

- снижение чувствительности организма к стрессам; улучшение настроения;
- повышение физической и умственной работоспособности;
- улучшение адаптации организма к действию неблагоприятных факторов внешней среды [7].

Таким образом, в качестве основного средства для воспитания общей выносливости со студентами специальной медицинской группы может использоваться оздоровительная ходьба по авторской методике Р. Гиббса.

Оздоровительная ходьба имеет ряд неоспоримых преимуществ: доступна по технике выполнения; безопасна для лиц, имеющих отклонения в состоянии здоровья; на занятиях не требуется дополнительного оборудования; нагрузку легко дозировать, в том числе, самостоятельно.

ЛИТЕРАТУРА

1. Николаев, В. С. Двигательная активность и здоровье человека (теоретико-методические основы оздоровительной физической тренировки): учеб. пособие / В. С. Николаев, А. А. Щанкин. – М.; Берлин: Директ-Медиа, 2015. – 80 с.
2. Белякова, Р. Н. Дифференцированная программа оздоровления студентов специальных медицинских групп средствами физической культуры: метод. разраб. / Р. Н. Белякова, В. В. Тимошенко, А. Н. Тимошенко. – Минск, 2001. – 72 с.
3. Мартынова, Г. Я. Организация и проведение самостоятельных занятий по физическому воспитанию студентов специальных медицинских групп: учеб.-методич. пособ / Г. Я. Мартынова; Челяб. гос. акад. культуры и искусств. – Челябинск, 2007. – 52 с.
4. Сычев, А. А. Оздоровительная ходьба, оздоровительный бег. Самоконтроль при индивидуальных тренировках: метод. рекомендации / А. А. Сычев // Гос. бюджетное профессиональное образовательное учреждение «Арчединский лесной колледж». – п. Арчединского лесхоза, 2017. – 40 с.
5. Мильнер, Е. Г. Ходьба вместо лекарств / Е.Г. Мильнер. – М.: АСТ, 2010. – 256 с.
6. Оздоровительная ходьба как средство физического развития и оздоровления студентов: пособие / сост.: В. А. Пунтус, Т. Ф. Торба, Г. И. Медведева. – Гомель : ГГТУ им. П. О. Сухого, 2018. – 34 с.
7. Иващенко, Л. Я. Программирование занятий оздоровительным фитнесом / Л. Я. Иващенко, А. Л. Благий, Ю. А. Усачев. – К.: Наук. світ, 2008. – 198 с.

КОРРЕКЦИЯ НАВЫКОВ БЕГА У ДЕТЕЙ 10–13 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ CORRECTION OF RUNNING SKILLS IN 10–13 YEAR CHILDREN WITH INTELLECTUAL DEFICIENCY

Г. В. Попова¹, О. Н. Онищук², Е. М. Якуш¹
G. Popova¹, O. Onishchuk², E. Yakush¹

¹Белорусская медицинская академия последипломного образования,
г. Минск, Республика Беларусь

²Белорусский государственный университет, МГЭИ им. А. Д. Сахарова БГУ,
г. Минск, Республика Беларусь
litvinka777@gmail.com

¹Belarusian Medical Academy of Postgraduate Education, Minsk, Republic of Belarus
Belarusian State University, ISEI BSU, Minsk, Republic of Belarus

В реабилитационно-коррекционных мероприятиях, проводимых с детьми с интеллектуальной недостаточностью, внимание следует уделять не только умственной сфере детей, но и двигательной, так как психическое развитие сопряжено с физическим развитием ребенка. Поэтому для таких лиц разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие двигательных навыков занимающихся. В результате проведенного педагогического эксперимента выявлена эффективность разработанной программы, направленной на развитие двигательных навыков детей с интеллектуальной недостаточностью.

