой программе.

Физические недостатки у этих учащихся могут включать в себя широкий спектр как врожденных, так и приобретенных недостатков и проблем со здоровьем. Независимо от конкретного отклонения или состояния при обучении учащихся с ограниченными физическими возможностями применимы некоторые общие методики.

Физическая активность имеет те же преимущества для людей с ограниченными возможностями, что и для людей без инвалидности. Доказано, что физическая активность полезна как для тела, так и для мозга. Она укрепляет мышцы, сухожилия и кости. Это улучшает общее состояние здоровья и предотвращает развитие долгосрочных заболеваний. Доказано, что регулярная физическая активность людей с хроническими заболеваниями снижает вероятность переломов костей

и падений, остеопороза и других потенциально опасных для жизни заболеваний.

Участие в спорте – один из видов деятельности, который подходит для людей с ограниченными возможностями. Люди с физическими ограничениями часто испытывают трудности при выполнении рутинных упражнений. Они могут участвовать в мероприятиях, требующих небольшой физической нагрузки, с помощью специальных приспособлений (костылей или поручней).

Другие методы физической активности, доступные для людей с ограниченными возможностями, включают фитнес и физкультуру. Физическое воспитание учит студентов, как оставаться здоровыми и активными, используя различные методы и упражнения. К ним относятся ходьба, плавание и езда на велосипеде, а также занятия аэробикой и силовые тренировки.

Людям с ограниченными физическими возможностями следует составить распорядок, включающий растяжку, физические упражнения и отдых, чтобы способствовать здоровому образу жизни. Студенты могут выполнять различные физические упражнения, такие как плавание, танцы, садоводство и пилатес. С помощью физиотерапевта эти физические нагрузки могут стать эффективным методом обезболивания для людей с ограниченными физическими возможностями. Некоторые студенты с ограниченными физическими возможностями испытывают трудности при выполнении физических упражнений. Это может привести к развитию как мышечных, так и костных шпор. Педагоги по разработанной методике могут безопасно и правильно лечить эти шпоры.

Важно отметить, что некоторые виды деятельности могут быть слишком напряженными или неподходящими для людей с ограниченными физическими возможностями. Бывает важно проконсультироваться с врачом перед началом любой новой физической активности. Лица с ограниченными возможностями должны убедиться, что они могут участвовать в любой новой деятельности. Если врач отмечает, что состояние здоровья человека не является оптимальным для физической активности определённого вида, часто целесообразно отказаться от такой активности. Заключение врача здесь обязательно.

## Список литературы

1. Вайнер Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник / Э. Н. Вайнер. М.: Флинта; Наука, 2019. 424 с.
2. Виленский М. Я. Физическая культура и здоровый образ жизни студента (для бакалавров): учеб. пособие / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. М.: КноРус, 2021. 239 с.
3. Криличевский В. И. Педагогика физической культуры: учебник / В. И. Криличевский, А. Г. Семенов, С. Н. Бекасова. М.: КноРус, 2019. 319 с.
4. Столяров В. И., Быховская И. Н., Лубышева Л. И. Концепция физической культуры и физического воспитания (инновационный подход) // Теория и практика физической культуры. 2020. № 5. С. 11–15.
5. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2 т. Т. 2. Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. С. П. Евсеева. М.: Советский спорт, 2019. 446 с.

## ЗАНЯТИЯ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ СО СТУДЕНТАМИ С НАРУШЕНИЕМ СЛУХА В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОСТРАНСТВЕ ВУЗА

Тиникашвили Г. С.<sup>1</sup>,  
Дзугутова Ю. Т.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье описываются методики и особенности преподавания физической культуры в образовательном пространстве высших учебных заведений для студентов с нарушением слуха.

**Ключевые слова:** студент с ограниченными возможностями здоровья; нарушение слуха; адаптивная физическая культура; университет.

Учащиеся с нарушениями слуха имеют разные потребности в занятиях по физическому воспитанию в зависимости от степени их потери слуха и предпочитаемых ими способов общения. У некоторых учащихся имеется слух, который дополняется слуховыми аппаратами, а у других может отсутствовать функциональный слух. Студенты могут полагаться на жесты или чтение по губам (также известное как чтение речи). Некоторые могут использовать комбинацию жестового и речевого чтения.

Студенты ВУЗа с нарушением слуха могут уже достаточно эффективно удовлетворять свои потребности в общении, следуя за другими учащимися и наблюдая за происходящим в месте обучения. Это важно при обучении физкультуре, поскольку означает, что можно использовать эту стратегию как часть собственного подхода к обучению для каждого педагога. Необходимо сообщить всем учащимся в группе, что учащийся с нарушением слуха будет присутствовать и сможет общаться. Донести до них информацию, которая необходима для общения с человеком с определёнными физическими особенностями.

Обозначим некоторые особенности при образовательном процессе физической культуры для студентов с нарушением физических способностей.

1. Важно отметить, что полезно физическое обучение учащихся с нарушением слуха на открытом воздухе. Преподавание физкультуры на открытом воздухе означает, что есть некоторые другие проблемы, которые необходимо решить. Имеются некоторые особенности, которые помогают студентам с нарушениями слуха на открытом воздухе. При этом педагогу важно разработать стратегию «остановись и посмотри», основанную на визуальном сигнале (в сочетании со слуховым для слышащих студентов). Практиковать это важно часто, чтобы все привыкли «останавливаться и смотреть», когда педагог и учащиеся подают сигнал. Это может быть цветной флажок, сигнал рукой, волна или что-то еще, что подходит для педагогического процесса.

2. Следует обучать физической культуре, используя предсказуемый образец действий – разминка, упражнения, небольшая игра, заминка и т. д. Это вовлекает всех рассматриваемых учащихся в процесс, зная, что происходит и где обычно выполняется каждое задание. Необходимо предупреждать об изменении этого распорядка заранее.

3. Необходимо установить аварийный сигнал (визуальный и звуковой), который группирует учащихся в заданном безопасном месте, если есть проблема, например серьезная травма, с которой необходимо справиться.

4. Нужно научить всех учащихся некоторым ключевым знакам Макатона для каждого вида спорта или деятельности, которой они занимаются в процессе обучения. Это побуждает всех изучить некоторые коммуникативные стратегии, которые могут работать для всей группы и которые имеют непосредственное отношение к тому, что делает каждый находящийся рядом человек. К примеру, если вы будете обучаться водным видам спорта, то необходимо сосредоточиться на знаках «вода», «плавать», «спереди», «сзади», «полотенце», «мокрый», «стоп», «смотри» и т. д.

5. Необходимо не разговаривать спиной к группе. По исследованиям, педагоги часто это происходит в образовательном процессе, когда поворачиваются, чтобы взять оборудование, пишут на доске или обращают внимание на конкретного ученика в группе. Важно педагогу помнить, что как только он обернется, любой, кто читает речь, полностью потеряет связь с ним.

Общение является обязанностью как педагога, поэтому ему необходимо иметь информацию об особых потребностях учащихся с нарушениями слуха и убедиться, что можно эффективно применять образовательный процесс.

## Список литературы

1. Коник З. В. Образование в восприятии студентов с инвалидностью / Ю. А. Афонькина // Концепт. 2019. № 12. С. 37–47.
2. Орлова Е. Л. Перспективы подростков с ограниченными возможностями здоровья / Е. Л. Трофимова, Г. П. Геранюшкина, С. К. Малахаева // Baikal Research Journal. 2019. Т. 10. № 4. С. 6.
3. Любанова С. Н. Физическое воспитание студентов / Ю. В. Семенова, А. Н. Налобина // Научная электронная библиотека «КиберЛенинка». (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
4. Петров Л. Б. Образование в вузе для инвалидов / Т. В. Лискина, В. В. Блудов, О. Ю. Оношко // Baikal Research Journal. 2021. Т. 10. № 2. С. 2.

## ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ТАНЦЕВАЛЬНЫХ ЗАНЯТИЙ В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

Хурда Е. Ю.<sup>1</sup>,

Гордиенко А. В.<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

**Аннотация.** В статье отражена роль занятий танцами как современного креативного средства физической культуры в процессе адаптивного физического воспитания лиц с ограниченными возможностями.

**Ключевые слова:** физическая культура, адаптивное физическое воспитание, здоровье, образовательный процесс, танцевальное занятие.

Одной из важнейших стратегических задач устойчивого развития нашей страны является сохранение и укрепление здоровья граждан. Данная задача решается с помощью различных средств, одним из которых является увеличение численности занимающихся физической культурой лиц, в том числе с отклонениями здоровья.

В настоящий момент танцы не только развлечение, но и вид спорта. Существуют различные виды танцев, в том числе требующие значительного развития всех физических качеств – гимнастические танцы, выполняемые под ритмичную музыку, сложные гимнастические элементы из художественной и спортивной гимнастики, акробатических движений и танцевальных элементов (с использованием атрибутов – лент, мячей, колец или полотен, свисающих с потолка, или без). Для занятия ими необходимы хорошая физическая форма, спортивная подготовка (навыки выполнения растяжек, шпагата, прыжков).

По сути, танец – это движение человека, перемещение его в пространстве под музыку или ритм. Но также танцы – это искусство пластических и ритмических движений [1]. Для большинства обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, – это вид двигательной досуговой деятельности.

Являясь совокупностью разнообразных движений и физических упражнений, танцы влияют на многие группы мышц за время заня-

тия/выступления, в том числе лицевых (так как при выступлении нужно улыбаться зрителям), способствуют развитию ритма, равновесия, координации.

Движения можно чередовать, выбирая другой танец или другую хореографию. Также возможно включать в процессе тренировок и исполнения разную музыку в нужном ритме.

Движение является ведущим фактором развития и сохранения физических способностей. Для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов движение – не только условие жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, но и способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, анализаторных систем, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии [2].

У обучающихся с ограниченными возможностями танцы способствуют развитию таких физических качеств, как выносливость, ловкость, гибкость.

Танцы, согласно своему определению, подходят для тренировки ловкости, как физического качества, в пределах, допустимых для лиц с ограниченными возможностями (здесь и далее – ЛОВЗ).

Различные методические приемы для развития координации движений в различных сочетаниях используются на занятиях танцами. Танцы тренируют способность ориентировки в пространстве – это, контроль точности поворота в танце, чередование махов, круговых движений рук, наклонов и полунаклонов.

Занятия танцами способствуют тренировке статического и динамического равновесия у ЛОВЗ – устойчивости статической позы и сохранению ее в динамических упражнениях. В процессе обучения применяются танцевальные шаги вальса, польки, а также другие упражнения, например на удерживание равновесия в нужной позиции ног (первой, второй и других), ходьба с поворотами, наклонами [3].

Развитие такого физического качества как гибкость регламентируется физическими особенностями ЛОВЗ и не должно вредить здоровью обучающихся. В занятиях с ЛОВЗ под нею скорее подразумевается подвижность суставов, амплитуда движений в них.

Выносливость – как физическое качество – отражает общий уровень работоспособности человека. Измеряют выносливость временем, в течение которого выполняется двигательная работа. Любая двигательность дыхательная и кардиоактивность вносят лепту в сохранность двигательных функций и способствуют выносливости [2]. Общая выносливость, как способность длительное время выполнять ра-

боту умеренной интенсивности, необходима всем обучающимся с ограниченными возможностями здоровья, но способы ее развития регламентированы [5; 6].

Занятия танцами соответствуют требованиям средств адаптивной физической культуры, так как многие виды танцев являются циклическими и способствуют развитию аэробных возможностей ЛОВЗ, исключая максимальные сердечные нагрузки.

К основным методам изучения танцевальных движений, как элементов физической и социальной реабилитации, общей физической подготовки, относятся методы наглядности и практики.

Наглядность проявляется в просмотре видеороликов с правильным выполнением как отдельных движений, так и танцевальных композиций, схем движений в танце, фотографий верных поз, наблюдения за правильным исполнением движения / танца.

Практика представлена методом пассивных движений, методом «Делай как я», практическим выполнением-повтором как отдельных движений, так и всей танцевальной композиции под музыку и без, самостоятельно или в паре, а также свободным пластическим самовыражением под музыку.

Метод пассивных движений служит переходом от пассивных движений к активным, когда они выполняются с помощью внешней силы (партнера, тренера, тренажера, отягощения и т. п.) – чаще рук тренера/преподавателя. Данный метод используется и как метод обучения, и как метод корректировки исполнения.

Захват упражняемой конечности или корпуса должен быть удобным для занимающегося, безопасным, уверенным и безболезненным [3]. В случае обучения движения необходимо повторять по несколько раз, их количество зависит от цели – изучается новое движение или корректируется исполнение в процессе танца по ходу занятия.

К средствам физической реабилитации, общей физической подготовки для лиц с ограниченными возможностями здоровья, применяемым в процессе танцевального занятия, относятся танцевальные позы, шаги (основные, приставные и т. д.), повороты, подскоки, танцевальные движения рук, прогибы.

Следует учитывать характер индивидуальных физических и возрастных особенностей занимающихся и подбирать для них посильные танцевальные движения и танцевальные композиции по ритму и скоростно-силовым характеристикам постановок, не ожидать идеального качества их исполнения.

К средствам социальной реабилитации лиц с ограниченными возможностями здоровья, применяемым в процессе танцевального занятия, можно отнести:

- изучение новых танцев в коллективе как освоение новой массовой досуговой деятельности и физической двигательной активности;
- общение с тренером/преподавателем и другими участниками танцевального объединения в процессе тренировок;
- установление дружеских отношений с участниками танцевального коллектива, выходящих за рамки общения во время танцев;
- совместное и индивидуальное творчество, сотрудничество в процессе придумывания, пошива, украшения нарядов для выступлений, подбора других элементов одежды, аксессуаров для танцевального образа.

На основании вышесказанного приходим к выводу, что танцы представляют собой реабилитационное, общеразвивающее и креативное современное средство физической культуры.

### Список литературы

1. Современный балльный танец: пособие для студ. ин-тов культуры, учащихся культ.-просвет. училищ и руководителей коллективов балльного танца / под ред. В. М. Стриганова, В. И. Уральской. М.: Просвещение, 1977. 218 с.
2. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкина. М.: Совет. спорт, 2000. 239 с.
3. Дубровский В. И. Лечебная физическая культура: учеб. для вузов / В. И. Дубровский. 3-е изд., испр. и доп. М.: Владос, 2004. 624 с. (Учебник для вузов).
4. Грачев О. К. Физическая культура / О. К. Грачев: учебное пособие: [для мед. и фармацевтических вузов]. 2-е изд. М.; Ростов-на-Дону: МарТ, 2011. 464 с.
5. Бойко В. В. Целенаправленное развитие двигательных способностей человека / В. В. Бойко. М.: Физкультура и спорт, 2014. 144 с.
6. Шапкина Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультур.-оздоровит. и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуал. развитии: учеб. пособие / Л. В. Шапкина. М.: Совет. спорт, 2001. 151 с.

## ПРОФИЛАКТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА С ПОМОЩЬЮ ФИЗИЧЕСКОЙ АКТИВНОСТИ

Чельдиев З. Р.<sup>1</sup>,  
Погосова С. Н.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье рассматриваются вопросы профилактики и лечения заболеваний опорно-двигательного аппарата, методика упражнений для лечения опорно-двигательного аппарата с помощью физической активности.

**Ключевые слова:** профилактика заболеваний, физическая активность, заболевания опорно-двигательного аппарата

Некоторые конкретные преимущества физической активности для опорно-двигательного аппарата заключаются в увеличении плотности мышечной массы и костей, укреплении и гибкости суставов, расширении диапазона движений в суставах и повышении скорости метаболизма.

Исследовательский совет по артриту разделяет профилактику и лечение заболеваний опорно-двигательного аппарата на две ключевые области: снижение риска (физическая активность как первичная профилактика) и снижение воздействия (физическая активность как вторичная профилактика).

Физическая активность улучшает здоровье опорно-двигательного аппарата. Было показано, что широкий спектр физической активности полезен для снижения общего риска мышечно-скелетной боли и инвалидности. К ним относятся плавание, ходьба, езда на велосипеде и бег. Предотвращение заболеваний опорно-двигательного аппарата имеет более широкое влияние на общественное здравоохранение, при этом рекомендуется регулярная физическая активность и физические упражнения на каждом этапе жизни, чтобы снизить риск многих заболеваний опорно-двигательного аппарата, включая остеохондроз и боль в шее, остеоартрит и падения. Когда человек может позволить себе

больше физической активности, учась в вузе, программы физического развития должны быть хорошо развиты в данном учебном заведении.

Можно подготовить несколько соответствующих научно обоснованных позиций, касающихся физической активности учащихся студентов вуза, а также использования и назначения упражнений для здоровья. Важно разработать типы и количество упражнений, полезных для различных компонентов здоровья. К примеру, трехпозиционные стойки имеют особое значение для здоровья опорно-двигательного аппарата и здоровья костей. Важно разрабатывать точные рекомендации по комплексной программе упражнений, включая кардиореспираторные, силовые, гибкие и нейромоторные упражнения, чтобы улучшить различные аспекты физического и психического здоровья, включая здоровье опорно-двигательного аппарата.

Упражнения на выносливость с весовой нагрузкой, включающие прыжки и упражнения с отягощениями, нацеленные на все группы мышц, рекомендуются с детства для улучшения здоровья костей. Упражнения на баланс рекомендуются для снижения риска падений. Современные научные разработки рекомендуют сократить общее время, проводимое в сидячем положении, чередуя короткие приступы физической активности и стояния, и оговаривают, что для людей, ведущих малоподвижный образ жизни, некоторая активность лучше, чем ничего. Рекомендации по активности и дозе хорошо известны и используются в международных и национальных руководствах по физической активности.

Для людей, у которых уже развились болезненные состояния опорно-двигательного аппарата, выполнение соответствующей физической активности снижает интенсивность боли, улучшает качество жизни и предотвращает дальнейшую инвалидность.

В недавнем систематическом обзоре высокого качества изучались эффективные варианты лечения мышечно-скелетной боли в условиях первичной медико-санитарной помощи. Он включал 10 Кокрейновских обзоров и 3 стратегических документа, и изучал влияние различных модальностей упражнений на боль в спине, шее, плече, колене и боль в нескольких местах. В обзоре резюмируется, что «текущие данные показывают значительное положительное влияние упражнений на боль, функцию, качество жизни и результаты, связанные с работой, в краткосрочной и долгосрочной перспективе для всех проявлений скелетно-мышечной боли» (по сравнению с отсутствием упражнений или другого контроля). Данные об оптимальном содержании или проведении упражнений в каждом случае неубедительны. Функциональные

упражнения, связанные с повседневной деятельностью, оказались более полезными, чем нефункциональные упражнения. Эти результаты согласуются с ранее опубликованными исследованиями и рекомендациями, основанными на фактических данных.

При рассмотрении вторичной профилактики конкретных состояний имеются наиболее надежные доказательства эффективности вмешательств с физическими упражнениями, а не физической активности при остеоартрите, болях в пояснице и хронических болезненных состояниях. Однако фактические данные обычно указывают на программы функциональных упражнений в соответствии с рекомендациями по физической активности, а не на конкретные упражнения, поэтому их важно учитывать.

### Список литературы

1. Аритов Т. О. Эффективные варианты лечения мышечно-скелетной боли. Донецк: Лебедь, 2019. 112 с.
2. Букова Н. Ж. Программы функциональных упражнений в соответствии с рекомендациями по физической активности. М.: Физкультура и спорт. 2021. 400 с.
3. Гончарова Г. А. Влияние физической нагрузки на динамику функционального состояния инвалидов // Вестник спортивной науки. № 4. 2021. С. 100–104.
4. Мастюкова Е. М. Лечебная педагогика: Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2019. 304 с.
5. Пуговов А. В. Влияние упражнений на боль, функцию, качество жизни// Нижегородское образование. 2020. № 4. С. 178–182.

## ВЛИЯНИЕ ЗАНЯТИЙ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ НА РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ СПОСОБНОСТЕЙ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Шагров С. И.<sup>1</sup>,  
Битарова А. Л.<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности физического развития и двигательных нарушений у студентов с нарушениями зрения, также влияние физических упражнений на их двигательную деятельность.

**Ключевые слова:** физическая культура, физические способности, нарушение зрения, двигательная деятельность.

Людам с нарушениями зрения сложнее заниматься физической активностью и спортом, а отсутствие социального взаимодействия также связано с риском изоляции. В настоящее время ведется работа по включению людей с нарушением зрения посредством физической активности и спорта в активную жизнь.

Физическое воспитание важно для здоровья и благополучия людей всех возрастов. Это приятно, укрепляет уверенность в себе и улучшает здоровье и физическую форму. Специфические спортивные навыки развиваются как в индивидуальных, так и в командных видах спорта. Слепые или слабовидящие учащиеся нуждаются в физической активности. Слабовидящий учащийся с дополнительными ограничениями должен пройти программу, предназначенную для повышения уровня его физической подготовки, путем участия в различных играх, занятиях и упражнениях. У некоторых учащихся может развиваться плохое кровообращение, ограниченная емкость легких, плохой мышечный тонус, плохая осанка и склонность к полноте. Регулярная программа физической активности улучшит физическую форму и придаст ученику уверенности в перемещении в пространстве без инструкций. Он также может развивать двигательные навыки, необходимые для повседневной жизни и мобильности.

Хорошо спланированная физическая активность (с использованием соответствующего оборудования) максимально увеличивает способности человека и сводит к минимуму любые проблемы, с которыми он может столкнуться. Адаптация в форме игры расширяет возможности для приобщения к физкультуре и спорту, развивает навыки и уверенность в себе. Все это способствует повышению качества жизни человека с нарушением зрения и создает общее ощущение благополучия и компетентности.

Современные программы занятий оздоровительной физической культурой, разработанные для развития физических способностей людей с нарушением зрения, улучшают социальные навыки и здоровье людей с ограниченными возможностями, а также повышают социальную значимость людей с ограниченными возможностями в социальной среде. Таким образом, необходимость специализированного обучения способствует социальной интеграции и участию людей с нарушением зрения, их адаптации в окружающей среде и вовлечению в физическую активность.

