

№ 2 показала до занятия большой уровень рассогласованности у 1 (14 %) человека, средний уровень – у 2 (29 %) и малый – у 4 (57 %). После занятия увеличилось число лиц с малой степенью рассогласованности (86 %), у 1 (14 %) выявлена средняя степень рассогласованности. Также как и в первой группе, индивидуальные результаты психоэмоционального состояния были различными до и после занятия. Проведенное занятие способствовало изменению параметров внимания в экспериментальной группе № 2. В среднем на 50,4 % повысилась продуктивность внимания и лишь на 3,1 % улучшилась успешность работы. Это обусловлено увеличением количества пропущенных колец при просмотре таблиц Ландольта. Тем не менее, при анализе индивидуальных показателей также наблюдается неоднозначная реакция на предложенную нагрузку.

Таким образом, экспериментально доказано разнонаправленное позитивное влияние разработанных комплексов тайцзицюань на динамику функционального состояния кардиореспираторной системы и психоэмоционального состояния занимающихся. Полученные результаты позволили, по нашему мнению, сформулировать следующие теоретические аспекты использования тайцзицюань в физической реабилитации:

- изучение комплексов необходимо разбить на этапы с полным и правильным освоением каждого движения, дыхания;
- в основе освоения техники тайцзицюань должны лежать ее особенности;
- не целесообразно применять комплекс с оздоровительной целью лицам, не способным к правильному его освоению;
- для повышения интереса к занятиям физическими упражнениями в процессе физической реабилитации можно использовать отдельные движения из комплекса;
- при освоении комплекса необходимо соблюдать физиологически обоснованные педагогические принципы, используемые в физическом воспитании;
- при использовании тайцзицюань в оздоровительно-реабилитационной практике освоение комплексов должно проводиться под руководством высококвалифицированного специалиста в области у-шу.

1. Абаев, Н. В. Сунь Лутан о философско-психологических основах «внутренних» школ ушу / Н. В. Абаев, И. В. Горбунов. – Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1992. – 168 с.
2. Котляр, В. Шокирующий Тайцзицюань или то, о чем молчат китайцы (Техника даосской школы тайцзицюаня Ветер-гром) / В. Котляр. – М.: София, 2007. – 436 с.
3. Мантэк, Ч. Слияние пяти стихий / Ч. Мантэк, Ч. Мениван. – Киев: София, 1997. – Т. 1. – 279 с.
4. Пейшен, В. Тайцзицюань. Стил Ву / В. Пейшен, Ч. Вэйджи. – Рига: ЛЭТРА, 1992. – 213 с.

СОВРЕМЕННЫЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Покротова Т.Л.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

Развитие умственно отсталого ребенка с первых дней жизни существенно отличается от развития нормальных детей. У многих детей с проблемами развития отмечается скованность, недостаточный объем движений, нарушение их произвольности, недоразвитие мелкой моторики. Слабое различение мышечных ощущений приводит к плохой координации. Такие дети отличаются пониженной работоспособностью, быстро устают. Нарушения моторики отрицательно сказываются на развитии познавательной деятельности умственно-отсталых детей. Несовершенство тонкой двигательной координации кистей и пальцев рук затрудняет овладение культурно-гигиеническими, трудовыми, учебными, а также навыками самообслуживания. Моторная составляющая является ведущей при осуществлении зрительно-моторных, слухо-моторных, рече-моторных, ритмико-моторных и других координаций. Следует отметить, что у детей с нарушениями интеллекта данные виды координаций без специальной работы не формируются [4].

Многие исследователи подчеркивают взаимосвязь психического и моторного развития. С одной стороны, двигательная активность является одним из существенных факторов, влияющих на развитие психики ребенка, с другой стороны, способность управлять движениями своего тела находится в большой зависимости от его психического развития [5].

Одним из путей коррекции психофизического развития детей с умственной отсталостью является двигательная активность, стимулирующая развитие всех систем и функций организма, коррекцию, компенсацию и профилактику двигательных и психических нарушений.

Коррекция движений и последовательное повышение двигательных возможностей таких детей с учетом их физических и психических особенностей как в рамках отдельно взятого урока адаптивной физической культуры, так и в системе АФВ в целом возможны за счет расширения арсенала доступных им физических упражнений, что в конечном итоге позволяет решать все более сложные коррекционно-адаптационные задачи. В процессе школьного обучения совершенствование нервно-психических функций ребенка и его способности управлять собственными психическими процессами влияет на степень созревания определенных мозговых структур. В осуществлении социальной адаптации как целевой точки воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью физические упражнения выступают не только источником здоровья, работоспособности и трудовой активности, но и как активизирующий фактор развития личностных качеств [1].

