

2. Гракович, А.А. Профилактике сердечно-сосудистых и других неинфекционных заболеваний в работе врача общей практики: руков. для врачей амбулаторно-поликлинического звена здравоохранения / А.А. Гракович, И.Д. Козлов. – Минск, 2002. – 120 с.

3. Гогин, Е.Е. Гипертоническая болезнь – основная причина, определяющая сердечно-сосудистую заболеваемость и смертность в стране / Е.Е. Гогин // Тер. Архив. – 2003. – №9. – С. 31–36.

4. Динамика состояния здоровья населения Беларуси за последние 10 лет // Медико-социальная экспертиза и реабилитация: сб. науч. ст. науч. ред. Л.А. Соколовская [и др.]. – Минск, 2000. – 348 с.

5. Функциональная нагрузочная электрокардиография: руководство / А.П. Воробьев [и др.]; под ред. В.В. Мирончика, А.В. Фролова. – Минск, 1998. – 124 с.

ЭФФЕКТИВНОСТЬ ПРИМЕНЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО КОРРЕКЦИИ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТИ

Вашкевич М.А.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,

Республика Беларусь

Внимание к проблеме интеллектуальной недостаточности (умственной отсталости) вызвано тем, что количество людей с этим видом аномалии ежегодно растет [2]. Это обстоятельство требует создания условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и интеграции в обществе [8].

Умственная отсталость – состояние общего недоразвития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, то есть когнитивных, речевых, моторных и социальных способностей [5].

В процессе жизнедеятельности человека выполнение большинства бытовых, трудовых, спортивных действий в значительной степени зависит от уровня развития «мелкой» моторики рук [3], т. е. способности выполнять точные и высокодифференцированные действия руками преимущественно за счет работы мелких мышечных групп [4, 9].

Способность выполнять мелкие и точные движения кистями рук и пальцами является одним из важных показателей, отражающих физическое и нервно-психическое развитие ребенка [1, 7].

Мелкая моторика рук взаимосвязана со степенью развития центральной нервной системы, сенсорных механизмов, умственных способностей, речи, письма. Кинестетические импульсы, поступающие от пальцев рук, вызывают активацию ассоциативных зон коры головного мозга, способствуют повышению ее тонуса [6, 7].

Анализ научно-методической литературы по данному вопросу показал, что многие исследователи обращают внимание на необходимость и педагогическую значимость работы по развитию мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью в комплексе коррекционно-развивающих мероприятий [1, 5].

Учитывая все вышесказанное, целью данной работы являлось определение эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы по развитию мелкой моторики рук у детей с умственной отсталостью на индивидуальных занятиях адаптивной физической культурой. Проверка эффективности занятий по развитию мелкой моторики проводилась с помощью теста «Башня».

Нами были обследованы 2 группы детей (контрольная и основная) в возрасте 5–6 лет ($n=15$) с легкой умственной отсталостью. Контрольную группу составили 9 детей с легкой умственной отсталостью, с которыми 3 раза в неделю проводились занятия физической культурой по стандартной программе для детских дошкольных учреждений. С 6 детьми, которые составили основную группу, в течение 5 недель 3 раза в неделю по 20–25 минут нами проводились дополнительные индивидуальные занятия по развитию мелкой моторики и ежедневно дома с родителями (в качестве домашнего задания), что составило предложенную нами экспериментальную программу.

В программу занятия в основной группе входило использование массажа и самомассажа кистей и пальцев; упражнения «повтори движение» (основанные на удержании определенных положений кистей рук от 1–2 до 4–5 с и варьирующимся количеством повторений – от 6–8 до 10–12 раз) и 5 минут активного отдыха (во время которого ребенок играл с разными предметами по желанию под контролем инструктора (мячики-ежики, кубики, массажеры и т. д.), не предусмотренные разработанной программой, но под контролем инструктора.

Для оценки динамики развития мелкой моторики до начала, в процессе проведения и в конце выполнения разработанной нами комплексной программы сенсо-моторного развития у детей с легкой умственной отсталостью мы применяли разнообразные тесты, которые подбирались таким образом, чтобы в них была задействована деятельность различных анализаторов: двигательного, зрительного, слухового, тактильного.

Одним из проведенных нами тестов для определения динамики развития мелкой моторики рук является тест «Башня».

Для проведения данного теста использовались 8 кубиков одного размера, но разных цветов. После команды инструктора испытуемый собирал башню из 8 кубиков «ЛЕГО» в соответствии с цветовым образцом башни (красный, белый, синий, коричневый, фиолетовый, зеленый, желтый, черный). Фиксировалось время сбора башни обеими руками.

