

НИКИФОРОВА НАТАЛЬЯ ВЛАДИМИРОВНА

СОЦИАЛЬНАЯ АДАПТАЦИЯ ИНВАЛИДОВ ТРУДОСПОСОБНОГО  
ВОЗРАСТА С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ  
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

АВТОРЕФЕРАТ

диссертации на соискание ученой степени

кандидата педагогических наук

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ – 2024

Работа выполнена в федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

**Научный руководитель – Аксенов Андрей Владимирович**, кандидат педагогических наук, доцент.

**Официальные оппоненты:**

**Владиминова Оксана Николаевна**, доктор медицинских наук, доцент, федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный социальный университет», Медицинская высшая школа (институт), заместитель директора;

**Парфенова Лариса Анатольевна**, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», кафедра адаптивной физической культуры и безопасности жизнедеятельности, заведующий.

**Ведущая организация – Федеральное государственное бюджетное учреждение «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры»**

Защита состоится «26» марта 2024 года в 15.00 часов на заседании диссертационного совета 38.2.005.02, созданного на базе федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, учебный корпус № 1, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://www.lesgaft.spb.ru>)

Автореферат разослан «\_\_\_\_\_» «\_\_\_\_\_» 2024 года

Ученый секретарь  
диссертационного совета

Ладыгина Елена Борисовна

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность темы исследования.** На современном этапе международным сообществом отмечается рост показателей инвалидности населения и осознание особой важности связанных с этим социальных проблем и необходимости реализации новых путей их решений.

Так по данным Федеральной службы государственной статистики по состоянию на 1 января 2023 года в Российской Федерации насчитывается 10,933 млн инвалидов, из них 3,216 млн – инвалиды трудоспособного возраста. Нарушения психических функций занимает четвертое место среди основных видов стойких нарушений функций организма человека у граждан, признанных инвалидами в возрасте 18 лет и старше.

Стойкий характер нарушений здоровья инвалидов приводит к необходимости реализации системных мероприятий в области социальной защиты, образования, труда и занятости, культуры, физической культуры и спорта, направленных на устранение или максимальную компенсацию имеющихся у них ограничений жизнедеятельности, развитие сохраненных или потенциальных возможностей и способностей, для целей социальной адаптации и интеграции.

В системе мер комплексной реабилитации и абилитации инвалидов все большее значение приобретают возможности адаптивной физической культуры и адаптивного спорта.

Адаптивная физическая культура – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Лица с легким расстройством интеллектуального развития, нуждаются в создании условий для удовлетворения своих потребностей в движении, так как у них наблюдаются разнообразные нарушения психического и физического развития.

Поэтому актуальность приобретает вопрос о расширении двигательной активности лиц с интеллектуальными нарушениями путем привлечения их к регулярным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом, предусматривающим комплексный подход в реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов, и воздействие на все сферы их жизнедеятельности.

**Степень научной разработанности темы исследования.** В ходе анализа научно-методической литературы выявлены вопросы, касающиеся этиологии и патогенеза интеллектуальных нарушений (М. Г. Блюмина, В. А. Лапшин, А. Р. Лурия, С. С. Ляпидевский, М. С. Певзнер, Б. П. Пузанов, Г. Е. Сухарева); выявлены особенности двигательных нарушений и особенности физического и психического развития лиц с интеллектуальными нарушениями (Л. С.

Выготский, Ж. И. Шиф, Г. К. Ушаков, С. Ю. Юровский, Е. С. Черник, В. М. Мозговой, А. С. Самыличев, И. Ю. Горская, А. А. Дмитриев, Н. В. Астафьев, О. А. Барабаш).

В настоящее время активно развиваются исследования в области адаптивной физической культуры (С. П. Евсеев, Д. Ф. Мосунов, О. Э. Евсева, А. В. Шевцов, С. Ф. Курдыбайло, Е. Ю. Пелих, А. А. Шелехов, Н. И. Федорова и др.).

Медико-социальные и психолого-педагогические аспекты социальной реабилитации и адаптации рассматривают в своих трудах Т. С. Алферова, В. А. Владимирцев, Г. Диклмент, Г. Левенталь, А. В. Мартыненко, Е. А. Сигида, Э. В. Устинова.

Вместе с тем вопросы использования основных видов адаптивной физической культуры для социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями остаются на периферии научного поиска.

**Объект исследования:** социальная адаптация инвалидов.

**Предмет исследования:** комплексная социальная адаптация инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями средствами основных видов адаптивной физической культуры.

**Цель исследования** – научно обосновать программу по адаптивной физической культуре для повышения уровня социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

**Гипотеза исследования** заключалась в предложении о том, что процесс социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями будет эффективен, если программа по адаптивной физической культуре будет разработана с учетом:

- основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, показаний и противопоказаний к физическим нагрузкам;
- возможностей основных видов, средств и методов адаптивной физической культуры для бытовой, профессиональной и социально-культурной адаптации данных лиц;
- профессиональных и квалификационных требований доступных для них профессий.

**Задачи исследования:**

1. Определить психофизические особенности инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.
2. Выявить наиболее эффективные виды адаптивной физической культуры и их средства, формы и методы для социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.
3. Разработать и научно обосновать программу по адаптивной физической культуре, направленную на повышение социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

4. Экспериментально проверить и оценить эффективность применения разработанной программы по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Методы исследования:

- методы теоретического уровня – анализ научно-методической литературы, систематизация, обобщение, анализ международного и отечественного опыта;

- методы эмпирического уровня – анализ документальных материалов, законодательных и нормативно-правовых актов, анкетирование специалистов, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математико-статистической обработки данных исследования, методы литературно-графического оформления результатов исследования.

