http://ma123.ru **ЦИТИСЭ** №4 (30) 2021 **ISSN** 2409-7616

© К.Э. Кетоев, Н.Э. Платова, Б.Э. Дзагурова, В.С. Бирагов

DOI: http://doi.org/10.15350/2409-7616.2021.4.08

УДК 371

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО СОЦИАЛИЗАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

К.Э. Кетоев, Н.Э. Платова, Б.Э. Дзагурова, В.С. Бирагов

Кетоев Казбек Эльбрусович,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры спортивных игр и медико-биологических дисциплин факультета физической культуры и спорта, Северо-Осетинский государственный университет им. К.Л. Хетагурова, Владикавказ, Россия.
SPIN-код: 4401-1580
E-mail: albegova.dianka@mail.ru

Платова Наталья Эдуардовна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры информационных технологий, государственного муниципального управления и гуманитарных дисциплин, Владикавказский институт управления, Владикавказ, Россия.
SPIN-код: 1414-7796
E-mail: albegova.dianka@mail.ru

Дзагурова Бела Эльбрусовна,
старший преподаватель, заведующая кафедрой физического воспитания и спорта, Горский государственный аграрный университет, Владикавказ, Россия.
E-mail: albegova.dianka@mail.ru

Бирагов Владимир Сафарович,
кандидат педагогических наук, старший преподаватель кафедры общественных наук, Финансовый университет при правительстве Российской Федерации, Владикавказский филиал, Владикавказ, Россия.
AuthorID: 544205
E-mail: albegova.dianka@mail.ru

Аннотация. *В статье рассматриваются роль и место адаптивной физкультуры в социализации детей с ограниченными возможностями здоровья, в приобретении социального опыта данной категорией детей. Под социальным опытом понимается опыт участия личности в различных видах деятельности и межличностного взаимодействия, содержательный компонент общей культуры человека, совокупность коммуникативных*

навыков и умений, а также моделей поведения, которым он может следовать в тех или иных ситуациях. Одним из наиболее значимых составляющих социального опыта является деятельность, которая одновременно выступает в качестве условия, способа и формы выражения культурного и исторического проявления общественного опыта. Автором выявлены наиболее часто встречающиеся у детей с ОВЗ проблемы в процессе социализации, установлены условия и особенности протекания данного процесса, а также влияние адаптивной физической культуры на приспособление ребенка к социуму. Доказывается тезис о том, что для полноценного развития ребенка с ОВЗ необходимо активно вовлекать его в различные виды подвижных видов деятельности. В статье раскрывается также значение игровой деятельности в развитии и совершенствовании ребенка с ОВЗ, его когнитивных и коммуникативных способностей, формировании мотивационной, потребностной и интеллектуальной сфер. Именно в процессе игровой деятельности дети, в том числе и с ОВЗ, копируют поведение взрослых, подражают их манерам, тому, как они оценивают окружающих людей, как относятся к тем или иным событиям, вещам – вследствие этого также происходит и формирование личностно-психологических качеств детей с ОВЗ.

Ключевые слова: *адаптивная физкультура, социализация детей с ОВЗ, инклюзивная среда, физкультурно-оздоровительная деятельность, спортивная деятельность, укрепление физического здоровья.*

UDC 371

ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AS A MEANS OF SOCIALIZATION OF CHILDREN WITH DISABILITIES

K.E. Ketoev, N.E. Platova, B.E. Dzagurova, V.S. Biragov

Kazbek E. Ketoev,
Candidate of Pedagogical Sciences, Associate Professor of the department of sports games and biomedical disciplines of the faculty of physical education and sports, North Ossetian state university named after K.L. Khetagurov, Vladikavkaz, Russian Federation.
E-mail: albegova.dianka@mail.ru

Natalia E. Platova,
Candidate of Pedagogical Pciences, Associate professor department of information technology, state municipal government and humanities, Vladikavkaz Institute of Management, Vladikavkaz, Russian Federation.
E-mail: albegova.dianka@mail.ru

Bela E. Dzagurova,
Senior Lecturer, Head of the Department of Physical Education and Sports, Mountain State Agrarian

University, Vladikavkaz, Russian Federation.
Email: albegova.dianka@mail.ru

Vladimir S. Biragov,
Candidate of Pedagogical Sciences, Senior Lecturer at the Department of Social Sciences, Financial University under the Government Russian Federation, Vladikavkaz, Russian Federation.
AuthorID: 544205
Email: albegova.dianka@mail.ru

