

Так как основная часть занятий проходит при ЧСС 140–150 уд/мин – она имеет явный, аэробный эффект, приводящий к оптимизации работы сердечно-сосудистой системы.

Таким образом, использование современных технологий физической культуры в педагогических вузах стимулирует выявление и развитие креативных способностей, раскрепощает студентов, у некоторых явно проявляются лидерские задатки, что способствует раскрытию и проявлению индивидуальности. Вместе с тем работа в коллективе выдвигает требования по корректному и уравновешенному общению между его членами, что положительно влияет на развитие коммуникабельного типа общения. Возможность студентов проявлять свою индивидуальность и творческие способности, отсутствие однообразных циклических нагрузок, монотонности, сказывается на повышении интереса к занятиям, что отражается на посещаемости и уровне успеваемости.

Занятия, проводимые с использованием фитнес-технологии:

- положительно влияют на развитие силы, гибкости, координации движений, пластичности, чувства ритма;
- повышают интерес, что подтверждается значительным повышением (10–15 %) посещаемости;
- удовлетворяют потребности студентов в двигательной активности;
- способствуют развитию творческих способностей;
- оказывают положительный эффект в комплексном оздоровлении организма студентов.

1. Бальсевич, В.К. Физическая культура для всех и для каждого / В.К. Бальсевич.
2. Бирюк, Е.В. Ритмическая гимнастика: метод. рекомендации / Е.В. Бирюк. – Киев: Молодь, 1986.
3. Попова, Е.К. Содержание и методика проведения занятий ритмической гимнастикой / Е.К. Попова. – Л.: ГДОИФК, 1986.
4. Сосина, В.Ю. Азбука ритмической гимнастики / В.Ю. Сосина. – Киев: Здоровье, 1986.
5. Физическая тренировка как средство укрепления здоровья. Обзоры по важнейшим проблемам медицины. – М., 1988.
6. X Международная Фитнес-Конвенция-2004 // WORLD.CLASS, 16–18 апреля 2004 года. – 25 с.

## **РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА СРЕДСТВАМИ ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Калюжин В.Г., канд. мед. наук, Попова Г.В.,*

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

В системе учебно-воспитательной работы с умственно отсталыми детьми физическое воспитание имеет немаловажное значение и решает образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи, от успешной реализации которых в младшем школьном возрасте во многом зависит умственное развитие ребенка с нарушением интеллекта [1, 7].

Нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от овладения речью и трудовыми навыками. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у умственно отсталых детей двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации [5].

Ряд авторов отмечает, что наибольшее отставание учащихся с нарушением интеллекта от сверстников из массовых школ наблюдается в показателях координации движений [2, 4, 6]. Развитие координационных способностей (КС) у умственно отсталых детей имеет основополагающее значение. Это подтверждается уже указанной выше взаимосвязью между уровнем интеллектуальных процессов и уровнем развития КС. Наряду с этим именно развитие КС позволит умственно отсталым детям лучше овладеть простейшими бытовыми двигательными навыками, которые зачастую для них труднодоступны, например завязывание шнурков, рисование, письмо и т. д. Но вместе с тем до настоящего времени не в полной мере изучены возрастные особенности развития базовых видов КС умственно отсталых учащихся с диагнозом олигофрения в степени дебильности.

К базовым видам КС большинство авторов относят те виды координационных проявлений, которые необходимы при выполнении любых двигательных актов (ходьбы, бега, прыжков, бытовых действий), т. е. они являются основой для воспитания всех физических качеств и приобретения двигательных умений и навыков [3, 5, 6].

С учетом значительных отличий у детей с нарушением интеллекта уровня развития базовых видов КС, сроков наступления сенситивных периодов развития координации, а также индивидуальных особенностей психоэмоциональной сферы данной категории детей не вызывает сомнений необходимость разработки коррекционной программы совершенствования КС детей с нарушением интеллекта.

Данные ряда исследований свидетельствуют о том, что периоды максимальных значений изучаемых параметров, отражающих уровень развития различных видов КС, приходятся у умственно отсталых детей на возрастной диапазон от 8 до 12 лет [2, 3].