**Теоретико-методологическую основу исследования составили:**

- теории личностно-ориентированного подхода в образовании (А. Н. Воробьев, Л. С. Выготский, Ю. А. Гагин, А. Н. Леонтьев, К. К. Платонов, С. Л. Рубинштейн, И. С. Якиманская и др.);

- концепция и методология физической культуры и спорта (Н. Г. Бальсевич, Ю. В. Верхошанский, Ю. Ф. Курамшин, Л. П. Матвеев, В. Н. Платонов и др.);

- основные положения теории и организации адаптивной физической культуры и спорта (С. П. Евсеев, С. Ф. Курдыбайло, Л. В. Шапкова);

- основные установочные положения частных методик адаптивной физической культуры (А. А. Дмитриев, С. П. Евсеев, А. А. Потапчук, Л. Н. Ростомашвили, Л. В. Шапкова);

- теоретические положения о влиянии двигательной активности на психофизическое развитие и социализацию детей с умственной отсталостью (В. В. Коркунов, Н. О. Рубцова, А. А. Рязанов, Н. А. Фирсанова, Е. С. Набойченко и др.).

**Научная новизна** исследования заключается в следующем:

- выявлены факторы, лимитирующие психомоторное развитие инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями: моторная неловкость, недостаточная координация движений обеих рук и ослабленный зрительный контроль, рассогласование между регулируемыми и исполняющими органами, слабая сенсорная афферентация, моторная память, снижение способности к волевым усилиям;

- определены наиболее эффективные средства основных видов адаптивной физической культуры, способствующие эффективной социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями;

- разработана программа по адаптивной физической культуре, направленная на повышение эффективности процесса социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями, и оценена ее эффективность.

**Теоретическая значимость** результатов исследования заключается в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры следующими научными данными о:

- новых педагогических подходах и средствах, характеризующих адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями;
- средствах основных видов адаптивной физической культуры для повышения эффективности социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями;
- методологии разработки индивидуальных программ социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями и возможностях более широкого внедрения средств основных видов адаптивной физической культуры в систему социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

**Практическая значимость исследования:**

- разработанная программа адаптивной физической культуры, направленная на повышение эффективности процесса социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями, внедрена в реабилитационный процесс учреждений социального обслуживания;
- материалы исследования, выводы и рекомендации используются при подготовке бакалавров и магистров по физической культуре и адаптивной физической культуре, а также на курсах повышения квалификации;
- практические рекомендации по применению разработанной программы для инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, работающих в центрах социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов применяются ими в своей деятельности.

**Достоверность и обоснованность** полученных результатов исследования обеспечивается глубиной теоретико-методологической основы исследования, достаточностью и однородностью выборок, сочетанием качественных и количественных современных методов исследования, адекватных поставленным задачам, обоснованным применением методов математической статистики, объективностью и обоснованностью выводов, заключений и обобщений.

**Положения, выносимые на защиту:**

1. Разработка программы по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями должна базироваться на учете специфики основных видов адаптивной физической культуры – адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) видов двигательной активности, с одной стороны, и возрастных особенностей, основного дефекта, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями – с другой.

2. Разработанная авторская программа по адаптивной физической культуре способствует бытовой, профессиональной, социокультурной

адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями и повышению уровня их психомоторного развития и трудоспособности.

**Личный вклад автора** в получении результатов, изложенных в диссертации, состоит:

– в разработке экспериментальной программы адаптивной физической культуры, направленной на повышение уровня социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями, и экспериментальном подтверждении эффективности данной программы;

– в разработке методики оценки социально-трудовых умений и навыков у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями;

– в проведении тестирования уровня психомоторного развития и сформированности социально-трудовых умений и навыков у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями и интерпретации полученных результатов.

#### **Апробация и внедрение результатов исследования.**

Материалы диссертации, основные положения, результаты и выводы исследования, доложены на региональной научно-практической конференции молодых ученых «Человек в мире спорта» (Санкт-Петербург, 2013, 2014 гг.); на ежегодной конференции профессорско-преподавательского состава НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (Санкт-Петербург, 2014, 2015, 2016, 2023 гг.); на XV и XVI Российском национальном конгрессе «Человек и его здоровье» (Санкт-Петербург, 2014 г.); на VII Международном научном конгрессе «Человек, спорт, здоровье» (Санкт-Петербург, 2015 г.); на Всероссийской научно-практической конференции «Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры» (Санкт-Петербург, 2016 г.).

Данные диссертационного исследования внедрены в образовательный процесс кафедры теории и методики адаптивной физической культуры Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»; включены в содержание дисциплин «Адаптивное физическое воспитание в центрах социальной реабилитации инвалидов», «Адаптивное физическое воспитание лиц с нарушением интеллектуального развития», «Социальная защита инвалидов», «Теория и организация адаптивной физической культуры», в содержание профиля «Адаптивное физическое воспитание» - бакалавриат и в содержание магистерской программы «Адаптивное физическое воспитание в системе образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», также разработанная авторская программа по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с нарушениями интеллектуального развития внедрена в реабилитационный процесс Санкт-Петербургского государственного бюджетного учреждения социального обслуживания

населения «Центр социальной реабилитации инвалидов и детей – инвалидов Адмиралтейского района Санкт-Петербурга», Краевое государственное бюджетное учреждение социального обслуживания «Комплексный центр социального обслуживания населения города Новоалтайска», что подтверждено соответствующими актами о внедрении.

**Структура диссертации.** Работа состоит из введения, четырёх глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и 7 приложений. Диссертация изложена на 192 страницах и содержит 13 рисунков и 18 таблиц.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

Во введении изложена суть исследуемой проблемы, раскрыто содержание основных теоретико-методологических характеристик диссертации.

