

УДК 796.012.1

DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-148-154

**Объективизация представлений о телесно-двигательных  
возможностях как педагогическое условие вовлеченности  
в занятия адаптивной физической культурой лиц  
с приобретенным поражением опорно-двигательного аппарата**

Лукина Ольга Андреевна

Шелехов Алексей Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и  
здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*

**Аннотация**

**Цель исследования** – обосновать объективизацию представлений о телесно-двигательных возможностях как одно из ключевых педагогических условий вовлечения лиц с приобретенным поражением опорно-двигательного аппарата в систематические занятия адаптивной физической культурой.

**Методы исследования:** анализ и обобщение научно-методической литературы, нормативно-правовых актов.

**Результаты исследования и выводы.** В ходе исследования выявлены факторы, препятствующие формированию устойчивой вовлеченности лиц с приобретенным вследствие боевых действий поражением опорно-двигательного аппарата в систематические занятия адаптивной физической культурой. Определены педагогические условия, детерминирующие регулярность и систематичность занятий адаптивной физической культурой и спортом. Представлено обоснование педагогического условия «объективизация представлений о собственных телесно-двигательных возможностях».

**Ключевые слова:** приобретенные поражения опорно-двигательного аппарата, адаптивная физическая культура, адаптивный спорт, барьеры вовлечения, телесно-двигательные возможности

**Для цитирования:** Лукина О. А., Шелехов А. А. Объективизация представлений о телесно-двигательных возможностях как педагогическое условие вовлеченности в занятия адаптивной физической культурой лиц с приобретенным поражением опорно-двигательного аппарата. DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-148-154 // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. 2026. № 7 (257). С. 148–154.

**Objectification of perceptions of bodily and motor capabilities as a  
pedagogical condition for engagement in adaptive physical education  
activities for individuals with acquired musculoskeletal disorders**

Lukina Olga Andreevna

Shelekhov Aleksey Anatolevich, candidate of pedagogical sciences, associate professor

*Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*

**Abstract**

**The purpose of the study** – to substantiate the objectification of ideas about bodily and motor capabilities as one of the key pedagogical conditions for involving individuals with acquired musculoskeletal disorders in systematic adaptive physical education.

**Research methods:** the method of analysis and generalization of scientific and methodological literature, normative legal acts.

**Research results and conclusions.** The study identified factors that prevent the formation of sustainable involvement of people with damage to the musculoskeletal system acquired as a result of combat operations in systematic adaptive physical education. The pedagogical conditions determining the regularity and systematicity of adaptive physical culture and sports are determined. The substantiation of the pedagogical condition "objectification of ideas about one's own bodily and motor capabilities" is presented.

**Keywords:** acquired damages to the musculoskeletal system, adaptive physical education, adaptive sports, barriers to involvement, bodily and motor capabilities

**For citation:** Lukina O. A., Shelekhov A. A. (2026), "Objectification of perceptions of bodily and motor capabilities as a pedagogical condition for engagement in adaptive physical education activities for individuals with acquired musculoskeletal disorders", *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No 7 (257), pp. 148–154, DOI 10.5930/1994-4683-2026-7-148-154.

**Введение.** Среди лиц трудоспособного возраста всё большую часть составляют люди с приобретенными поражениями опорно-двигательного аппарата (ПОДА), возникшими вследствие широкого круга причин: от заболеваний, приводящих к вторичным нарушениям костно-мышечной системы, до высокоэнергетических травм (дорожно-транспортные происшествия, падения с высоты, минно-взрывные и огнестрельные ранения). Такой характер повреждений, особенно в случае боевой травмы, определяет не только обширность локального дефекта, но и системные последствия для организма.

Отдельного внимания требуют лица, получившие боевые травмы. Ведущее место среди них занимают приобретенные травмы нижних конечностей. Их доля от общего числа поражений опорно-двигательного аппарата составляет 42-48% согласно данным военно-медицинской статистики [1]. Будучи разнообразными по форме, данная группа поражений часто приводит к стойкому нарушению двигательных возможностей лиц, их получивших.

