

Новая форма проведения занятий по акваэробике для детей 10–12 лет позволит параллельно решать задачи комплексно: развивать физические качества, в частности, силовых способностей, необходимых для формирования мышечного корсета, выносливости, при использовании аэробной части занятий, а также станет отличным средством поднятия настроения, снятия эмоционального напряжения. Своевременная коррекция и профилактика асимметричной осанки является важным звеном в гармоничном психофизическом развитии детей и должна проводиться педагогом, родителями и ребенком совместно [3, 7].

1. Васильева, Л. Ф. Визуальная диагностика нарушений статики и динамики опорно-двигательного аппарата человека / Л. Ф. Васильева. – Иваново: МИК, 1996. – 112 с.
2. Гамза, Н. А. Коррекция нарушений осанки: метод. рекомендации / Н. А. Гамза. – Минск: БГОИФК, 1990. – 23 с.
3. Громбах, С. М. О критериях оценки состояния здоровья детей и подростков / С. М. Громбах // Вестник АМН СССР. – 1981. – № 1. – С. 29–34.
4. Дадаева, О. А. Клинико-психологические особенности детей и подростков, больных сколиозом / О. А. Дадаева, Р. Т. Склярченко, Н. Г. Травникова // Медико-социальная экспертиза и реабилитация. – 2003. – № 3. – С. 10–14.
5. Двигательная реабилитация при нарушениях осанки и сколиозе : учебн.-метод. рекомендации / авт.-сост. Л. А. Скиндер, А. Н. Герасевич; Брест. гос. ун-т им. А. С. Пушкина. – Брест: БрГУ, 2006. – 36 с.
6. Доброчасова, Л. Д. К оценке функционального состояния подростков с начальной сколиотической деформацией в период производственного обучения: автореф. дис. ... канд. биол. наук: 03.00.13 / Л. Д. Доброчасова; Свердловский гос. мед. ин-т. – Свердловск, 1972. – 24 с.
7. Скиндер, Л. А. Комплексная оценка функционального состояния мышц брюшного пресса у детей со сколиозом / Л. А. Скиндер // Мир спорта. – 2007. – № 1. – С. 96–101.

ОСОБЕННОСТИ КОРРЕКЦИИ НАВЫКОВ БЕГА У ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Попова Г.В.,

Белорусский национальный технический университет,

Калюжин В.Г., канд. мед. наук, *Якуш Е.М.,* канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Введение

Развитие двигательных-координационных способностей является важнейшим аспектом реабилитации лиц с ограниченными возможностями. При их недостаточном развитии обучение двигательным действиям затруднено, а в некоторых случаях и вовсе не возможно, так как взаимосвязь двигательного навыка и двигательных способностей рассматривается как диалектическое единство [1, 2].

Будучи относительно самостоятельной, независимой от высших интеллектуальных функций и легко упражняемой, двигательная сфера дает богатейшую возможность для компенсации интеллектуального дефекта, поэтому многие исследователи указывают на необходимость и педагогическую значимость работы по коррекции двигательных способностей у детей в комплексе коррекционно-развивающих мероприятий [3, 4].

Значимость адаптивной физической культуры для детей с интеллектуальной недостаточностью не может быть переоценена. Именно здесь адаптивная физическая культура не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на все стороны социальной реабилитации человека с ограниченными умственными способностями.

В процессе занятий физической культурой многие дефекты моторики и физического развития сглаживаются и корригируются, но, тем не менее, остаются серьезным препятствием в овладении детьми бытовыми, школьными и трудовыми навыками. Поэтому уже в начале обучения необходимо совершенствовать самые простые движения, осуществлять контроль за ними, так как исправлять недостатки труднее, чем давать правильное направление в развитии движений. Очень важно, чтобы все навыки и умения формировались на основе правильных элементарных движений. Каждое новое движение следует предлагать после достаточно прочного усвоения сходного с ним, но более простого. Разучивать движения необходимо в медленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и попытаться своевременно их устранить.

Систематические занятия физической культурой положительно влияют на процессы роста и развития организма ребенка, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию [5, 6]. Двигательная активность способствует умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию [7].

