

Научная статья
УДК 796.012.1-056.266

Физкультурно-спортивная деятельность студентов с интеллектуальными нарушениями

Е. М. Голикова

Оренбургский государственный педагогический университет, Россия, 460014, г. Оренбург, ул. Советская, д. 19

Голикова Елена Михайловна, доктор педагогических наук, доцент, профессор кафедры теории и методики спортивных дисциплин, адаптивной физической культуры и медико-биологических основ физического воспитания, gks-07@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8720-963X>

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена потребностью к преобразованию физкультурно-спортивной деятельности в системе образования для студенческой молодежи с интеллектуальными нарушениями. Приоритетные направления развития образования для студентов с отклонениями в состоянии здоровья на долгосрочный период призваны определить комплекс первоочередных мер и последовательности их исполнения, а точнее – обеспечить доступность образовательных практик (коррекционно-развивающих, адаптивно-спортивных и досуговых мероприятий) через реализацию инклюзивных и адаптированных программ внеучебной физкультурно-спортивной деятельности, с обоснованной потребностью психофизического развития данной категории студентов.

Цель исследования заключается в выявлении доступной физкультурно-спортивной деятельности для студенческой молодежи с интеллектуальными нарушениями в среднем профессиональном образовании. Автор раскрывает основные направления физкультурно-спортивной деятельности со студентами, имеющими интеллектуальные нарушения, предлагает индивидуальную образовательную траекторию при построении оздоровительных и спортивных занятий во внеучебное время, нацеленных на оздоровительный, социализирующий, корригирующий результат. При включении студентов с интеллектуальными нарушениями в физкультурно-спортивные занятия во внеучебное время отмечена высокая мотивация к двигательной активности, проявление интереса к занятиям адаптивными видами спорта ($U_{кр} - 62$). Оздоровительный результат отражался в значительных изменениях функционального состояния кардиореспираторной системы ($U_{кр} - 87$) и формировании здорового образа жизни ($U_{кр} - 8$). Повысились результаты физической подготовленности при выполнении тестовых заданий ($U_{кр} - 29.5$). Отмечаются положительные изменения в тестах «волевая саморегуляция» ($U_{кр} - 87$) и «достижение цели» ($U_{кр} - 75.5$). В процессе занятий отмечалась активность, коммуникация между студентами с интеллектуальными нарушениями и студентами, не имеющими отклонений в состоянии здоровья.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, студенты, интеллектуальные нарушения

Для цитирования: Голикова Е. М. Физкультурно-спортивная деятельность студентов с интеллектуальными нарушениями // Физическое воспитание и студенческий спорт. 2025. Т. 4, вып. 1. С. 69–75. <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-1-69-75>, EDN: MTDMPY

Статья опубликована на условиях лицензии Creative Commons Attribution 4.0 International (CC-BY 4.0)

Article

Physical and sports activities of students with intellectual disabilities

Е. М. Golikova

Orenburg State Pedagogical University, 19 Sovietskaya St., Orenburg 460014, Russia

Elena M. Golikova, gks-07@mail.ru, <https://orcid.org/0000-0001-8720-963X>

Abstract. The relevance of the article is conditioned by the necessity to transform physical and sports activities in the system of education for students with intellectual disabilities. Priority directions in developing education for students with intellectual disabilities for the long-term period are designed to determine a set of priority measures and the sequence of their implementation. More precisely, it is necessary to ensure availability of educational practices (corrective-developmental, adaptive- sports and leisure activities) through the implementation of inclusive and adapted programs

of extracurricular physical and sports activities, justified by the need of psychophysical development of this category of students.

The aim of the study is to identify accessible physical and sports activities for students with intellectual disabilities in secondary vocational education. The author reveals the main directions of physical education and sports activities of students with intellectual disabilities, offers an individual educational trajectory in the construction of extracurricular health and sports activities, aimed at health-improving, socializing, and corrective outcomes. High motivation for motor activity and interest in adaptive sports ($U_{cr} - 62$) are the result of involving students with intellectual disabilities in extracurricular physical and sports activities. The health-improving result is reflected in significant changes in the functional state of the cardiorespiratory system ($U_{cr} - 87$) and the development of a healthy lifestyle ($U_{cr} - 8$). The results of physical fitness when performing test tasks has increased ($U_{cr} - 29.5$). There are positive changes in the tests "volitional self-regulation" ($U_{cr} - 87$) and "goal achievement" ($U_{cr} - 75.5$). During the classes, there was activity, interaction between students with intellectual disabilities and students with no deviations in the state of health.