Важно обучить всех учащихся некоторым ключевым знакам Макатона для вида спорта или деятельности. Это побуждает всех изучить некоторые коммуникативные стратегии, которые могут работать для всей группы и которые имеют непосредственное отношение к тому, что вы делаете. Например, если обучать водным видам спорта, важно сосредоточиться на знаках «вода», «плавать», «спереди», «сзади», «полотенце», «мокрый», «стоп», «смотри» и т. д.

Недавние исследования показали, что преподаватели физкультуры считают учащихся с нарушениями зрения одной из самых трудных групп населения для включения в общее физическое воспитание. Кроме того, эти учащиеся сталкиваются с многочисленными препятствиями для физической активности в программах отдыха и личного фитнеса за пределами вуза. Дело в том, что учащиеся с нарушениями зрения могут работать также хорошо или даже лучше, чем их сверстники того же возраста, если им предоставлены равные возможности и поддержка.

Создание условий для занятий физическими упражнениями, своевременная помощь позволят избежать дальнейших нарушений и открывает больше возможностей для роста и развития личности каждого студента.

## Список литературы

1. Ананьев Б. Г. Особенности восприятия пространства у детей / Б. Г. Ананьев, Е. Ф. Рыбалко. М.: Просвещение, 1964. 304 с.
2. Аветисов Э. С. Близорукость. М: Медицина, 2021. 238 с.
3. Барнс Дж. Улучшение зрения без очков по методу Бейтса / Дж. Барнс; пер. с англ. П. А. Самсонов. 3-е изд. Минск: Попурри, 2021. 160 с.
4. Безденежных В. Н. Миопия – проблема XXI века // Молодой ученый. 2019. №24. С. 253–255.
5. Бейтс У. Г. Как приобрести хорошее зрение без очков / У. Г. Бейтс; пер. с англ. М.: Тимошка, 2020. 320 с.
6. Валиахметова И. М. Влияние учебных нагрузок и образа жизни на особенности зрительных функций студентов // Вестник новых медицинских технологий. 2022. № 3. С. 171–173.
7. Кузнецова М. В. Причины развития близорукости и её лечение. Казань: МЕДпресс-информ, 2021. 176 с.

## Секция 2. ПЕДАГОГИКА В ИНКЛЮЗИВНОМ ОБРАЗОВАНИИ

УДК 159.92

### К ВОПРОСУ ОБ ЭМОЦИОНАЛЬНОМ ИНТЕЛЛЕКТЕ

**Геворкова Г. И.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* Предметом исследования является эмоциональный интеллект. В статье рассматриваются взаимодействия эмоций и интеллекта, разные подходы к проблеме интеллекта. Раскрывается структура эмоционального интеллекта, а также его роль в жизни современного человека.

*Ключевые слова:* эмоциональный интеллект, эмоции, интеллект, личный интеллект, разум, эмоциональная компетенция.

Впервые об эмоциональном интеллекте (ЭИ) заговорили в 90-х годах прошлого века, после выхода книги американского психолога Дэниела Гоулмана «Эмоциональный интеллект». Хотя само понятие ЭИ вводится в научное пространство Дж. Мэйером и П. Сэловеем. С этого момента интерес к данной проблематике растёт с каждым днём и не только в научных кругах, но и в сфере бизнеса, управления, образования и др.

Чтобы разобраться в этом вопросе необходимо понять, что из себя представляет ЭИ, какую роль он играет в жизни современного человека, какова его социальная значимость? Для начала обратимся к самому понятию, которое затрагивает сразу две плоскости исследования: эмоции и интеллект. Если первый компонент – эмоции, не претендует на звание уникальной характеристики человеческого вида, т. к. эмоциональность свойственна и другим живым организмам, то интеллект – сугубо человеческий феномен.

Главная функция эмоций – отвечать на факторы внешней среды. «Все эмоции, по существу, представляют побуждение к действию, мгновенные программы действий по обращению с жизнью, которые

эволюция постепенно прививала нам» [1]. Некоторые учёные полагают, что такие базисные эмоции, как, гнев, печаль, страх, удивление, формировались на протяжении длительного эволюционного пути и выступали в качестве жизнеобеспечивающих факторов, способных противостоять агрессивной внешней среде. С развитием цивилизации эмоциональный спектр мало изменился, правильней сказать совсем не изменился, однако условия существования человека значительно трансформировались. Теперь проблема выживания не стоит так остро. С развитием технологий и производственных отношений, совершенствованием социальных регуляторов общественной жизни, продолжительность и качество жизни увеличиваются, а базисные эмоции, наследуемые человеком, начинают играть новую, не всегда положительную роль. Так, резко вспыхнувший гнев, в древние времена, мог дать решающее преимущество в борьбе за выживание, в то время как гнев, охвативший современного подростка, при доступности автоматического оружия, приводит к трагическим последствиям. Таким образом, те способы и средства (законы, предписания этики, религиозные нормы и др.), которые человеческая цивилизация создавала и использовала, не всегда способны обуздать (усмирить) эмоции. Наш разум не поспевает за быстрой реакцией эмоционального ответа на внешний раздражитель. Необходимость действовать автоматически и мгновенно есть результат эволюции, который в некоторых случаях, как уже говорилось, спасает жизнь. Но именно необдуманность реакции под воздействием эмоций может привести к ошибкам («Как я это мог сделать?»), которые начинают обнаруживаться разумом или интеллектом.

Существует множество определений понятия «интеллект», рассматриваемого либо в узком смысле – как абстрактное мышление (Терман) или способность отличать верное от ложного (Декарт), либо в широком – способность решать проблемы или создавать продукт, который обладает ценностью в определённой или нескольких культурах (Гарднер) [2].

Интеллект напрямую связан с процессом познания. Понятие «интеллект» используется психологами для характеристики того, насколько хорошо функционирует когнитивная система [3].

В 80-х годах прошлого века Г. Гарднером была представлена теория множественного интеллекта, в которой автор выделяет несколько видов интеллекта: лингвистический, пространственный, логико-математический, телесно-кинестетический и даже музыкальный. Такое многообразие отражает сложную систему взаимосвязей между человеком и миром, в основе которой лежат способности. Для лучше-

го понимания этих казуальных связей Гарднер особо выделяет «личностный интеллект», который представлен в двух аспектах: внутриличностном, представляющим способность к осознанию человеком своих чувств и эмоций, что поможет пользоваться ими как средством понимать и управлять своим собственным поведением и межличностном, который нацелен вовне и представляет способность распознавать намерения, желания и мотивы окружающих людей. Такие характеристики очень сближают личностный интеллект с эмоциональным интеллектом.

Традиционно эмоции и чувства не включаются в интеллектуальную сферу. Они своего рода «контекст», благодаря которому раскрываются наши интеллектуальные способности.

По мнению Гоулмэна, у человека два интеллекта: первый – рациональный, второй – эмоциональный. Современная цивилизация особое внимание уделяла и уделяет разуму, отводя ему главенствующую роль в жизни человека. Во многих сферах жизнедеятельности человека большую популярность приобрёл тест на интеллект (IQ), который показывает уровень умственных способностей. Считается, что обладатели высоких показателей IQ «обречены» на успех. Но в действительности это далеко не так. Чтобы справляться со сложными задачами, необходимо развивать два интеллекта – рациональный (IQ) и эмоциональный (EI). Высокий IQ позволяет выполнять на хорошем уровне те или иные задачи (напр. работать на компьютере), но при этом низкий эмоциональный интеллект (EI) не позволит создавать необходимые для успешного карьерного роста социальные связи. Тот же самый результат будет при обратном соотношении уровней развития IQ и EI.