Не обходит стороной негативное воздействие данного вида травмы, а также условий ее получения, и психическую сферу пострадавших. Психоэмоциональное истощение, хронический стресс, нарушения адаптации, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР) – лишь часть возможных вариантов негативного воздействия на психику [2].

В условиях боевых действий речь идет не о единичном шоковом событии (ДТП, разбойное нападение и т.д.), а о длительном, сочетанном многофакторном воздействии стрессоров, где прямая угроза жизни является одним из компонентов. Помимо этого, существенный вклад вносят вынужденное нарушение интериоризированных нравственных запретов и моральных установок личности, переживание гибели боевых товарищей, пролонгированная сенсорная перегрузка, а также социальная изоляция, часто переживаемая участниками боевых действий на этапе реинтеграции в гражданское общество [3].

Таким образом, ПТСР у участников боевых действий характеризуется устойчивыми негативными изменениями в когнитивной и личностной сферах, включая выраженное снижение побуждений, прогрессирующее социальное отчуждение и сужение мотивации до потребности в контроле безопасности, что сочетается с хронической гиперсензитивностью к сигналам потенциальной угрозы.

ПТСР отягощает и видоизменяет процесс физического восстановления лиц с травматической ампутацией конечности. В частности, способствует усилению фантомных болей, снижает комплаенс, приводит к отторжению протеза. А хронический болевой синдром и ограничения усугубляют симптомы психической травмы [2].

В ситуации жизненного выбора часть пострадавших интерпретирует приобретенные телесные изменения как непреодолимое препятствие, обесценивающее прежние цели и лишаящее будущее смысла. Что может приводить к отказу от активных копинг-стратегий и закреплению избегающей позиции. Другая же группа, напротив, демонстрирует способность к реинтеграции. Принимая актуальные физические возможности как данность, эти люди переопределяют жизненные ориентиры и находят ресурсы для целенаправленной деятельности в новых условиях, фактически реализуя модель посттравматического роста [4]. Который, по мнению Баранова М.Л., возможен при наличии определенных условий: личностных ресурсов (оптимизм, открытость опыту), адекватной социальной поддержки и возможности осмысления пережитого [5].

В этой связи еще больше возрастает ценность занятий адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Однако достижение положительных эффектов систематических занятий адаптивной физической культурой и адаптивным

спортом возможно лишь при условии эффективного вовлечения в них лиц с приобретенным ПОДА и формирования должной вовлеченности в эти занятия.

**Цель исследования** – обосновать объективизацию представлений о телесно-двигательных возможностях как одно из ключевых педагогических условий вовлечения лиц с приобретенным ПОДА в систематические занятия адаптивной физической культурой.

**Методика и организация исследования.** В ходе исследования был проведен анализ и обобщение данных научной и научно-методической литературы, а также нормативно-правовых актов по вопросу вовлечения лиц с приобретенным вследствие боевых действий ПОДА в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом. Определены педагогические условия, детерминирующие регулярность и систематичность занятий. Представлено обоснование педагогического условия «объективизация представлений о собственных телесно-двигательных возможностях».

**Результаты исследования.** Высокая значимость и необходимость вовлечения лиц с приобретенным ПОДА в занятия адаптивной физической культурой и спортом очевидна. Однако реализация данного процесса осложнена рядом препятствий (барьеров). В контексте данного исследования их анализ важен для выявления барьеров, на которые можно воздействовать посредством реализации специальных педагогических условий.

Большинство авторов объединяют барьеры в близкие по смыслу группы, препятствующие вовлеченности инвалидов в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом: индивидуальные, инфраструктурные, а также барьеры, связанные с условиями занятий [6].

К индивидуальным барьерам, как правило, относят последствия приобретенной инвалидности, медицинские противопоказания, хроническую боль, высокую утомляемость, страх стигматизации, насмешек, недостаток мотивации, нехватку свободного времени, наличие иных конкурирующих увлечений, трудности с доверием друг к другу, различия в глубинных убеждениях и другие [6, 7].