Keywords: physical and sports activities, students, intellectual disabilities

For citation: Golikova E. M. Physical and sports activities of students with intellectual disabilities. *Physical Education and University Sport*, 2025, vol. 4, iss. 1, pp. 69–75 (in Russian). <https://doi.org/10.18500/2782-4594-2025-4-1-69-75>, EDN: MTDMPY

This is an open access article distributed under the terms of Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY 4.0)

Введение

Физкультурно-спортивная деятельность (ФСД) в образовательных организациях регламентируется Федеральными Законами «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», «Об образовании в Российской Федерации» [1, 2]. Образовательный процесс для студентов с отклонениями в состоянии здоровья организовывается в учебное и внеучебное время, в соответствии с законами. Образовательная среда обеспечивает инклюзивное образование, под которым понимается обеспечение равного доступа к образованию для всех обучающихся (студентов) с учетом разнообразия особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

В России инвалидов до 18 лет с врожденной патологией в среднем 2,4%. Нозологическая группа с нарушением интеллекта по количеству случаев занимает второе место, уступая лишь студентам с соматическими заболеваниями. Государство уделяет большое внимание социализации данной категории студентов. Система образования разрабатывает стандарты для обучения в общеобразовательных, специальных (коррекционных) и средних профессиональных организациях. Поступая в организацию среднего профессионального образования, студенты с интеллектуальными нарушениями приобретают профессии, соответствующие Классификатору рабочих и должностных служащих. Однако в обществе сложились психологические стереотипы по отношению к данной категории населения. Представления о неполноценности и необучаемости порождают много барьеров для включения студентов

с интеллектуальными нарушениями в физкультурно-спортивную деятельность, а в дальнейшем – в адаптивный спорт, роль которого нельзя переоценить [3]. Образовательный процесс строится на практической деятельности, стимулирующей наглядно-образное, наглядно-действенное и словесно-логическое мышление.

Цель исследования заключается в выявлении доступной физкультурно-спортивной деятельности для студенческой молодежи с интеллектуальными нарушениями в условиях организаций среднего профессионального образования.

Материалы и методы

Для понимания специфики организации образовательного процесса педагогам необходимо иметь знания об особенностях развития данной категории студентов. Для решения поставленной цели проанализированы специфика особенностей развития и препятствия для овладения психосоциальными и физиологическими навыками студентов с интеллектуальными нарушениями. При данной патологии страдают не только психические функции, эмоции, волевые качества, коммуникация, мышление, сложность социализации. Проявляющееся недоразвитие высших психических функций, несформированность эмоциональной и волевой сфер, в результате глубокого поражения головного мозга, влияет на физическое развитие и физическую подготовленность. При нарушении интеллекта легкой степени моторные функции, как правило, не имеют выраженных изменений. К наиболее сложным двигательным актам относится выполнение

работы с точной координацией мелкой моторики пальцев верхних конечностей. Для выбора верного направления физкультурно-спортивной деятельности следует учитывать уровни построения движений. Н. А. Бернштейн [4] рассматривал пять уровней:

- рубро-спинальный (удержание позы);
- таламо-паллидарный (целостные, простые движения);
- пирамидно-стриарный (точность движения);
- теменно-премоторный (манипуляции с предметами);
- высший кортикальный (циклические и ациклические локомоции).

Каждый из уровней влияет на формирование нарушений моторных функций. От этого и зависит, какой вид физкультурно-спортивной деятельности будет доступен для студента, в каком он сможет добиться успеха. Здоровый организм не задумывается, что нервная система преодолевает сложности в управлении движениями. В организме человека с отклонениями в состоянии здоровья многие физиологические механизмы, связанные с движением, не сформированы. Насколько сложны данные нарушения у студентов с интеллектуальными нарушениями, зависит от степени тяжести диагноза.

Несмотря на отклонения в состоянии здоровья, нарушенные локомоторные функции в раннем детском возрасте как следствие патологических проявлений данной нозологии, студенческая молодежь активно включается во внеучебную физкультурно-спортивную деятельность через занятия в секциях, участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Для студентов с нарушением интеллекта двигательная активность является и реабилитационным механизмом в профилактике и/или коррекции вторичных и сопутствующих заболеваний, интегрируя их в общество, изменяя сущность процесса развития и улучшая качество жизни.

