

УДК 376.4

DOI 10.5930/1994-4683-2025-223-228

## **Индивидуализация групповых занятий физическими упражнениями с детьми с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью**

Уракова Елена Андреевна

*Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта*

**Аннотация**

**Цель исследования** – определение механизма индивидуализации групповых занятий с детьми с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью в рамках общеобразовательной организации.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных научной литературы, нормативных и правовых документов в области образования.

**Результаты исследования и выводы.** Определены факторы, позволяющие индивидуализировать образовательный процесс детей с расстройствами аутистического спектра с легкой умственной отсталостью в рамках общеобразовательной организации. Разработана методика адаптивного физического воспитания, обеспечивающая реализацию принципа сознательности и активности путем индивидуализации содержания уроков физической культуры, физкультминуток и домашних заданий в видеоформате.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, групповые занятия, индивидуализация, дети с расстройствами аутистического спектра, интеллектуальные нарушения.

## **Individualization of group physical exercise classes for children with autism spectrum disorders and mild intellectual disabilities**

Urakova Elena Andreevna

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

**Abstract**

**The purpose of the study** is to determine the mechanism for individualizing group activities for children with autism spectrum disorders and mild intellectual disability within the framework of a general education organization.

**Research methods:** analysis and synthesis of data from scientific literature, regulatory and legal documents in the field of education.

**Research results and conclusions.** Factors have been identified that allow for the individualization of the educational process for children with autism spectrum disorders and mild intellectual disabilities within the framework of a general education organization. A methodology for adaptive physical education has been developed, ensuring the implementation of the principle of awareness and activity through the individualization of the content of physical education lessons, physical activity breaks, and homework in video format.

**Keywords:** adaptive physical education, group activities, individualization, children with autism spectrum disorders, intellectual disabilities.

**ВВЕДЕНИЕ.** В условиях жизни современного человека сложно переоценить роль физической культуры и одного из ее компонентов – физического воспитания, особенно для подрастающего поколения. Согласно Федеральному закону Российской Федерации от 04.12.2007 №329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», физическое воспитание определяют как «процесс, направленный на воспитание личности, развитие физических возможностей человека, приобретение им умений и знаний в области физической культуры и спорта в целях формирования всесторонне развитого и физически здорового человека с высоким уровнем физической культуры» [1]. Стоит отметить, что решение задач физического воспитания способствует не только гармоничному физическому развитию, но и содействует всестороннему духовному, нравственному и интеллектуальному развитию ребенка, что согласуется с приоритетными задачами государственной политики в отношении детей [2].

Говоря о детях, нельзя не отметить сохраняющиеся тенденции роста детской инвалидности на фоне социально-экономических и геополитических изменений условий жизни населения, развития научно-технического прогресса и т.д. Так, по данным Федеральной службы государственной статистики, в Российской Федерации на 2024 год зарегистрировано 755 тыс. детей-инвалидов, из них 557 тыс. – дети в возрасте от 8 до 17 лет. Наиболее распространенными причинами инвалидности за последние 5 лет стали психические расстройства и расстройства поведения, в том числе расстройства аутистического спектра [3].

В соответствии с Международной классификацией болезней 10-го пересмотра, расстройства аутистического спектра описывают как общее расстройство психологического развития, характеризующееся нарушениями социального взаимодействия и коммуникативных навыков, наличием стереотипных движений, которые, как правило, могут сопровождаться поведенческими нарушениями, сниженной интеллектуальной деятельностью, задержками психоречевого развития, своеобразием мотивационно-потребностной, эмоциональной и волевой сфер и т.д. [4].

В Российской Федерации в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – Стандарт для обучающихся с ОВЗ) задачи физического воспитания в основном решаются в рамках уроков физической культуры, которые являются обязательными к посещению, доступными и бесплатными для всех школьников. В общеобразовательных организациях уроки физической культуры для детей с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью, обучающихся по варианту 8.3 федеральной адаптированной образовательной программы начального общего образования для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ФАОП НОО), проводятся в форме групповых занятий по общепринятой структуре урока.

В то же время, согласно указу Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года», одними из приоритетных целей являются «сохранение населения, укрепление здоровья и повышение благополучия людей...» и «реализация потенциала каждого человека, развитие его талантов, воспитание патриотичной и социально ответственной личности» [5]. Реализация личностного потенциала ребенка может быть достигнута, в том числе, за счет уроков физической культуры, поскольку в основе Стандарта для обучающихся с ОВЗ лежат деятельностный и дифференцированный подходы. Однако, как показывает практика, гетерогенный спектр симптомов детей с аутизмом значительно затрудняет реализацию учебно-воспитательной и коррекционно-развивающей работы в едином формате для всех лиц данной нозологической группы в рамках группового занятия. Так, зачастую у учителя физической культуры отсутствует возможность оперативной коррекции деятельности учащихся во время проведения комплекса общеразвивающих упражнений и/или разминки в движении, поскольку дети выполняют упражнения исключительно по подражанию. Удовлетворение личностных потребностей детей также ограничено ввиду отсутствия альтернативной деятельности для учащихся, выражающих отказ от выполнения упражнения (задания) и/или участия в подвижной игре. Все это определило цель нашего исследования – определение

механизма индивидуализации групповых занятий физическими упражнениями с детьми с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью и возможности его реализации в практической деятельности.