К инфраструктурным барьерам относятся территориальная удаленность и доступность физкультурно-спортивных объектов, нехватка и/или трудоемкость транспортировки специализированного инвентаря и оборудования.

Барьеры, связанные с условиями занятий, выражаются в неудовлетворенности качеством услуг. Среди них отмечают отсутствие тренировочных программ, отвечающих особенностям лиц с конкретным типом поражения, и неудобное расписание занятий. Помимо этого, часть авторов также подчеркивают, что недостаток специалистов по адаптивной физической культуре, их несвоевременная переподготовка или повышение квалификации могут выступать в качестве одного из барьеров [7, 8].

Физические и инфраструктурные барьеры значительно ограничивают доступность, особенно на ранних этапах восстановления после приобретенной травматизации. Однако по мере стабилизации состояния на первый план выходит блок педагогически релевантных барьеров, в том числе искаженное представление о собственных телесно-двигательных возможностях в условиях радикальных изменений состояния опорно-двигательного аппарата.

При работе с лицами, имеющими приобретенное ПОДА, следует принципиально разграничивать формальное присутствие на занятиях адаптивной физической культурой или разовое участие в них и подлинную вовлеченность. Вовлеченность ветеранов боевых действий в занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом представляет собой не просто эпизодическое/периодическое присутствие на занятиях или участие в разовых физкультурно-спортивных мероприятиях. В контексте настоящего исследования под вовлеченностью понимается

фактически сложившееся и поддерживаемое во времени участие лиц с приобретенным ПОДА в занятиях адаптивной физической культурой, которое характеризуется: а) частотой и продолжительностью занятий, соответствующих запланированному режиму; б) длительностью непрерывного пребывания в программе занятий без пропусков; в) объективно регистрируемой положительной динамикой физической подготовленности и показателей здоровья.

В то время как многие из существующих подходов, моделей и технологий вовлечения лиц с приобретенным ПОДА в занятия адаптивной физической культурой ориентированы преимущественно на первичное привлечение и не обеспечивают систематичности. В частности, в них не реализован комплекс педагогических условий, адресованных специфическим психофизическим барьерам данного контингента и детерминирующих переход к регулярной активности и истинной вовлеченности. Это ограничивает как удержание занимающихся, так и достижение значимых для них качественных изменений. С учетом вышесказанного, были определены педагогические условия, детерминирующие регулярность и систематичность занятий: объективизация представлений о собственных телесно-двигательных возможностях; этапное формирование мотивации, обеспечивающей переход от внешней стимуляции к внутренней потребности в занятиях; включение занимающихся в поддерживающую социально-спортивную среду.

Объективизация представлений о собственных телесно-двигательных возможностях позволяет перевести внутренние, субъективные и часто искаженные представления в плоскость объективных, осознаваемых и измеримых показателей, доступных для рефлексии и коррекции. Научное обоснование данного педагогического условия опирается на несколько концептуальных линий.

1. А.Р. Лурия и его последователи в области нейропсихологии констатировали, что при приобретенных физических дефектах ранее сформированная схема тела, сохраняющаяся после поражения, вступает в расогласование с актуальным состоянием. Это нарушает антиципацию движений и порождает конфликт ожидаемой и реальной обратной связи, что субъективно переживается как двигательная неуверенность и блокирует инициативу.

Таким образом, расхождение между субъективным восприятием своих двигательных возможностей и объективным двигательным потенциалом обуславливает необходимость включения в педагогическую технологию условия «объективизация представлений о собственных телесно-двигательных возможностях».

Это расхождение может проявляться, с одной стороны, в форме необоснованно завышенных притязаний (ориентация на преморбидный уровень функционирования, что повышает риск травм, разочарований и отказа от занятий из-за невозможности сразу получить завышенно ожидаемый результат). С другой стороны, в форме самоограничительного поведения и выученной беспомощности. Следствием которых может выступать восприятие любой двигательной активности как заведомо недоступной, возможный отказ не только от занятий адаптивной физической культурой и спортом, но и прекращение реабилитационного процесса, и фактическое игнорирование сильной бытовой нагрузки [9].