Abstract. *The article examines the role and place of adaptive physical education in the socialization of children with disabilities, in the acquisition of social experience by this category of children. Social experience is understood as the experience of a person's participation in various types of activities and interpersonal interaction, a content component of a person's general culture, a set of communication skills and abilities, as well as models of behavior that he can follow in certain situations. One of the most significant components of social experience is activity, which simultaneously acts as a condition, method and form of expression of the cultural and historical manifestation of social experience. The author identified the most common problems in children with disabilities in the process of socialization, established the conditions and characteristics of this process, as well as the influence of adaptive physical culture on the child's adaptation to society. The thesis is proved that for the full development of a child with disabilities, it is necessary to actively involve him in various types of mobile activities. The article also reveals the importance of play activity in the development and improvement of a child with disabilities, his cognitive and communicative abilities, the formation of motivational, need and intellectual spheres. It is in the process of play activity that children, including those with disabilities, copy the behavior of adults, imitate their manners, how they evaluate the people around them, how they relate to certain events, things - as a result, the formation of personal and psychological qualities also occurs. children with disabilities.*

Keywords: *adaptive physical education, socialization of children with disabilities, inclusive environment, physical culture and health-improving activity, sports activity, strengthening of physical health.*

Любые спортивные занятия детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) должны быть направлены, в первую очередь, на их интеграцию в социум, адаптацию к среде здоровых людей. Физкультурно-оздоровительную деятельность необходимо строить таким образом, чтобы максимально активизировался физический потенциал возможностей организма, способствующий приобщению детей с ограниченными возможностями здоровья к социальной среде. «В настоящее время, пишет в своем исследовании О.В. Ечевская, среди основных целей и задач государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации детей с ОВЗ средствами физической культуры на первом месте стоят создание условий для занятий физической культурой и спортом и формирование потребности в этих занятиях» [8]. С философской точки зрения адаптация определяется как установление человеком согласованных, гармоничных отношений с окружающим миром. В социальной педагогике и психологии адаптация рассматривается как процесс приобщения личности к обществу, в процессе которого формируется поведение человека, его самосознание, навыки самоконтроля и самообслуживания, а также устанавливаются адекватные, позитивные, благотворные связи с окружающими людьми.

Большинство исследователей, занимающихся изучением проблем людей с ограниченными возможностями здоровья (Е.Е. Бутузова, Н.В. Колесникова, И.Н. Гречкина, А.Е. Ильченко, Д.Х. Казакавова), разрабатывают методы оздоровления детей, а также способы выявления резервов здоровых качеств – это оказывает огромное влияние на процесс позитивного протекания образовательного процесса, а также является прекрасным фундаментом для последующей интеграции ребенка в социальную среду [4; 7; 9].

Для социализации детей с ограниченными возможностями здоровья огромное значение имеет правильно организованная учебно-воспитательная деятельность образовательной организации, поскольку именно в ней они проводят большую часть своего времени. «За последние десятилетия, как отмечают К.А. Калустьянц и Д.О. Кусова, в результате существенного снижения двигательной активности, малоподвижного образа жизни, нерационального питания с использованием высококалорийных продуктов быстрого приготовления, отсутствия физкультурно-оздоровительной мотивации, нарушения баланса между потреблением и расходом энергии значительно выросло количество молодых людей, страдающих ожирением» [10]. Это говорит о том, что, существенное воздействие на совершенствование процесса социализации детей с ограниченными возможностями здоровья оказывает постепенное повышение их двигательной активности. Это связанно с тем, как утверждают Т.В. Абызова и Т.А. Федорова, что она благоприятно влияет на развитие всех физических и психических процессов, повышает адаптационные возможности организма, то есть стимулирует развитие важнейших факторов социализации и способствует формированию и развитию у детей механизмов, помогающих ему в последующем преодолевать различные жизненные сложности [1].

Как известно, одним из ведущих разделов общей физической культуры является адаптивная физическая культура. Ее основной отличительной чертой является направленность на оздоровление детей с ОВЗ. По отношению к таким детям невозможно применение обычной общей физической культуры, поскольку они имеют серьезные проблемы со здоровьем, а также их интеллектуальное и физическое развитие недостаточно для этого сформировано. «Адаптивная физическая культура – это социально значимое явление (Н.Ю. Матвеева, О.В. Ненарокова), поскольку его ценностный потенциал обеспечивает прогресс развития общества и личности» [12].

