

Бочкова Анна Геннадьевна

учитель

ГБОУ Архангельской области «СКОШ №15»

г. Северодвинск, Архангельская область

DOI 10.21661/r-587695

**НОВЫЙ ПОДХОД К АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ
НА УРОКАХ С ОБУЧАЮЩИМИСЯ С УМСТВЕННОЙ ОТСАЛОСТЬЮ
(ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ):
ЙОГА И ВОСТОЧНЫЕ МЕТОДИКИ**

Аннотация: исследование рассматривает ключевые трудности, с которыми сталкивается система адаптивной физической культуры в образовательных учреждениях, где обучаются дети с интеллектуальными нарушениями. На фоне отказа от устаревших методов физвоспитания растет интерес к интеграции альтернативных подходов, включая йогу, дыхательные практики и восточную гимнастику. Эти методики становятся частью школьного расписания, способствуя не только физическому развитию, но и улучшению психоэмоционального состояния учащихся. Формируется новая модель педагогического воздействия, направленная на всестороннюю поддержку и развитие личности ребенка.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, йога, восточные практики, дыхательная гимнастика, инклюзивное образование, физическая доступность.

Адаптивная физическая культура (АФК) представляет собой систему упражнений с реабилитационно-оздоровительной направленностью, ориентированную на вовлечение в активную социальную и физическую жизнь детей с ограничениями в развитии. Акцент в данной системе делается на укрепление здоровья и повышение уровня социализации.

В последние годы наблюдается устойчивая тенденция к увеличению количества школьников с интеллектуальными и психофизическими нарушениями.

Этому способствует как обострение социальных и экологических факторов, так и повышение качества диагностики. Состав учеников в специальных (коррекционных) учебных учреждениях существенно изменился: в рамках одного класса обучаются дети с различными формами инвалидности, включая нарушения слуха, расстройства аутистического спектра, умственную отсталость, детский церебральный паралич, синдром Дауна и другие состояния. Это требует гибких и адаптированных решений в области физического воспитания.

Практический опыт работы в подобной образовательной среде выявил существенные ограничения традиционных подходов к организации уроков физической культуры. Многие методические программы ориентированы на обобщенные нормативы, не учитывающие реальные возможности и потребности учащихся. Такие занятия часто становятся источником стресса, не приносят удовольствия и не способствуют включению в коллективную деятельность. Отсутствие личной заинтересованности ведет к снижению мотивации и участию в образовательном процессе.

В ответ на эти вызовы была пересмотрена структура физкультурных занятий. В учебную практику внедряются элементы йоги и восточных оздоровительных методик, включая китайскую дыхательную гимнастику. Эти практики органично сочетают мягкую двигательную активность с элементами концентрации внимания, что позволяет не только активизировать физиологические процессы, но и стабилизировать эмоциональный фон. Учащиеся осваивают простые, но эффективные движения, учатся распознавать сигналы собственного тела, преодолевают внутреннюю тревожность и обретают уверенность в себе.

Привлекательность восточных практик объясняется не только их доступностью для детей с разным уровнем подготовки, но и глубоким воспитательным потенциалом. Йога способствует развитию саморегуляции, а китайская гимнастика укрепляет чувство единства с коллективом, снижает страх перед ошибками, формирует позитивный настрой. При этом упражнения не вызывают физического напряжения и позволяют каждому ребенку почувствовать успех и удовлетворение от занятия.

В результате системного внедрения восточных методик отмечается положительная динамика: учащиеся проявляют больший интерес к урокам, реже их пропускают, активно вовлекаются в процесс. Многие выражают желание продлевать отдельные элементы практики, что свидетельствует о формировании устойчивого внутреннего мотива к участию в физической активности. Таким образом, адаптивная физическая культура перестает быть формальным компонентом расписания, превращаясь в эффективный инструмент социализации, психологической поддержки и личностного роста.

Смысл проводимых занятий заключается не в внешних атрибутах – ковриках или форме, а в глубинной сути каждого движения. Основной задачей уроков становится формирование устойчивого эмоционального фона, развитие координации и формирование устойчивого интереса к телесной активности. Так, ученик с РАС, ранее неспособный удерживать внимание даже в течение нескольких минут, теперь спокойно балансирует на одной ноге и помогает однокласснику.