Показатели времени сбора башни из кубиков разного цвета в основной группе до и после проведения коррекционно-развивающей программы представлены в таблице 1.

Таблица 1 – Изменения показателей времени сбора башни в основной группе

Показатель	Основная группа		P
	до	после	
Тест «Башня»	24±3,09	15,7±1,23	<0,05

Представленные в таблице 1 данные показывают, что результаты времени сбора башни из кубиков после проведения коррекционно-развивающей программы в основной группе значительно и достоверно меньше ($P<0,05$) времени сбора кубиков до проведения программы.

Времени сбора башни из кубиков до и после проведения коррекционно-развивающей программы в контрольной группе представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Изменения показателей времени сбора башни в контрольной группе

Показатель	КГ		P
	до	после	
Тест «Башня»	22,1±3,86	21,4±4,83	–

Из представленной таблицы 2 видно, что показатели времени сбора башни из кубиков до и после проведения коррекционно-развивающей программы в контрольной группе не имели достоверных различий.

По сравнительному анализу динамики показателей развития мелкой моторики рук до и после проведения коррекционно-развивающей программы у детей с легкой умственной отсталостью в основной группе исследования имелись достоверно значимые различия по проведенному тесту «Башня», что позволяет говорить о результативности разработанной нами программы индивидуальных занятий для детей данного возраста.

1. Борисенко, М.Г. Наши пальчики играют (развитие мелкой моторики) / М.Г. Борисенко, Н.А. Лукина. – СПб.: Паритет, 2002. – 144 с.
2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош. – М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
3. Литош, Н.Л. Физическая культура для лиц с нарушенным интеллектом / Н.Л. Литош. – Омск: СибГАФК, 2000. – 50 с.
4. Суянгулова, Л.А. К вопросу об исследовании координационных способностей рук у детей младшего школьного возраста / Л.А. Суянгулова [и др.] // Проблемы развития физической культуры и спорта в условиях Сибири и Крайнего Севера: сб. науч. ст. – Омск: СибГАФК, 1995. – 176 с.
5. Суянгулова, Л.А. Педагогические аспекты совершенствования мануальной моторики у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости / Л.А. Суянгулова, И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова // Проблемы и перспективы деятельности региональных центров Специальной Олимпиады России: материалы Междунар. науч.-практ. конференции. – Омск: СибГАФК, 2001. – 80 с.
6. Хакимова, Л.Х. Уровень развития мелкой моторики у школьников 9–10 лет здоровых и с задержкой психического развития / Л.Х. Хакимова, Л.Г. Харитоновна, Л.А. Суянгулова // Проблемы совершенствования олимпийского движения, физической культуры и спорта в Сибири: материалы Междунар. науч.-практ. конф. молодых ученых и студентов. – Омск: СибГАФК, 1999. – 132 с.
7. Харитоновна, Л.Г. Уровень развития мануальной моторики у школьников 8–15 лет с легкой степенью умственной отсталости в сравнении с нормально развивающимися сверстниками / Л.Г. Харитоновна, Л.А. Суянгулова, И.Ю. Горская, Т.В. Синельникова // Проблемы и перспективы деятельности региональных центров Специальной Олимпиады России: материалы Междунар. науч.-практ. конф. – Омск: СибГАФК, 2001. – 80 с.
8. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / под ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.
9. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.

ОСНОВНЫЕ ТИПЫ СОВРЕМЕННЫХ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНЫХ СООРУЖЕНИЙ, ПРЕДНАЗНАЧЕННЫХ ДЛЯ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ В РЕСПУБЛИКЕ БЕЛАРУСЬ

Вашкевич Т.Л.,

Учреждение образования «Белорусский государственный университет физической культуры»,
Республика Беларусь

Наряду с традиционными сооружениями (спортивные площадки, игровые поля, беговые дорожки, спортивные ядра, бассейны, катки, спортивные залы, манежи, стадионы и др.) в настоящее время становятся все более популярными новые типы физкультурно-спортивных сооружений и организаций, предназначенных преимущественно для проведения физкультурно-оздоровительных мероприятий. К ним относятся ФОКи (физкультурно-оздоровительные комплексы), ФОЦы (физкультурно-оздоровительные центры), фитнес-центры, ФСК (физкультурно-спортивные клубы), аквапарки и др.

Особую роль в физкультурно-оздоровительной работе с населением по месту жительства играют центры спортивной и физкультурно-оздоровительной работы (ЦСФОРы).