

2. Демирчоглян, Г.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян, А.Г. Демирчоглян. – М.: Советский спорт, 2000. – 160 с.
3. Ермаков, В.П. Профессиональная ориентация учащихся с нарушением зрения: пособие для учителя / В.П. Ермаков. – М.: Владос, 2002. – 176 с.
4. Иванова, В.Ф. Особенности возникновения и прогрессирования школьной близорукости / В.Ф. Иванова / [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://minsksanepid.by/node/325>.
5. Пасечник, Л.М. Адаптивная физическая культура. Дети с нарушением зрения / Л.М. Пасечник // Здоровье дошкольника. – 2008. – С. 38–43.

## ВОСПИТАНИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА ПРИ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ

*Чайко Н.А.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Умственная отсталость (УО) – это стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы.

Категория детей с легкой умственной отсталостью составляет 70–80 % от общего количества. Они отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников, позже начинают ходить, говорить, овладевать навыками самообслуживания. Эти дети неловки, физически слабы, часто болеют. Они мало интересуются окружающим: не исследуют предметы, не проявляют любопытства к процессам и явлениям, происходящим в природе, социальной жизни. К концу дошкольного возраста их активный словарь беден, фразы односложны, дети не могут передать элементарное связное содержание. Пассивный словарь также значительно меньше по объему [7].

У большинства детей наблюдаются моторные нарушения, выражающиеся не только в запаздывании актов прямохождения, ходьбы и бега, но и в качественном своеобразии и недоразвитии всех движений. Особенно грубо недоразвиты тонкие дифференцированные движения рук и пальцев. Движения детей замедлены и неуклюжи. При тяжелой умственной отсталости моторная недостаточность отмечается в 90–100 % случаев. Соматическая симптоматика у большинства больных – пороки развития скелета, черепа, конечностей, кожных покровов, внутренних органов [2].

Умственно отсталые дети и младенческого, и более позднего дошкольного возраста характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Они гораздо позднее своих сверстников начинают тянуться к висящей перед ними игрушке, пытаются достать ее, а также позднее начинают сидеть, стоять, передвигаться в пространстве ползком, ходить. Замедленное развитие двигательной сферы существенно снижает возможности ребенка знакомиться с окружающим его предметным миром, ориентироваться в пространстве [5].

Движения умственно отсталых дошкольников отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или импульсивностью [3].

Слабое развитие моторики сказывается на других видах деятельности умственно отсталых детей. Так, их рисунки выполнены нетвердыми кривыми линиями, отдаленно передающими контур предмета [5]. В дошкольном возрасте многие умственно отсталые дети, с которыми специально не проводилась длительная, целенаправленная работа, не могут самостоятельно одеться и раздеться, правильно сложить вещи [1].

Несмотря на трудности формирования представлений и усвоения знаний и навыков, задержку в развитии разных видов деятельности, дети с незначительной умственной отсталостью имеют возможности для развития. У них сохранно конкретное мышление, они способны ориентироваться в практических ситуациях [4].

Нами был проведен педагогический эксперимент с целью выявления динамики показателей физических способностей у здоровых и у детей с умственной отсталостью, данные которого представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития мелкой моторики у детей дошкольного возраста с УО и у их здоровых сверстников

Тест	Здоровые	Дети с УО	$t_{\text{факт.}}$	P
«Каштаны», с	22,8±0,92	33,35±0,51	9,0	<0,001
«Золушка», с	42,9±1,13	72,59±0,56	23,6	<0,001
«Бусинки», с	37,8±1,01	55,35±0,8	10,5	<0,001
«Мозаика», с	35,7±0,86	44,9±0,6	8,8	<0,001
«Фигуры из палочек», с	34,8±0,74	47,7±0,73	12,5	<0,001
«Бусины-горошины», с	66,4±0,67	78,4±0,55	13,9	<0,001
«Разложи», с	21,9±1,03	34,9±0,55	9,5	<0,001
«Пуговка», с	32,8±0,85	44,4±0,66	10,0	<0,001
«Башня из кубиков», с	61,9±0,69	78,05±0,71	16,6	<0,001
«Сушки», с	39,3±0,61	54,05±0,63	16,8	<0,001

Проведенные исследования показали, что уровень развития мелкой моторики пальцев рук у детей 4–5 лет с умственной отсталостью легкой степени значительно отстает от уровня их здоровых сверстников как в развитии координации движений пальцев и схватывающей способности кисти рук, так и по показателям тонкой дифференцировки движения.

Нами была разработана комплексная коррекционно-развивающая программа по развитию мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости, включающая упражнения для пальцев рук, игры с предметами, пальчиковую гимнастику, точечный массаж и специальные развивающие игры. Работа по развитию мелкой моторики у детей с умственной отсталостью проводилась в зале ЛФК в первой половине дня в форме индивидуальных занятий 2 раза в неделю. Коррекционно-развивающая программа была включена в основную часть урока и составляла 7–12 минут.