Гуманистические идеи адаптивной физической культуры и адаптивного спорта выражаются в возможности реализовать себя, свои желания, возможности, интересы, независимо от заболевания и инвалидности. При организации физкультурно-спортивной работы в профессиональном образовании следует ориентироваться на модели спортивной деятельности. В Российской Федерации функционируют две организации – Специальная Олимпиада России (СОР) и Всероссийская

Федерация Спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (ВФСЛИН), деятельность которых направлена на организацию работы с лицами с интеллектуальными нарушениями [5–8]. В каждой организации реализуется перечень программ:

СОР – боулинг, бочче, плавание, настольный теннис, баскетбол, футбол, хоккей на полу, волейбол, ходьба на снегоступах, лыжные гонки, легкая атлетика, роликбежный спорт и др.;

ВФСЛИН – футбол, баскетбол, гандбол, настольный теннис, спортивная гимнастика, велоспорт, пауэрлифтинг, лыжные гонки, конный спорт, дзюдо, тхэквондо и др.

При схожести программ следует отметить отличительные особенности в системе оценки соревновательной деятельности (традиционную и нетрадиционную). Всероссийская Федерация Спорта лиц с интеллектуальными нарушениями применяет систему оценки, которую используют в паралимпийском и сурдлимпийском движении. Нетрадиционная модель распределяет атлетов на дивизионы, в которых каждый спортсмен является победителем.

При организации внеучебной работы педагог имеет возможность выбора варианта занятия, учитывая особенности данной группы студентов, программу спортивной подготовки и ее варианты, интенсивность режима. Предпосылками для активизации физкультурно-спортивной деятельности в среднем профессиональном образовании для студентов с интеллектуальными нарушениями являются следующие положения:

- образовательный процесс выстраивается на основе учебной и внеучебной деятельности;
- традиционные занятия физической культурой включают в себя адаптированные виды спортивных практик, учитывая специфику контингента;
- решение традиционных (образовательных, оздоровительных, воспитательных) и специальных (коррекционных, профилактических, компенсаторных) задач, при реализации адаптированных физкультурно-спортивных практик;
- отбор и дальнейшая ориентация студентов с интеллектуальными нарушениями в адаптивные виды спорта;
- формирование спортивно-коммуникативной культуры между атлетами и партнерами в инклюзивных программах физкультурно-спортивной деятельности;

- формирование интереса к занятиям адаптивными физкультурно-спортивными практиками, учитывая специфику индивидуального подхода к построению занятий и оценки физической подготовленности.

Результаты и их обсуждение

В среднем профессиональном образовании обучаются студенты преимущественно с легкой степенью интеллектуальных нарушений. Диффузное поверхностное поражение коры головного мозга и сохранность подкорковых образований влияет на формирование произвольных движений, особенно при их изучении. Отмечается сложность в выполнении упражнений на точность, статическую нагрузку, нарушены все виды двигательных реакций, темп локомоторных движений, ритм, амплитуда. Измененные вследствие патологии нейродинамические нарушения баланса между процессами возбуждения и торможения приводят к сложности освоения элементарных движений, особенно мелкой моторики пальцев рук. На правильность и точность выполнения упражнения влияет исходное положение, так как студенту с интеллектуальными нарушениями сложно активизировать внимание на начальных условиях выполнения [9]. Проявляющиеся в процессе занятий спонтанные движения мешают выполнять точные задания, тем самым не сформировывается необходимый автоматизм двигательных действий, как в ходьбе и беге, так и в иных локомоторных движениях. Студент не может копировать движения, используя зрительный образ, а также дифференцировать пространственные параметры движения.

Физкультурно-спортивная деятельность ориентирована на сохранение и укрепление здоровья, коррекцию рассматриваемых нарушений движений, формирование устойчивого интереса к физической культуре и спорту, совершенствование основных двигательных действий, овладение адаптивными видами спорта, воспитание нравственных и волевых качеств, свойств личности. Систематические занятия адаптивными видами спорта ориентированы на воспитание телесности, понимание собственных физических возможностей, умения соотносить свои силы с самочувствием, активностью, настроением, способностью самостоятельно осуществлять задания, мотивировать и вовлечь в мир здорового образа жизни.

Как показало исследование, проведенное в 2021–2023 гг., студенты с интеллектуальными нарушениями проживают как в семье, так и в психоневрологических интернатах. Организация внеучебной физкультурно-спортивной работы осуществляется по программам, разработанным в образовательных организациях. Реализуются они как непосредственно для студентов данной нозологической группы (пауэрлифтинг, бочче, плавание, настольный теннис, легкая атлетика и т. д.), так и в инклюзии (юнифайд-боулинг, юнифайд-баскетбол, юнифайд-плавание, юнифайд-легкая атлетика), объединяющие студентов с интеллектуальными нарушениями и без отклонений в состоянии здоровья. Для студентов, занимающихся адаптивным спортом, разрабатываются образовательные траектории, согласно которым они обучаются и тренируются (рисунок) [10].