**МЕТОДИКА И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование было проведено в рамках государственного задания по выполнению научно-исследовательской работы на тему: «Разработка научно обоснованных норм недельной двигательной активности у детей, в том числе с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов, создающих условия для оздоровительного и развивающего эффекта от занятий физической культурой и спортом». Автором статьи совместно с коллективом Института адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, определены факторы, позволяющие индивидуализировать образовательный процесс детей с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью на уроках физической культуры. Предложена методика адаптивного физического воспитания, обеспечивающая возможность индивидуализации образовательного процесса в форме уроков физической культуры, физкультурминуток и комплексов физических упражнений в видеоформате, выполняемых в домашних условиях.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Анализ данных научной литературы, нормативных и правовых документов в области образования позволил выявить научное противоречие между необходимостью внедрения в практику эффективных методик, технологий, подходов и программ, учитывающих специфику проявлений основного дефекта у детей с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью, и отсутствием научно обоснованных методик, технологий, подходов и программ, позволяющих индивидуализировать процесс адаптивного физического воспитания данной категории детей в условиях общеобразовательной организации в рамках групповых занятий. Данное обстоятельство обусловило разработку методики адаптивного физического воспитания, обеспечивающей реализацию принципа сознательности и активности посредством индивидуализации содержания уроков физической культуры, физкультурминуток и домашних заданий в видеоформате (рис. 1).

Поскольку дифференцированный подход в обучении и воспитании предполагает создание условий для развития личности и потенциала каждого учащегося, необходимо выделить ряд факторов, позволяющих добиться индивидуализации образовательного процесса. Автор настоящей статьи видит достижение вариативности содержания процесса адаптивного физического воспитания, и, как следствие, реализацию принципа сознательности и активности в процессе занятий физическими упражнениями, за счет учета следующих факторов:

- 1) уровень физической подготовленности;
- 2) объем двигательной активности;
- 3) индивидуальные интересы.

Учет уровня физической подготовленности детей, возрастных особенностей и степени проявления основного дефекта и вторичных отклонений позволяет определить зону актуального и ближайшего развития ребенка, что безусловно важно для планирования содержания урока физической культуры и/или любого другого занятия физическими упражнениями.