2. Согласно деятельностному подходу, представления о двигательных возможностях не являются результатом усвоения готовых сведений. Они возникают и перестраиваются только в процессе выполнения реальной деятельности. Это означает, что искаженное представление о собственных телесно-двигательных возможностях, сформировавшееся после ранения, не может быть полноценно скорректиро-

вано посредством бесед, убеждения или лекций. Полученные подобным путем сведения остаются для человека абстрактным знанием, не затрагивающим глубинного самоощущения.

3. Согласно теории А. Бандуры, главным источником веры в собственные двигательные возможности выступает личный опыт мастерства – успешное выполнение конкретной, измеримой задачи. Этот реальный, объективный успех становится основой для формирования у человека убежденности в том, что он способен справиться с подобными задачами в будущем. У ветеранов с посттравматическим стрессовым расстройством способность извлекать из опыта мастерства его закономерное следствие – укрепление веры в свои двигательные возможности – как правило, серьезно ослаблена. Для её восстановления необходимы педагогические инструменты, обеспечивающие получение измеримого, объективного и социально признанного результата.

Одним из таких инструментов могут быть нормативы ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья [10]. Ценность ВФСК ГТО в контексте объективизации определяется следующими сильными сторонами. Доступность и относительная универсальность комплекса позволяют охватить лиц с различными типами поражений опорно-двигательного аппарата, обеспечивая каждому участнику возможность получить релевантный лично ему опыт с учетом доступных для его типа поражения испытаний (тестов).

Дифференцировка нормативов по ступеням и половозрастным группам позволяет предъявлять участникам тестирования реалистичные, посильные требования. Для лиц, чьи представления о своих двигательных возможностях пострадали в результате травмы, заведомо невыполнимое или непосильное требование особенно опасно: вместо опыта мастерства, занимающийся рискует получить опыт неудачи, способный лишь укрепить избегающее поведение и дополнительно заблокировать двигательную инициативу.

Стандартизация и строгая регламентированность тестовых процедур обеспечивают точную обратную связь, без которой объективизация невозможна в полной мере. Результат, полученный в ходе тестирования, является точным, объективным, не зависящим от субъективного мнения оценивающего. Цифровая фиксация и архивирование результатов в единой электронной базе позволяют лицам с приобретенным ПОДА отслеживать индивидуальную динамику физической подготовленности, получая документальное подтверждение результатов.

Помимо перечисленного, принципиально важным для лиц, имеющих опыт боевой службы, является сама природа нормативов ВФСК ГТО как внешней, официально утвержденной приказом Министерства спорта РФ от 22.02.2023 № 117 системы оценивания [10]. Сопоставление собственного результата не с субъективным мнением инструктора и не с показателями других занимающихся, а с государственным нормативом, имеющим четкие количественные градации, создает для данного контингента ситуацию, семантически близкую привычной практике оценки физической готовности в силовых структурах. Это переводит процесс объективизации из плоскости абстрактного «узнавания своих возможностей» в плоскость конкретного, лично значимого знания о достигнутом уровне функциональной состоятельности, что особенно существенно для людей, чьи представления о себе были разрушены травмой. Выполнение утвержденных нормативов делает возможным получение знака отличия, что также вносит важный вклад в процесс объективизации представлений, так как позволяет перевести объективный результат в социально признанный и лично значимый опыт мастерства.