По мнению Сергиенко Е. А., способность чувствовать эмоции, иметь доступ к их регуляции и осознанию содействует эмоциональному и интеллектуальному росту, поскольку позволяет управлять не только эмоциональным процессом, но и процессом мышления, что объединяет интеллект и эмоции [4]. Концепция эмоционального интеллекта, предложенная Дж. Мэйером и П. Сэловеем, включает в себя способность участвовать в сложной обработке информации о собственных и чужих эмоциях и способность использовать эту информацию в качестве руководства для мышления и поведения [5]. Данная концепция включает в себя 4 основных блока:

- 1) восприятие и выражение эмоций;
- 2) использование эмоций для повышения эффективности мышления;

3) понимание эмоций;

4) оценка и управление эмоциями. Каждый из этих блоков предполагает формирование определённых навыков, направленных на решение конкретных задач.

Так, навык безошибочно различать эмоции и эмоциональное содержание позволяет более точно идентифицировать ситуацию и действовать исходя из своих выводов [1]. Умение направлять своё внимание на важные вещи и искусственно вызывать нужные эмоции поможет в решении задач [2]. Научиться выявлять причину и правильно интерпретировать возникающие во взаимоотношениях с людьми эмоции, поможет безошибочно определять наши действия [3]. Для того чтобы научиться контролировать свои эмоции и эмоции других людей? необходимо развивать самодисциплину и самоконтроль, что позволит не только держать под контролем стрессовую ситуацию, но даже позволит укрепить иммунную систему, т. к. эмоциональное напряжение негативно влияет на здоровье человека [4]. Все вышеописанные навыки необходимы для внутренней регуляции собственных эмоциональных состояний и для успешных воздействий на внешнюю среду.

Приобретение навыка эмоциональной компетенции, особенно если идёт речь о молодом поколении – это своего рода пропуск в будущее, позволяющий обрести хорошее самочувствие, сделать успешную карьеру, достичь жизненной гармонии.

### Список литературы

1. Гоулман Д. Эмоциональный интеллект. М.: АСТ МОСКВА; Владимир: ВКТ, 2009, 478 с., С. 21.
2. Гарднер Г. Структура разума: теория множественного интеллекта. М.: ООО «И. Д. Вильямс», 2007, 512 с., С. 27.
3. Сергиенко Е. А., Ветрова И. И. Тест Дж. Мэйера, П. Сэловея и Д. Карузо «Эмоциональный интеллект» (MSCEITv.2.0) русскоязычная версия. М.: Изд-во «Институт психологии РАН», 2010, 176 с. С. 8.
4. Там же, с. 4
5. John D. Mayer, P. Salovey, David R. Caruso. Emotional Intelligence: new ability or eclectic traits? // American Psychologist. 2008. №. 6, 503–517. P. 503.

## ИНФОРМАЦИОННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

**Касаева А. Б.**<sup>1</sup>,  
**Касаева Л. В.**<sup>2</sup>

<sup>1, 2</sup>Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье раскрываются проблемы инклюзивного образования в современном обществе. Использование информационных технологий на всех уровнях образования создает более комфортные условия, позволяя лицам с ограниченными возможностями и инвалидностью реализоваться как личность, профессионально развиваться и приобщаться в обществе к культурному процессу.

**Ключевые слова:** информационные технологии, информационно-коммуникационные технологии, инклюзивное образование, образовательный процесс, дистанционное обучение.

Сегодня одной из важнейших задач у государства является создание условий для обеспечения инклюзивного образовательного процесса. Поэтому важной становится проблема сопровождения адаптации студентов с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью к условиям обучения в вузе.

Современный мир использует во всех сферах жизнедеятельности информационные технологии и поэтому особая роль в инклюзивном образовании отводится использованию информационных технологий. Положительный опыт многих стран дает толчок России, у которой имеются для этого реальные возможности. Педагогами создается особая образовательная среда посредством использования информационных технологий, в том числе цифровых образовательных ресурсов, дистанционных форм обучения, использования специальных образовательных платформ и порталов и т. д.

Использование информационных технологий на всех уровнях образования создает более комфортные условия, позволяя лицам с ограниченными возможностями и инвалидностью реализоваться как личность, профессионально развиваться, приобщаться к культурному

процессу. Доступ к современным информационным технологиям дает им возможность социализироваться в социальную и образовательную среду.

Развитие познавательной активности обучающегося с ограниченными возможностями и инвалидностью зависит от того – насколько наглядным и удобным для него является учебный материал.

Информационные технологии повышают уровень знаний обучающихся с ограниченными возможностями, создавая мотивации у большинства из них.

Владение информационно-коммуникационными технологиями помогает каждому реализовать свой потенциал, позволяет эффективно найти свое место в обществе, адаптироваться в новых современных условиях.

Применение электронных учебных материалов на занятиях знакомит обучающихся с объективным миром, способствует развитию их информационной компетентности и коррекции познавательной деятельности.

Одной из важнейших форм образовательного процесса в учебном заведении для обучающихся с ограниченными возможностями является дистанционное обучение. Дистанционное обучение имеет целый ряд преимуществ по сравнению с традиционным обучением в организации учебного процесса:

- обучающийся получает доступ ко всем материалам учебных заданий;
- задания и лекции доступны в любой момент, в любое время суток и обучающиеся в значительной степени самостоятельно решают в каком режиме им проходить этот курс;
- доступность курса из любой точки земли, где есть Интернет;
- индивидуализация в обучении;
- получение консультаций;
- расширяет коммуникативную сферу обучающихся и педагогов;
- решает психологические проблемы обучающихся;
- приучает работать самостоятельно, принимать решения и самому справляться с поставленной задачей.

Острой необходимостью в инклюзивном образовании при организации учебного процесса является владение педагогами современными информационными технологиями.

Таким образом, эффективным способом обеспечения инклюзивного образовательного процесса может стать использование информационных технологий при получении общих и профессиональных зна-

ний в учебном заведении с учетом возможностей и потребности обучающихся с ограниченными возможностями. Также расширяется доступность к получению профессионального образования. Для этого необходимо иметь современные информационные технологии в образовательных учреждениях.

### **Список литературы**

1. Рахматуллина Э. Д. Использование информационных технологий в инклюзивном образовании / Э. Д. Рахматуллина. – Текст: непосредственный // Образование и воспитание. 2020. № 3 (29). С. 82–84. URL: <https://moluch.ru/th/4/archive/168/5332/> (дата обращения: 24.06.2022).

2. Корякина Я. В., Ломтева Т. Н., Каменский М. В. Саморегулируемое обучение в условиях цифровизации образования // Вестник Северо-Кавказского Федерального университета. 2019. № 2. С. 141–148.

## РОЛЬ ЗДОРОВЬЕСБЕРЕГАЮЩЕЙ ФУНКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ В ОБРАЗОВАТЕЛЬНОМ ПРОЦЕССЕ УЧАЩИХСЯ

**Кунаковская И. А.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», г. Краснодар

*Аннотация.* В статье отражена трансформация роли физической культуры в процессе эволюции общества и преобразований во всех отраслях культуры и педагогики одновременно и независимо друг от друга.

*Ключевые слова:* физическая культура, физическое воспитание, здоровье, гигиена, образовательный процесс, мотивация.

В настоящее время очень наглядно происходит изменение роли и значения в обществе физического воспитания. Определяющую роль в этом играют темпы развития общества и культуры, а также набирающая обороты тенденция в моде на гармонично развитое в физическом плане тело.

Современные ученые определяют физическую культуру как составную часть общей культуры, область социальной деятельности, представляющую собой совокупность духовных и социальных ценностей, создаваемых и используемых обществом для физического развития человека, укрепляя его здоровье и совершенствуя двигательную активность [1].