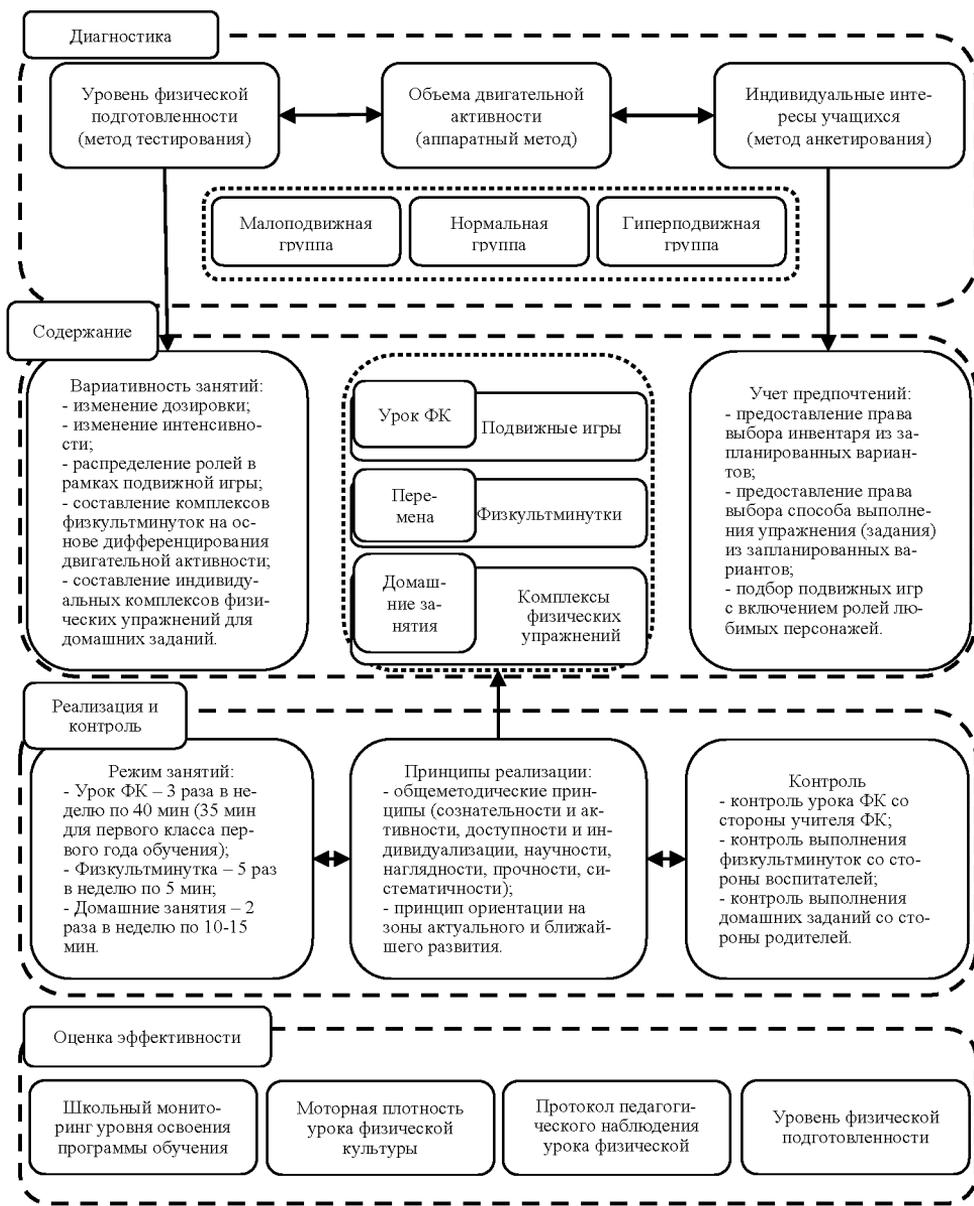


Рисунок 1 – Методика адаптивного физического воспитания, обеспечивающая возможность индивидуализации образовательного процесса младших школьников с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью

Определение объема двигательной активности учащихся на уроке физической культуры и дальнейшее их распределение по группам (малоподвижные, умеренно подвижные, гиперактивные) позволяет учителю оптимизировать психофизическое состояние детей за счет регулирования объема двигательной активности не только в рамках общеобразовательной организации в форме уроков физической культуры и физкультминуток на переменах, но и за ее пределами в форме комплексов физических упражнений, выполняемых дома под контролем родителей или опекунов.

Данное утверждение подтверждается результатами диссертационного исследования Наумовой Е.В. (2021), посвященного вопросу целесообразности построения процесса адаптивного физического воспитания на основе дифференцирования двигательной активности младших школьников с интеллектуальными нарушениями [6].

Выявление и учет индивидуальных интересов детей может способствовать повышению уровня их вовлеченности в занятия физическими упражнениями за счет обогащения содержания уроков и/или занятий любимыми персонажами мультфильмов и книг, предоставления ребенку права выбора инвентаря и способа выполнения упражнения (задания) из запланированных вариантов. Выделение и учет данного фактора согласуется с реализуемой в настоящий момент личностно-ориентированной аксиологической концепцией отношения общества к лицам с отклонениями в состоянии здоровья.

Механизм индивидуализации содержания адаптивного физического воспитания на основе учета вышеуказанных факторов осуществляется в рамках трех последовательных блоков разработанной методики: диагностика, содержание, реализация и контроль. Диагностический блок направлен на сбор информации в рамках трех факторов индивидуализации содержания адаптивного физического воспитания, а именно: определение уровня физической подготовленности учащихся, распределение их на группы в зависимости от объема двигательной активности, а также фиксация индивидуальных интересов и предпочтений детей. Все это в последующем блоке методики – содержательном – позволяет осуществлять планирование уроков физической культуры и определить содержание для всех предусмотренных форм занятий физическими упражнениями.

Блок реализации и контроля предусматривает охват процесса адаптивного физического воспитания как в рамках общеобразовательной организации в форме уроков физической культуры и физкультминуток на переменах, так и за ее пределами в форме комплексов физических упражнений, выполняемых на дому. Контроль за данными формами занятий физическими упражнениями ложится на плечи учителя физической культуры и воспитателей, а за стенами школы – на родителей и/или опекунов детей.

Оценка эффективности разработанной технологии проводится по ряду показателей:

- 1) школьный мониторинг уровня освоения программы обучения, а именно в рамках школьной программы по предмету «Физическая культура»;
- 2) моторная плотность урока физической культуры;
- 3) протокол педагогического наблюдения урока физической культуры;
- 4) уровень физической подготовленности учащихся.