In rehabilitation and remedial activities undertaken with children with intellectual deficiency, the attention should be paid not only to the mental sphere of children but to the motor, as well, was because mental development is associated with the physical development of a child. Therefore, for such individuals was developed a remedial educational programme aimed at the development of children motor skills. As a result of pedagogical experiment it was revealed the efficiency programme aimed at the development of motor skills of children with intellectual disabilities.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, двигательные навыки, дети, интеллектуальная недостаточность, программа.

Keywords: adaptive physical education, motor skills, children, intellectual deficiency, program.

Важнейшим аспектом реабилитации лиц с ограниченными возможностями, в том числе и имеющих интеллектуальную недостаточность, является развитие их двигательных действий.

К категории лиц с особенностями психофизического развития относят детей с интеллектуальной недостаточностью, которую также еще называют умственной недостаточностью. К детям, имеющим интеллектуальную недостаточность, относят значительную группу, которая включает лиц с наличием органического повреждения коры головного мозга, имеющего диффузный характер [1]. Как правило, морфологические изменения захватывают различные участки коры головного мозга ребенка, нарушая их строение и функции. В целом, в мире количество таких лиц составляет в среднем 2,5 % от популяции детей [2].

Согласно международной классификации, разработанной для лиц с умственной недостаточностью, в зависимости от степени выраженности дефекта детей разделяют на четыре группы и выделяют следующие виды степени: легкая, умеренная, тяжелая и глубокая [2].

В Республике Беларусь дети с легкой, умеренной и тяжелой степенями умственной недостаточности, обучаются и воспитываются в во вспомогательных школах и центрах коррекционно-развивающего обучения и реабилитации. Обучение с ними строится на основе различных специальных программ, разработанных для такого контингента.

Известно, что двигательная сфера является зоной, в которой возможно посредством нейронных связей активно формировать компенсации интеллектуального дефекта. Поэтому многие исследователи указывают на необходимость и педагогическую значимость в проведении работы по коррекции двигательных способностей у детей в комплексе коррекционно-развивающих мероприятий. То есть при проведении реабилитационно-коррекционных мероприятий внимание следует уделять не только умственному развитию детей, но и физическому развитию, так как оно проходит сопряженно с развитием психики [3].

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

Физическая культура для детей с интеллектуальной недостаточностью имеет ряд особенностей, проявляющихся как в использовании средств и методов физической культуры, так и в организации самих занятий с такими лицами. В связи с этим в теории и методике физической культуры используется специальный термин «адаптивная физическая культура» [4].

В процессе занятий адаптивной физической культурой с детьми с интеллектуальной недостаточностью многие дефекты моторики и физического развития корректируются, но, тем не менее, остаются серьезным препятствием в овладении детьми бытовыми, школьными и трудовыми навыками. Поэтому уже в начале обучения необходимо совершенствовать простые движения, осуществлять контроль за ними. 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 необходимо в медленном темпе, чтобы проследить, какие ошибки допускают дети, и попытаться своевременно их устранить [5].

Физические упражнения должны проводиться с учетом половозрастных особенностей детей, а также уровня физической и эмоциональной нагрузки, которая подбирается индивидуально для каждого конкретного ребенка.

Итак, следует отметить высокую значимость занятий адаптивной физической культуры в воспитании школьников с интеллектуальной недостаточностью.

Исходя из вышеизложенного, целью исследования явилось изучение влияния коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных способностей детей 10–13 лет с умственной недостаточностью легкой степени.

Для реализации поставленной цели использовались следующие задачи:

1. Провести тестирование навыков бега детей 10–13 лет с умственной недостаточностью легкой степени.
2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие двигательных навыков детей 10–13 лет с умственной недостаточностью легкой степени.
3. Выявить эффективность коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных навыков детей 10–13 лет с умственной недостаточностью легкой степени.

Во время исследований применялись следующие методы:

1. Анализ и обобщение литературных источников различных авторов. Нами проанализирована литература по теме исследования: медицинская, в которой описаны особенности детей с интеллектуальной недостаточностью, а также различные источники по адаптивной физической культуре, позволяющей выявить особенности проведения соответствующих занятий с данным контингентом.