**В первой главе** раскрыта психолого-педагогическая и физиологическая характеристика инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями, показаны возможности основных видов адаптивной физической культуры (адаптивного физического воспитания, адаптивного спорта, адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, креативных (художественно-музыкальных) и экстремальных видов двигательной активности) в их социальной адаптации, включающий бытовую, профессиональную и социокультурную адаптацию.

Показано, что для вовлечения инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями в рассмотренные социальные институты и проекты необходима программа адаптивной физической культуры, которая поможет сориентировать и направить их в соответствующие организации и подготовить к будущей профессиональной деятельности на доступные для них должности.

**Во второй главе** «Методы и организация исследования» рассмотрены применяемые методы исследования, описаны особенности организации исследования с рассмотрением мероприятий каждого из выделенных этапов.

Для определения влияния экспериментальной программы по адаптивной физической культуре на психомоторное развитие занимающихся трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями применялся компьютеризированный унифицированный комплекс оценки состояний спортсмена (КУКОСС), разработанный в ФГБУ СПбНИИФК.

С использованием данного программно-аппаратного комплекса проводилась регистрация следующих показателей:

1. Реакция на время (РВ, с);
2. Время простой двигательной реакции (ВР из, с);
3. Реакция на движущийся объект (РДО, м/с);
4. Темп максимальный ( $T-T_{\text{МАКС}}$ , количество раз за 10 с);
5. Кистевая динамометрия – максимальное усилие ( $D_{\text{МАКС}}$ , кг);
6. Восприятие и воспроизведение по мышечному чувству линейной пространственной величины (Л, см) «Линейка».

Для определения влияния разработанной программы по адаптивной физической культуре на уровень социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями нами была разработана методика оценки социально-трудовых умений и навыков.

По данной методике оценивается 130 показателей социально-трудовых умений и навыков, сформированных в 6 групп: «Умения и навыки самообслуживания», «Умения и навыки самостоятельного передвижения», «Умения и навыки ориентации», «Умения и навыки общения», «Умения и навыки контролировать свое поведение», «Умения и навыки трудовой деятельности» в соответствии с основными категориями жизнедеятельности человека представлена на рисунке 1.



Рисунок 1 – Оценка социально-трудовых умений и навыков

Каждая из представленных групп была разделена на подгруппы, в которых представлены по 10 наиболее важных, на наш взгляд, социально-трудовых умений и навыков.

– Первая группа социально-трудовых умений и навыков «Умения и навыки самообслуживания» включает 4 подгруппы, такие как:

- 1) личная гигиена;
- 2) приготовление пищи;
- 3) уход за одеждой и обувью;
- 4) уборка помещения.

– Вторая группа «Умения и навыки самостоятельного передвижения» включает 2 подгруппы:

- 1) самостоятельное передвижение на работу и с работы;
- 2) соблюдение техники безопасности на дорогах.

– Третья группа «Умения и навыки ориентации» включает 2 подгруппы:

- 1) слежение за временем;
- 2) соблюдение требований, предъявляемых к внешнему виду.

– Четвертая группа «Умения и навыки общения» включает 1 подгруппу:

- 1) коммуникативные умения.

– Пятая группа «Умения и навыки контролировать свое поведение» включает 2 подгруппы:

- 1) соблюдение общественных норм поведения;
- 2) безопасность жизнедеятельности.

– Шестая группа «Умения и навыки трудовой деятельности» включает 2 подгруппы:

- 1) соблюдение техники безопасности при работе с техническим оборудованием и инструментами;
- 2) выполнение производственных обязанностей.

В процессе исследования выявляются наиболее высокие и низкие показатели по каждой подгруппе, что позволяет определить наиболее и наименее сформированные социально-трудовые умения и навыки. Затем данные по каждой группе суммируются. Это позволяет оценить уровень социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста.

При интерпретации показателей следует учитывать, что чем выше итоговый показатель, тем выше уровень социальной адаптации.

**В третьей главе** представлено содержание экспериментальной программы занятий по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Программа по адаптивной физической культуре разрабатывалась с учетом возрастных особенностей, основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных нарушений, показаний и противопоказаний к физическим нагрузкам, особенностей психофизического развития и уровня социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

Цель программы: способствовать социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями средствами адаптивной физической культуры в условиях центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов.

Программа по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями включает в себя 3 уровня подготовки и состоит из вводного занятия и 2 основных разделов, представленных на рисунке 2:

1. Теоретический раздел;
2. Практический раздел.

Теоретические сведения включаются в каждое занятие с целью формирования системы знаний о роли физических упражнений в физическом, психическом и социальном развитии личности, а также с целью формирования мотивации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями к ежедневным физкультурно-спортивным занятиям и вовлечения их в соревновательную и спортивную деятельность.

Занятия по экспериментальной программе адаптивной физической культуры для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями проводились в течении года. С занимающимися было проведено

20 занятий по адаптивной физической культуре в соответствии с экспериментальной программой по адаптивной физической культуре и индивидуальной программой предоставления социальных услуг. Продолжительность занятий по адаптивной физической культуре 45 минут.



Рисунок 2 – Содержание разработанной программы по адаптивной физической культуре

Первый компонент программы – «Вводное занятие» включает: знакомство, диагностику индивидуальных возможностей занимающихся, инструктаж по технике безопасности.

Теоретический раздел программы – «Основы знаний» содержит сведения теоретического характера, такие как: правила поведения на занятиях физическими упражнениями, правила личной гигиены, гигиена одежды и обуви, сведения о спортивном инвентаре и оборудовании, история возникновения и развития Олимпийских и Паралимпийских игр.

