

УДК 37

DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.128

Значение адаптивной физической культуры как составляющей социальной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья**Лопухина Александра Сергеевна**

Кандидат педагогических наук, доцент
Вологодский государственный университет
160000, Российская Федерация, г. Вологда, улица Ленина, 15
e-mail: Teach_las@mail.ru

Мелентьева Наталия Николаевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Вологодский государственный университет
160000, Российская Федерация, г. Вологда, улица Ленина, 15
e-mail: kaftofv@vogu35.ru

Кустова Ирина Александровна

Кандидат педагогических наук, доцент
Вологодский государственный университет
160000, Российская Федерация, г. Вологда, улица Ленина, 15
e-mail: kaftofv@vogu35.ru

Авдонина Людмила Георгиевна

Кандидат педагогических наук, доцент
Вологодский государственный университет
160000, Российская Федерация, г. Вологда, улица Ленина, 15
e-mail: kaftofv@vogu35.ru

Аннотация

В статье представлены основные положения, направления, виды, принципы, функции, формы, средства адаптивной физической культуры. Представлена основная методология адаптивной физической культуры. Раскрыты возможности адаптивной физической культуры как фактора социальной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья. Рассмотрены вопросы о необходимости реализации адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, и их включение в активную общественную жизнь. Приведены примеры реализации адаптивной физической культуры в инклюзивном процессе образовательных организаций для различных нозологических групп занимающихся. Рассмотрены практические рекомендации, которые предлагают педагоги-практики при подготовке и проведению занятий для детей с ограниченными возможностями здоровья, приведены примеры правильности выполнения различных двигательных действий, примеры разработки

индивидуальной программы для занятий адаптивной физической культурой для лиц с ограниченными возможностями здоровья. В результате проведенного исследования удалось выявить специфическое предназначение адаптивной физической культуры в социализации и интеграции людей с ограниченными возможностями здоровья, приобщение занимающихся к общественно-историческому опыту в области физической культуры и спорта.

Для цитирования в научных исследованиях

Лопухина А.С., Мелентьева Н.Н., Кустова И.А., Авдоница Л.Г. Значение адаптивной физической культуры как составляющей социальной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья // Педагогический журнал. 2020. Т. 10. № 1А. С. 236-247. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.128

Ключевые слова

Адаптивная физическая культура, инклюзия, лица с ограниченными возможностями здоровья, здоровьесбережение.

Введение

Влияние инклюзии на людей с ограниченными возможностями здоровья (далее с ОВЗ) представляет собой еще один шаг к обеспечению полноценной реализации их прав на получение всех социальных потребностей. Социальная инклюзия предусматривает не только включение и участие лиц с ограниченными возможностями здоровья во все сферы общественной деятельности, но и должна обеспечить им возможность участвовать и в процессах перестройки, и в модернизации общественных видов деятельности [Алехина, 2013].

Основное содержание

Для решения обеспечения эффективных условий инклюзии лицам с ОВЗ необходима поддержка их самостоятельной активности, которая позволит успешно формировать социально активную личность, способную решать многие жизненные задачи. Такой поддержкой может стать создание для лиц с ОВЗ адаптивной двигательной познавательной среды, опирающейся на специальные здоровьесберегающие условия. Специальные здоровьесберегающие условия должны быть направлены как на физическое, так и на психическое здоровье людей с ОВЗ [Евсеев, Шапкина, 2000].

Одним из направлений здоровьесбережения лиц с ОВЗ является адаптивная физическая культура. Адаптивная физическая культура является физической культурой человека с отклонениями в состоянии здоровья (инвалида) и общества, деятельностью и ее результатами по созданию готовности человека к жизни; оптимизации его состояния и развития [Мелентьева, 2016].

Изучение вопроса о необходимости реализации адаптивной физической культуры для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов и их включение в активную общественную жизнь является актуальным и своевременным. Следует также отметить, что в настоящее время в России адаптивная физическая культура и процессы инклюзии находятся в стадии активного становления и развития и, несомненно, имеют перспективное и прогрессивное значение.

Цель исследования: выявить значение адаптивной физической культуры как составляющей социальной инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья.

Методы исследования: метод анализа литературных источников.