Цель исследования

Исходя из вышеизложенного, целью исследования явилось изучение влияния коррекционно-развивающей программы по адаптивной физической культуре на развитие двигательных способностей у детей 10–13 лет с умственной отсталостью легкой степени.

Методы и организация исследования.

В исследованиях приняли участие дети в возрасте 10–13 лет с интеллектуальной недостаточностью легкой степени, обучающиеся в Специальной общеобразовательной школе-интернате № 11.

В состав контрольной группы вошли 8 детей, которые занимались физической культурой в соответствии со специализированной школьной программой по 35 минут 3 раза в неделю. Экспериментальную группу составили 8 детей, работа с которыми проводилась по специализированной школьной программе 3 раза в неделю по 35–40 мин и дополнительно в форме неурочных занятий ежедневно по 20–25 мин.

Для оценки степени развития двигательных способностей до начала, в процессе проведения и в конце выполнения разработанной нами коррекционно-развивающей программы сенсорно-моторного развития у детей с умственной отсталостью мы применяли следующие тесты, отражающие различные виды двигательных способностей:

- бег 60 м с проходом по брусу (с);
- бег 100 м с остановкой (с);
- бег «змейкой» 100 м (с);
- челночный бег 4×9 м (с);
- бег с препятствиями 60 м (с).

Результаты исследований и их обсуждение.

При проведении занятий в контрольной группе использовались следующие упражнения: супинация-пронация стопы, вращение мяча стопой, вращения мяча ногами, разносторонняя ротация, специальные упражнения с гимнастическими палками, сгибание–разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), сгибание–разгибание рук в упоре лежа о скамью (отжимание), упражнения с набивными мячами, подвижные игры составляли 30 % времени занятия.

Коррекционно-развивающая программа состояла из 30 занятий, направленных на коррекцию и развитие навыков бега у детей 10–13 лет с легкой степенью умственной отсталости. Занятия представляли собой комплексы различных вариантов бега с постепенно усложняющейся задачей: бег на носках, подскоки, боком, со сменой направления, обеганием препятствий и т. д. Изменения в выполнении упражнений выполнялись по различным звуковым сигналам. Данная программа способствовала интеграции деятельности полушарий головного мозга, развитию двигательных способностей и координации движений ног, внимания, памяти, логического мышления и речи ребенка. На занятиях отмечалось повышение положительного эмоционального настроения, интерес, активность детей при выполнении предложенных упражнений.

При проведении занятий в экспериментальной группе дополнительно использовался массаж ног (бедро, голени, стоп). Массаж проводился перед началом и после окончания занятия (самостоятельно под наблюдением инструктора адаптивной физической культуры (АФК)) сначала одной ноги, затем другой. Нога массировалась в положении пронации и супинации. Использовались следующие приемы: поглаживание, растирание, разминание, выжимание.

Результаты проведенных исследований представлены в таблицах 1 и 2.

В таблице 1 представлены результаты тестирования уровня развития двигательных навыков бега у детей ЭГ до и после занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программы.

Таблица 1 – Динамика результатов в беговых тестах у детей экспериментальной группы до и после проведения занятий коррекционно-развивающей программы

| Тест | До | После | $t_{\text{факт}}$ | $t_{\text{табл}}$ | p |
|---------------------------------|------------|------------|-------------------|-------------------|-------|
| Бег 60 м с проходом по брусу, с | 13,28±0,27 | 12,31±0,32 | 2,33 | 2,15 | <0,05 |
| Бег 100 м с остановкой, с | 19,48±0,36 | 18,51±0,23 | 2,24 | 2,15 | <0,05 |
| Бег «змейкой» 100 м, с | 20,07±0,49 | 18,28±0,57 | 2,36 | 2,15 | <0,05 |
| Челночный бег 4×9 м, с | 12,79±0,26 | 12,04±0,19 | 2,31 | 2,15 | <0,05 |
| Бег с препятствиями 60 м, с | 12,06±0,25 | 11,31±0,21 | 2,17 | 2,15 | <0,05 |

Представленные в таблице 1 результаты тестирования двигательных навыков (простых и усложненных видов бега) детей экспериментальной группы до начала и после проведения обследования показывают, что под воздействием разработанной нами коррекционно-развивающей программы наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей детей 10–13 лет с умственной отсталостью легкой степени. Об этом свидетельствовало улучшение времени выполнения всех тестов, что доказывает благотворное влияние разработанной нами программы. Так, показатели те-