Практический раздел программы содержит следующие компоненты:

1. Гимнастика и легкая атлетика – включает физические упражнения с предметами и без предметов, а также упражнения на тренажерах;

2. Подвижные игры и элементы спортивных игр - содержит подвижные игры, направленные на коррекцию нарушенных функций, развитие координационных способностей, пространственной ориентировки, формирование зрительно-моторной координации и элементы спортивных игр, а также игры по упрощенным правилам.

3. Коррекционная гимнастика – включает коррекционно-развивающие упражнения, направленные на коррекцию и компенсацию отклонений в физическом развитии занимающегося.

**В четвертой главе** отражены результаты проведенного педагогического эксперимента и доказана эффективность применения предложенной программы занятий по адаптивной физической культуре на социальную адаптацию инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями.

При сравнении показателей психомоторного развития занимающихся контрольной и экспериментальной групп перед началом проведения педагогического эксперимента было выявлено отсутствие достоверных различий ( $p > 0,05$ ) по всем тестам, что говорит об однородности средних показателей психомоторного развития у занимающихся контрольной и экспериментальной групп.

Сравнение показателей психомоторного развития у занимающихся экспериментальной группы до и после проведения педагогического эксперимента представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение показателей психомоторного развития у занимающихся экспериментальной группы до и после педагогического эксперимента

Тест		ЭГ (n=15)		Достоверность различия
		ДО, $\bar{x} \pm s_x$	ПОСЛЕ, $\bar{x} \pm s_x$	
Реакция на время (РВ, с)		2,7±0,3	3,2±0,3	p>0,05
Время простой двигательной реакции (ВР из, с)		0,49±0,07	0,48±0,06	p>0,05
Реакция на движущийся объект (РДО, м/с)		0,23±0,09	0,22±0,09	p>0,05
Темп максимальный (Т-Т <sub>МАКС</sub> , кол-во раз за 10 с)	правая	46±3	47±3	p>0,05
	левая	41±4	40±5	p>0,05
Кистевая динамометрия – максимальное усилие (Д <sub>МАКС</sub> , кг)	правая	21,5±2,1	27,9±2,9	p<0,05
	левая	19,8±2,0	28±4	p<0,05
Восприятие и воспроизведение по мышечному чувству линейной пространственной величины (Л, см) «Линейка»		12,5±1,6	12,4±2,0	p>0,05

Данные представленные в таблице 1 свидетельствуют о положительной динамике показателей психомоторного развития у занимающихся экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента, однако достоверные различия наблюдаются только в показателях «Кистевая динамометрия – максимальное усилие (Д<sub>МАКС</sub>, кг)». Отсутствие достоверных

различий в данном случае может быть обусловлено спецификой данной нозологической группы, а также небольшим количеством занятий по адаптивной физической культуре.

Для определения влияния экспериментальной программы по адаптивной физической культуре на уровень социальной адаптации инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями в ходе исследования нами была проведена оценка сформированности социально-трудовых умений и навыков до и после проведения педагогического эксперимента по разработанной нами методике. Сравнение показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков занимающихся контрольной и экспериментальной групп до педагогического эксперимента представлены в таблице 2 и отражены на рисунке 3.

Таблица 2 – Сравнение показателей социально-трудовых умений и навыков в контрольной и экспериментальной группах до педагогического эксперимента

Тест	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	Достоверность различия
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
1. Умения и навыки самообслуживания	14,3±1,5	30,2±0,9	p<0,001
2. Умения и навыки самостоятельного передвижения	14,2±0,6	16,5±0,7	p<0,05
3. Умения и навыки ориентации	11,7±0,8	13,3±0,4	p<0,05
4. Умения и навыки общения	9,40±0,21	7,2±0,7	p>0,05
5. Умения и навыки контролировать свое поведение	16,9±0,27	8,6±2,7	p>0,05
6. Умения трудовой деятельности	5,2±0,5	2,07±0,28	p>0,05
Итоговая	71,7±2,9	77,9±2,6	p<0,05

При сравнении показателей развития социально-трудовых умений и навыков у занимающихся контрольной и экспериментальной групп можно сделать вывод о том, что у занимающихся контрольной группы наиболее сформированы такие умения, как умение № 4 «Умения и навыки общения», № 5 «Умения и навыки контролировать свое поведение» и № 6 «Умения и навыки трудовой деятельности»; у занимающихся экспериментальной группы – умения № 1 «Умения и навыки самообслуживания» и умения № 2 «Умения и навыки самостоятельного проживания».