Однако применение ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья в педагогической технологии не сводится лишь к разовой сдаче нормативов, после которой ветеран либо получает знак отличия, либо нет. Такой подход не решит задачу объективизации представлений о собственных телесно-двигательных характеристиках у лиц с приобретенным ПОДА, часто осложненного ПТСР. Напротив, он может противоречить теории самоэффективности, когда возможная единичная неудача, особенно на раннем этапе занятий, способна негативно сказаться на вере в собственные силы, закрепив избегающее поведение. В то же время само по себе систематическое тестирование, фиксирующее лишь результат развития физических качеств, ещё не решает задачу объективизации. Тестирование с использованием испытаний (тестов) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья будет содействовать объективизации представлений в случае планомерного включения в трехэтапную педагогическую технологию. В рамках технологии результаты тестирования подлежат:

- сопоставлению с собственными предыдущими результатами, с субъективным прогнозом результата, с нормативами ВФСК ГТО соответствующей ступени;
- визуализации на графиках динамики развития физических качеств, соответствия субъективного прогноза и фактического результата, достижения нормативов ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья;
- групповому обсуждению;
- рефлексии.

**Выводы.** Таким образом, в ходе исследования установлено, что одним из барьеров вовлечения лиц с приобретенным вследствие боевых действий ПОДА является искаженное восприятие своих телесно-двигательных возможностей, которое порождает либо излишне завышенные притязания, либо самоограничительное поведение. Устранение этого барьера требует объективизации представлений о собственных телесно-двигательных возможностях – педагогического условия, позволяющего перевести внутренние, субъективные и часто искаженные представления в плоскость объективных, осознаваемых и измеримых показателей, доступных для рефлексии и коррекции [9].

Практическим инструментом объективизации представлений служат испытания (тесты) ВФСК ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья, интегрированные в трехэтапную педагогическую технологию. Результаты тестирования не только фиксируются, но и подлежат сопоставлению с субъективным прогнозом, сравнению с предыдущими результатами, визуализации, рефлексии, обсуждению в группе. Реализация данного условия в педагогической технологии позволяет сформировать у занимающихся реалистичное представление о собственных телесно-двигательных возможностях и оказать содействие формированию устойчивой вовлеченности в систематические занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом.

#### Список источников

- 1 Эффективность применения лечебного плавания в комплексной реабилитации военнослужащих с травмами нижних конечностей / Ковалюк И. Г., Ярошинская А. П., Карпенко В. Н., Янкевич И. Е. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026. Т. 21, № 1. С. 388–395. EDN QXXJDQ.
- 2 Физиологические и нейрофизиологические основы сочетанной патологии: ампутация и посттравматическое стрессовое расстройство / Шевцов А. В., Петрушкина Н. П., Коломиец О.

#### References

- 1 Kovaluk I. G., Yaroshinskaya A. P., Karpenko V. N., Yankevich I. E. (2026), "The effectiveness of therapeutic swimming in the complex rehabilitation of military personnel with lower limb injuries", *Pedagogical, psychological, and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 21, No. 1, pp. 388–395.
- 2 Shevtsov A. V., Petrushkina N. P., Kolomiets O. I., Zvyagina E. V. (2026), "Physiological and neurophysiological foundations of com-