Адаптивная физическая культура охватывает совокупность мер, предназначенных для более успешной реабилитации и адаптации ребенка с ОВЗ к нормальной социальной среде. Она способствует формированию механизмов, помогающих преодолевать возникшие у ребенка ранее психологические барьеры, которые мешают ему вести полноценную жизнь. Помимо этого (Е.А. Волкова, А.В. Безносова), данный комплекс занятий позволяет индивиду осознать свою общественную значимость и важность своего вклада в развитие государства и социума [5]. При проведении занятий физической культурой с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья (Ю.В. Гапоненок, М.Д. Панкова), преподаватель одновременно выступает в роли психолога, воспитателя и родителя [15]. В данном случае, наравне с тренировочным процессом, должно осуществляться также воспитание ребенка, поскольку только совместная деятельность преподавателя и ученика помогает достичь положительных результатов реабилитации.

Процесс проведение занятий по адаптивной физической культуре значительно отличается от методики проведения занятий по физической культуре для основных групп обучающихся, поскольку оно предназначено для работы с детьми, которые имеют различные психические и физические отклонения здоровья. Адаптивная физическая культура способствует формированию у детей с ОВЗ следующих физических и личностных качеств: умение осознавать и адекватно воспринимать имеющиеся у них силы и способности в сравнении со здоровыми детьми; развитие навыков преодоления физических и психологических барьеров, которые мешают детям с ограниченными возможностями

здоровья вести полноценную, насыщенную жизнь; развитие компенсаторных навыков детей, благодаря чему он может использовать вместо отсутствующих или поврежденных органов и систем нормально функционирующие; формирование ценностного отношения к своему здоровью и ведению здорового образа жизни.

Таким образом, любая образовательная организация, в которой обучаются дети с ОВЗ, должны в своей деятельности использовать такие педагогические техники и технологии, которые будут учитывать индивидуальные особенности каждого обучающегося, состояние его здоровья, потребности, интересы, навыки и склонности, а также способствовать благотворному протеканию процесса реабилитации. Помимо того, что адаптивная физическая культура направлена на укрепление здоровья детей с ограниченными возможностями (Н.А. Воронов), на формирование у них навыков ведения здорового образа жизни, соблюдению режима дня, обеспечению правильного физического развития, она также способствует коррекции недостатков физического и психического развития детей, помогает сгладить нарушения моторики умственно-отсталых ребят [6].

Данные особенности адаптивной физической культуры имеют огромное значение, поскольку, согласно статистическим данным, самым распространенным нарушением здоровья являются именно нарушения интеллектуальной сферы. У детей с нарушениями интеллекта возникают дефекты в развитии: речи, зрения, мышления, памяти, способности ориентироваться в пространстве, неразвитость мелкой моторики рук, наличие фонематического слуха и др. Подобные дефекты развития возникают в связи с аномальным развитием двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями.

Из этого следует, что основной целью адаптивной физической культуры является достижение таких задач как: повышение способности детей с ограниченными возможностями здоровья справляться с физическими нагрузками; укрепление здоровья; проведение коррекционной работы, направленной на улучшение двигательных умений детей, их физических качеств, а также формирование у них навыков самообслуживания; проведение профилактических работ; формирование у детей чувства ритма, улучшение координации и темпа движений; развитие эмоциональной сферы детей; развитие коммуникативной сферы и навыков общения; интеграция детей в общество, облегчение процесса социализации.

Чтобы успешно сформировать у детей с ограниченными возможностями здоровья двигательный режим необходимо соблюдение следующих принципов: систематическое проведение с детьми занятий адаптивной физической культурой; систематическое повышение возлагаемой на детей двигательной нагрузки; дозирование количества повторений физических упражнений; обеспечение разнообразия оздоровительных физических мероприятий (А.С. Бузоев) [3]; гармоничное сочетание оздоровительных и физических упражнений; привлечение к проведению спортивных занятий и праздников родителей учащихся. А для повышения силовых способностей детей наибольшей эффективностью будут пользоваться специальные избирательно-направленные физические упражнения, например, способствующие укреплению мышц брюшного пресса, спины, рук, приседания и др. При проведении занятий с детьми, имеющими ограниченные возможности, упражнения следует выполнять в условиях стандартно-повторного и вариативного интервального упражнения, давая дошкольникам достаточное время для отдыха. Силовые качества также возможно сформировать в процессе применения слитного и сопряженного выполнения, но создание подобных условий для детей с ограниченными возможностями здоровья является нецелесообразным.