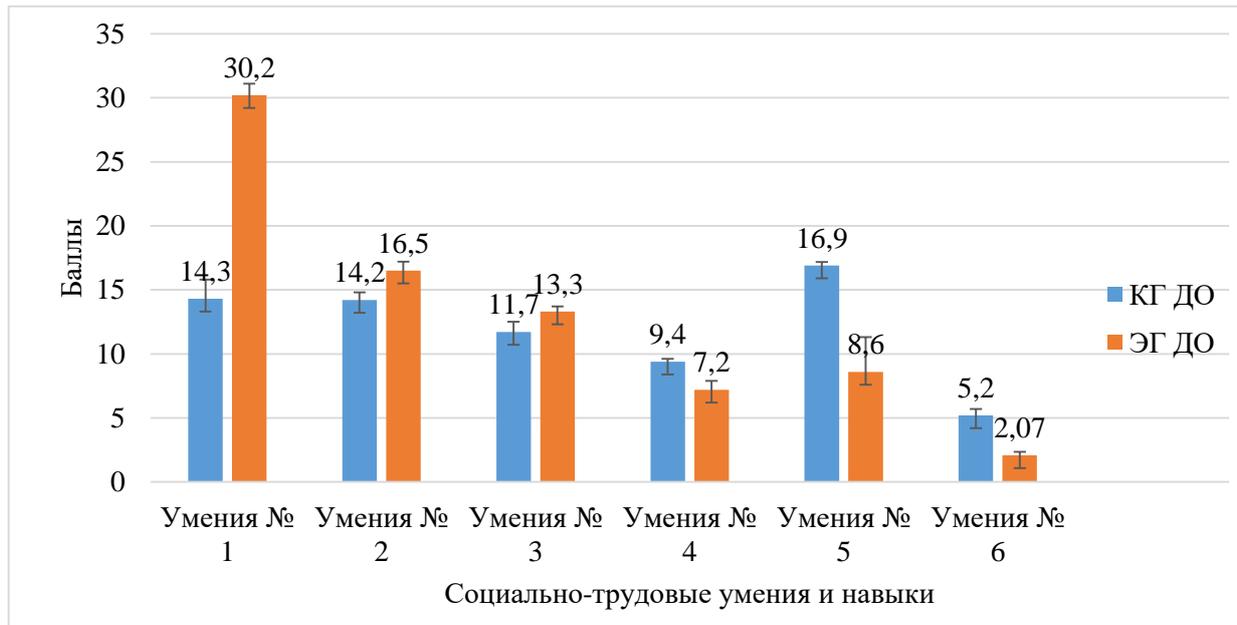


Рисунок 3 – Сравнение показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков в контрольной и экспериментальной группах до педагогического эксперимента

В ходе сравнения показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента можно сделать вывод о положительной динамике всех показателей. При этом статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) были отмечены в показателях: «Умения и навыки самостоятельного передвижения», «Умения и навыки контролировать свое поведение», «Умения и навыки трудовой деятельности». Данные представлены в таблице 3 и на рисунке 4.

Таблица 3 – Сравнение показателей социально-трудовых умений и навыков в экспериментальной группе до и после эксперимента

Тест	ЭГ (n=15) ДО	ЭГ (n=15) ПОСЛЕ	Достоверность различия
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
1. Умения и навыки самообслуживания	30,2±0,9	31,3±1,2	p>0,05
2. Умения и навыки самостоятельного передвижения	16,5±0,7	17,1±0,8	p<0,05
3. Умения и навыки ориентации	13,3±0,4	13,9±0,6	p>0,05
4. Умения и навыки общения	7,2±0,7	7,3±0,7	p>0,05
5. Умения и навыки контролировать свое поведение	8,6±2,7	10,8±1,0	p<0,05
6. Умения трудовой деятельности	2,07±0,28	5,8±1,6	p<0,05
Итоговая	77,9±2,6	90,1±4,3	p<0,01

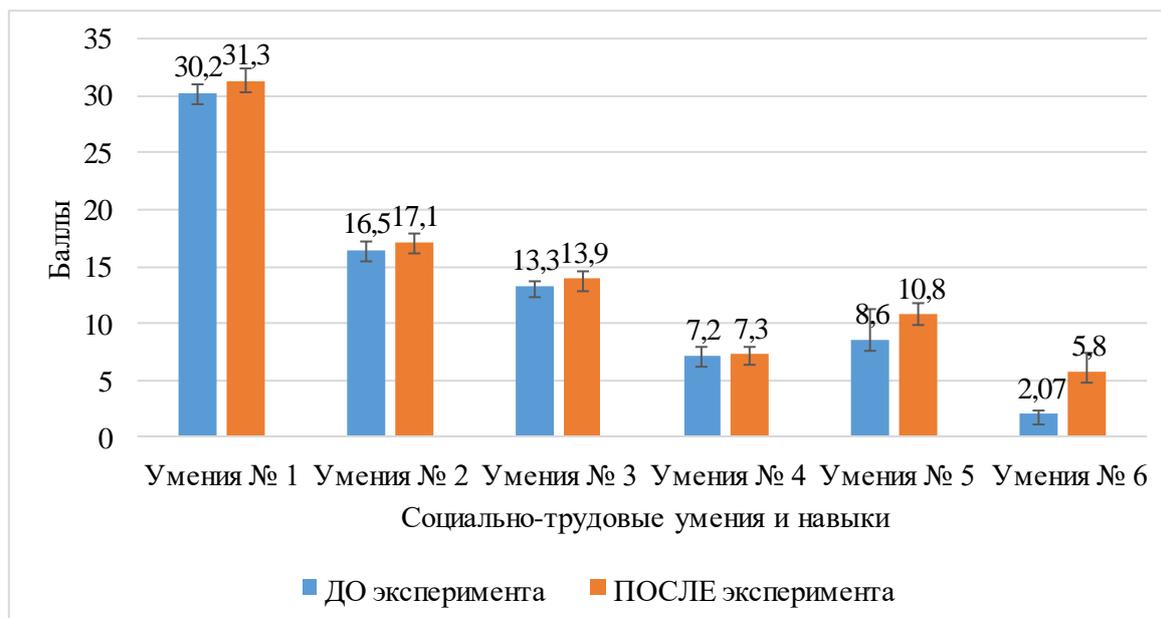


Рисунок 4 – Сравнение показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента

В ходе анализа и сравнения результатов сформированности социально-трудовых умений и навыков занимающихся контрольной и экспериментальной групп после проведения педагогического эксперимента можно сделать вывод о том, что у занимающихся обеих групп наблюдается положительная динамика, данные представлены в таблице 4 и на рисунке 5.

