

## **ПРОГРАММА АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Беларусь*

Решение специальных задач адаптивного физического воспитания учащихся с умственной отсталостью направлено на коррекцию основных движений в ходьбе, плавании, прыжках и т.д. и коррекцию и развитие физической подготовленности, психических и сенсорно-перцептивных способностей; коррекцию и профилактику соматических нарушений; развитие познавательной деятельности; воспитание личности умственно отсталого ребёнка [1].

Умственная отсталость занимает одно из ведущих мест, в структуре заболеваемости нервной системы у детей. Выраженные двигательные, речевые и психические нарушения ограничивают жизнедеятельность и приводит к социальной дезадаптации, ухудшают его способность к самообслуживанию, обучению, общению и трудовой деятельности в будущем [2].

Основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений: грубые ошибки в дифференцировании мышечных усилий, излишняя напряжённость, скованность и неточность движений, ограниченная амплитуда, нарушения в пространственной ориентировке, равновесии и др. [3].

Постепенность и доступность практического материала на занятиях по адаптивной физической культуре создаёт предпосылки для овладения школьниками разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития двигательных качеств и способностей, необходимых в физической, моральной и социальной адаптации [4].

Практические методы обучения двигательным действиям включают: последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложно координационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением [5].

Существующие методические рекомендации по проведению занятий АФК в коррекционной школе имеют общий характер, не отражая тему совершенствования мелкой моторики у детей с умственной отсталостью и требуют разработки особых методов и приемов их физического воспитания, использования средств адаптивной физической культуры.

Цель исследования: изучить влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие координационных качеств (мелкой моторики) у детей с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС).

Исследование проводилось на базе УО «Вспомогательная школа», расположенного в г. Ганцевичи. Всего в исследовании приняло участие 16 детей 12–13 лет с диагнозом умственная отсталость легкой степени тяжести.

В экспериментальной группе были включены занятия по разработанной комплексной коррекционно-развивающей программе (КРП), направленной на развитие координации (мелкой моторики), в виде дополнительных занятий в свободное от учебы время.

Дополнительные занятия проводились два раза в неделю длительность по 15–20 минут. КРП включала 4 этапа развития физического качества. Каждый этап состоял из 2 недель и содержал упражнения различного уровня сложности: от простых до более сложных, затем до сложных и затем до дифференцированных.

В каждом 2-недельном цикле упражнений было 5 видов упражнений: пальчиковая гимнастика, упражнения для пальцев рук (упражнения за столом), игровые упражнения или игры, точечный массаж, игры с предметами.

Сравнение группы здоровых школьников и учащихся ГУО «Ганцевичской вспомогательной школы-интерната» проводилось до начала применения коррекционно-развивающей программы.

Чтобы удостовериться, что исследуемые дети с легкой степенью умственной отсталости по своим физическим возможностям и уровню развития мелкой моторики отличаются от своих здоровых сверстников были проведены контрольные тесты. Группу обследованных здоровых детей составили 16 подростков 12–13 лет, которые обучались в параллельных классах данной школы, т.е. проживали в той же местности.

В таблице 1 представлены данные сравнительного анализа параметров развития схватывающей способности кисти у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследований.

Таблица 1

Сравнение показателей схватывающей способности кисти у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследования

ТЕСТЫ	Дети		t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
	исследуемые	здоровые			
«Спички», с	31,0±1,69	20,7±0,49	5,85	2,04	<0,01
«Прищепки», с	59,6±4,8	31,9±0,88	5,68	2,04	<0,01
«Каштаны», с	42,2±1,89	14,5±0,79	13,51	2,04	<0,001
«Фасоль», с	51,1±2,75	24,2±1,36	8,76	2,04	<0,001

Как видно из данных, представленных в таблице 1, между результатами всех контрольных тестов у исследуемых и здоровых детей есть статистически достоверные различия в уровне развития мелкой моторики. При этом характерно значительное отставание уровня развития схватывающей способности кисти детей с легкой степенью умственной отсталости от тех же результатов у их здоровых сверстников. На основании этого можно сделать вывод, что показатели тестирования схватывающая способность кисти у здоровых детей лучше развиты.

