

Таблица – Показатели проведения модифицированного степ-теста и МПК (средние значения показателей)

Показатели (ср. знач.)	Первое исследование		Второе исследование	
	ЭГ-1	ЭГ-2	ЭГ-1	ЭГ-2
ЧСС <sub>пок</sub> , уд/мин	60,3	62,8	60,7	61,1
Ps <sub>1</sub> , уд/10 с	19,0	19,5	8,4	19,1
Ps <sub>2</sub> , уд/10 с	22,6	23,3	2,3	22,7
Вес, кг	57,5	58,6	6,1	56,9
К (коэффициент)	16,79	15,6	6,2	16,41
Оценка PWC <sub>170</sub>	хорош.	удовл.	хорош.	хорош.
PWC <sub>170</sub> , кгм/мин	964,3	918,89	926,8	930,18
МПК, л/мин	2,9	2,7	2,82	2,82
Оценка МПК	оч. высок.	высок.	оч. высок	оч. высок.

Рассматривая уровень МПК, следует отметить, что в результате регулярных занятий в ЭГ-2 он увеличился, ЭГ-1 – остался стабильным.

Таким образом, анализируя показатели PWC<sub>170</sub> и МПК, следует отметить, что методика занятий в ЭГ-2 была подобрана правильно. Положительный эффект занятий шейпингом связан также с системой шейпинг-питания. В ЭГ-1 наблюдалось снижение физической работоспособности занимающихся, возможно это связано с нерегулярным посещением занятий по состоянию здоровья.

1. Междубаева, С.Ю. Методические указания по использованию ритмической гимнастики в физическом воспитании в вузе / С.Ю. Междубаева, О.С. Томашук, Е.Н. Ярчак. – Гомель: ГПИ каф. ФВиС, 1990. – 38 с.

2. Мильнер, Е.Г. Физиологические основы занятий массовой физической культурой / Е.Г. Мильнер. – Смоленск: Фонд, 1988. – 254 с.

3. Ростова, В.А. Оздоровительная аэробика / В.А. Ростова, М.О. Ступкина. – СПб.: Высшая административная школа, 2003. – 62 с.

4. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – М.: Академия, 2007. – 480 с.

5. Юсупова, Л.А. Аэробика / Л.А. Юсупова, В.М. Миронов. – Минск: БГУФК, 2005. – 100 с.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ АФК

*Калюжин В.Г., канд. мед. наук, Зыбин Ю.В., Калюжин В.В.,*  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
Белорусский государственный университет,  
Республика Беларусь

На современном этапе развития общества, в связи с изменениями в различных сферах жизни особенно остро стоят вопросы, связанные с подготовкой к самостоятельной жизни подрастающего поколения.

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 «вышадение» 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, 3, 5].

Развитие двигательных и координационных способностей является важной стороной процесса образования. При их недостаточном развитии обучение двигательным действиям затруднено, а в некоторых случаях и вовсе невозможно, так как взаимосвязь двигательного навыка и двигательных способностей рассматривается как диалектическое единство.

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 [2, 3].

Значимость адаптивной физической культуры (АФК) для детей с ограниченными возможностями здоровья – с умственной отсталостью (УО) – не может быть переоценена. Именно здесь АФК не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на все стороны социальной реабилитации человека с ограниченными умственными способностями.

Систематические занятия физической культурой положительно влияют на процессы роста и развития организма ребенка, повышают функциональные возможности его ведущих систем, что способствует их совершенствованию. Двигательная активность способствует умственному, нравственному, эстетическому, трудовому воспитанию [3].

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 над 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 нужно в медленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и попытаться своевременно их устранить [1].

Исходя из вышесказанного, целью исследования явилось определение эффективности влияния коррекционно-развивающей программы (КРП) на развитие двигательных способностей у детей 10–13 лет с умственной отсталостью легкой степени.

Педагогический эксперимент проводился в специальной общеобразовательной школе-интернате № 11 г. Минска. В учебно-воспитательный процесс школы-интерната была внедрена коррекционно-развивающая программа, состоящая из 30 занятий, направленных на развитие двигательных способностей у детей 10–13 лет с легкой степенью УО.

Под наблюдением находились 16 детей с легкой степенью УО в возрасте 10–13 лет. В состав контрольной группы вошли 8 детей с легкой степенью УО, которые занимались физической культурой по 35 мин 3 раза в неделю в соответствии с программой занятий по АФК школы-интерната.

В состав исследуемой группы вошли 8 детей с легкой степенью УО, у которых работа по развитию нижних конечностей проводилась в качестве индивидуальных занятий по 35 минут 3 раза в неделю в школы-интернате и ежедневно по 20 минут дома с родителями (в качестве домашнего задания).