Используется и такое определение: физическая культура – это процесс и результат деятельности человека по преобразованию своей физической (телесной) природы [2].

Таким образом, физическая культура, являясь частью общей культуры общества, может оказывать существенное влияние на формирование позитивных личностных качеств человека, здорового образа жизни и ценностных ориентаций личности.

Как известно, основным средством, используемым в процессе физического воспитания в целях укрепления и сохранения здоровья, являются физические упражнения. Очень важен режим дня, который призван обеспечить оптимальное соотношение труда и отдыха. Он позволяет поддерживать высокий уровень работоспособности и рит-

мичность работы своего организма, содействуя укреплению здоровья» [3]. Режим дня позволяет удовлетворить физиологические потребности организма, предохраняя нервную систему от перенапряжения» [2].

Здоровье – это состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов, это хорошее самочувствие, стабильное психофизическое и духовное состояние, в котором человек может реализовать все заложенные природой свойства и возможности.

Не вызывает сомнений, что обеспечение гигиенических условий имеет первостепенное значение для формирования здоровьесберегающих условий организации образовательного процесса.

Одной из важнейших задач школы, в соответствии с целями происходящей реформы образования в России, является сохранение и укрепление здоровья учащихся. Однако с каждым годом в школу приходит все больше детей, уже имеющих те или иные заболевания. Все чаще вызывает беспокойство низкий уровень не только физического, но и психического здоровья.

Конечно, школа не может и не должен выполнять функции медицинских учреждений, но совершенно очевидно, что на сегодняшний день необходимы совместные усилия многих структур общества для сохранения и умножения здоровья подрастающего поколения. Естественно, последнее во многом зависит от таких факторов, как состояние окружающей среды, наследственность, традиции семьи, в которой растет ребенок, качество медицинской помощи. Но не в меньшей степени оно зависит от условий жизни и воспитания детей в школе. Физическое, социально-психологическое и духовно-нравственное здоровье ребенка закладывается в семье. Задача школы – сохранить то хорошее, с чем приходят дети, грамотно скорректировать имеющиеся недостатки в развитии и всеми возможными способами укреплять здоровье учащихся.

Школа имеет возможность наиболее плодотворно решать проблемы физического воспитания учащихся, ведь физическое воспитание – есть педагогическая система физического совершенствования человека [5].

Как известно, требования к содержанию образования в школе определяются государственной стратегией развития образования. Одним из главных принципов формирования содержания образовательного процесса является принцип гуманистичности, обеспечивающий при-

оритет общечеловеческих ценностей и здоровья ребенка. Это позволяет говорить об условной цепи, выпадение одного звена которой грозит нарушением целостности. Можно говорить о полноценно здоровом ребенке только в том случае, если физическое здоровье подкреплено психическим и нравственным. Ведь ни для кого не секрет, что человек, обладающий хорошими физическими качествами, но психически не устойчив, представляет опасность для общества.

Все вышеперечисленное формирует содержательную часть здоровьесберегающей функции физического воспитания в образовательном процессе учащихся. Однако физическое воспитание, наряду с другими целями, преследует и цель физического развития.

Проследить эффективность влияния данной функции можно по модной тенденции в различных слоях общества, особенно среди школьников, отношения к занятиям физической культурой в различных её представлениях, по изменению норм и ценностей, которые определяют образ жизни.

На основании вышесказанного необходимо отметить, что мотивационно-ценностный компонент присущ не только физической культуре, но и культуре в целом, что позволяет говорить о его трансформации в процессе эволюции общества и преобразовании во всех отраслях культуры одновременно и независимо друг от друга.

Уже давно доказано, что рационально избранная и правильно методически осуществляемая система физических упражнений и использование специальных средств и методов восстановления оказывают положительное влияние на психофизиологические процессы адаптации и реадaptации.

Реализовав мотивационно–ценностный компонент, можно с уверенностью говорить о потребности в систематических занятиях учащимися средних классов. Но для её реализации необходимо организовать в доступной форме процесс занятий физической культурой.

Систематизировать и методически грамотно организовать – все это задача, поставленная перед всем педагогическим коллективом школы, от действий каждого учителя, от умения правильно организовать педагогический процесс на каждом этапе его реализации, в каждом его звене зависит конечный результат нашего труда – гармонично развитая личность, подготовленная к успешной жизнедеятельности в современном обществе.

## Список литературы

1. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. 4-е изд. М.: Сов. спорт, 2014. 463 с.
2. Приходько В. Н. Физическая подготовка в системе формирования культуры здорового образа жизни // Ярославский педагогический вестник. 2010. № 2. С. 105–109.
3. Вайнбаум Я. С. Дозирование физических нагрузок. М.: Просвещение, 2-ое изд. перераб. и доп., 2014. С. 44–52.
4. Дубровский В. И. Гигиена физического воспитания и спорта: учеб. для вузов. М.: Владос, 2003. 509 с.
5. Морева Н. А. Основы педагогического мастерства: практикум: учеб. пособие для вузов. М.: Просвещение, 2006. 192 с.

## К ВОПРОСУ О СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

**Пилиева Д. Э.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)»,  
г. Владикавказ

**Аннотация.** В статье рассматривается проблема социализации детей с ОВЗ. Семьи таких детей стараются обучать их в условиях домашнего или дистанционного обучения. Это может привести к неадекватной социализации таких атипичных детей, а их потенции могут не реализоваться вовсе. Для решения данной проблемы необходимо применять принципы полноценной жизни и равных возможностей детей с ОВЗ, внедрять комплексную систему реинтеграции таких детей в социум, использовать инклюзивное образование, как парадигмы социально профессиональной реабилитации детей с ОВЗ, так как оно способствует не только получению образования, но и овладению навыками коммуникации, персонально-бытовыми навыками, содействует развитию представлений о собственных возможностях и ограничениях.

**Ключевые слова:** реабилитация, дети с ограниченными возможностями, атипичный ребенок, инклюзивное образование, семья, социальная защита, социализация, коррекционная помощь, инвалидность, здоровье.

Формирование социально-экономического образа жизни в рыночной системе спроецировало потребность в организации такой организации социальной защиты населения, которая в наибольшей мере эксплицирует нынешним задачам социального развития. К решению этих проблем относится организация лицам с ограниченными возможностями здоровья, не способным без помощи со стороны осуществлять хотя бы частично свои актуальные потребности, достойных жизненных условий, получение адекватного образования, активной, доставляющей удовлетворение деятельности и осознание себя как полноправного члена социума. И, если взрослые индивиды хоть как-то смогли адаптироваться к своим недугам и способны подстроить свою жизнь под жизнь социума, то дети с ОВЗ, в силу своих несформировавшихся физиологических и социальных кондиций, находятся в весьма тяжелой ситуации, которая может неприглядно сказаться на их социализации и возможности реализации собственных потенций [1].

Актуализация этого вопроса обусловлена быстрым ростом инвалидности среди детей и подростков, которая является проблемой не одного индивида или какой-то частной семьи, а выступает как социальное явление на уровне всего социума.

Методология реабилитации и абилитации детей с ОВЗ базируется на оценке того, что данная категория инвалидов существенно тяжелее приспосабливается к любым изменениям в социуме, они не способны к самозащите, у них неокрепшая психика, вследствие чего они выступают наиболее незащищенной частью общества. Положение усугубляется тем, что прошлые мероприятия государственной политики, направленной на решение проблем атипичных детей, сегодня теряют свою эффективность в условиях рынка [2, с. 20].