Таблица 4 – Сравнение показателей социально-трудовых умений и навыков в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

Тест	КГ (n=15)	ЭГ (n=15)	Достоверность различия
	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	$\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$	
1. Умения и навыки самообслуживания	17,1±1,4	31,3±1,2	p<0,001
2. Умения и навыки самостоятельного передвижения	14,6±0,5	17,1±0,8	p<0,01
3. Умения и навыки ориентации	12,2±0,7	13,9±0,6	p<0,05
4. Умения и навыки общения	9,40±0,21	7,3±0,7	p>0,05
5. Умения и навыки контролировать свое поведение	16,9±0,27	10,8±1,0	p>0,05
6. Умения трудовой деятельности	6,2±0,5	5,8±1,6	p>0,05
Итоговая	76,4±2,9	90,1±4,3	p<0,01

Данные представленные в таблице показывают, что после проведения занятий по разработанной нами программе показатели сформированности социально-трудовых умений и навыков у лиц трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями занимающихся экспериментальной группы в целом стали выше показателей занимающихся контрольной группы.

У занимающихся экспериментальной группы мы наблюдаем достоверные различия в таких показателях как «Умения и навыки самообслуживания», «Умения и навыки самостоятельного передвижения и «Умения и навыки ориентации».

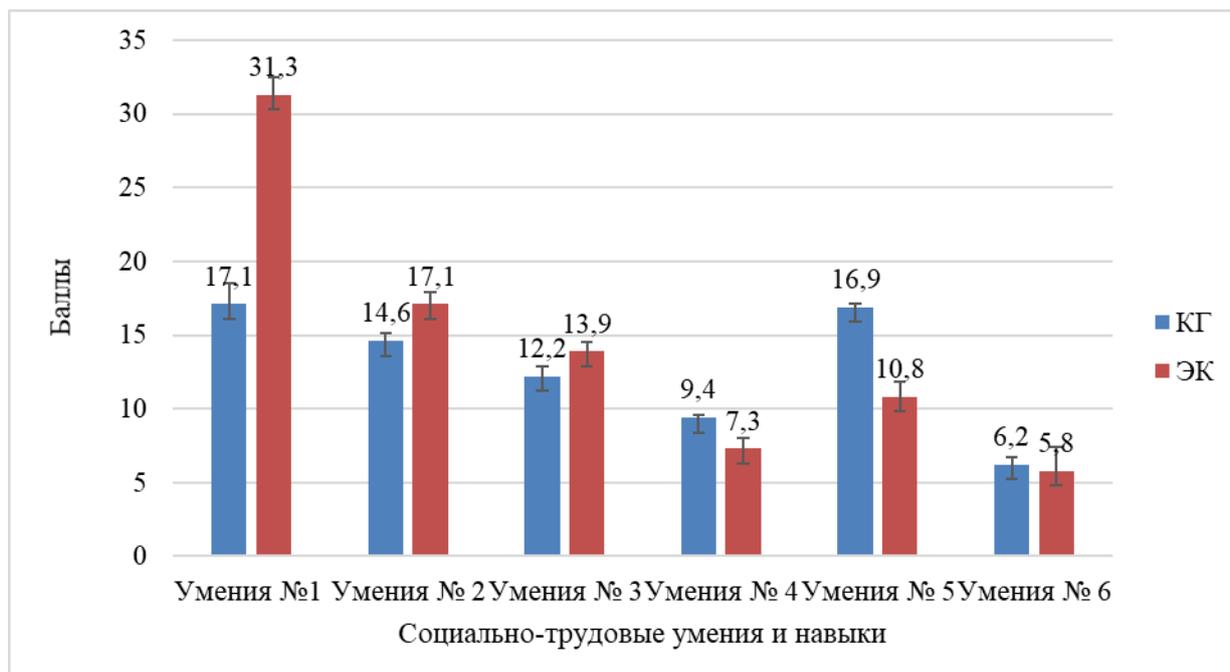


Рисунок 5 – Сравнение показателей социально-трудовых умений и навыков в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента

Таким образом, анализируя полученные результаты можно сделать следующие выводы: у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями, занимавшихся по экспериментальной программе занятий по адаптивной физической культуре, направленной на повышение уровня социальной адаптации, произошли положительные изменения всех показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков. Также, в результате проведенного педагогического эксперимента доказано, что показатели сформированности социально-трудовых умений навыков у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями экспериментальной группы в целом выше аналогичных показателей занимающихся контрольной группы.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

1. Выявлены особенности психофизического развития, влияющие на выполнение социально-трудовых умений и навыков у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями:

- нарушения в двигательной сфере лиц с интеллектуальными нарушениями;

- нарушение познавательной деятельности в следствии органического поражения головного мозга, особенности восприятия, внимания, памяти, анализа и сравнения, нарушение программирования и контроля над действием;

- определены факторы, лимитирующие психомоторное развитие инвалидов трудоспособного возраста такие как, моторная неловкость, зрительно-двигательная координация, рассогласование между регулирующими и исполняющими органами, слабая сенсорная афферентация, моторная память, снижение способности к волевым усилиям и др.

2. Выявлены наиболее эффективные виды и средства адаптивной физической культуры для формирования социально-трудовых умений и навыков у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, физическая реабилитация, адаптивная двигательная рекреация, креативные телесно-ориентированные практики, экстремальные виды двигательной активности.

3. Разработанная программа по адаптивной физической культуре основывается на принципах и методах адаптивной физической культуры, таких как: диагностирования, дифференциации и индивидуализации, коррекционно-развивающей направленности, учета возрастных особенностей, адекватности педагогических воздействий, оптимальности педагогических воздействий, вариативности педагогических воздействий и т.д.

Разработанная программа содержит диагностику индивидуальных возможностей занимающихся и 2 раздела: теоретический и практический разделы.