В процессе реализации личностно-ориентированной гуманистической концепции отношения общества к людям с ОВЗ и инвалидам адаптивная физическая культура является результатом социальной модернизации. Адаптивная физическая культура должна присутствовать во всех сферах жизнедеятельности человека и составлять основу социально-трудовой, социально-бытовой и социально-культурной реабилитации. Она должна выступать в качестве важнейших средств и методов медицинской, технической, психологической, педагогической реабилитации.

Для большинства инвалидов адаптивная физическая культура – единственный способ преодолеть замкнутое пространство, войти в социум, найти новых друзей, получить возможность общения, полноценных эмоций, познания мира и т.д. [Евсеева, 2014].

Адаптивная физическая культура основывается на применении комплексных мероприятий физкультурно-спортивного и физкультурно-оздоровительного характера. Комплексные мероприятия адаптивной физической культуры направлены на реабилитацию функциональных нарушений у людей с ОВЗ, на адаптацию их к социальной среде, преодоление их психологических барьеров, препятствующих ощущению ими полноценной жизни. Все это позволяет людям с ОВЗ иметь возможность внести свой личный вклад в социальное развитие общества.

Таким образом, специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что определяет ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

В Концепции государственной политики Российской Федерации в области физической реабилитации и социальной адаптации инвалидов средствами физической культуры и спорта обозначены основные цели и задачи: создание лицам с ОВЗ условий для занятий физической культурой и спортом, формирование потребности в систематических занятиях.

Бесспортным достоинством концепции являются предложения по разграничению полномочий и функций в системе физической реабилитации инвалидов между федеральными и региональными органами государственного управления в области физической культуры и спорта.

На сегодняшний день в России увеличивается количество физкультурно-спортивных клубов инвалидов, возрастает количество занимающихся адаптивной физической культурой и спортом в общей сложности, создаются детско-юношеских спортивно-оздоровительных школ инвалидов [Дмитриев, 2012].

В настоящее время в развитии спорта среди инвалидов в России отмечается повышение роли государства: государственная поддержка спорта среди людей с ограниченными возможностями; финансирование системы подготовки спортсменов-инвалидов; формирование социальной политики в области спорта инвалидов, в частности, социальной защищенности спортсменов, тренеров, специалистов.

На основании вышеизложенного можно сформулировать цель адаптивной физической культуры: максимальное становление жизнеспособности человека с ОВЗ путем обеспечения для него оптимального режима действия его телесно-двигательных и духовных характеристик, что является составляющим элементом для его самореализации как значимого индивидуального и общественного субъекта [Евсеев, Шапкина, 2000].

К средствам адаптивной физической культуры относятся: физические упражнения (основное специфическое средство), естественно-средовые (природные) факторы и гигиенические факторы (вспомогательные средства).

В процессе реализации занятий адаптивной физической культурой с лицами любых нозологий и возрастов необходимо руководствоваться характерным перечнем принципов: гуманистической направленности, социализации, интеграции, непрерывности физкультурного образования, приоритетной роли микросоциума, научности, сознательности и активности, наглядности, доступности, систематичности и последовательности, диагностирования, прочности, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса, компенсаторной направленности, учета возрастных особенностей, адекватности, оптимальности, вариативности.

Среди педагогических функций, которые необходимо учитывать в процессе занятий адаптивной физической культурой, можно выделить следующие: образовательную, развивающую, воспитательную, ценностно-ориентационную, лечебно-восстановительную, профессионально-подготовительную, творческую, рекреативно-оздоровительную, гедонистическую, спортивную и соревновательную. К социальным функциям относятся: гуманистическая, социализирующая, интегративная, коммуникативная, зрелищная и эстетическая.

Исходя из нужд и возможностей людей с ОВЗ, можно выделить основные виды адаптивной физической культуры [Шапкова, 2001]:

Адаптивное физическое воспитание (образование) – вид АФК, удовлетворяющий потребности людей с ОВЗ (и инвалидов) в их подготовке к разнообразным видам жизнедеятельности. Основная цель адаптивного физического воспитания - формирование сознательного отношения лиц с ОВЗ (и инвалидов) к своим силам, уверенности в них, готовности к преодолению физических нагрузок, потребности в систематических физических упражнениях и ведению здорового образа жизни. На занятиях АФВ формируется сочетание определенных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развиваются главные физические и психические качества.