В связи с этим целью разработанной нами специальной коррекционной программы явилось совершенствование КС у умственно отсталых детей в возрасте 8–12 лет. Исследование проводилось на базе вспомогательной школы г. Минска.

Коррекционно-обучающая часть программы состояла из блоков упражнений, сгруппированных по направленности на развитие различных видов КС. Соотношение блоков разной направленности было примерно одинаковым, так как в предварительных исследованиях мы установили, что умственно отсталые школьники отстают от учащихся массовых школ по всем изучаемым показателям, отражающим уровень развития базовых видов КС. Все блоки были идентичны по объему нагрузки, по дозировке и по времени проведения. Блочная система построения программы предполагала возможность гибкой замены различных блоков в зависимости от показателей предварительного и текущего тестирования. Коррекционная программа с гибкой системой варьирования упражнений, направленных на совершенствование отстающих видов координационных проявлений, позволяла осуществлять индивидуальный контроль и коррекцию в процессе занятий, дифференцировать величину нагрузки и дозировку упражнений в зависимости от индивидуальных результатов воздействия программы.

Каждый блок состоял из четырех упражнений и игры, которые были направлены на совершенствование того или иного вида КС. Каждое занятие включало в себя 2 блока упражнений на развитие двух базовых видов КС и 1 блок упражнений на расслабление.

Значительное место в специальной коррекционной программе совершенствования КС занимали упражнения на расслабление. Для сохранения интереса умственно отсталых детей нагрузка давалась небольшая и часто менялся характер упражнений. В связи с этим предлагаемые упражнения давались 2–3 раза в одном занятии, чтобы добиться эффекта при малой дозировке. Количество повторений упражнений для умственно отсталых школьников варьировалось от 2–4 раз при начальном обучении до 6–8 раз, что согласуется с данными авторов [2, 6].

С учетом того, что дети одного возраста могут сильно отличаться друг от друга, выполнение разработанной программы было доступно всем учащимся. Подобранные упражнения просты при выполнении, несложны для объяснения и показа.

При проведении занятий по физической культуре необходимо строго индивидуально контролировать проявление утомления по ряду признаков, в том числе и по показателю ЧСС. Пульс должен быть ритмичным, а в ответ на нагрузку несколько учащенным по сравнению с пульсом в покое. Восстановление пульса в течение 3–4 минут после проведения координационных упражнений – показатель хорошей переносимости нагрузки.

Наибольший эффект обучения был достигнут при разучивании координационных упражнений при ЧСС 130–145 уд/мин.

Важное место при составлении специальной коррекционной программы совершенствования КС умственно отсталых детей отведено выбору средств и методов коррекции недостатков сферы координационных проявлений.

Использовались методы строго регламентированного упражнения. При применении этих методов наиболее важным является достижение оптимального соотношения стандартно-повторного и вариативного упражнений. Первые использовались для развития КС у младших школьников с нарушением интеллекта при разучивании новых, достаточно сложных в координационном отношении двигательных действий, овладеть которыми можно после ряда повторений в относительно стандартных условиях.

Также в программе был использован метод вариативного упражнения. Вариативность относится как к изменению выполнения самих движений, так и к преобразованию условий их выполнения, тем самым повышается их координационная сложность (изменение исходных положений, темпа движений, усложнение привычного действия добавочными движениями).

При проведении занятий использовался игровой метод, способствующий повышению эмоционального фона занимающихся и интенсификации проявления развиваемых качеств. Большинство упражнений и игр имели сюжетно-ролевое и образное содержание («Не попадись на удочку», «Море волнуется» и др.) и комплексное их развитие («Журавли и лягушки», «Повязанный» и др.), что, помимо решения специальных задач, расширяло общий кругозор, стимулировало интеллектуальную сферу, способствовало созданию и поддержанию интереса умственно отсталых детей к занятиям физической культурой.

Основная задача программы – увеличить КПД, эффективность урока, акцентировать внимание на форсированном развитии КС, используя целенаправленные минимальные нагрузочные величины, не изменяющие кардинально структуру урока во вспомогательной школе.