В таблице 2 представлены данные сравнительного анализа параметров развития координации движений пальцев и тонкой дифференцировки движений пальцев рук у исследуемых детей и их здоровых сверстников до начала проведения исследований.

Таблица 2

Сравнение показателей координации движений пальцев у исследуемых и здоровых детей до начала проведения исследования

ТЕСТЫ	Исследуемые	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
«Шашки 1-цветн.», с	41,1±2,47	26,5±1,01	5,47	2,04	<0,01
«Шашки контраст.», с	45,9±4,05	28,6±1,53	3,99	2,04	<0,05
«Нитки», с	28,3±2,22	12,8±0,69	6,65	2,04	<0,01
«Бусины», шт.	16,0±1,20	19,7±0,46	2,87	2,04	<0,05
«Домино башни», шт.	19,8±1,03	26,9±0,32	6,57	2,04	<0,01
«Домино фигуры», с	66,7±4,99	37,9±1,48	5,54	2,04	<0,01

Результаты тестирования в таблице 2 однозначно подтверждают, что между результатами тестирования координации движений пальцев рук здоровых детей и результатами этих же тестов у подростков с легкой степенью умственной отсталости есть статистически достоверные различия. Поэтому

можно сделать вывод, что уровень развития координации движений пальцев рук у здоровых детей значительно выше, чем у детей того же возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Таким образом, представленные в таблицах 1–2 данные результаты всех контрольных тестов статистически достоверно и однозначно доказывают, что изначально по уровню базового развития мелкой моторики рук здоровые дети практически лучше подготовлены, чем их больные сверстники.

В таблицах 3–4 приведены результаты тестирования уровня развития мелкой моторики у детей экспериментальной группы до и после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 3 – Сравнение параметров развития схватывающей способности кисти у детей экспериментальной группы в ходе проведения занятий по КРП

ТЕСТЫ	До	После	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P	%
«Спички», с	29,7±1,45	24,9±1,42	2,37	2,15	<0,05	16,6
«Прищепки», с	62,5±5,66	47,5±4,42	2,19	2,15	<0,05	24,0
«Каштаны», с	42,6±2,23	25,3 ±1,20	6,83	2,96	<0,001	40,6
«Фасоль», с	51,6±3,23	36,0 ±2,08	4,06	2,96	<0,001	30,2

Как видно из данных, представленных в таблице 3, под воздействием разработанной нами КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей схватывающей способности кисти у детей экспериментальной группы.

Об этом свидетельствует достоверно выраженное увеличение результатов тестов «Спички», «Прищепки», «Каштаны», «Фасоль» после проведения циклов занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Результаты контрольного тестирования, представленные в таблице 4, показывают, что под влиянием цикла занятий по разработанной нами КРП у детей экспериментальной группы наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей координации движений пальцев. Об этом свидетельствует достоверно выраженное увеличение результатов контрольных тестов «Шашки одноцветные», «Шашки контрастные», «Нитки», «Бусины», «Домино башни», «Домино фигуры» после проведения циклов занятий по разработанной нами КРП.

Таблица 4

Сравнительный анализ показателей координации движений пальцев у детей экспериментальной группы

ТЕСТЫ	До	После	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P	%
«Шашки 1-цветные», с	42,3±2,01	33,7±1,55	3,35	2,96	<0,01	20,3
«Шашки контраст.», с	41,1±1,55	34,6±1,23	3,29	2,96	<0,01	15,8
«Нитки», с	27,6±2,49	17,1±1,08	2,51	2,15	<0,05	38,0
«Бусины», шт.	14,4±1,28	18,4±0,80	2,65	2,15	<0,05	27,7

«Домино башни», шт.	21,0±1,16	24,9±0,84	2,73	2,15	<0,05	18,6
«Домино фигуры», с	73,5±4,17	55,5±2,60	3,66	2,96	<0,01	24,5

Таким образом, полученные в ходе исследования данные однозначно свидетельствуют об эффективности влияния разработанной нами коррекционно-развивающей программы на развитие мелкой моторики у детей с легкой степенью умственной отсталости.