4. В результате предварительного исследования была разработана экспериментальная программа по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями объемом 20 занятий, определены содержание, принципы, методы и методические приемы. Программа состоит из 3 уровней подготовки, учитывающих возрастные особенности, основной дефект, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями, и включает в себя теоретический и практический разделы, направленные на повышение уровня психомоторного развития и социальной адаптации инвалидов с интеллектуальными нарушениями.

5. Сравнительный анализ показателей психомоторного развития контрольной и экспериментальной групп показал следующее:

- показатели теста № 1 Реакция на время (РВ, с) у занимающихся экспериментальной группы  $3,2 \pm 0,3$  с лучше, чем  $2,7 \pm 0,3$  у занимающихся контрольной группы;
- занимающиеся экспериментальной группы более точно реагируют на перемещение заданной точки или объекта в пространстве чем занимающиеся контрольной группы по данным теста № 3 «Реакция на движущийся объект (РДО, м/с)»;
- занимающиеся экспериментальной группы ( $47 \pm 3,0$ ) выполняют большее количество движений за 10 с по сравнению с контрольной группой ( $44 \pm 4,0$ );
- занимающиеся экспериментальной группы при выполнении теста №6 «Восприятие и воспроизведение по мышечному чувству линейной пространственной величины (Л, см) «Линейка» показывают более точные результаты по сравнению с контрольной группой.

Однако при сравнении показателей психомоторного развития у инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями контрольной и экспериментальной групп достоверных различий выявлено не было, что может быть обусловлено малой длительностью проведения эксперимента и вариативностью полученных показателей.

6. Для оценки эффективности разработанной программы использовался анализ результатов, полученных в ходе сравнения данных тестирования, который выявил положительную динамику показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков у инвалидов трудоспособного возраста в контрольной группе и экспериментальной группах. Однако наиболее выраженная динамика показателей сформированности социально – трудовых умений и навыков наблюдается в экспериментальной группе.

Сравнительный анализ показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков в экспериментальной группе до и после педагогического эксперимента также свидетельствуют о положительной динамике всех показателей. При этом статистически значимые различия ( $p < 0,05$ ) были отмечены в показателях: «Умения и навыки самостоятельного передвижения», «Умения и навыки контролировать свое поведение», «Умения и навыки трудовой деятельности».

Проведенный анализ показателей сформированности социально-трудовых умений и навыков в контрольной и экспериментальной группах после проведения педагогического эксперимента показал:

- показатели сформированности «Умения и навыки самообслуживания» у занимающихся экспериментальной группы выше показателей занимающихся контрольной группы ( $p < 0,001$ ) –  $31,3 \pm 1,2$  балла против  $17,1 \pm 1,4$ ;
- показатели сформированности «Умения и навыки самостоятельного передвижения» у занимающихся экспериментальной группы выше показателей занимающихся контрольной группы ( $p < 0,01$ ) –  $17,1 \pm 0,8$  балла против  $14,6 \pm 0,5$ ;

– показатели сформированности «Умения и навыки ориентации» у занимающихся экспериментальной группы выше показателей занимающихся контрольной группы ( $p < 0,05$ ) –  $13,9 \pm 0,6$  балла против  $12,2 \pm 0,7$ .

Полученные результаты свидетельствуют о более высоком уровне сформированности социально-трудовых умений и навыков у занимающихся экспериментальной группы после проведения педагогического эксперимента по сравнению с показателями занимающихся контрольной группы.

Полученные при проведении исследования результаты подтверждают эффективность разработанной программы по адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с интеллектуальными нарушениями. В связи с этим можно утверждать о достижении цели исследования и подтверждении выдвинутой нами гипотезы исследования.

### **ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ**

Рекомендации к практическим занятиям по программе адаптивной физической культуре для инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью:

1. При проведении занятий по адаптивной физической культуре инструктору необходимо применять различные тесты для оценки деятельности занимающихся, а также при необходимости оперативно корректировать содержание деятельности в соответствии с полученной информацией.

2. Педагог должен обладать определенными личностными качествами, сохранять психологическую устойчивость в различных ситуациях, проявлять сдержанность и строгость, но при этом всегда поддерживать положительный эмоциональный фон при проведении занятий.

3. В процессе проведения занятий с лицами с интеллектуальными нарушениями педагог должен подкреплять словесную информацию показом и физическим контактом с учеником.

4. Подбирать упражнения с учетом возможностей каждого занимающегося.

5. Использовать не только строго индивидуальный, но и малогрупповой подход, для умения заниматься в коллективе и общаться со сверстниками.

6. Рационально дозировать объем и интенсивность нагрузки.

7. Дозировать координационную сложность нагрузки.

8. Также нужно не забывать о паузах между комплексами физических упражнений для восстановления занимающихся. В такие паузы можно давать легкие игры на развитие памяти, внимания или мышления.

9. При работе в малых группах нужно формировать их по степеням умственной отсталости и по физическим возможностям занимающихся, учитывая сочетанные заболевания.

## СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ:

1. Никифорова, Н. В. Средства адаптивной физической культуры в социализации детей с ранним детским аутизмом / Н. В. Никифорова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2012 год / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2012. – С. 155–156.

2. Никифорова, Н. В. Адаптивная физическая культура лиц трудоспособного возраста с умственной отсталостью в условиях центра социальной реабилитации инвалидов и детей-инвалидов / Н. В. Никифорова // Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2013 год / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2013. – С. 116–117.

3. Никифорова, Н. В. Организация адаптивной физической культуры в центрах социальной реабилитации инвалидов и детей инвалидов для лиц с умственной отсталостью / Н. В. Никифорова, О. Э. Евсеева // Теория и практика адаптивной физической культуры – двадцатилетний путь : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию создания кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (г. Санкт-Петербург, 29 апреля 2015 г) : в 2 ч. / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, 2015. – Ч.2. – С. 184–186.