стиривания в беге на 60 м с проходом по брусу улучшились на 8 %, в беге на 100 м с остановкой – на 5 %, бега змейкой 100 м – на 10 %, в челночном беге 4×9 м – на 6 %, в беге с препятствиями 60 м – на 7 %. Более низкие показатели прироста в видах бега, требующих преимущественного проявления координационных способностей, объясняются имеющимися нарушениями интеллектуальных функций, вследствие чего усложняется выработка нового двигательного стереотипа.

В то же время у детей контрольной группы, занимавшихся по стандартной программе школы-интерната, хотя и отмечалось некоторое улучшение параметров развития двигательных способностей (навыков бега), но статистически достоверных различий в показателях до и после проведения цикла занятий выявлено не было (таблица 2).

Таблица 2 – Динамика результатов в беговых тестах у детей контрольной группы до и после проведения исследований

| Тест | До | После | t _{факт} | t _{табл} | P |
|---------------------------------|------------|------------|-------------------|-------------------|-------|
| Бег 60 м с проходом по брусу, с | 12,90±0,25 | 12,73±0,29 | 0,44 | 2,15 | >0,05 |
| Бег 100 м с остановкой, с | 19,58±0,39 | 19,51±0,32 | 0,14 | 2,15 | >0,05 |
| Бег «змейкой» 100 м, с | 20,09±0,52 | 20,08±0,51 | 0,12 | 2,15 | >0,05 |
| Челночный бег 4×9 м, с | 12,71±0,24 | 12,49±0,26 | 0,58 | 2,15 | >0,05 |
| Бег с препятствиями 60 м, с | 12,18±0,16 | 12,03±0,22 | 0,51 | 2,15 | >0,05 |

Так, показатели тестирования в беге на 60 м с проходом по брусу улучшились на 1 %, в беге на 100 м с остановкой – на 0,4 %, в беге «змейкой» 100 м – на 0,05 %, в челночном беге 4×9 м – на 2 %, в беге с препятствиями 60 м – на 1 %. Полученные нами данные свидетельствуют об имеющейся тенденции к улучшению динамики показателей тестирования бега. Вместе с тем, для достижения достоверно выраженного улучшения параметров двигательных навыков детям контрольной группы потребуется значительно большее время или проведение дополнительных занятий по АФК [8–10].

Заключение

Обобщая все вышеизложенное, следует отметить, что проведение подобных исследований необходимо, поскольку умственно отсталый учащийся является личностью с неотъемлемыми правами, свойственными каждому человеку. Для этой личности характерны отклонения, вместе с тем, развивается она по одним законам с нормой. Развитие личности умственно отсталого учащегося в процессе социализации происходит под влиянием воспитания и обучения. Как указывают специалисты, огромную роль в этих процессах играет АФК, поскольку в ходе обучения эти учащиеся овладевают умениями и навыками, необходимыми для выполнения несложных работ в особо созданных условиях. Исследования показывают, что уроки АФК создают наиболее благоприятные условия для коррекции недостатков, присущих детям с УО в трудовой и познавательной деятельности.

Исследования показали, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы наблюдается статистически достоверное улучшение результатов всех проведенных тестов, отражающих двигательные способности детей 10–13 лет с легкой степенью умственной отсталости, после проведения занятий. У детей, занимающихся по традиционной программе, достоверных изменений отмечено не было. Проведенные исследования доказывают, что разработанная коррекционно-развивающая программа эффективна для развития двигательных способностей с легкой степенью умственной отсталости.

Роль адаптивной физической культуры в воспитании школьников с УО значительна в настоящее время. Большое внимание уделяется именно умственному развитию детей, а следовательно, и физическому развитию, которое всегда идет параллельно с развитием психики.

Физические упражнения должны проводиться в комплексе, учитывающем половозрастные и индивидуальные особенности детей, а также уровень физической и эмоциональной нагрузки, который данный ребенок способен вынести.

Таким образом, из сказанного следует, что занятия являются чрезвычайно важным средством коррекции и развития личности умственно отсталых учащихся.

1. Веневцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2008. – 608 с.
3. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
4. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т. П. Бегидова. – М.: Физкультура и спорт, 2007. – 192 с.
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: пособие / Н. Л. Литош. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.

6. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. О. Э. Аксеновой, С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
7. Шапкина, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в развитии / Л. В. Шапкина. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
8. Калюжин, В. Г. Применение в адаптивной физической культуре сенсорно-моторного развития для детей с легкой степенью умственной отсталости / В. Г. Калюжин, М. А. Вашкевич // Адаптационные механизмы регуляции функций организма при мышечной деятельности (научно-педагогич. школа А. А. Семкина): материалы Междунар. науч.-практ. конф., Минск, 16 апр. 2008 г.; Бел. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск, 2008. – С. 82–85.
9. Калюжин, В. Г. Развитие навыков бега у детей 10–12 лет с легкой степенью умственной отсталости / В. Г. Калюжин, Ю. В. Зыбин, Г. В. Попова. // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011: материалы II Всероссийской (с международным участием) научн.-практ. конф., Сочи, 16–18 июня 2011 г. / под. общ. ред. С. Е. Павлова. – Сочи, 2011. – С. 212–214.
10. Калюжин, В. Г. Развитие двигательных способностей детей с умственной отсталостью средствами АФК / В. Г. Калюжин, Ю. В. Зыбин, Г. В. Попова // Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре, спорту и туризму: материалы XII Междунар. научн. сессии по итогам НИР за 2010 год, Минск, 12–20 апр. 2011 г. / редкол.: М. Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 248–251.

КРЕАТИВНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ КАК СРЕДСТВО РАЗВИТИЯ НАВЫКОВ МИНИМАЛЬНОЙ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ У ТОТАЛЬНО СЛЕПЫХ ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ

Попова Г.В.,

Белорусская медицинская академия последипломного образования,

Парамонова Н.А., канд. биол. наук, доцент,

Белорусский национальный технический университет,

Кананович Н.И.,

НИИ физической культуры и спорта Республики Беларусь,

Республика Беларусь

В настоящее время в эпоху глобализации социализация инвалидов считается одним из средств их интеграции в общество. Социализация детей с тяжелыми нарушениями зрения имеет определенную специфику, определяемую как характером ограниченных возможностей ребенка, так и объемом реабилитационных ресурсов государства.

По данным ВОЗ во всем мире 314 миллионов человек страдает нарушением зрения различной степени, из них 45 миллионов являются слепыми. Из более чем 12 миллионов детей в возрасте до 10 лет 1,4 миллиона – тотально слепые. Одной из наиболее актуальных проблем развития и воспитания детей с тяжелой зрительной патологией и их социально-бытовой самостоятельности была и остается проблема обучения ориентировке и мобильности, поскольку частичная, а тем более полная потеря зрения влечет за собой наиболее серьезные и зачастую ничем не возместимые потери в области чувственного отражения.

В основе реабилитации тотально слепых детей лежат их потенциальные возможности к способности найти пути преодоления отклонений, сформировавшихся в результате патологических процессов, возникающих в результате слепоты.

Незрячие дети способны ориентироваться в замкнутом и свободном пространствах на суженной сенсорной основе. При этом овладение умениями и навыками самостоятельной ориентировки предполагает целенаправленное обучение с учетом особенностей познавательной деятельности инвалида по зрению, времени и степени утраты зрения.

Специалистами в области дошкольного воспитания доказано, что эффективность овладения пространством детьми данной категории связана с необходимостью раннего управления процессом обучения в специально организованных условиях, способствующих формированию компенсаторных процессов [3, 6, 7]. Основными задачами обучения пространственной ориентировке занимающихся с тяжелыми нарушениями зрения являются преодоление страха пространства и неуверенности в своих силах, формирование потребности в самостоятельной ориентировке, обучение способам и приемам ориентировки в микропространстве, формирование необходимых специальных умений и навыков самостоятельного овладения пространством и ориентировки в нем, ознакомление с приемами ориентировки при помощи вспомогательных средств. Решение этих задач предполагает осуществление комплексного подхода к определению содержания развивающе-тренирующей программы. При этом, процесс развития навыков двигательной активности сопровождается развитием позна-