А новая система характеризуется не в полной мере разработанностью правовой базы социальной защиты и поддержки со стороны государства и негосударственных организаций или же не в полной мере ее внедрением. Сегодня мы наблюдаем трансформацию идеологического представления социума к своим атипичным детям, обладающим ограниченными возможностями здоровья. Принципы полноценной жизни и равных возможностей, в том числе и в адаптированном получении образования для детей инвалидов, неспешно, но начинают формироваться в сознании общества. Социум приходит к мысли о том, что для данной категории детей необходимо создать специальные условия для жизни и обучения, формирования жизненной компетенции для их адекватной адаптации к дальнейшей жизни в обществе. В научной литературе все активнее приводят материалы по исследованиям индивидуальности как социальной проблемы [3, с. 186].

Но если на этапе 20 века, охватывающем вопросы реабилитации атипичных детей различной нозологии подвергались рассмотрению преимущественно в контексте медицинской модели инвалидности, то современный этап указывает на создание комплексной системы реинтеграции детей с ограниченными возможностями в социум. Постепенно расширяется круг исследований, рассматривающих инвалидность в разных социально-демографических ракурсах. Достаточно быстрыми темпами развиваются исследования, посвященные не только реабилитации детей с ограниченными возможностями, но и их включение, пребывание и обучение в среде здоровых сверстников, усиление внимания к специальной работе по формированию полноценной жизненной компетенции, что определяется как обязательное направление коррекционной помощи.

В последнее время вырос интерес к исследованиям, которые изучают практику и модели работы разнообразных нестационарных учреждений для атипичных детей, а также публикации, комментирующие опыт негосударственного сектора социально-профессиональной реабилитации, в деятельности которого зачастую апробируются и формируются инновационные технологии социальной помощи лицам с ОВЗ, в том числе и инклюзивное образование.

Необходимо отметить, что инклюзивное образование достаточно молодое явление, требующее дальнейшей разработки и внедрения эффективных программ и материалов по определению структуры, содержания и условий реализации коррекционного компонента образовательной программы всех уровней образования обучающихся с ОВЗ в условиях инклюзива.

Можно констатировать факт утверждения инклюзивного образования как парадигмы социально профессиональной реабилитации детей с ОВЗ, так как оно способствует не только получению образования, но и овладению навыками коммуникации, персонально-бытовыми навыками, используемыми в повседневной жизни, содействует развитию адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях [4, с. 160].

Вместе с тем осуществление этой деятельности в региональном аспекте остается мало изученной, что препятствует оптимизации социальной и образовательной работы с атипичными детьми. Назрела необходимость разработки новой концепции социальной реабилитации и абилитации детей с ОВЗ, что объясняется несколькими обстоятельствами. Это:

- нарастание численности детей с ОВЗ;
- ухудшением экологической обстановки,
- ростом детского травматизма,
- недостаточное внимание к культуре здорового образа жизни;
- высокий уровень заболеваемости беременных, неблагоприятные условия труда женщин,
- наличие юридической разницы между инвалидами, чей статус зафиксирован соответствующим образом, и лицами с ОВЗ, которые, имея достаточно большие нарушения здоровья, в некоторых случаях не получают статус инвалидности.

В этих обстоятельствах важно:

- осуществлять подготовку детского и взрослого коллективов к включению в них ребенка-инвалида;

– развивать различные модели социальной помощи как тем, так и другим;

– пересмотреть подходы к организации социальной реабилитации детей с учетом всего многообразия социальных последствий ограниченных возможностей, затрагивающих все уровни жизнедеятельности как ребенка, так и его семьи, направленных на оптимизацию процесса оказания услуг;

– продолжать работу по совершенствованию механизмов социально-педагогической реабилитации и адаптации детей с ограниченными возможностями и в условиях «взрослой» жизни, необходимо продолжать работать над развитием самостоятельности своих подопечных, формировать у них всестороннее представление об окружающей действительности и умение с ней взаимодействовать [5, с. 373–374].

### Литература

1. Касаева А. Б. Личность и образование / В сборнике: Устойчивое развитие горных территорий в условиях глобальных изменений. Материалы VII Международной научной конференции (Электронный ресурс, CD-ROM – диск). Владикавказ, 2010.

2. Касаева Л. В. Губаева И. А. Права детей в современной России / В сборнике: Права человека в современном мире: новые вызовы и трудные решения. Сборник статей Международной научно-практической конференции. 2018. С. 20–23.

3. Лолаева Д. Т., Саламова Н. Ю. Место образования в современном обществе / Труды СКГМИ (ГТУ). 2012. № 19. С. 184–188.

4. Пилиева Д. Э., Мециева Г. Б. Программа социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями: основные положения/ В сборнике: Молодежь Северо-Кавказского Федерального округа против терроризма и экстремизма, за толерантность и духовно-нравственное развитие общества. Материалы межрегионального форума. 2015. С. 158–163.

5. Ревазов В. Ч., Пилиева Д. Э. Программа социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья / В сборнике: Защита детства: проблемы, поиски, решения. Сборник материалов IV Всероссийской научно-практической конференции. Под редакцией И. В. Иванченко. Москва, 2021. С. 370–374.

## ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ В ВУЗЕ

**Ревазов В. Ч.**

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный технологический университет)», г. Владикавказ

*Аннотация.* В статье рассматриваются актуальные теоретические аспекты инклюзивного образования в вузах России, дано философское основание понятийного аппарата инклюзивного образования, организационные и педагогические технологии инклюзивного образования.

*Ключевые слова:* инклюзия, система образования, лица с ОВЗ, инвалиды, технологии инклюзивного образования, понятийный аппарат, социализация.

Последние десятилетия практически все учебные заведения, включая общеобразовательные школы, среднее профессиональное образование (ссузы), вузы и структуры профессиональной переподготовки кадров функционировали автономно друг от друга. Переходный период в развитии современного российского общества стал отправной точкой в запуске механизма комплексного реформирования всей системы образования. Реализация непрерывного образования выявила минусы прежних систем обучения, то есть актуальным становится принцип «обучению учиться», что соответственно, влечет за собой необходимость изменения арсенала обучающих технологий. Важно отметить, что данная ситуация стала особенно актуальной в условиях перехода образовательных учреждений к ФГОС третьего поколения подготовки, по направлениям бакалавриата и магистратуры. Последние десятилетия в обществе возрастает внимание к значимости инклюзии в образовании, представляющей собой равный доступ к образованию всех обучающихся с различными возможностями ОВЗ. Понятийный аппарат инклюзивного образования опирается на философию, а также на основные закономерности и принципы общей педагогики, включающие в себя:

- каждый отдельно взятый человек сам по себе уникален;
- каждый человек обладает мышлением и чувствами;
- каждый человек имеет право на разностороннее общение и образование в среде своих здоровых ровесников.

Именно эти принципы и такое отношение к человеку, независимо от его возраста, физических возможностей, расовой, этнической, социальной конфессиональной принадлежности, реализует инклюзивная педагогика.

Технологии инклюзивного образования делятся на две большие группы: организационные и педагогические [2, с. 157]. Организационные технологии связаны с этапами организации инклюзивного процесса, в который входят: технологии проектирования, программирования, а также технологии организации адаптированной и доступной среды. Исходя из этого, студенты как участники образовательного процесса, становятся не только пользователями программ, методик, технологий, дидактического и материально-технического обеспечения, но и участниками разработки образовательного процесса и условий его реализации.