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление как креативные телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворить потребность лиц с отклонениями в состоянии здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ, другие средства искусства за счет освоения ими телесно-ориентированных техник сказкотерапии, игротерапии; формокоррекционной ритмопластики и других направлений.

Основной целью креативных телесно-ориентированных практик является приобщение инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья к доступным видам деятельности, способным обеспечить им творческое развитие, удовлетворение от активности; снятие психических напряжений («зажимов», комплексов) и, в перспективе, включение их в профессионально-трудовую деятельность.

Реализация этой цели позволяет приобщать данную категорию населения к доступным видам деятельности, способным обеспечить самоактуализацию, самопознание и самопонимание, удовлетворение от активности; снятие психологических напряжений, устранение «мышечных зажимов», коррекцию негативных состояний и, в конечном счете, вовлечение в занятия другими видами адаптивной физической культуры и, в перспективе, в профессионально-трудовую деятельность.

Отличительными чертами креативных телесно-ориентированных практик являются следующие: творческое стремление к познанию нового; объединение телесного и духовного в процессе занятий; интеграция двигательной деятельности со средствами и методами искусства; вытеснение из сознания занимающихся предыдущей картины мира, полное поглощение его новыми впечатлениями, образами, активностью; возможность занимающимся преодолеть свои негативные эмоциональные состояния [2].

При проведении занятий по креативным телесно-ориентированным практикам рекомендуется выполнять ряд условий: создание естественной стимулирующей среды, в которой занимающийся чувствует себя комфортно и защищенно, проявляя творческую активность; подбор заданий, соответствующих возможностям занимающегося, исключение негативных оценок их действий, идей, результатов, поощрение фантазий и творчества [3].

Цель работы – определить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы: экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ). В начале исследования обе группы прошли тестирование для определения исходного уровня развития мелкой моторики. КГ на протяжении всего эксперимента занималась по стандартной программе вспомогательной школы-интерната. В ЭГ на протяжении 9 недель проводились дополнительные занятия по разработанной нами КРП по улучшению мелкой моторики с элементами креативных телесно-ориентированных практик. После чего вновь было проведено тестирование обеих групп с целью выявления динамики исследуемых показателей для обоснования эффективности применения разработанной программы.

Коррекционно-развивающая программа состоит из 3 этапов развития физического качества (мелкой моторики). В каждом 3-недельном этапе используются креативные телесно-ориентированные практики: самомассаж кистей рук, упражнения для пальцев рук (упражнения за столом), пальчиковые игры, упражнения с предметами. Каждый вид включает 2–4 упражнения.

Чтобы удостовериться, что испытуемые в ЭГ и КГ были одинаковы по своим физическим возможностям нами были проведены группы тестов.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей в КГ и ЭГ до начала проведения исследований.

Таблица 1 – Сравнительная характеристика уровня развития мелкой моторики у детей экспериментальной и контрольной групп до начала исследования

Тесты	КГ	ЭГ	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	p
Рисование фигур, с	118,9±4,49	119,9±7,48	0,11	2,16	>0,05
Раскраска колец, с	261,3±12,73	261,7±13,18	0,02	2,16	>0,05
Обведение ладони, с	69,1±0,98	69,0±1,27	0,09	2,16	>0,05
Собирание мозаики, с	129,9±9,17	126,4±7,42	0,29	2,16	>0,05
Нанизывание бусинок, с	149,6±9,11	142,1±4,96	0,72	2,16	>0,05
Шнурование кроссовки, с	321,0±5,33	324,1±5,95	0,39	2,16	>0,05
Крепление прищепки, с	191,7±10,57	203,7±6,92	0,95	2,16	>0,05
Сминание листа, шт.	3,9±0,44	4,0±0,50	0,20	2,16	>0,05
Листание страниц левой рукой, шт.	7,9±0,50	8,0±0,58	0,19	2,16	>0,05
Листание страниц правой рукой, шт.	10,0±0,58	10,5±0,70	0,63	2,16	>0,05
Вырезание буквы, с	140,6±4,56	140,7±5,24	0,02	2,16	>0,05

Из полученных результатов видно, что уровень развития мелкой моторики детей обеих групп практически не отличается до начала проведения исследования. Поэтому эти группы были использованы для проведения дальнейшего сравнительного анализа эффективности корректирующего влияния циклов занятий по адаптивной физической культуре на степень развития мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

После проведения коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик в ЭГ цикла занятий по стандартной программе вспомогательной школы-интерната в КГ нами было проведено повторное исследование.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей в КГ до и после проведения цикла занятий по стандартной программе вспомогательной школы-интерната.

