

## **ФИЗИЧЕСКАЯ РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕТЕЙ 7–10 ЛЕТ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ I СТЕПЕНИ**

*Белорусский государственный университет физической культуры, Минск,  
Беларусь*

Нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у умственно отсталых детей двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации [1].

Развитие координационных способностей у умственно отсталых детей имеет основополагающее значение. Это подтверждается взаимосвязью между уровнем интеллектуальных процессов и уровнем развития координационных способностей. Именно развитие координационных способностей позволит умственно отсталым детям лучше овладеть простейшими бытовыми двигательными навыками, которые зачастую для них труднодоступны, например, завязывание шнурков, рисование, письмо и т.д. Но вместе с тем, до настоящего времени не в полной мере изучены возрастные особенности развития базовых видов координационных способностей умственно отсталых детей [2].

В программе по физической культуре специальных (коррекционных) школ отсутствуют четкие рекомендации по совершенствованию базовых координационных способностей с учетом уровня физического развития, темпов биологического созревания, характера двигательных нарушений и сенситивных периодов развития. Не достаточно программ, методических разработок, направленных на воспитание и совершенствование базовых координационных способностей (КС) школьников с нарушением интеллекта, которые являются «фундаментальными» и включают в себя: реагирующую способность, кинестетическую способность, способность к сохранению равновесия и ориентации в пространстве. Перечисленные способности необходимы при выполнении самых разнообразных двигательных действий, и являются наиболее значимыми в процессе физического воспитания. В связи с этим,

исследование координационных способностей умственно отсталых детей весьма актуально.

Целью исследования явилось изучение влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие координационных способностей у умственно отсталых детей 7–10 лет.

Задачами исследования явилось изучение особенностей развития координационных способностей у детей школьного возраста с умственной отсталостью 1 степени; разработывание и экспериментальное апробирование коррекционно-развивающей программы индивидуальных занятий по развитию координационных способностей у школьников 7–10 лет с умственной отсталостью 1 степени; оценка эффективности разработанной коррекционно-развивающей программы на уровень развития координационных способностей у школьников 7–10 лет с умственной отсталостью 1 степени.

Для эксперимента были отобраны 3 группы детей в возрасте 7–10 лет, каждая группа состояла из 8 человек. Экспериментальную и контрольную группу представляли дети с умственной отсталостью 1 степени, третью группу – здоровые дети.

Нами было проведено тестирование здоровых и взятых под наблюдение детей, чтобы убедиться, что исследуемые дети с легкой степенью умственной отсталости по уровню развития координационных способностей отличаются от своих здоровых сверстников. Результаты сравнительного анализа представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Особенности координационных способностей у детей с умственной отсталостью и здоровых детей до начала проведения исследований

ТЕСТЫ	Дети с УО	Здоровые	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Ловля линейки, см	20,1±0,72	16,0±0,48	5,11	2,18	<0,01
Перекладывание фишек, с	14,3±0,69	12,0±0,75	2,33	2,18	<0,05
Проба Ромберга (простая), с	16,4±1,41	21,9±1,55	2,48	2,18	<0,05
Проба Ромберга (усложнен.), с	4,21±0,29	6,90±0,41	5,02	2,18	<0,01
Челночный бег, с	11,0±0,23	10,2±0,19	3,62	2,18	<0,01
Бросок мяча в цель, раз	1,51±0,29	2,31±0,27	2,65	2,18	<0,01
Ходьба по прямой линии, см	84,5±2,6	68,8±3,43	2,20	2,18	<0,05
Ползание по коридору, балл	1,51±0,20	2,12±0,35	2,47	2,18	<0,05

Анализируя данные, приведенные в таблице 3.1, можно сделать вывод, что координационные способности школьников 7–10 лет с легкой степенью умственной отсталости требуют дополнительного развития и коррекции, так как уровень развития координационных способностей у таких детей ниже, чем у их здоровых сверстников.

Разработанная нами коррекционно-развивающая программа состояла из трех этапов: начального разучивания действия, углубленного разучивания действия, результирующей обработки действий. Каждый этап содержал упражнения различного уровня сложности: от простых к более сложным.