Адаптивный спорт – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности людей с ОВЗ (и инвалидов) в самореализации себя и своих способностей, соотношении их способностей с другими людьми, удовлетворяющий их потребности в коммуникативной деятельности и социализации. Цель адаптивного спорта - формирование спортивной культуры, приобщение лиц с ОВЗ (и инвалидов) к общественно- историческому опыту в сфере спорта, освоении ценностей физической культуры. Содержание адаптивного спорта направлено на достижение людьми с ОВЗ (и инвалидов) наивысших спортивных результатов в состязаниях с людьми, имеющих похожие проблемы со здоровьем.

Адаптивная двигательная рекреация - вид адаптивной физической культуры, позволяющий удовлетворить потребность людей с ОВЗ (и инвалидов) в отдыхе, интересном проведении досуга, смене вида активности, получении положительных эмоций в общении. Суть адаптивной двигательной рекреации заключается в активации, поддержании или возобновлении физических сил, утраченных людьми с ОВЗ (и инвалидами) в процессе какой-либо деятельности, повышении уровня жизнеспособности. Главная идея адаптивной двигательной рекреации заключается в обеспечении людям с ОВЗ (и инвалидам) физического и психического комфорта, интереса к занятиям. Цель адаптивной двигательной рекреации - привить людям с ОВЗ (и инвалидам) исторический опыт мировоззренческих видений философа Эпикура,

проповедовавшего философию гедонизма, основанную на овладении лицом с ОВЗ и инвалидом существенных приемов и способов восстановления. Содержание адаптивной двигательной рекреации основано на самостоятельном (вольном) выборе физических средств и партнеров для выполнения движений, выборе видов двигательной деятельности, самоуправлении и получение удовольствия от движения. Адаптивная двигательная рекреация - это не только биологически обоснованная саморегулируемая двигательная активность, содействующая поддержанию эмоционального состояния, самочувствия и дееспособности людей с ОВЗ (и инвалидов), но и прием преодоления закрытого пространства, психическая защита, возможность осуществления коммуникативности.

Адаптивная физическая реабилитация - вид адаптивной физической культуры, включающий потребность людей с ОВЗ (и инвалидов) в лечении, возобновлении у них временно утраченных функций (помимо тех, которые утрачены на длительный срок или навсегда). Цель адаптивной физической реабилитации состоит в формировании адекватных психических реакций лиц с ОВЗ (и инвалидов) на болезнь, ориентирование их на применение естественных биологических средств, активизирующих быстрое восстановление организма, в обучении их умению пользоваться физическими упражнениями для самостоятельной реабилитации.

Креативные телесно-ориентированные (художественно-музыкальные) практики адаптивной физической культуры - вид адаптивной физической культуры, направленный на удовлетворение потребности людей с ОВЗ (и инвалидов) в самоактуализации, творческом саморазвитии, самовыражении через движение. В процессе занятий физическими упражнениями креативных телесно-ориентированных (художественно-музыкальных) практик происходит единение духовного и телесного начал человека. Цель креативных телесно-ориентированных (художественно-музыкальных) практик состоит в приобщении лиц с ОВЗ (и инвалидов) к доступным видам деятельности, способным обеспечить творческое развитие, снятие психических напряжений (элементы ритмопластики, антистрессовой пластической гимнастики, двигательной пластики, игротерапия, сказкотерапия и др.).

Экстремальные виды двигательной активности – вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребность людей с ОВЗ (и инвалидов) в потребности испытать себя в необычных, экстремальных условиях (дельтапланеризм, парашютный и горнолыжный спорт, скалолазание, альпинизм, серфинг, различные виды высотных прыжков и ныряния). Виды двигательной активности, требующие физического и эмоционального напряжения, вызывают «острые» ощущения, что в свою очередь, способствует выработке эндорфинов - гормонов «счастья». Чувство страха приводит к существенному повышению у человека чувства самоуважения, личностной самореализации. Цель экстремальных видов двигательной активности состоит в преодолении людьми с ОВЗ (и инвалидами) психологических комплексов неполноценности, неуверенности в своих силах, в профилактике депрессии, создание у них ощущения полноценной жизни.