Для достижения большей эффективности при проведении занятий адаптивной физической культурой, помимо выполнения различных физических и двигательных упражнений, используются различные элементы игровой деятельности. Помимо того, что адаптивная физическая культура направлена на ведение с детьми профилактической,

реабилитационной и коррекционной деятельности, она также оказывает благоприятное влияние на повышение самооценки детей с ОВЗ, а также способствует успешной их социализации.

Занятия адаптивной физической культурой состоят из следующих этапов:

1. *Вводный этап.* На данном этапе проведения занятий необходимо подсчитать частоту сердечных сокращений (ЧСС) и частоту дыхательных движений (ЧДД). Также спортивный зал подготавливается к проведению занятия, происходит настраивание детей на предстоящую работу, их знакомство с планами и задачами на день, также выполняются строевые упражнения. Вводная часть, как правило, длится от 3 до 5 минут.

2. *Подготовительный этап.* На данном этапе учащиеся выполняют общеразвивающие упражнения, с постепенным нарастанием темпа занятия. При этом учащимся необходимо повторить каждое упражнение минимум 4-5 раз, а в последующем число повторов достигает 6-8. В обязательном порядке, в начале проведения учебного занятия детям необходимо выполнить такое упражнение как подтягивания, поскольку она облегчает выполнение всех последующих заданий, улучшает работу сердечно-сосудистой системы и способствует его более легкому приспособлению к мышечной двигательной активности. Далее учащиеся уже выполняют различные физические упражнения, направленные на разработку различных частей тела, мышц, система органов. Данная часть занятия, как правило, занимает 7-10 минут.

3. *Основной этап.* На данном этапе занятия учащиеся тренируются и обучаются, осваивают наиболее значимые образовательные задачи учебной дисциплины. Поскольку во второй половине основной части занятия, выполняемые упражнения являются более интенсивными, очень важно не допустить переутомления детей из-за чрезмерного повторения и однообразности упражнений, поскольку это приведет к снижению концентрации их внимания. Именно поэтому при проведении данного этапа учебного занятия необходимо менять ритм выполнения заданий. Для достижения этой цели учащимся предлагается выполнять интенсивные, краткосрочные по времени (не более 8-15 секунд) физические упражнения, которые активизируют работу ранее незадействованных мышцы.

4. *Заключительный этап.* На данном этапе учебного занятия детям необходимо выполнять упражнения, способствующие расслаблению и нормализации дыхания. Так же как и в начале занятия, на данном этапе у них измеряется частота пульса и дыхания. Основной целью данного этапа является нормализация работы сердечно-сосудистой и дыхательной системы. По длительности данная часть учебного занятия занимает 5-7 минут.

В процессе проведения занятий адаптивной физической культурой положительный эффект имеют упражнения, проводимые в воде. В целом же занятия адаптивной физической культурой могут состоять из совершенно разных упражнений, они могут быть направлены на укрепление дыхательной системы ребенка, развитие координации движений, улучшение ориентацией в пространстве, активизацию умственной деятельности и т.д. Для развития физических качеств ребенка применяются различные тесты, основанные на методах физического воспитания и педагогического воздействия на детей с ОВЗ. При этом большее внимание следует уделять методам физического воспитания, которые включают в себя игровую деятельность, строго регламентированные физические упражнения, различные соревнования и эстафеты. Физические упражнения используются для развития двигательных навыков и действий воспитанников, а игровая деятельность и соревновательные упражнения – для закрепления освоенного материала, совершенствования полученных навыков и дальнейшего развития физических качеств. При этом все три группы занятий необходимо проводить с учетом методов общей педагогики, а именно вербального и наглядного воздействия на детей с ограниченными возможностями здоровья.

Все физические упражнения детям необходимо показывать на личном примере, различных макетах, картинках и рисунках, а также озвучивать четкие инструкции по

выполнению всех заданий и давать грамотное объяснение по их выполнению. Все методы воздействия на детей необходимо использовать комплексно, а не изолировано друг от друга, то есть одновременно детям давать четкие словесные инструкции, а затем наглядно демонстрировать действия которые необходимо выполнить. При этом, выполнение строго регламентированных физических упражнений в большей мере должно сочетаться с методами вербального воздействия на детей, в то время как проведение игровых методов – включать себя вербальную составляющую. Также необходимо заметить, что для детей дошкольного возраста, имеющих ограниченные возможности здоровья, более эффективными и значимыми является именно игровые методы.