В разработанную коррекционно-развивающую программу были включены следующие средства физической культуры: упражнения для коррекции ходьбы (дифференцировка расстояния, усилий, развитие равновесия и точности движения, быстрота переключения); упражнения для коррекции бега (усвоение темпа и ритма движений, развитие выносливости, стимуляция дыхательной и сердечно-сосудистой системы, ориентировка в пространстве, равновесие, согласованность движений); упражнения для коррекции прыжков (координация, согласованность и ритмичность движения, ориентировка в пространстве); упражнения для коррекции лазанья и перелезания (ловкость, координация движений, точность и быстрота перемещений); упражнения для метания, освоение предметных действий с мячом (точность направления и усилия, быстрота переключения зрения, координация движения рук) [3].

Разработанная нами коррекционно-развивающая программа включала следующие особенности: постепенное введение сложных упражнений на развитие координационных способностей, использование игрового метода, выполнение домашних заданий по разработанной коррекционно-развивающей программе, и их контроль.

Для объективной оценки уровня развития координационных способностей у умственно отсталых детей был проведен ряд тестов (см. Таблицы 2 и 3).

Таблица 2

Динамика показателей координационных способностей детей экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До	После	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Ловля линейки, см	20,1±0,72	14,5±0,47	6,53	2,18	<0,01
Перекладывание фишек, с	14,3±0,69	11,9±0,45	2,89	2,18	<0,05
Проба Ромберга (простая), с	16,4±1,41	20,2±0,63	2,42	2,18	<0,05
Проба Ромберга (усложнен.), с	4,2±0,29	5,6±0,31	3,11	2,18	<0,05

Анализируя данные, приведенные в таблице 2 можно сделать вывод, что под воздействием разработанной нами КРП наблюдается улучшение показателей координационных способностей у детей экспериментальной группы. Об этом свидетельствует достоверно выраженное улучшение результатов тестов «Ловля линейки», «Перекладывание фишек», «Проба Ромберга» (простая), «Проба Ромберга» (усложненная) после проведения циклов занятий по разработанной нами КРП.

Таблица 3

Динамика показателей ориентации в пространстве детей экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До	После	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Челночный бег, с	11,0±0,23	10,4±0,17	2,25	2,18	<0,05
Бросок мяча в цель, раз	1,51±0,29	2,42±0,20	2,53	2,18	<0,05
Ходьба по прямой линии, см	84,5±2,60	71,0±3,36	3,18	2,18	<0,05
Ползание по коридору, балл	1,51±0,20	2,12±0,13	2,58	2,18	<0,05

Представленные в таблице 3 результаты тестирования КС детей экспериментальной группы после проведения обследования показывают, что под воздействием разработанной нами КРП наблюдается статистически достоверно выраженное улучшение показателей ориентации в пространстве у детей экспериментальной группы.

Об этом свидетельствует выраженное улучшение результатов тестов на ориентацию в пространстве «Челночный бег», «Бросок мяча в цель», «Ходьба по прямой линии», «Ползание по коридору», что доказывает благотворное влияние разработанной нами КРП на развитие физических качеств у детей с легкой степенью умственной отсталости.

Итоги проведенных исследований позволяют нам сделать следующие выводы:

1. Нами установлено, что у детей с умственной отсталостью координационные способности развиты ниже, чем у здоровых детей и нуждаются в коррекции средствами АФК.

2. Разработана коррекционно-развивающая программа, включающая в себя поэтапное введение сложных упражнений для развития координационных способностей. Программа была апробирована в экспериментальной группе, в то время как дети контрольной группы занимались по стандартной программе коррекционного центра.

3. Доказана статистически достоверно выраженная положительная динамика развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью легкой степени под влиянием разработанной нами коррекционно-развивающей программы. Это позволяет рекомендовать ее применение на занятиях АФК в специальных образовательных школах.

#### **Литература:**

1. Шапкова, Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии. – СПб.: Детство-пресс, 2001. – 213 с.

2. Попов, С.Н. Физическая реабилитация: Учебник для студентов ВУЗов, обучающихся по государственному стандарту 022500 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья». Изд. 4-е. – Ростов н /Д.: Феникс, 2006. – 608 с.

3. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методич. реком. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2001. – 152 с.