Дыхательные упражнения, по мнению самих школьников, становятся своеобразной «невидимой силой». Популярность этих практик у детей объясняется рядом причин. Занятия структурированы на короткие эпизоды, благодаря чему внимание удерживается легко. Результат здесь измеряется не оценкой, а степенью настойчивости и готовностью к повторным попыткам. Кроме того, дыхательные упражнения становятся универсальным способом преодоления тревожности, и дети начинают применять их за пределами класса. Восточные практики постепенно входят в бытовую рутину, формируя новые привычки спокойных реакций вместо импульсивных.

Интеграция элементов йоги и китайской гимнастики в физкультурную программу придаёт урокам гибкость и оригинальность. Физическая активность воспринимается как увлекательный опыт, в котором учебное пространство трансформируется: на полу разложены коврики, а атмосфера наполняется ощущением новизны. Школьники осваивают простейшие асаны и обучаются основам дыхания. Уже через несколько занятий отмечается положительная динамика –

проявляется неподдельный интерес, возникает чувство безопасности и доверия, что значительно способствует обучению.

Педагоги фиксируют реальные результаты. В одном из классов, где учатся дети с синдромом Дауна, ученики синхронно выполнили простое упражнение в общем кругу. Эти достижения вызывают у детей искреннюю гордость и становятся значимыми событиями в их жизни. Для особенных учеников йога – это не спектакль с аплодисментами, а личная история прогресса. Для кого-то первый шаг – это просто спокойно посидеть на коврике после десятка занятий, а для другого – отпустить руку взрослого во время выполнения непростой позы. Каждый небольшой результат становится ценным и отмечается как победа.

Порой единственным реквизитом становится поддержка – в виде теплой улыбки или прикосновения руки взрослого. Начинается всё с элементарного: важно создать правильный настрой, избегая давления и ориентации на быстрый результат. Даже минимальное продвижение уже означает успех. Йога активизирует сенсорное восприятие, давая возможность взаимодействовать с разными стимулами: можно пощупать коврик, послушать мягкую музыку, поиграть с лентами или мячами. Чем больше вариантов вовлечения, тем смелее становятся дети.

Преподавателю важно лично демонстрировать движения, не акцентируя внимание на точности исполнения. Не обязательно повторять всё идеально – например, «кобру» может выполнить не каждый, зато «лев» с высунутым языком вызывает общий смех и вовлекает всех без исключения. Основной принцип – не противопоставление, а сотрудничество: находиться рядом, разделять пространство, касаться, поддерживать, садиться вместе на коврик. Это создаёт ощущение безопасности и принятия.

Начинать занятия важно без заранее заданных ожиданий. Кто-то приходит весело, кто-то – в молчаливом настроении. Именно это становится отправной точкой. Нет нужды добиваться полной тишины или идеального построения. Начало – это знакомство: с пространством, с собой, с ощущениями. Можно сидеть, лежать, кататься, исследовать – фантазия поощряется. Принуждение к

копированию заменяется уважением к индивидуальности: «твоя поза – твоя история». Кто-то предпочтет наблюдать, кто-то – ползать, и это тоже форма участия.

Работа строится с простых действий: движение ладонями, хлопки, дыхание. Постепенно добавляются игровые элементы: образные движения, конкурсы, персонажи – образ «лягушонка» воспринимается детьми гораздо живее любой инструкции. Важно чередовать активные и расслабляющие эпизоды – после активности следует момент отдыха, когда можно просто лечь и сосредоточиться на дыхании. Иногда дети засыпают – и это рассматривается как положительный результат.

Создание собственных традиций помогает формировать эмоциональную привязанность к занятиям. Завершение упражнения общим хлопком, совместный смех, итоговая игра – всё это закрепляет чувство принадлежности и внутренней мотивации к участию.

В моей практике накопилось немало примеров, демонстрирующих, насколько эффективны адаптивные методы физического воспитания. Одна из учениц седьмого класса в течение месяца не могла оставаться даже в базовой статичной позе. Чтобы помочь ей, я ввела элемент «лодочка на волнах» – легкое покачивание из стороны в сторону. Уже через пару недель она с радостью «плыла» быстрее остальных и даже подбадривала сверстников.