Для укрепления мышцы ног учащимся необходимо выполнять специальные упражнения, в начале занятия они выполняются сидя на скамейке, далее с опорой на шведскую стенку, а затем стоя. При этом, стоя упражнения выполняют только те учащиеся, которые могут стоять, не опираясь на посторонние предметы. Также в процессе проведение учебных занятий дети выполняют различные гимнастические упражнения, которые могут выполняться без использования каких-либо специальных предметов так и с их помощью, например, это могут быть мячи, ленты, палки, обручи, различные мягкие гимнастические модули, гантели и т.д. В процессе выполнения задания могут использоваться различные дополнительные грузы, вес которых можно регулировать, а также мячи различного диаметра.

При проведении занятий в обязательном порядке должны использоваться различные приемы массажа, поскольку они оказывают благоприятное влияние на состояние нервной системы. Например, растирания и поглаживания способствуют успокоению нервной системы, а поколачивания и щипки – ее возбуждению. Еще одним положительным воздействием массажа является то, что он способствует более быстрому восстановлению утомленных в процессе выполнения физических нагрузок мышц. Как правило, наибольшей эффективности можно достичь, если проводить их в течение 10-15 минут после выполнения утренней гимнастики. Для развития умения ориентироваться в пространстве и улучшения способности к дифференцированию мышечных движений отлично подойдут упражнения сопряженные. Достичь этой цели можно при помощи таких упражнений как сломанный бег, прыжки в половину заданной амплитуды, исполнение различных танцевальных движений и др. Подобные упражнения можно выполнять в условиях интервального, стандартно-повторного, вариативного и слитного воздействия.

Также немаловажно выполнять различные упражнения, направленные на развитие дыхательной системы, расслабление мышц, улучшение координации и точности движений, равновесия, ориентирования в пространстве, формирование свода стопы, улучшение его подвижности. В процессе работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья, положительное влияние на ребят оказывают нетрадиционные формы занятий адаптивной физической культуры. Среди таких упражнений следует обратить внимание на проведение занятий в сухом бассейне, заполненном разноцветными мячами. В процессе таких занятий происходит само-массаж всего тела, вследствие чего повышается чувствительность. Для эффективного повышения двигательной активности детей с ОВЗ очень важно постепенно повышать моторную плотность проведения занятий адаптивной физической культурой (В.У. Агеевц, А.В. Назаренко, Л.М. Киэлевяйнен), а также обеспечивать их эмоциональную насыщенность [2; 11]. Подобные занятия эффективно развивают общую двигательную активность детей, стимулируют улучшение координации движений, помогают лучше держать равновесие.

Другим видом проведения гимнастических занятий с детьми является фитбол-гимнастика, в процессе занятий которой используют большие упругие мячи. При проведении занятий применяются мячи различного размера, в зависимости от того какие упражнения выполняются, от возраста и роста детей. В процессе выполнения упражнений создаются

вибрации, которые по своему физиологическому воздействию на организм ребенка сходны с иппотерапией, то есть лечением при помощи верховой езды на лошадях. При проведении систематических занятий с использованием фитбола у детей создается устойчивый, сильный мышечный корсет, уравновешиваются все происходящие в организме нервно-психические процессы, улучшается деятельность всех систем организма и органов, улучшаются двигательные навыки и физиологические качества организма.

Положительное влияние на организм детей с ограниченными физическими возможностями оказывает также применение различных медико-технических устройств (Е.В. Мелина, Н.И. Федорова), которые являются универсальными и оказывают единое, специфическое влияние на организм. Данные средства можно использовать для профилактики и лечения многих заболеваний [13; 16]. Но, несмотря на это, при работе с детьми с ОВЗ приоритетными являются упражнения, которые направлены на повышение двигательной активности. Так, например, при проведении занятий под ритмичную музыку положительный эффект заметен сразу. В процессе и после проведения подобных занятий самочувствие детей и их настроение улучшается сразу. Именно двигательная активность позволяет проводить наиболее эффективную коррекционную работу с детьми, поскольку в данном случае активизируется работа всего организма и внутренних органов, улучшается работа сердечно-сосудистой системы, улучшается кровообращение и дыхание. Таким образом, использование адаптивной физической культуры в процессе работы с детьми с ОВЗ является одним из наиболее эффективных методов реабилитации, поскольку позволяет поддержать и улучшить физическое и психологическое состояние организма, помогает приспособиться к окружающей среде и обществу, а также повысить уровень самооценки.