В исследовании приняли участие 64 студента с интеллектуальными нарушениями (по 32 человека в экспериментальной (Э) и контрольной (К) группах). Организация поэтапного включения в физкультурно-спортивную деятельность позволила оценить эффективность реализации через качественные и количественные результаты диагностического исследования. Отслеживались показатели: волевая саморегуляция, психологическая адаптация, достижение трудных целей, жизненный стиль, физическая подготовленность, функциональные показатели кардиореспираторной системы. Результаты фиксировались и были преобразованы в единую пятибалльную систему оценки (шкала). В результате комплексного расчета баллов по 6 показателям при максимальном числе 30 баллов и при минимальном – 6 баллов, в экспериментальной группе студенты набрали 25 баллов, тогда как студенты контрольной группы – среднее значение 18 баллов (таблица).

При сравнении результатов показателей в группах динамика значительно увеличилась и прирост составил в экспериментальной группе 13 баллов, а в контрольной – 6 баллов. Это подтверждает значительные изменения в экспериментальной группе и значительное улучшение исследуемых показателей:

- физических (сгибание и разгибание рук в упоре лежа, подтягивание на перекладине, подскоки со скакалкой, прыжок в длину с места, тест на гибкость, челночный бег, поднятие (сед) и опускание туловища из положения лежа на спине, ноги



Образовательная физкультурно-спортивная траектория для студентов с диагнозом «интеллектуальные нарушения» (F1)

Fig. Educational physical education and sports trajectory for students diagnosed with intellectual disabilities (F1)

Сравнительные показатели результатов тестирования студентов с интеллектуальными нарушениями
Comparative performance of students with intellectual disabilities

| Показатель | Исходно до исследования | После исследования | | U _{кр} |
|--|-------------------------|--------------------|-----------|-----------------|
| | Группа | | | |
| | Э и К | Э | К | |
| Волевая саморегуляция | 2 | 4 | 3 | 62 |
| Психологическая адаптация | 2 | 4 | 3 | 50 |
| Достижение трудных целей | 2 | 4 | 3 | 75.5 |
| Жизненный стиль | 2 | 4 | 3 | 8 |
| Функциональные пробы кардиореспираторной системы | 2 | 4 | 3 | 87 |
| Физическая подготовленность | 2 | 5 | 3 | 29.5 |
| Итого | 12 | 25 | 18 | |

- закреплены, руки за головой) и функциональных (индекс Руффье, пробы Штанге и Генчи) показателей;
- стиля жизни (потребность в применении средств физической культуры, наличие вредных привычек, регулярный сон и питание);
 - волевой саморегуляции (по тесту А. В. Зверькова и Е. В. Эйдмана),

- через компоненты эмоциональной зрелости, активности, уверенности в себе, что отражается на работоспособности, настойчивости и самообладании, самостоятельности, уверенности в себе, умении контролировать свои поступки;
- психологической адаптации (по тесту А. К. Маркова), где изучались такие характеристики, как готовность посещать

физкультурно-оздоровительные занятия, взаимодействие со студентами и педагогами, участие в соревновательной деятельности и спортивно-массовых мероприятиях, мотивы и интересы студента в физкультурно-спортивной деятельности.

Проведенное исследование показало, что физкультурно-спортивную деятельность для студентов с интеллектуальными нарушениями необходимо выстраивать с учетом особенностей интеллектуальных нарушений (установленный диагноз), которые позволяют определить специфику уровней построения движений, то есть какие локомоторные механизмы не включены вследствие патологии, влияющей на общее развитие человека. Участие в соревнованиях, фестивалях и спортивно-массовых мероприятиях показали социальную значимость и роль в формировании личностно-волевых характеристиках студентов. Подбор средств и методов физической культуры играет важную роль в организации процесса внеучебной физкультурно-спортивной деятельности и включения студентов с интеллектуальными нарушениями в образовательную среду, применяя как традиционную практику, так и инклюзивные подходы.

При построении образовательной траектории педагог может модифицировать содержание физкультурно-спортивной работы для достижения более высоких результатов студентов. Включение в среднее профессиональное образование спортивных направлений ВФСЛИН ориентировано на достижение успехов спортивной карьеры данной нозологической группы, а также трансляцию видов адаптивного спорта в образовательную среду.