Другой случай связан с пятиклассником, у которого в обычных условиях дрожали руки за партой. В ходе занятий по йоге он научился удерживать равновесие, стоя на коленях, целую минуту. После каждого падения весь класс встречал его аплодисментами, а за старание он получил шуточную «медаль» за самую упорную позу «дерево».

Практика показывает: включение восточных упражнений и йоги в образовательный процесс оказывает глубоко трансформирующее воздействие. Школьники с нетерпением ждут уроков физической культуры, а ранее замкнутые дети охотно становятся частью общего круга, повторяют движения и открываютсѧ к общению. Занятия по адаптивной физкультуре способствуют позитивной

динамике в коллективе – улыбки, поддержка и теплое взаимодействие становятся неотъемлемой частью учебного процесса.

Изменения происходят не только в поведении детей, но и в их самоощущении. Йога и дыхательные практики создают пространство безопасности, где каждый ребенок может развиваться в индивидуальном темпе. Например, девочка с диагнозом ДЦП теперь уверенно стоит на одной ноге – достижение, важное как с физической, так и с эмоциональной точки зрения. Приоритет смещается от спортивного результата к созданию атмосферы, в которой ценится каждое усилие. На уроках исключено давление и спешка: участие в занятии уже считается победой, а любое продвижение, каким бы небольшим оно ни было, встречается с искренней радостью.

Современное адаптивное физическое воспитание уверенно выходит за рамки устаревших шаблонов. Стандартные упражнения уступают место новым методикам, ориентированным на потребности детей с особыми образовательными возможностями. Специалисты пересматривают подходы к преподаванию, открывая путь для инноваций. Возникает надежда, что в ближайшем будущем занятия йогой и китайской гимнастикой войдут в основной учебный план, заняв достойное место наряду с другими формами двигательной активности.

Педагоги, работающие в нашей школе, активно осваивают современные подходы, стремясь сделать уроки не только полезными, но и по-настоящему увлекательными. Если однажды вы заметите, что ваш ребенок спокойно контролирует дыхание перед выходом в школу или практикует позу журавля у себя в комнате – это не повод для удивления. Это свидетельство того, что физическая культура обретает новое содержание, становясь значимой частью личного роста. В ближайшие годы дыхательные упражнения и гимнастические практики способны занять ведущее место в системе школьного образования, потеснив традиционные беговые нормативы.

Список литературы

1. Бабенкова Р.Д. О подходе к физическому воспитанию учащихся вспомогательной школы / Р.Д. Бабенкова. – URL: <http://www.lib.ua.ru> (дата обращения: 18.02.2026).
2. Виталдас Й. Йога. – Севастополь, 1990. – 101 с.
3. Башмакова С.Б. Психология нарушенного развития с основами организации коррекционной помощи: учеб. пособие / С.Б. Башмакова. – Киров: Изд-во ВятГГУ, 2011. – 101 с.
4. Скотт Д. Аштанга-йога / Д. Скотт. – URL: <http://www.oum.ru/literature/books/yoga/2625> (дата обращения: 18.02.2026).
5. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей: учеб. пособие / А.А. Дмитриев. – М.: Сов. спорт, 2001. – 101 с.
6. Латохина Л.И. Хатха-йога для детей / Л.И. Латохина. – М.: Просвещение, 1993. – 101 с.
7. Липень А.А. Детская оздоровительная йога: пособие для инструкторов по йоге / А.А. Липень. – СПб.: Питер-пресс, 2009. – 101 с.
8. Свами Сатьянанда Сарасвати. Йогическое образование для детей / Свами Сатьянанда Сарасвати; пер. с англ. – Киев: София, 2000. – 101 с.
9. Г.А. Мазур, И.А. Бокарева Работа школьного психолога с метафорическими картами в контексте арттерапии (на примере колоды «Роботы») [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://rspc-samara.ru/function/talant/docs/mazur/karta.pdf> (дата обращения: 17.02.2026)