Все виды адаптивной физической культуры призваны реализовать возможности личности с ОВЗ (инвалидов) для полноценной жизни, самопроявления и творчества, для социальной активности и интеграции в обществе здоровых людей при правильной организованной двигательной активности, используя сохраняемые функции, природные ресурсы и духовные силы.

В системе адаптивной физической культуры можно выделить основные организационные формы двигательной активности людей с ОВЗ: физкультурные занятия (тренировочные, сюжетно-игровые, спортивно-игровые, спортивно-тематические и др.); физкультурно-оздоровительную деятельность в режиме дня (утренняя гимнастика, физические упражнения и

подвижные игры на свежем воздухе, физкультминутки и физкультурные паузы, оздоровительно-закаливающие процедуры и др.); активный отдых (оздоровительный и адаптивный туризм, физкультурно-массовый досуг, физкультурные и спортивные праздники, фестивали и др.) [Шапкина, 2004].

В зависимости от цели и задач содержание различных форм двигательной активности людей с ОВЗ может иметь свою направленность. Они могут иметь коррекционно-развивающую направленность, предназначенную для формирования и исправления физических и координационных способностей, коррекции техники двигательных действий, коррекции психических функций с помощью физических упражнений, предупреждения соматических болезней, дефектов сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной системы и др.

Доступность вовлечения людей с ОВЗ в адаптивную двигательную познавательную среду должна стать основной задачей современного общества. Однако тенденция вовлечения людей с ОВЗ в социальную жизнедеятельность и, в частности, в деятельность адаптивной физической культуры определяет низкую степень их участия. Это может быть связано со следующими причинами: непонимание лиц с ОВЗ собственного физического потенциала и неправильным представлением их социальной роли в обществе, которое определяет их жизненные планы; незрелость общественного мнения о необходимости создания для инвалидов условий «равной личности»; недостаток квалифицированных педагогов, обладающих необходимым комплексом фундаментальных и прикладных знаний и умений, позволяющих поддерживать и развивать физические возможности инвалида и формировать его личность; неполная интерпретация медицинских сведений о патологии человека специалистами физической культуры, что может привести к недостаточно целенаправленной коррекции дефектов развития и здоровья инвалида.

Трудности проявляются и в обществе людей, которые находятся рядом с людьми с ОВЗ, именно в том, что у них пока не сформировался позитивный образ человека с инвалидностью в нашем обществе. Поэтому необходимо находить пути выхода из данной ситуации, решать проблемы, которые не дают формироваться социально активной личности с ОВЗ. Встает вопрос – «Как помочь в этой ситуации?»

Для решения возникшего вопроса, можно применить полученный опыт инклюзивных технологий педагогов практиков [Агавона, Алексеева, Алехина, 2016]: социальная инженерия, дистанционные технологии, технические новшества, персональная нейроэлектроника влияют на представления людей о возможностях лиц с ОВЗ, меняют парадигму их знаний; кохлеарные имплантаты заставили по-новому посмотреть на педагогическую работу с людьми с нарушением слуха; дистанционные программные средства для обучающихся с инвалидностью адаптируются под их сенсорные особенности; Минобрнауки разрабатывает модель учебно-методического центра по адаптации образовательных ресурсов для обучающихся с различными видами нозологических нарушений; рынок автоматического перевода снял языковые барьеры в коммуникации с людьми с ОВЗ.

Учитывая все вышеизложенное, нужно следовать таким указаниям, которые создают безопасную среду в жизнедеятельности людей с ОВЗ. Для создания безопасной среды адаптивной физической культуры в инклюзии людей с ограниченными возможностями здоровья необходима адресная подготовка людей (педагогов) способных реализовывать положительные ресурсы инклюзии, предупреждая возможные угрозы. В комплекс инклюзивных мероприятий по адаптивной физической культуре у лиц с ОВЗ входит: техническое оснащение организаций, учреждений, где занимаются люди с ОВЗ; разработка

специальных учебных курсов для людей (педагогов), чья работа связана с взаимодействием с людьми с ОВЗ; специальные программы, направленные на облегчение процесса адаптации лиц с ограниченными возможностями в организациях, учреждениях, где занимаются люди с ОВЗ.