Каждое занятие АФК по разработанной КРП в исследуемой группе представляло собой комплекс упражнений, способствующих интеграции деятельности полушарий головного мозга, развитию двигательных способностей и координации движений ног, внимания, памяти, логического мышления и речи ребенка. На занятиях по АФК отмечалось повышение положительного эмоционального настроения, усиление социализирующей и коммуникативной функции, интереса и активность детей при выполнении предложенных упражнений.

Для оценки степени развития двигательных способностей до начала, в процессе проведения и в конце выполнения разработанной КРП у детей с УО как в контрольной, так и в исследуемой группе мы применяли следующие тесты: бег змейкой 100 м (с); челночный бег «4×9» (с), бег с препятствиями 60 м (с), бег 60 м с проходом по брусу (с), бег 100 м с остановкой (с).

При проведении занятий по АФК в контрольной группе использовались следующие упражнения «Повтори движение»: супинация-пронация стопы, вращение мяча стопой, вращения мяча ногами, разносторонняя ротация, специальные упражнения с гимнастическими палками, подтягивание, отжимание от скамьи, упражнения с набивными мячами.

На занятиях по АФК в исследуемой группе использовался массаж ног (области бедра, голени, стопы), упражнения для развития различных видов бега: бег змейкой, челночный бег, бег с препятствиями, бег 100 м с остановкой, бег 100 м с проходом по брусу.

Массаж ног проводится перед началом и после окончания занятия сначала на одной ноге, затем на другой. Нога массируется в положении пронации и супинации. Использовались следующие массажные приемы – поглаживание, растирание, разминание и выжимание.

Поглаживание – прямолинейное ладонной поверхностью кисти; обхватывающее непрерывное; щипцеобразное (большим и II–V пальцами).

Растирание – прямолинейное ладонью и подушечками четырех пальцев кисти; щипцеобразное, образованное большим и указательным пальцами.

Разминание: спиралевидное подушечками четырех пальцев, кругообразное подушечкой большого пальца; щипцеобразное.

Выжимание: обхватывающее.

В таблице представлены результаты тестирования уровня развития двигательных навыков бега у детей исследуемой до начала и после окончания проведения занятий по разработанной КРП

Таблица – Сравнительная характеристика показателей тестирования двигательных способностей у детей исследуемой группы

Название теста	До начала занятий	После окончания	t <sub>факт.</sub>	p
Бег 60 м с проходом по брусу (с)	13,28±0,27	12,31±0,32	2,33	<0,05
Бег 100 м с остановкой (с)	19,48±0,36	18,51±0,23	2,24	<0,05
Бег змейкой 100 м (с)	20,07±0,49	18,28±0,57	2,36	<0,05
Челночный бег 4×9 (с)	12,79±0,26	12,04±0,19	2,31	<0,05
Бег с препятствиями 60 м (с)	12,06±0,25	11,31±0,21	2,17	<0,05

Как видно из представленных в таблице данных, под воздействием разработанной КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей двигательных способностей у детей исследуемой группы. Об этом свидетельствует достоверно выраженное сокращение времени выполнения тестов после проведения цикла занятий по АФК с использованием разработанной нами КРП.

Исследования показали, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы наблюдаются статистически достоверно выраженное улучшение показателей двигательных способностей по всем проведенным тестам у детей 10–13 лет исследуемой группы с легкой степенью умственной отсталости после проведения занятий. Сравнительный анализ итоговых показателей детей экспериментальной и контрольной групп показал статистически достоверно выраженное увеличение показателей у детей исследуемой группы по сравнению с контрольной группой по двум тестам: бег змейкой и бег с препятствиями. Проведенные исследования доказывают, что разработанная коррекционно-развивающая программа эффективна для увеличения двигательных способностей с легкой степенью умственной отсталости и может быть рекомендована к использованию на занятиях по АФК.

Обобщая все вышеизложенное, следует отметить, что данная проблема, несмотря на многочисленные исследования специалистов в данной области, по-прежнему остается значимой для нашего общества. Проведение подобных исследований необходимо, поскольку умственно отсталый учащийся является личностью с неотъемлемыми правами, свойственными каждому человеку. Для этой личности характерны отклонения, но 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.

Таким образом, из сказанного следует, что занятия по АФК являются чрезвычайно важным средством коррекции и развития личности умственно отсталых учащихся. В ходе исследования была разработана и экспериментально апробирована система индивидуальных занятий по развитию двигательных способностей у учащихся с легкой степенью умственной отсталости.

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

1. Веневцев, С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами АФК / С.И. Веневцев, А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.

2. Дмитриев, А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей: пособие / А.А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 1991.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.

4. Курдыбайло, С.Ф. Врачебный контроль в АФК / С.Ф. Курдыбайло, С.П. Евсеев, Г.В. Герасимова; под ред. С.Ф. Курдыбайло. – М.: Советский спорт, 2004. – 184 с.

5. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2008. – 608 с.