Работа по развитию мелкой моторики у детей экспериментальной группы проводилась в зале ЛФК в первой половине дня в форме индивидуальных занятий 2 раза в неделю. Коррекционно-развивающая программа была включена в основную часть урока и составляла 7–12 минут.

Работа по развитию мелкой моторики у детей экспериментальной группы проводилась в зале ЛФК в первой половине дня в форме индивидуальных занятий 2 раза в неделю. Коррекционно-развивающая программа была включена в основную часть урока и составляла 7–12 минут.

Два месяца занятий были разделены на три этапа: начальный, углубленный и результирующий. По 3 недели (то есть 6 занятий) в каждом этапе.

Коррекционно-развивающая программа включала:

- комплекс упражнений для развития мышц кистей рук и пальцев;
- упражнения с мячом;
- точечный массаж;
- подвижные игры;
- пальчиковую гимнастику.

Большое внимание уделялось пальчиковой гимнастике, так как ранее она не использовалась в данном детском учреждении.

В таблице 2 даны результаты сравнительной характеристики детей экспериментальной группы до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Прослеживается положительная динамика развития координации движения рук у детей экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе. Данные таблицы 2 однозначно доказывают статистически достоверно выраженное улучшение показателей развития координации движения рук.

Отмечается улучшение параметров точной дифференцировки движений пальцев рук, параметров схватывающей способности кистей рук после проведения цикла занятий, о чем свидетельствуют показатели тестов.

Таблица 2 – Развитие мелкой моторики у детей дошкольного возраста с УО в экспериментальной группе до начала и после проведения исследования

Тест	До начала	После окончания	$t_{\text{факт.}}$	P
«Каштаны», с	32,9±0,84	30,2±0,63	2,38	<0,05
«Золушка», с	73,6±0,96	70,9±0,76	2,21	<0,05
«Сушки», с	55,1±0,91	52,3±0,82	2,31	<0,05
«Башня из кубиков»,с	77,4±1,03	74,4±0,91	2,18	<0,05
«Бусинка», с.	54,5±1,18	50,9±0,93	2,42	<0,05
«Пуговка», с.	44,7±1,02	41,4±0,76	2,51	<0,05
«Бусины-горошины», с.	78,3±0,91	74,6±0,91	2,84	<0,05
«Мозаика», с	44,8±0,87	41,8±0,74	2,62	<0,05
«Разложи», с	35,5±0,92	32,6±0,83	2,43	<0,05
«Фигуры из палочек», с	47,3±1,19	44,2±0,97	2,14	<0,05

По полученным в ходе исследования результатам можно сделать следующие выводы:

1. Установлено, что уровень развития мелкой моторики у детей 4–5 лет с умственной отсталостью статистически достоверно ниже уровня здоровых детей того же возраста. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по АФК с использованием пальчиковой гимнастики, подвижных игр, точечного массажа для развития мелкой моторики.

3. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития мелкой моторики, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей с умственной отсталостью легкой степени на занятиях по адаптивной физической культуре.

1. Богатеева, З. Подготовка руки ребенка к письму на занятиях рисованием / З. Богатеева // Дошкольное воспитание. – 2007. – № 8. – С. 32–35.

2. Кольцова, М.М. Медлительные дети / М.М. Кольцова. – М.: Речь, 2003. – 156 с.

3. Литвинова, Н.А. Основы математической статистики: учеб.-метод. пособие / Н.А. Литвинова; сост. Н.П. Радчикова. – Минск: БГПУ, 2008. – 88 с.

4. Маллер, А.Р. Обучение, воспитание, и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М.: АСТ, 2001. – 218 с.

5. Сухарева, Г.Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста / Г.Е. Сухарева. – М.: Речь, 2005. – 284 с.

6. Уфимцева, Л.П. Некоторые подходы к преодолению сенсомоторных затруднений при обучении письму и чтению учащихся вспомогательной школы / Л.П. Уфимцева // Дефектология. – 2006. – № 1. – С. 5–12.

7. Филичева, Т.Б. Подготовка к школе детей с ОНР в условиях специального детского сада / Т.Б. Филичева, Г.В. Чиркина. – М.: Педагогика, 2003. – 268 с.

## ДИНАМИКА ПОКАЗАТЕЛЕЙ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ПЛОВЦОВ-СПРИНТЕРОВ 11–12 ЛЕТ В ГОДИЧНОМ ЦИКЛЕ ПОДГОТОВКИ

Чудников А.С., аспирант,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

**Введение.** Как известно, плавание относится к скоростно-силовым видам спорта с преимущественным проявлением выносливости. Величина мощности гребковых движений и, как следствие, скорость плавания в значительной мере зависят от уровня развития силовых и скоростно-силовых