Список литературы

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 04.12.2007 № 329-ФЗ. URL: https://fksr.org/files/uploads/FZ_329_v_redakcii_25_12_2023.pdf (дата обращения: 01.08.2024).
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ. URL: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (дата обращения: 01.08.2024).
3. Евсеев С. П. Спорт лиц с нарушением интеллекта: методические рекомендации. М. : ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2021. 43 с. EDN: OWRNXW
4. Бернштейн Н. А. Физиология движений и активность / под ред. О. Г. Газенко. М. : Наука, 1990. 494 с.

5. Руководство по программе объединенного спорта специальной олимпиады : методическое пособие для тренеров / сост. Д. М. Захарова, В. Я. Антонов. М. : Гарант-Инвест, 2013. 114 с.
6. Евсеев С. П. Адаптивный спорт. Настольная книга тренера. М. : ООО «ПРИНЛЕТО», 2021. 600 с.
7. Евсеев С. П. Спорт лиц с интеллектуальными нарушениями в Российской Федерации: состояние и перспективы // Доступная среда. 2020. № 2. С. 74–78.
8. Классификация спортсменов в Паралимпийских видах спорта / авт.-сост. Г. З. Идрисова. М. : Паралимпийский комитет России, 2020. 216 с.
9. Певзнер М. С., Ростягайлова Л. И., Мастюкова Е. М. Психическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности (вариант гидроцефалии). М. : Педагогика, 1982. 104 с.
10. Голикова Е. М., Тиссен П. П., Панкратович Т. М. Индивидуальные траектории инклюзивного обучения студентов с ограниченными возможностями здоровья в физкультурном образовании // Теория и практика физической культуры. 2016. № 1. С. 37–38. EDN: VEGLMF

References

1. *On Physical Culture and Sports in the Russian Federation Act, No. 329 dated December 04, 2007* (in Russian). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/ (in Russian). Available at: https://fksr.org/files/uploads/FZ_329_v_redakcii_25_12_2023.pdf (accessed August 1, 2024).
2. *On Education in the Russian Federation Act, No. 273 dated December 29, 2012* (in Russian). Available at: http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174 (accessed August 1, 2024).
3. Evseev S. P. *Sport lits s narusheniem intellekta: metodicheskie rekomendatsii* [Sport of persons with intellectual disability: Methodological recommendations]. Moscow, Federal State Budgetary Institution “Federal Center for the Training of Sports Reserves” Publ., 2021. 43 p. (in Russian). EDN: OWRNXW
4. Bernstein N. A. *Fiziologija dvizhenij i aktivnost'*. Pod red. O. G. Gazenko [Gazenko O. G., ed. Physiology of movements and activity]. Moscow, Nauka, 1990. 494 p. (in Russian).
5. *Rukovodstvo po programme ob#edinennogo sporta special'noj olimpiady: metodicheskoe posobie dlja trenerov*. Sost. D. M. Zakharova, V. Ya. Antonov [Zakharova D. M., Antonov V. Ya., comp. Guidelines for the program of unified sports of the Special Olympics: A methodological manual for coaches]. Moscow, Garant-Invest, 2013. 114 p. (in Russian).
6. Evseev S. P. *Adaptivnyj sport. Nastol'naja kniga trenera* [Adaptive sport. A desktop book of the coach]. Moscow, LLC “PRINLETO” Publ., 2021. 600 p. (in Russian).
7. Evseev S. P. Sport of persons with intellectual disabilities in the Russian Federation: Status and prospects. *Accessible Environment*, 2020, no. 2, pp. 74–78 (in Russian).
8. *Klassifikatsija sportsmenov v Paralimpijskikh vidakh sporta*. Sost. G. Z. Idrisova [Idrisova G. Z., comp. Classification of athletes in Paralympic sports]. Moscow, Russian Paralympic Committee Publ., 2020. 216 p. (in Russian).

9. Pevzner M. S., Rostiagailova L. I., Mastiukova E. M. *Psikhicheskoe razvitie detej s narusheniem umstvennoj rabotosposobnosti (variant gidrotsefalii)* [Mental development of children with impaired mental performance (variant of hydrocephalus)]. Moscow, Pedagogika, 1982. 104 p. (in Russian).
10. Golikova E. M., Tissen P. P., Pankratovich T. M. Individual training trends of inclusive education of students with impairments in sports education. *Theory and Practice of Physical Culture*, 2016, no. 1, pp. 37–38 (in Russian). EDN: VEGLMF

Поступила в редакцию 08.08.2024; одобрена после рецензирования 19.08.2024; принята к публикации 30.08.2024
The article was submitted 08.08.2024; approved after reviewing 19.08.2024; accepted for publication 30.08.2024