

# ИННОВАЦИИ В ТЕСТИРОВАНИИ КОРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

*Банчевская А.А., Калюжин В.Г., канд. мед. наук, доцент  
Белорусский государственный университет физической культуры,  
г. Минск, Республика Беларусь*

**Введение.** Адаптивная физическая культура (АФК) – система мероприятий, направленная на коррекцию особенностей физического развития детей, в том числе и детей с умственной отсталостью II степени (УО-II) [3]. Дети с УО-II имеют отклонения в развитии координационных способностей. Замедленное развитие двигательных способностей снижает их возможности знакомства с окружающим предметным миром, а также ориентироваться в пространстве [1]. Положительным образовательно-коррекционным элементом в условиях общеобразовательных учреждений является АФК, которая направлена на психоэмоциональное и физическое развитие детей интеллектуальной недостаточностью [2].

**Цель.** Разработка тестов для определения уровня развития статического и динамического равновесия, схватывающей способности кистей рук, точной дифференцировки движений пальцев у детей с УО-II.

**Материалы и методы.** Тесты для определения уровня развития статического равновесия: *Тест «Эквилибрист».* Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит таким образом, чтобы стопы были на одной линии, но пятка одной ступни касалась носка другой, руки разводит в стороны. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах. Ребенок выполняет две попытки, фиксируется лучший результат. *Тест «Балерина».* Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит на опорной ноге, вторая согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытягивает перед собой. Оценка: фиксируется время сохранения положения в секундах. *Тест «Береговушка».* Оборудование: секундомер. Методика: ребенок стоит ровно, ноги вместе, выполняет наклон вперед, смотрит перед собой, поднимает одну ногу, вытягивает её как продолжение туловища, руки разводит в стороны. Оценка: фиксируется время положения в секундах.

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия: *Тест «Туннель».* Оборудование: 4 пластиковых обруча, секундомер. Методика: обручи расположены попарно, каждый на расстоянии 2 метров друг от друга, образуя квадрат. Ребенок проползает на четвереньках, поочередно через каждый обруч, и таким же образом возвращается обратно. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах. *Тест «Меткий стрелок».* Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведерко (2 л), мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок идет по часовой стрелке и держит в левой руке ведерко с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах и количество попаданий. *Тест «Стрелок».* Оборудование: секундомер, пластиковые мячи 10 штук (Ø 5 см), 1 ведро (10 л), 1 ведерко (2 л), мел белого цвета. Методика: на полу нарисован круг белым мелом, Ø которого составляет 2 метра, в середине круга устанавливается ведро. Ребенок идет против часовой стрелки и держит в левой руке ведерко с мячами, бросает 5 мячей правой рукой в ведро на расстоянии 1 метра. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах и количество попаданий.

Тесты для определения уровня развития схватывающей способности кистей рук: *Тест «Отвинти гайку».* Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм), расположенных в 4 ряда по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см). Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 пустых пластиковых бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая корзина. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой откручивает крышки с максимальной скоростью и складывает их в пластиковую коробку. Задание выполняет

ведущей рукой против часовой стрелки, второй рукой может придерживать куб из бутылок. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах. *Тест «Завинти гайку».* Оборудование: стол, стул, секундомер, 16 пустых пластиковых бутылок 0,5 л с крышками (Ø крышки 23 мм) расположенных в 4 ряда, по 4 штуки, пластиковая коробка (размерами 25×19×5 см). Методика: на стол кладется куб из вертикально стоящих 16 бутылок, зафиксированных между собой с помощью клеевого пистолета. На расстоянии 20 см от него ставится пластиковая коробка с крышками. Исследователь подает сигнал, а ребенок ведущей рукой берет из коробки по одной крышке и закручивает с максимальной скоростью. Задание выполняет ведущей рукой по часовой стрелке, второй рукой может придерживать куб из бутылок. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

Тесты для определения уровня развития точной дифференцировки движений пальцев рук: *Тест «Птенец».* Оборудование: стол, стул, секундомер, губчатые кубики (10 штук, размерами 3×3×3 см), поднос пластиковый (цвет белый, 40×25×4 см), пластиковая прозрачная бутылка объемом 0,9 л (Ø горлышка 35 мм) с 10 гайками М6 для груза. Методика: перед ребенком на столе стоит пластиковый поднос с губчатыми кубиками. Справа от подноса стоит пластиковая прозрачная бутылка – «птенец». По команде исследователя ребенок «кормит птенца» ведущей рукой. Кормить разрешается только по одному кубику, нельзя трогать «птенца» руками. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах. *Тест «Пирамида».* Оборудование: стол, стул, секундомер, деревянное основания (Ø 10 см, высота 1 см), в центре которого высверлено отверстие Ø 10 мм, куда с помощью клеевого пистолета вставлен металлический стержень высотой 25 см, Ø 10 мм, гайка М12 внутренний Ø резьбы 12 мм (15 штук), контейнер из пластика (Ø основания 125 мм, высота 60 мм). Методика: перед ребенком стоит деревянное основание, справа стоит контейнер из пластика с гайками. По команде исследователя ребенок нанизывает гайки на металлический стержень. Задание выполняет ведущий рукой. Оценка: фиксируется время выполнения задания в секундах.

**Результаты.** Разработанная нами инновационная методика тестирования уровня развития координационных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью позволяет эффективно оценивать влияние проводимых занятий по АФК, корректировать индивидуальную нагрузку в процессе цикла занятий. Данные тестирования можно применять в процессе роста и развития детей с УО-II для возможности проведения экстренной или возрастной коррекции развивающих программ занятий по адаптивной физической культуре.

**Заключение.** Разработанные нами тесты позволяют оценить эффективность проводимых с ними занятий по АФК. Тесты для определения уровня развития координационных способностей необходимо выполнять регулярно.

#### Литература

1. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учеб. пособие для вузов / Т. П. Бегидова. – Москва : Юрайт, 2020. – 191 с. – 2000 экз. – ISBN 978-5-534-07190-0 (в пер.).
2. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры. Введение в предмет : учебник для высших специальных физкультурных учебных заведений / Л. П. Матвеев. – Санкт-Петербург : Лань, 2004. – 160 с. – 3000 экз. – ISBN 5-98119-341-7 (в пер.).
3. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2016. – 616 с. – 2000 экз. – ISBN 978-5-906839-42-8 (в пер.).