4. Никифорова, Н. В. Адаптивная физическая культура в социальных услугах для инвалидов трудоспособного возраста с умственной отсталостью / Н. В. Никифорова, О. Э. Евсеева // Спорт, человек, здоровье. VII Международный научный конгресс : материалы конгресса (г. Санкт-Петербург, 27 – 29 октября 2015 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2015. – С. 321–323.

5. **Никифорова, Н. В. Определение и оценка скоростно-силовых возможностей и координационных способностей инвалидов / Н. В. Никифорова, О. Э. Евсеева, Ю. Ю. Вишнякова, Е. Б. Ладыгина, Е. Ю. Пелих // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 30–32.**

6. **Никифорова, Н. В. Определение и оценка силы и гибкости инвалидов / Н. В. Никифорова, О. Э. Евсеева, А. И. Черная, В. И. Ивлев // Адаптивная физическая культура. – 2016. – № 1 (65). – С. 28–30.**

7. Никифорова, Н. В. Внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов как фактор повышения мотивации к занятиям адаптивной физической культурой для лиц трудоспособного возраста с умственной отсталостью / Н. В. Никифорова, С. П. Евсеев, А. В. Шевцов // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы Всероссийской научно-практической конференции, (г. Санкт-Петербург, 11 октября 2017 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2017. – С. 31–33.

8. Никифорова, Н. В. Повышение эффективности процессов совершенствования двигательной деятельности, образования, воспитания и социализации лиц с интеллектуальными нарушениями / Н. В. Никифорова, С. П. Евсеев, Е. Ю. Пелих, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина, А. В. Аксенов, А. А. Шелехов // Спорт, человек, здоровье. VIII Международный конгресс : сборник материалов конгресса (г. Санкт-Петербург, 12 – 14 октября 2017 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2017. – С. 419–422.

9. Выявление динамики профессиональной подготовленности по данным мониторинга удовлетворенности работодателей и выпускников в процессе многолетней профессиональной деятельности / Н. В. Никифорова, М. Ю. Щенникова, С. П. Евсеев, О. Э. Евсеева, Е. Б. Ладыгина // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2018. – № 9 (163). – С. 311–315.

10. Никифорова, Н. В. Особенности выполнения нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для лиц с интеллектуальными нарушениями / Н. В. Никифорова, И. Г. Крюков, А. В. Аксенов, А. А. Белодедова // Спорт, человек, здоровье. IX Международный конгресс : сборник материалов конгресса (г. Санкт-Петербург, 25 – 27 апреля 2019 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2019. – С. 198–199.

11. **Никифорова, Н. В. Развитие системы комплексной реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов в сфере физической культуры и спорта / Н. В. Никифорова, С. П. Евсеев, С. С. Матвеева // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 2 (82). – С. 25–26.**

12. **Никифорова, Н. В. Реализация обобщенной трудовой функции «формирование отсутствующих способностей к самообслуживанию, бытовой, общественной и профессиональной деятельности средствами и методами физической реабилитации» у лиц с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов и (или) детей-инвалидов / Н. В. Никифорова, С. П. Евсеев // Адаптивная физическая культура. – 2020. – № 3 (83). – С. 6–8.**

13. К вопросу о концепции наследия всемирных зимних игр специальной олимпиады 2022 года в Казани / С. П. Евсеев, Т. И. Ольховая, О. Э. Евсеева, Ю. Ю. Вишнякова, А. А. Шелехов, А. В. Аксенов, Н. В. Никифорова, И. Г. Крюков // *Адаптивная физическая культура*. – 2021. – № 1 (85). – С. 2–7.

14. Никифорова, Н. В. Комплексная реабилитация и абилитация детей инвалидов в центрах социальной реабилитации / Н. В. Никифорова, С. С. Матвеева // *Дети. Общество. Будущее : сборник научных статей по материалам III Конгресса «Психическое здоровье человека XXI века»*. Москва, 2020. – С. 168–169.

15. Никифорова, Н. В. Рекомендации к недельной двигательной активности для подготовки к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов трудоспособного возраста различных нозологических групп / Н. В. Никифорова, А. В. Шевцов // *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов : материалы IV Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 30 октября 2020 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*. – СПб. : [б.и.], 2020. – С. 174–189.

16. Никифорова, Н. В. Совершенствование социально-бытовых навыков у детей дошкольного возраста с интеллектуальными нарушениями посредством сюжетно-ролевой игры / Н. В. Никифорова, К. Ю. Дроздова, Е. Б. Ладыгина / *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2020 год, посвященной 125-летию Университета / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*. – Санкт-Петербург, 2021. – С. 82–87.

17. Никифорова, Н. В. Подготовка лиц трудоспособного возраста к выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов / Н. В. Никифорова, Н. С. Дмитришина // *Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы V Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 23 июня 2021 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург*. – СПб.: [б.и.], 2021. – С. 37–46.

18. Никифорова, Н. В. О разработке адаптированной образовательной программы по адаптивной физической культуре для обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) на уровне профессионального обучения / Н. В. Никифорова, С.П. Евсеев // *Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского*

состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2021 год, посвященная Дню российской науки / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – Санкт-Петербург, 2022. – С.147–150.

19. Никифорова, Н. В. Определение наиболее значимых возрастных групп для коррекции содержания средств и методов формирования мотивации к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом на основе выявленных закономерностей эволюции двигательной функции инвалидов трудоспособного и пожилого возраста с интеллектуальными нарушениями // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов: теория и практика : материалы VI Всероссийской научно-практической конференции (г. Санкт-Петербург, 10 июня 2022 года) / Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. – СПб. : [б.и.], 2022. – С. 169–174.