Таким образом, можно сделать вывод, что комплексное физическое воспитание является одним из наиболее эффективных методов предупреждения, коррекции и устранения возникающих у детей с ОВЗ отклонений в психическом и физическом развитии, а также является одним из наиболее действенных методов их интеграции в общество. Для эффективного развития и формирования всех рассмотренных в нашем исследовании физических качеств необходимо создание специфических методических условий их развития. Наиболее четко данную закономерность можно проследить при анализе методов выполнения строго регламентированных упражнений. Несомненно, невозможно оградить развитие какого-либо физического качества от воздействия на него отрицательно влияющих методов. Однако наравне с этим существуют ведущие методы и способы развития каждого отдельного физического качества. Например, различные динамические и статические физические упражнения наиболее эффективно будут способствовать развитию гибкости ребенка. Но при этом необходимо учитывать, что проводя работу с детьми, имеющими ОВЗ, необходимо соблюдать требования к постоянству окружающей среды и температурного режима, разогревать мышцы перед началом проведения занятия, а также учитывать психологическую готовность детей к выполнению тех или иных физических упражнений.

Аналогичные условия необходимы и для повышения скоростных способности детей с ограниченными возможностями здоровья. Но, в отличие от формирования силовых упражнений, для улучшения скоростных способностей детей необходимы специальные избирательно-направленные упражнения, которые будут выполняться в вариативно-интервальных и стандартно повторных условиях. Для достижения данной цели идеально подходят такие упражнения как бег на скорость, на дистанции 10 и 30 метров, с ускорениями на разных стартовых позициях и т.д. Наиболее эффективным для развития скоростных и силовых навыков детей с ограниченными возможностями здоровья является применение упражнений сопряженного характера. К ним можно отнести метание мяча на дальность, выпрыгивание вверх из приседов и др. При этом, наибольшая эффективность будет достигнута, если применять эти упражнения в стандартно-повторных, вариативных условиях, с соблюдением равных интервалов времени.

Литература:

1. Абызова Т.В., Федорова Т.А. Оздоровительное влияние спортивного ориентирования на обучающихся с нарушением слуха // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. - 2021. - № 3. - С. 75-82. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44902552
2. Агеевц В.У. Назаренко А.В. Движение, Здоровье, Жизнь // Культура физическая и здоровье. - 2016. - № 1 (56). - С. 13. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32277324
3. Бузоев А.С. Механизмы организации здоровьесберегающей образовательной среды // ЦИТИСЭ. - 2019. - № 3 (20). - С. 42. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39135361
4. Бутузова Е.Е., Колесникова Н.В. Адаптивная физическая культура для детей с ДЦП // Наука-2020. - 2020. - № 9 (45). - С. 132-140. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44484943
5. Волкова Е.А., Безносова А.В. Адаптивная физическая культура для людей с ограниченными возможностями // Аллея науки. - 2018. - Т. 1, № 3 (19). - С. 77-80. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32795092
6. Воронов Н.А. Адаптивная физическая культура для лиц имеющих ограничения в здоровье // Человек и современный мир. - 2019. - № 3 (28). - С. 192-196. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38216599
7. Гречкина И.Н., Ильченко А.Е. Адаптивная физическая культура как средство реабилитации людей с ограничениями в состоянии здоровья // E-Scio. - 2020. - № 4 (43). - С. 77-81. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42818356
8. Ечевская О.В. Адаптивная физическая культура как средство социализации детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестник ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО". Тульское образовательное пространство. - 2019. - № 1. - С. 42-43. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37305751
9. Казакавова Д.Х. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни у лиц с ограниченными возможностями // Студенческий. - 2020. - № 40-3 (126). - С. 26-27. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44447373
10. Калустьянц К.А., Кусова Д.О. Формирование физкультурно-оздоровительной мотивации у студентов современного вуза // ЦИТИСЭ. - 2020. - № 4 (26). - С. 456-464. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44515762
11. Киэлевяйнен Л.М. Опыт модернизации основной образовательной программы по направлению подготовки адаптивная физическая культура // Стандарты и мониторинг в образовании. - 2020. - Т. 8, № 1. - С. 22-28. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42543291
12. Матвеева Н.Ю., Ненарокова О.В. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры // Вестник Костромского государственного университета им. Н.А. Некрасова. Серия: Педагогика. Психология. Социальная работа. Ювенология. Социокинетика. - 2014. - Т. 20, № 2. - С. 165-168. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21808018
13. Мелина Е.В. Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения // Инклюзия в образовании. - 2020. - Т. 5, № 4. - С. 50-60. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46166408
14. Назаренко А.В. Современные вопросы адаптивной физической культуры // Актуальные научные исследования в современном мире. - 2020. - № 6-5 (62). - С. 126-128. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43153277
15. Панкова М.Д., Гапоненок Ю.В. Адаптивная физическая культура в условиях специализированного интерната // Ученые записки Белорусского государственного