Таблица 2 – Изменения уровня развития мелкой моторики в контрольной группе до и после проведения занятий по КРП

Тесты	До	После	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	p
Рисование фигур, с	118,9±4,49	118,7±5,21	0,02	2,16	>0,05
Раскраска колец, с	261,3±12,73	261,0±12,22	0,02	2,16	>0,05
Обведение ладони, с	69,1±0,98	69,2±0,98	0,01	2,16	>0,05
Собирание мозаики, с	129,9±9,17	130±9,24	0,01	2,16	>0,05
Нанизывание бусинок, с	149,6±9,11	143,1±5,16	0,72	2,16	>0,05
Шнурование кроссовки, с	321,0±5,33	320,1±4,75	0,39	2,16	>0,05
Крепление прищепки, с	191,7±10,57	191,9±10,57	0,01	2,16	>0,05
Сминание листа, шт.	3,9±0,44	3,9±0,28	0,01	2,16	>0,05
Листание страниц левой рукой, шт.	7,9±0,50	7,9±0,44	0,01	2,16	>0,05
Листание страниц правой рукой, шт.	10,0±0,58	10,3±0,70	0,32	2,16	>0,05
Вырезание буквы, с	140,6±4,56	141,0±4,61	0,07	2,16	>0,05

Полученные результаты развития мелкой моторики детей КГ после проведения цикла занятий по программе вспомогательной школы-интерната фактически не изменились, что доказывает отсутствие статистически достоверных различий.

В таблице 3 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей ЭГ до и после проведения исследований.

Таблица 3 – Изменения уровня развития мелкой моторики в экспериментальной группе до и после проведения занятий по коррекционно-развивающей программе

Тесты	До	После	$t_{\text{факт}}$	$t_{\text{крит}}$	p
Рисование фигур, с	119,9±7,48	100,9±1,85	2,47	2,16	<0,05
Раскраска колец, с	261,7±13,18	223,4±7,00	2,56	2,16	<0,05
Обведение ладони, с	69,0±1,27	61,7±1,10	4,34	4,22	<0,001
Собирание мозаики, с	126,4±7,42	105,6±3,23	2,58	2,16	<0,05
Нанизывание бусинок, с	142,1±4,96	123,7±5,19	2,57	2,16	<0,05
Шнурование кроссовки, с	324±5,95	306,3±4,11	2,47	2,16	<0,05
Крепление прищепки, с	203,7±6,92	183,9±4,09	2,47	2,16	<0,05
Сминание листа, шт.	4,0±0,58	6,4±0,40	3,46	3,01	<0,01
Листание страниц левой рукой, шт.	8,0±0,58	10,9±0,68	3,19	3,01	<0,01
Листание страниц правой рукой, шт.	10,5±0,70	15,3±0,56	5,24	4,22	<0,001
Вырезание буквы, с	140,7±5,24	121,4±1,88	3,46	3,01	<0,01

Как видно из данных таблицы 3, у детей ЭГ после проведения занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе отмечаются статистически достоверно выраженные улучшения всех показателей тестирования мелкой моторики, что доказывает эффективность влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы с элементами креативных телесно-ориентированных практик на развитие мелкой моторики у детей с умственной отсталостью.

Вывод. В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития мелкой моторики, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у детей с умственной отсталостью по адаптивной физической культуре.

1. Барков, В. А. Физкультурно-оздоровительная работа в начальных классах вспомогательной школы / В. А. Барков, А. М. Полешук, Д. В. Тихон; под ред. В. А. Баркова. – Гродно: ГрГУ, 2003. – 107 с.

2. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. : в 2 т. / С. П. Евсеев. – Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.

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

4. Смирнова, Е. И. Особенности развития мелкой моторики рук у детей раннего возраста с интеллектуальной недостаточностью. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.maam.ru/detskijsad/osobenosti-razvitiya-melkoi-motoriki-ruk-u-detei-ranego-vozrasta-s-intelektualnoi-nedo-statochnostyu.html>. – Дата доступа 20.04.2015.

5. Шапкова, Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л. В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.