- И., Звягина Е. В. // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. 2026. Т. 21, № 1. С. 445–450. EDN SXCWAW.
- 3 Рублев О. С. Боевой опыт как детерминанта посттравматического стрессового расстройства // Вестник науки. 2026. Т. 1, № 5 (98). С. 574–584. EDN XACSCV.
- 4 Лукина О. А., Шелехов А. А. О современном состоянии проблемы вовлечения лиц с приобретенным поражением опорно-двигательного аппарата в адаптивный спорт: теория и практика. DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-146-152 // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2026. № 4 (254). С. 146–152. EDN ASBMUE.
- 5 Баранов М. Л., Чайка Ю. А. Посттравматический рост у ветеранов боевых действий // Социальная и клиническая психиатрия. 2026. Т. 36, № 1. С. 29–40. EDN PUUVFK.
- 6 Минина В. Н., Иванов С. А., Паневина М. В. Возможности и барьеры вовлечения лиц с ОВЗ и инвалидностью в занятия физкультурой и спортом // Теория и практика физической культуры. 2023. № 12. С. 90–92. EDN YTDIGE.
- 7 Кохан С. Т., Брик Д. И. Воздействие адаптивного спорта на качество жизни людей с ограниченными возможностями: ситуации и проблемы. DOI 10.52013/2713-3087-40-2-3 // Globus: Гуманитар. науки. 2022. Т. 8, № 2 (40). С. 10–13. EDN QPJDLB.
- 8 Бегидов М. В., Бегидова Т. П., Беспалова В. В. Значение адаптивного спорта для социальной адаптации лиц с инвалидностью. DOI 10.20310/1810-0201-2023-28-5-1236-1246 // Вестник Тамбовского университета. Серия: Гуманитарные науки. 2023. Т. 28, № 5. С. 1236–1246. EDN DYKCXC.
- 9 Яковлева О. А., Шелехов А. А. ВФСК ГТО как инструмент объективизации представлений о своих телесно-двигательных характеристиках у лиц с приобретенным поражением опорно-двигательного аппарата // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы VII Всероссийской научно-практической конференции, Санкт-Петербург, 07 июня 2024 года. Санкт-Петербург, 2024. С. 215–218. EDN IFKPGC.
- 10 Приказ Министерства спорта РФ от 22.02.2023 № 117 «Об утверждении государственных требований Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)». URL: <https://base.garant.ru/406625773/> (дата обращения: 17.02.2026).
- bined pathology: amputation and post-traumatic stress disorder”, *Pedagogical, psychological, and medical-biological problems of physical culture and sports*, Vol. 21, No. 1, pp. 445–450.
- 3 Rublev O. S. (2026), “Combat experience as a determinant of post-traumatic stress disorder”, *Bulletin of Science*, Vol. 1, No. 5 (98), pp. 574–584.
- 4 Lukina O. A., Shelekhov A. A. (2026), “On the current state of the problem of involving persons with acquired damage to the musculoskeletal system in adaptive sports: theory and practice”, *Scientific notes of P.F. Lesgaft university*, No. 4 (254), pp. 146–152, DOI 10.5930/1994-4683-2026-4-146-152.
- 5 Baranov M. L., Chaika Yu. A. (2026), “Post-traumatic growth in combat veterans”, *Social and Clinical Psychiatry*, Vol. 36, No. 1, pp. 29–40.
- 6 Minina V. N., Ivanov S. A., Panevina M. V. (2023), “Opportunities and barriers to involving persons with disabilities in physical education and sports”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 12, pp. 90–92.
- 7 Kohan S. T., Brik D. I. (2022), “The impact of adaptive sports on the quality of life of people with disabilities: situations and problems”, *Globus: Humanities*, Vol. 8, No. 2 (40), pp. 10–13, DOI 10.52013/2713-3087-40-2-3.
- 8 Begidov M. V., Begidova T. P., Bespalova V. V. (2023), “The importance of adaptive sports for the social adaptation of people with disabilities”, *Bulletin of Tambov University. Series: Humanities*, Vol. 28, No. 5, pp. 1236–1246, DOI 10.20310/1810-0201-2023-28-5-1236-1246.
- 9 Yakovleva O. A., Shelekhov A. A. (2024), “The All-Russian Sports Complex “Ready for labor and defense” for the disabled: theory and practice” as a tool for objectifying ideas about their bodily and motor characteristics in people with acquired damage to the musculoskeletal system”, *All-Russian Physical culture and Sports complex “Ready for labor and Defense” (GTO) for the disabled: theory and practice*, materials of the VII All-Russian Scientific and Practical conference, St. Petersburg, pp. 215–218.
- 10 The Ministry of Sports of the Russian Federation (2023), “Order of dated 02/22 No. 117 “On approval of the state requirements of the All-Russian Physical Culture and Sports Complex “Ready for Labor and Defense” (TRP)”, URL: <https://base.garant.ru/406625773/>.

**Информация об авторах:** Лукина О. А., преподаватель кафедры физической реабилитации. ORCID: 0009-0009-6847-5778, SPIN-код 6201-5841. Шелехов А. А., декан факультета образовательных технологий адаптивной физической культуры, ORCID: 0000-0002-7860-7940, SPIN-код 5278-9510. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

Поступила в редакцию 15.06.2026.

Принята к публикации 24.06.2026.