университета физической культуры. - 2020. - № 23. - С. 431-435. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46367238

16. Федорова Н.И. Адаптивная физическая культура детей с нарушением интеллекта в семье // Известия Российской военно-медицинской академии. - 2019. - Т. 38, № S3. - С. 289-290. URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41231735

References:

1. Abyzova T.V., Fedorova T.A. Health-improving influence of orienteering sport on students with hearing impairment. *Izvestia of the Tula State University. Physical education. Sport*. 2021, no. 3, pp. 75-82. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44902552

2. Ageevts V.U., Nazarenko A.V. Movement, Health, Life. *Physical culture and health.* 2016, no. 1 (56), pp. 13. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32277324

3. Buzoev A.S. Mechanisms of organizing a health-preserving educational environment. *CITISE,* 2019, no. 3 (20), pp. 42. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=39135361

4. Butuzova E.E., Kolesnikova N.V. Adaptive physical education for children with cerebral palsy. *Science-2020*, 2020, no. 9 (45), pp. 132-140. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44484943

5. Volkova E.A., Beznosova A.V. Adaptive physical culture for people with disabilities. *Alley of Science, 2018*, vol. 1, no. 3 (19), pp. 77-80. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=32795092

6. Voronov N.A. Adaptive physical culture for persons with disabilities. *Man and the modern world.* 2019, no. 3 (28), pp. 192-196. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=38216599

7. Grechkina I.N., Ilchenko A.E. Adaptive physical culture as a means of rehabilitation for people with disabilities. *E-Scio,* 2020, no. 4 (43), pp. 77-81. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42818356

8. Echevskaya O.V. Adaptive physical culture as a means of socialization of children with disabilities. *Bulletin of GOU DPO TO "IPK and PPRO TO". Tula educational space*, 2019, no. 1, pp. 42-43. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=37305751

9. Kazakavova D.Kh. Adaptive physical culture and its role in the formation of a healthy lifestyle in persons with disabilities. *Student*, 2020, no. 40-3 (126), pp. 26-27. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44447373

10. Kalust'yants K.A., Kusova D.O. Formation of physical culture and health-related motivation among students of a modern university, *CITISE*, 2020, no. 4 (26), pp. 456-464. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=44515762

11. Kieleväinen L.M. Experience of modernization of the basic educational program in the direction of training adaptive physical culture. *Standards and monitoring in education*, 2020, vol. 8, no. 1, pp. 22-28. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=42543291

12. Matveeva N.Yu., Nenarokova O.V. Value potential of adaptive physical culture. *Bulletin of the Kostroma State University. ON. Nekrasov. Series: Pedagogy. Psychology. Social work. Juvenology. Sociokinetics*, 2014, vol. 20, no. 2, pp. 165-168. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=21808018

13. Melina E.V. Adaptive physical education for children with visual impairments. *Inclusion in education*, 2020, vol. 5, no. 4, pp. 50-60. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46166408

14. Nazarenko A.V. Modern issues of adaptive physical culture. *Actual scientific research in the modern world*, 2020, no. 6-5 (62), pp. 126-128. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=43153277

15. Pankova M.D., Gaponenok Yu.V. Adaptive physical culture in a specialized boarding school. *Scientific notes of the Belarusian State University of Physical Culture*, 2020, no. 23, pp. 431-435, (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46367238

16. Fedorova N.I. Adaptive physical culture of children with intellectual disabilities in the family. *News of the Russian Military Medical Academy*, 2019, vol. 38, no. S3, pp. 289-290. (In Russian). URL: https://www.elibrary.ru/item.asp?id=41231735

Submitted: 21 September 2021 Accepted: 21 October 2021 Published: 22 October 2021