Все практические наработки адаптивной физической культуры в инклюзии лиц с ОВЗ в России еще имеют незавершенный характер, т.к. это является еще новым социальным направлением. Следовательно, говорить и делать заключительные выводы рано. Тем не менее, есть достаточный практический опыт в данном направлении, который указывает на успешность инклюзии лиц с ОВЗ через занятия адаптивной физической культурой при правильном организационном подходе [Шапкина, 2004].

Рассмотрим некоторые примеры занятий адаптивной физической культурой с людьми с ОВЗ.

Пример организации занятий адаптивной физической культурой с обучающимися одной из школ Вологодской области.

В школе обучаются дети с ограниченными возможностями (с диагнозом - слабослышащий и позднооглохший, с диагнозом – нарушение опорно-двигательного аппарата, с диагнозом – задержка психического развития).

Дети с диагнозом слабослышащий и позднооглохший обучаются по адаптированной основной общеобразовательной программе основного общего образования для слабослышащих и позднооглохших обучающихся. Адаптированная программа направлена на формирование у обучающихся активности и самостоятельности в познании и общении с людьми с сохранным и нарушенным слухом в разных видах деятельности, а также, на сохранение и укрепление здоровья. Для решения цели и задач программы педагоги школы проводят диагностику уровня развития обучающихся и на ее данных составляют индивидуальный маршрут обучающемуся. Согласно следованию индивидуального маршрута отслеживается сохранность и укрепление соматического и психоневрологического здоровья обучающегося.

Дети с диагнозом нарушение опорно-двигательного аппарата обучаются по адаптированной программе по физической культуре. Выполняя цель и задачи данной программы необходимость в адаптивной физической культуре (двигательной коррекции) конкретно для каждого ученика определяется врачом по лечебной физкультуре и невропатологом. В содержание программы включены профилактические и корригирующие упражнения, гимнастика с элементами акробатики, подвижные и спортивные игры, легкая атлетика, плавание. Профилактические и корригирующие упражнения составлены таким образом, чтобы была возможность избирательного воздействия на ослабленные и спастические группы мышц с целью коррекции, нарушенных у обучающихся двигательных функций. Занятия адаптивной физической культурой направлены на обеспечение рациональной организации двигательного режима обучающихся, улучшение функциональных двигательных возможностей, сохранение и поддержание здоровья.

Дети с диагнозом задержка психического развития также обучаются по адаптированной программе. Это комплексная программа, направленная на обеспечение коррекции недостатков в физическом и психическом развитии детей и оказание помощи обучающимся этой категории в освоении образовательной программы. Практическая работа по выполнению цели и задач программы осуществляется согласно координации деятельности медицинского и образовательного учреждения по осуществлению комплексного медико-психолого-педагогического сопровождения лиц с задержкой психического развития. Программа позволяет педагогам обеспечить возможность оптимального применения методов и приемов

коррекционно-развивающей работы с учетом индивидуально-типологических особенностей обучающихся.

По результатам исследования организации занятий адаптивной физической культурой в школе было выявлено, что учителя все же испытывают трудности при подборе упражнений, при учете физической нагрузки в зависимости от категории нозологического нарушения.

Наиболее ярким примером инклюзивного образования, в том числе и физкультурного образования является МОУ «СОШ № 27» г.Череповца, где обучающиеся с ОВЗ посещают уроки физической культуры наряду со всем классом. В данной школе выдержаны все современные требования к реализации инклюзивного образования: создание адаптивной и коррекционно-развивающей среды, позволяющей обеспечить полноценную личностную самореализацию детей и полноценное освоение основных общеобразовательных и адаптированных образовательных программ; создание безопасной доступной среды; оснащение коррекционно-развивающим оборудованием и средствами обучения. К здоровьесберегающим условиям в школе относятся: оздоровительный и охранительный режим, укрепление физического и психического здоровья, профилактика перегрузок обучающихся, соблюдение санитарно-гигиенических норм. Среди средств АФК в работе с детьми применяются элементы креативных телесно-ориентированных практик: логоритмика (соединение движения, музыки и слова), хореография, театральная пластика.