Программа проводилась на уроках физической культуры в подготовительной, основной и заключительной частях урока два раза в неделю в течение двух учебных четвертей. В эксперименте приняло участие 50 школьников с нарушением интеллекта.

Возрастная динамика развития базовых видов КС умственно отсталых детей 8–12 лет соответствует общим биологическим законам развития, т. е. сначала происходит период роста, затем стабилизация и постепенное снижение показателей, отражающих уровень развития КС, но во всех возрастных группах дети с нарушением интеллекта имеют более низкий уровень развития изучаемых показателей по сравнению с нормально развивающимися сверстниками. Сенситивные периоды изучаемых видов КС у умственно отсталых детей приходятся на более поздние (в среднем на 2–3 года) возрастные диапазоны.

Выявлены благоприятные периоды развития различных видов КС у умственно отсталых детей: реагирующей способности – у мальчиков 10–11 лет и у девочек 9–10 лет; способности к сохранению равновесия – у мальчиков 9–10 лет и у девочек 10–11 лет; кинестетической способности – у мальчиков 10–11 лет и у девочек 11–12 лет; способности к ориентации

в пространстве и тактильно-кинестетической способности – как у мальчиков, так и у девочек 10–11 лет.

В результате воздействия специальной коррекционной программы совершенствования КС у умственно отсталых школьников 8–12 лет на уроках физической культуры произошли положительные изменения уровня развития базовых видов КС. Выявлены высокие темпы прироста (60–128 %) способности к сохранению статического равновесия, способности к ориентации в пространстве («бросок мяча в цель»), реагирующей способности, кинестетической способности; средние темпы прироста (40–50 %) способности к сохранению динамического равновесия; низкие темпы прироста (менее 20 %) способности к ориентации в пространстве (челночный бег).

Таким образом, коррекционная программа совершенствования КС у школьников с нарушением интеллекта 8–12 лет позволила значительно улучшить состояние здоровья, что в целом благоприятно отразилось на развитии двигательных качеств, на бытовой, учебной и соревновательной деятельности данной категории учащихся.

1. Бебриш, Э.П. Некоторые особенности физического развития умственно отсталых учащихся / Э.П. Бебриш // Дефектология. – 1976. – № 4. – С. 29–32.
2. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. – М.: Аграф, 1997. – 128 с.
3. 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.
4. Мозговой, В.М. Характеристика двигательных нарушений у умственно отсталых учащихся / В.М. Мозговой // Дефектология. – 1993. – № 3. – С. 35–38.
5. Обучение и воспитание детей во вспомогательной школе: пособие для учителей и студентов дефектолог. фак-тов пед. ин-тов / под ред. В.В. Воронковой. – М.: Школа-Пресс, 1994. – 416 с.
6. Рубцова, И.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта: учеб. пособие для студентов очной и заочной форм обучения / И.О. Рубцова. – М.: РГАФК, 1995. – 51 с.
7. Черник, Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательных школ: книга для учителя / Е.С. Черник. – М.: Просвещение, 1992. – 124 с.

## **КОРРЕКЦИЯ НАРУШЕНИЙ ОСАНКИ У ЮНОШЕЙ ФИЗИЧЕСКИМИ УПРАЖНЕНИЯМИ**

*Карташева Н.В., канд. мед. наук, доцент, Мамчиц Л.П., канд. мед. наук, доцент,*  
Гомельский государственный медицинский университет,  
*Фомченко О.Ф.,*  
Гомельский государственный университет им. Ф. Скорины,  
Республика Беларусь

В жизненном цикле индивидуального развития есть периоды роста и развития, во время которых происходит увеличение массы тела, размеров в длину, в поперечнике; формируются особенности организма, опорно-двигательного аппарата, осанка, определяется тип телосложения, соматотип, физическое и соматическое здоровье, функциональные возможности и работоспособность организма.

Положение частей тела в пространстве при статических вынужденных позах сидя, стоя условно-рефлекторно закрепляется в виде привычной позы, осанки, формируются изгибы позвоночника. Формирование, воспитание, а затем и закрепление осанки осуществляется к 18–20 годам [1].