В таблицах 5–6 представлены данные сравнительного анализа параметров развития мелкой моторики у детей контрольной группы до и после проведения цикла занятий по программе ГУО «Ганцевичской вспомогательной школы-интерната».

Таблица 5

Сравнительный анализ показателей схватывающей способности кисти у детей контрольной группы

ТЕСТЫ	До	После	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P	%
«Спички», с	32,2±3,25	30,1±3,26	0,46	2,15	>0,05	6,5
«Прищепки», с	56,7±8,44	54,1±8,29	0,22	2,15	>0,05	4,6
«Каштаны», с	41,7±3,37	38,6±3,29	0,66	2,15	>0,05	7,4
«Фасоль», с	50,5±4,93	47,2±4,83	0,48	2,15	>0,05	6,5

Таблица 6

Сравнительный анализ показателей координации движений пальцев контрольной группы

ТЕСТЫ	До	После	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P	%
«Шашки 1-цветные», с	40,0±4,85	37,5±4,86	0,36	2,15	>0,05	6,3
«Шашки котрастн.», с	50,7±8,10	47,6±7,68	0,28	2,15	>0,05	6,1
«Нитки», с	28,8±4,04	27,0±4,11	0,31	2,15	>0,05	6,3
«Бусины», шт	12,3±2,14	13,8±2,07	0,50	2,15	>0,05	12,2
«Домино башни», шт.	18,6±1,74	21,2±1,80	1,04	2,15	>0,05	13,9
«Домино фигуры», с	59,9±9,05	57,2±8,41	0,22	2,15	>0,05	4,5

Как видно из представленных в таблице 5 данных, статистически достоверных различий в показателях развития схватывающей способности кисти у детей контрольной группы в результате проведения цикла занятий по программе ГУО «Ганцевичской вспомогательной школы-интерната» не наблюдается.

Результаты контрольного тестирования, указанные в таблице 6, показывают, что у детей контрольной группы цикл проведенных занятий по программе ГУО «Ганцевичской вспомогательной школы-интерната» не привел к статистически достоверным улучшениям показателей развития координации движений пальцев. По всей видимости, для получения статистически

достоверно выраженного улучшения развития мелкой моторики требуется значительно более длительное время применения занятий по стандартной программе ГУО «Ганцевичской вспомогательной школы-интерната».

По результатам проведенных исследований можно сделать следующие выводы:

1. Уровень развития мелкой моторики пальцев рук у подростков 12–13 лет с лёгкой степенью умственной отсталости значительно отстает от уровня здоровых сверстников как в развитии координации движений пальцев и схватывающей способности кисти рук, так и по показателям тонкой дифференцировки движения пальцев.

2. Нами была разработана КРП по развитию координационных способностей (мелкой моторики) у детей с легкой степенью умственной отсталости. Данная программа была апробирована у детей экспериментальной группы.

3. По результатам проведенных исследований выявлено статистически достоверно выраженное улучшение уровня развития координационных способностей подростков 12–13 лет с лёгкой степенью умственной отсталости, занимавшихся по разработанной КРП. Это позволяет рекомендовать ее использование на занятиях по АФК.

#### **Литература:**

1. Балашова, В.Ф. Компетентность специалиста по адаптивной физической культуре: монография / В.Ф. Балашова – М.: Физическая культура, 2008. – 150 с.

2. Вайзман, Н.П. Психомоторика умственно отсталых детей / Н.П. Вайзман. – М.: Педагогика, 1997. – 234 с.

3. Веневцев, С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта: метод. пособие / С.И. Веневцев. – М.: Советский спорт, 2004. – 96 с.

4. Лебединский, В.В. Нарушения психического развития детей / В.В. Лебединский. – М.: МГУ, 1985. – 384 с.

5. Шпек, О. Люди с умственной отсталостью: Обучение и воспитание / О. Шпек, Пер. с нем. А.П. Голубева. – М.: Академия, 2003. – 432 с.