Примером занятий адаптивной физической культурой с обучающимися с ОВЗ могут стать и практические рекомендации, которые предлагают педагоги – практики при подготовке и проведению урока: использовать разнообразие упражнений для предотвращения утомления; чередовать двигательную активность с отдыхом; применять интересный и красочный раздаточный инвентарь для активизации обучающихся; включать корригирующие упражнения, коррекционные подвижные игры; поощрять проявления инициативности обучающихся; отмечать успехи физической подготовленности; большинство упражнений проводить в форме игр; использование упражнений, подкрепленных сигналами от различных сенсорных систем; в процессе выполнения движения обучающимися использовать поглаживание звеньев тела, задействованных в выполнении упражнения; создавать ситуации для усиления тактильных ощущений, где при выполнении упражнения обучающиеся касаются различных поверхностей (гладких, шероховатых, мягких и др.).

Примеры правильности выполнения различных двигательных действий людьми с ОВЗ: для обучения двигательным действиям лиц с ОВЗ необходимо создать у них целостное представление о выполняемом упражнении; начинать разучивание в общих чертах, затем акцентировать внимание на каждом элементе; формирование несложных двигательных действий при повторении 4-6 раз, после чего они самостоятельно могут повторить действие; постепенное исправление и коррекция ошибок при выполнении целого двигательного действия; закрепление и совершенствование приобретенной структуры двигательного действия осуществлять при стимулировании интереса к самостоятельному выполнению и возможности применения в играх и жизненных ситуациях.

Пример разработки индивидуальной программы для занятий адаптивной физической культурой для лиц с ОВЗ: анализ темы каждого физкультурно-оздоровительного занятия с целью определения видов коррекционной работы; выделение наиболее рациональных приемов коррекции психического и физического развития; занятия должны быть доступными и вызывать положительные эмоции; установление причин трудностей усвоения программного содержания; оказание помощи в устранении имеющихся проблем; анализ успешности реализации задач

программы, внесение изменений и дополнений по мере необходимости.

Рассмотрение примеров практического опыта организации адаптивной физической культурой с людьми с ОВЗ через создание условий для инклюзии, позволяет систематизировать процесс социальной адаптации людей с нозологическими нарушениями для формирования социальной личности. Концептуальная задача адаптивной физической культуры в привлечении людей с ОВЗ (и инвалидов) к регулярным занятиям заключается в возобновлении у них утраченного контакта с внешним миром, формировании условий для их воссоединения с социумом, участие в общественно полезном труде и реабилитации их здоровья.

Полученный опыт подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность, это обычная потребность, осуществляемая повседневно, то для людей с ОВЗ физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются действенным средством и методом физической, психической и социальной адаптации. Есть множество практических примеров, когда физические упражнения влияли на исправления различных нозологических нарушений. Люди с проблемами интеллекта смогли освоить сложные двигательные действия, исправлялись речевые нарушения, незрячие смогли научиться ориентироваться в пространстве, лица с тяжелыми последствиями детского церебрального паралича после занятий по плаванию начинали ходить и т.д.

Адаптивная физическая культура, несомненно, оказывает многогранное воздействие на людей с ОВЗ, развивает их духовно и физически. Тем не менее, это продолжительный процесс формирования личности, включающий в себя ценности, нормы, традиции, и правила физкультурного и спортивного поведения. Это накопление собственного опыта социальной жизни в физкультурно-спортивной деятельности. Все это способствует повышению самооценки, способствует почувствовать себя нужным для общества, социализироваться в нем. Адаптивная физическая культура помогает людям с ограниченными возможностями здоровья найти равновесие между недостатками своего физического развития и развития личности.

Процесс социальной адаптации – это выражение социальной активности личности, проявляющийся в его деятельности. Социальная активность выступает как мера и важное условие социальной адаптированности человека.

Адаптивная физическая культура в процессе социальной адаптации лиц с ОВЗ (и инвалидностью) – это интегративный социальный институт, который позволяет значительно компенсировать социальную недостаточность индивида и обеспечить поступательное развитие и восстановление взаимодействия с окружающей средой [Евсеева, 2015].

