

6. Курдыбайло, С.Ф. Изменение вегетативной регуляции в процессе двигательной реабилитации инвалидов после ампутации нижних конечностей / С.Ф. Курдыбайло, А.И. Малышев // Медико-социальная экспертиза и реабилитация: сб. науч. ст. – Вып. 3. – Ч. 1. – Минск, 2001. – С. 113–118.

7. Виноградов, В.И. Руководство по протезированию / В.И. Виноградов, А.С. Витензон, Л.М. Воскобойникова; под ред. Н.И. Кондрашина. – М.: Медицина, 1988. – 544 с.

8. Баумгартнер, Р. Ампутация и протезирование нижних конечностей / Р. Баумгартнер, П. Ботта. – М.: Медицина, 2002. – 486 с.

9. Улащик, В.С. Общая физиотерапия: учебник / В.С. Улащик, И.В. Лукомский. – Минск: Книжный Дом, 2005. – 512с.

10. Дубровский, В.И. Массаж. Малая энциклопедия. / В.И. Дубровский. – М.: Retorika, 2002. – 464 с.

11. Приходько, В.И. Применение компьютерной программы регистрации реовазограмм для контроля за тренировочным процессом спортсменов / В.И. Приходько, В.Г. Калюжин, Т.В. Воскресенская // Современный олимпийский спорт и спорт для всех: материалы XI Междунар. науч. конгр., Минск, 10–12 окт. 2007 г.: в 4 ч. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2007. – Ч. 2. – С. 123.

03.04.2012

УДК 796.015.015.6:612.015.36

## **ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ НАВЫКОВ БЕГА У ДЕТЕЙ ПРИ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ**

**Попова Г.В.,**

**Калюжин В.Г., канд. мед. наук,**

**Якуш Е.М., канд. пед. наук, доцент,**

**Зыбин Ю.В.,**

Белорусский государственный университет физической культуры

*Аннотация.*

*В статье рассматривается эффективность разработанной коррекционно-развивающей программы по развитию двигательных навыков у детей 10–13 лет с интеллектуальной недостаточностью легкой степени и методика проведения с ними занятий по адаптивной физической культуре.*

*Ключевые слова: адаптивная физическая культура, развитие двигательных навыков, умственная отсталость, дети с интеллектуальной недостаточностью.*

## **FEATURES OF RUNNING SKILLS BUILD-UP IN CHILDREN WITH MENTAL DEFICIENCY**

*Abstract.*

*This article discusses the efficacy of the elaborated correction-and developing program for development of motor skills in children aged 10 to 13 years with mild intellectual disabilities and the method of their training pursuant to the adaptive physical culture.*

*Введение.*

Отклонения в развитии (нарушения интеллекта, речи, сенсорной, двигательной, психической сфер) приводят к ограничению коммуникативных возможностей человека,

а вследствие этого к возникновению значительных проблем в процессе социализации. Формирующейся личности грозит «выпадение» из социального и культурно обусловленного пространства, что нарушает связь с социумом, культурой как источником развития. Нарушение интеллекта может сопровождаться расстройством не только двигательных способностей и координации движений, но и речевой функции, что ограничивает познавательную и коммуникативную деятельность инвалидов [1].

Развитие двигательных-координационных способностей является важной стороной процесса образования. 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 [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 ограниченными возможностями здоровья – с умственной отсталостью (УО), 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 способствуют 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 минут и дополнительно в форме неурочных занятий ежедневно по 20–25 минут.

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 (бедра, 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.

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

Тест	До	После	t <sub>факт.</sub>	t <sub>табл.</sub>	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

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

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 тестирования 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	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{табл.}}$	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.

#### *Список использованных источников*

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. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в развитии / Л.В. Шапкова. – 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) науч.-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.: в 2 ч. / редкол.: М.Е. Кобринский (гл. ред.) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2011. – Ч. 2. – С. 248–251.

02.04.2012