Группа педагогических технологий включает в себя технологии, направленные на освоение академических компетенций при совместном образовании, технологии индивидуализации образовательного процесса, коррекцию учебных и поведенческих трудностей, формирование толерантности, социальных компетенций и оценку достижений в инклюзивном подходе.

Система инклюзивного образования в вузе постоянно обогащается новыми моделями технологий, направленных на создание разнообразных условий обучения, учитывающих различные образовательные возможности и интересы.

Специфика инклюзии в контексте высшей школы предполагает включение в процесс обучения и воспитания обучающегося-студента посредством использования образовательной программы, удовлетворяющей индивидуальные образовательные запросы и обеспечивающей для этого специальные условия. Исходя из этого, можно утверждать, что инклюзия представляет важное направление в системы образования России [3, с. 88]. Внимание к этому направлению связано с тем, что образовательная инклюзия рассматривается как основной блок инклюзии социальной. Инклюзивное, или совместное обучение признано педагогическим сообществом наиболее гуманным. Инклюзивное образование для молодого человека с ОВЗ и инвалидностью является наилучшей формой установления коммуникаций с окружающей социальной средой, так как совместное обучение позволяет улучшить качественную сторону межличностного общения.

Началом активного решения задачи развития инклюзивного образования стало присоединение России к Конвенции ООН о правах ин-

валидов [4, с. 112]. Здесь важно подчеркнуть, что к молодым людям с ОВЗ относятся лица, состояние здоровья которых препятствует освоению ими всех, или отдельных разделов образовательной программы, вне специальных условий воспитания и обучения. Понятие ограничения рассматривается с разных точек зрения и соответственно по-разному обозначается в различных профессиональных сферах, имеющих отношение к человеку с нарушенным развитием: в медицине, социологии, сфере социального права, педагогике, психологии.

В основе педагогической классификации обучающихся с ОВЗ лежит характер особых образовательных потребностей, связанный с нарушениями в развитии и уровнем степени нарушения. В данном случае выделяют следующие категории лиц с нарушениями в развитии: лица с нарушениями слуха, в эту группу входят глухие, и слабослышащие; лица с нарушениями зрения – слепые и слабовидящие; лица с нарушениями речи; лица с нарушениями опорно-двигательного аппарата; лица с множественными нарушениями [1, с. 178]. Касаясь ситуации с техническими проблемами (в плане передвижения лиц с ОВЗ по территории вуза), то здесь они вынуждены прилагать значительные усилия для преодоления препятствий на пути к учебным корпусам и аудиториям. Для устранения этих препятствий в 2012 году была запущена Федеральная программа «Доступная среда», способствующая изменению пространственных и физических условий с учётом потребностей этих лиц. Практически во всех учебных заведениях появились пандусы и кое-где лифты для студентов на инвалидных колясках, указатели, которые дублируются на языке Брайля и другие гигиенические условия. Важно отметить, что реализация программы «Доступная среда» обеспечила доступность и комфорт для лиц с ОВЗ и инвалидностью, а также способствовала привлечению их в качестве студентов в высшие учебные заведения [5, с. 158].

В процессе внедрения инклюзивного образования важным аспектом учета становятся психологические особенности студентов с ОВЗ и инвалидностью. При поступлении в вуз для этих лиц важен процесс адаптации. Адаптация обучающихся с ОВЗ и инвалидностью к условиям вуза проводится в различных формах, включая культурно-массовые мероприятия, экскурсии, создание различных объединений для общения между студентами. Статус инвалида в современных условиях при поступлении в вуз даёт льготное право при зачислении на бюджетное место, а также выплату социальных стипендий, поддержку со стороны вуза с учетом специфических потребностей данной социальной категории. Однако барьером инклюзивного образования сего-

дня становится отсутствие в большинстве вузов специальных образовательных условий и подготовленных кадров ППС, владеющих основами специальной психологии и коррекционной педагогики.

Важными направлениями в реализации инклюзии в системе высшей школы являются: первое – совершенствование нормативно-правовой базы инклюзивного образования; второе – усиление материальной обеспеченности её исполнения с учетом дифференциации образовательных условий в направлениях подготовки, организационных формах, источниках финансирования высших учебных заведений.

Особое место в получении образования лицами с ОВЗ и инвалидностью, является использование средств электронного обучения и дистанционного образования в вузах, однако вместе с плюсами данная сторона имеет один серьезный минус – активное использование этих средств, может стать препятствием для социализации инвалидов в студенческой среде.

Важное место занимает процесс переустройства учебных корпусов, включающий в себя сооружение пандусов, расширение дверных проёмов для прохода коляски и использование лифтового оборудования. ППС и сотрудники вуза должны иметь специальную подготовку для общения со студентами с ОВЗ и инвалидностью, с целью оказания необходимой помощи и поддержки в учебно-воспитательном процессе, с учетом особых потребностей каждого студента.

Необходимо отметить, что для внедрения включенного обучения в высшей школе необходимо создание единых механизмов инклюзии и соответственно – единых образовательных стандартов.

Инклюзивное образование способствует снижению изоляции и отчуждения обучаемого – студента, в результате чего он становится активным и у него стирается ощущение своего отличия от основной массы студенческой молодежи.

Инклюзивное образование способствует культурной реструктуризации высшего учебного заведения, охватывая преподавательский состав, обучающихся и их родителей. Многообразие обучающихся, отличие их друг на друга выступают мощным ресурсом, дающим возможность для проявления нераскрытых способностей.

В целом инклюзия представляет собой уникальный процесс, в котором образование доступно для каждого, и где ликвидируются все барьеры, связанные с непохожестью обучаемых, создаются благоприятные социально-психологические условия для реализации студентами своего творческого потенциала.

## Литература

1. Богданова Т. Г. Сурдопсихология. М.: Академия, 2002. С. 178.
2. Дороднев А. Б., Алмаев Н. А. Особенности характера у инвалидов по зрению и их связь с речевым поведением // Психология. Журнал Высшей школы экономики. 2008. Т. 5. № 1. С. 157–164.
3. Левшунова Ж. А. Инклюзивное образование: учеб. пособие / Ж. А. Левшунова, Н. В. Басалаева, Т. В. Казакова. Красноярск: Сиб. федер. ун-т, 2017. С. 88.
4. Педагогика и психология инклюзивного образования: учеб. пособие / Д. З. Ахметова, З. Г. Нигматов, Т. А. Челнокова, Г. В. Юсупова и др. Казань: Изд-во «Познание» Института экономики, управления и права, 2013. С. 112.
5. Пилиева Д. Э., Мецьева Г. Б. Программа социальной реабилитации детей с ограниченными возможностями: основные положения / В сборнике: Молодежь Северо-Кавказского Федерального округа против терроризма и экстремизма, за толерантность и духовно-нравственное развитие общества. Материалы межрегионального форума. 2015. С. 158–163.

---

*Научное издание*

## ТЕОРИЯ И ПРАКТИКА ОРГАНИЗАЦИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В ИНКЛЮЗИВНОМ ПРОСТРАНСТВЕ

Сборник материалов  
Всероссийской научно-практической конференции

Материалы публикуются в авторской редакции.

Компьютерная верстка: *М. П. Куликова*

---

Подписано в печать 22.11.2022. Формат 60x84<sup>1</sup>/<sub>16</sub>. Бумага «Снегурочка».  
Печать на ризографе. Усл. п.л. 4,65. Уч.-изд. л. 3,70. Тираж 20 экз. Заказ №  
Северо-Кавказский горно-металлургический институт (государственный  
технологический университет). Редакционно-издательский отдел СКГМИ (ГТУ).  
362021, г. Владикавказ, ул. Николаева, 44.