Заключение

Таким образом, можно сделать вывод, что вопросы инклюзии в современном обществе остаются актуальными, хотя применительно к системе адаптивной физической культуры вопросы остаются пока малоизученными. Для этого необходимы научные наработки педагогов, ученых в создании базы опыта для приобщения лиц с ОВЗ к адаптивной физической культуре, решающей проблемы социальной адаптации.

В настоящий момент выделяется ряд трудностей в недостаточном создании условий для инклюзии лиц с ОВЗ и инвалидностью, а для этого необходимо создание модели здоровьесберегающей безопасной среды. Безопасной средой может стать система адаптивной физической культуры, организованная при условии создания инклюзивного двигательного-познавательного пространства с использованием адаптированных технологий и методического сопровождения лиц с ОВЗ.

Библиография

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / под общ.ред.проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2014. 298с.
2. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения: учеб. пособие по дисциплине «Частные методики адаптивной физической культуры» / сост. Н. Н. Мелентьева. – Вологда: ВоГУ, 2016. 79 с.
3. Агавона Е. Л., Алексеева М. Н., Алехина С. В. Готовность педагогов как главный фактор успешности инклюзивного процесса в образовании // Психологическая наука и образование №1: Инклюзивный подход и сопровождение семьи в современном образовании. 2016. № 6. С. 302-321.
4. Алехина С. В. Инклюзивное образование. История и современность: учеб. пособие. Москва: Педагогический университет «Первое сентября». 2013. 33 с.
5. Григоренко В. Г., Сермеев Б. В. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Одесса. 2010. 98с.
6. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб.пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. Москва. 2012. 176с.
7. Евсеев С. П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. Москва: Советский спорт, 2000. 240 с.
8. Евсеева О. Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы) : учебное пособие. Санкт-Петербург: НГУ им П. Ф. Лесгафта. 2015. 117с.
9. Жилкина Э. Е., Ахмирова Р. Ш. Проблемы и перспективы развития инклюзивного образования в России на современном этапе [Электронный ресурс] // Инклюзия в образовании. Москва: 2016. № 3 (3). С. 16-22.
10. Инклюзивное образование: инновационные проекты, методика проведения, новые идеи. Сборник научно-методических материалов / под науч. ред. А. Ю. Белогурова, О. Е. Булановой, Н. В. Поликашевой. Москва: Спутник+, 2015. 362 с.
11. Кетриш Е. В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры [Электронный ресурс] // Сибирский педагогический журнал. – Екатеринбург. 2015. С.121-124.
12. Организация деятельности педагогического коллектива по адаптации детей-инвалидов к образовательному процессу в условиях инклюзивного образования. Методические рекомендации: Череповец: ЧГОО «Я могу!». 2019. 120с.
13. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры. - Москва: Советский спорт, 2001. 207 с.
14. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт, 2004. 463 с.

Value of adaptive physical culture as a component of social inclusion of people with limited health opportunities

Aleksandra S. Lopukhina

PhD in Pedagogy, Associate Professor
Vologda State University
160000, Russian Federation, Vologda, Lenin street, 15
e-mail: Teach_las@mail.ru

Nataliya N. Melent'eva

PhD in Pedagogy, Associate Professor
Vologda State University
160000, Russian Federation, Vologda, Lenin street, 15
e-mail: kaftofv@vogu35.ru

Irina A. Kustova

PhD in Pedagogy, Associate Professor
Vologda State University
160000, Russian Federation, Vologda, Lenin street, 15
e-mail: kaftofv@vogu35.ru

Lyudmila G. Avdonina

PhD in Pedagogy, Associate Professor
Vologda State University
160000, Russian Federation, Vologda, Lenin street, 15
e-mail: kaftofv@vogu35.ru

Abstract

The article presents the main provisions, directions, types, principles, functions, forms, means of adaptive physical education. The basic methodology of adaptive physical education is presented. The possibilities of adaptive physical culture as a factor in the social inclusion of people with disabilities are disclosed. The issues of the need to implement adaptive physical education for people with disabilities and people with disabilities and their inclusion in active public life are considered. Examples of the implementation of adaptive physical education in the inclusive process of educational organizations for various nosological groups involved. Practical recommendations that practical teachers offer when preparing and conducting classes for children with disabilities are considered, examples of the correctness of various motor actions, examples of developing an individual program for adaptive physical education for people with disabilities are given. As a result of the study, it was possible to identify the specific purpose of adaptive physical education in the socialization and integration of people with disabilities, familiarizing those involved in socio-historical experience in the field of physical education and sports.