Реализация методики на практике дополняется составлением и ведением индивидуального коррекционно-развивающего маршрута для каждого учащегося. Осуществление такого рода планирования позволяет всем участникам образовательного и коррекционно-развивающего процесса не только ставить актуальные цели и задачи в рамках работы с ребенком, но и отслеживать динамику изменений психофизического состояния со своевременной корректировкой содержания запланированных видов работ. Стоит отметить, что содержание индивидуального коррекционно-развива-

ющего маршрута может не ограничиваться рамками общеобразовательной организации, а, наоборот, выходить в пространство дополнительной помощи ребенку с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью [7].

**ВЫВОДЫ.** Подводя итог вышесказанному, хочется отметить, что возросшая ценность уроков физической культуры на фоне падения уровня здоровья детского населения создает определенные ожидания к их результативности. Поскольку эффективное решение задач физического воспитания во многом зависит от грамотно организованной учителем физической культуры деятельности учащихся, то в рамках работы с детьми с расстройствами аутистического спектра и легкой умственной отсталостью деятельность учителя в определенной степени лимитирована спецификой проявлений основного дефекта. Таким образом, реализация разработанной методики адаптивного физического воспитания наряду с разработкой и ведением индивидуального коррекционно-развивающего маршрута позволит учителю своевременно планировать содержание занятий физическими упражнениями, что в свою очередь позволит оптимизировать процесс физического воспитания для обоих его участников – учителя и учащихся.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Федеральный закон «О физической культуре и спорте в Российской Федерации» от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ. URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/) (дата обращения: 31.03.2025).
2. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01 июля 2020 г.) // Официальное опубликование правовых актов. URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202210060013> (дата обращения: 31.03.2025).
3. Положение инвалидов // Официальный сайт Федеральной службы государственной статистики. URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964> (дата обращения: 31.03.2025).
4. Уракова Е. А., Шелехов А. А. Развитие мотивационной сферы детей с расстройствами аутистического спектра средствами адаптивной двигательной рекреации // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта : материалы науч.-практ. конф. науч.-пед. работников НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 22–31 мая 2023 года. Санкт-Петербург, 2023. С. 297–300. EDN: CUCLDH.
5. О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 г. и на перспективу до 2036 г. : указ Президента РФ от 7 мая 2024 г. № 309 // Собрание законодательства Российской Федерации. 2024. № 20. Ст. 2584.
6. Наумова Е. В. Методика внеурочных занятий по адаптивному физическому воспитанию младших школьников с интеллектуальными нарушениями на основе дифференцирования двигательной активности : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Чайковский, 2020. 24 с.
7. Уракова Е. А., Шелехов А. А. Анализ понятий, применяемых в осуществлении процесса адаптивного физического воспитания с детьми с расстройствами аутистического спектра // Наука и технологии в сфере физической культуры и спорта. Санкт-Петербург, 2024. С. 342–349. EDN ZDHWDL.

#### REFERENCES

1. (2007), “On Physical Culture and Sports in the Russian Federation”, Federal Law No. 329-FZ of December 4, 2007, URL: [https://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_73038/](https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_73038/).
2. (1993), “Constitution of the Russian Federation”, URL: <http://publication.pravo.gov.ru/document/0001202210060013>.
3. “The situation of the disabled”, *Official website of the Federal State Statistics Service*, URL: <https://rosstat.gov.ru/folder/13964>.
4. Urakova E. A., Shelekhov A. A. (2023), “Development of the motivational sphere of children with autism spectrum disorders by means of adaptive motor recreation”, *Science and technology in the field of physical culture and sport*, St. Petersburg, pp. 297–300.
5. (2024), “On the national development goals of the Russian Federation for the period up to 2030 and for the perspective up to 2036”, Decree of the President of the Russian Federation of May 7, 2024 № 309, *Collection of Legislation of the Russian Federation*, No 20, St. 2584.
6. Naumova E. V. (2020), “Methodology of extracurricular activities on adaptive physical education of junior schoolchildren with intellectual disabilities on the basis of differentiation of motor activity”, *Tchaikovsky*, 24 p.
7. Urakova E. A., Shelekhov A. A. (2024), “Analysis of the concepts used in the implementation of the process of adaptive physical education with children with autism spectrum disorders”, *Science and technology in the field of physical culture and sport*, St. Petersburg, pp. 342–349.

**Информация об авторе:** Уракова Е. А., преподаватель кафедры теории и методики адаптивной физической культуры, ORCID: 0009-0003-0167-3098, SPIN-код 2393-5483.

Поступила в редакцию 04.04.2025. Принята к публикации 24.04.2025.