For citation

Lopukhina A.S., Melent'eva N.N., Kustova I.A., Avdonina L.G. (2020) Znachenie adaptivnoi fizicheskoi kul'tury kak sostavlyayushchei sotsial'noi inklyuzii lyudei s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [Value of adaptive physical culture as a component of social inclusion of people with limited health opportunities]. *Pedagogicheskii zhurnal* [Pedagogical Journal], 10 (1A), pp. 236-247. DOI: 10.34670/AR.2020.1.46.128

Key words

Adaptive physical education, inclusion, persons with disabilities, and health conservation.

References

1. Adaptivnaya fizicheskaya kultura v praktike raboty s invalidami i drugimi malomobilnymi gruppami naseleniya: uchebnoe posobie / pod obshh.red.prof. S.P.Evseeva. – Moskva: Sovetskij sport, 2014. 298s.
2. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie detej s narusheniem zreniya: ucheb. posobie po discipline «chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoy kultury» / sost. N. N. Melenteva. – Vologda: vogu, 2016. 79 s.
3. Agavona E. I., Alekseeva M. N., Alexina S. V. Gotovnost pedagogov kak glavnyj faktor uspešnosti inklyuzivnogo processa v obrazovanii // *Psixologicheskaya nauka i obrazovanie* №1: Inklyuzivnyj podxod i soprovozhdenie semi v sovremennom obrazovanii. 2016. № 6. S. 302-321.

4. Alexina S. V. Inklyuzivnoe obrazovanie. istoriya i sovremennost: ucheb. posobie. Moskva: Pedagogicheskij universitet «pervoe sentyabrya». 2013. 33 s.
5. Grigorenko V. G., Sermeev B. V. Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya invalidov. Odessa. 2010. 98s.
6. Dmitriev A. A. Fizicheskaya kultura v specialnom obrazovanii: ucheb.posobie dlya studentov vysshix pedagogicheskix uchebnyx zavedenij. Moskva. 2012. 176s.
7. Evseev S. P., Shapkova L.V. Adaptivnaya fizicheskaya kultura: uchebnoe posobie. Moskva: Sovetskij sport, 2000. 240 s.
8. Evseeva O. E. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie v obrazovatelnyx organizacijax (specialnye medicinskie gruppy) : uchebnoe posobie. Sankt-peterburg: ngu im p. f. Iesgafta. 2015. 117s.
9. Zhilkina E. E., Axmirova R. SH. Problemy i perspektivy razvitiya inklyuzivnogo obrazovaniya v Rossii na sovremennom etape [elektronnyj resurs] // Inklyuziya v obrazovanii. Moskva: 2016. № 3 (3). s. 16-22.
10. Inklyuzivnoe obrazovanie: innovacionnye proekty, metodika provedeniya, novye idei. sbornik nauchno-metodicheskix materialov / pod nauch. red. A. Yu. Belogurova, O. E. Bulanovoj, N. V. Polikashevoj. Moskva: sputnik+, 2015. 362 s.
11. Ketrish E. V. O probleme inklyuzivnogo obrazovaniya v sfere fizicheskoy kultury [elektronnyj resurs] // sibirskij pedagogicheskij zhurnal. – Ekaterinburg. 2015. s.121-124.
12. Organizaciya deyatelnosti pedagogicheskogo kollektiva po adaptacii detej-invalidov k obrazovatelnomu processu v usloviyax inklyuzivnogo obrazovaniya. metodicheskie rekomendacii: Cherepovec: chgo «ya mogu!». 2019. 120s.
13. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoj fizicheskoy kultury. - Moskva: Sovetskij sport, 2001. 207 s.
14. Shapkova L. V. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoy kultury. Moskva: Sovetskij sport, 2004. 463 s.