2. Педагогический эксперимент. В исследованиях приняли участие дети в возрасте 10–13 лет с интеллектуальной недостаточностью легкой степени, обучающиеся в государственном учреждении образования «Вспомогательная школа-интернат № 11 г. Минска». Продолжительность педагогического эксперимента составила семь месяцев.

3. Тестирование. Для оценки степени развития двигательных способностей детей контрольной и экспериментальной групп до начала и в конце выполнения разработанной нами коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных навыков детей с интеллектуальной недостаточностью, использовались следующие тесты:

- бег 60 м с проходом по брусу (с);
- бег 100 м с остановкой (с);
- бег «змейкой» 100 м (с);
- челночный бег 4×9 м (с);
- бег с препятствиями 60 м (с).

В состав контрольной группы вошли 8 детей, которые занимались физической культурой в соответствии со специализированной школьной программой по 35 мин 3 раза в неделю. При проведении занятий в контрольной группе использовались следующие упражнения: супинация-пронация стопы, вращение мяча стопой, вращения мяча ногами, разносторонняя ротация, специальные упражнения с гимнастическими палками, сгибание–разгибание рук в висе на перекладине (подтягивание), сгибание–разгибание рук в упоре лежа о скамью (отжимание), упражнения с набивными мячами, подвижные игры, которые проводили 30 % времени занятия.

Экспериментальную группу составили 8 детей, работа с которыми проводилась на основе специализированной школьной программы с применением разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных навыков детей (3 раза в неделю по 35–40 мин), и дополнительно в форме неурочных занятий ежедневно по 20–25 мин.

Коррекционно-развивающая программа состояла из 30 занятий, направленных на коррекцию и развитие навыков бега у детей 10–13 лет с легкой степенью умственной недостаточности. Занятия представляли собой комплексы различных вариантов бега с постепенно усложняющейся задачей: бег на носках, подскоки, боком, со сменой направления, обеганием препятствий и т. д. Изменения в выполнении упражнений выполнялись по различным звуковым сигналам. Данная программа способствовала интеграции деятельности полушарий головного мозга, развитию двигательных способностей и координации движений ног. Кроме того, она способствовала развитию когнитивных процессов (внимания, памяти, логического мышления и речи) ребенка. В процессе занятий с детьми экспериментальной группы отмечалось повышение положительного настроения, интереса к занятиям по адаптивной физической культуре, активность детей с интеллектуальной недостаточностью при выполнении предложенных упражнений.

Кроме того при проведении занятий в экспериментальной группе дополнительно использовался массаж ног (бедра, голени, стоп). Самомассаж проводился перед началом и после окончания занятия (самостоятельно под наблюдением инструктора адаптивной физической культуры) сначала одной ноги, затем другой. Нога массировалась в положении пронации и супинации. Использовались следующие приемы классического массажа: поглаживание, растирание, разминание, выжимание.

В таблице 1 представлены результаты тестирования уровня развития двигательных навыков бега у детей экспериментальной группы до и после занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе.

Таблица 1 – Динамика результатов в беговых тестах у детей экспериментальной группы до и после проведения занятий по коррекционно-развивающей программе, направленной на развитие двигательных навыков детей

Тест	До	После	$t_{факт}$	$t_{табл}$	P
Бег 60 м с проходом по брусу, с	13,28±0,27	12,31±0,32	2,33	2,15	0,05
Бег 100 м с остановкой, с	19,48±0,36	18,51±0,23	2,24	2,15	0,05
Бег «змейкой» 100 м, с	20,07±0,49	18,28±0,57	2,36	2,15	0,05
Челночный бег 4×9 м, с	12,79±0,26	12,04±0,19	2,31	2,15	0,05
Бег с препятствиями 60 м, с	12,06±0,25	11,31±0,21	2,17	2,15	0,05

Представленные в табл. 1 результаты тестирования двигательных навыков (простых и усложненных видов бега) детей экспериментальной группы до начала и после проведения обследования показывают, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных навыков детей с умственной недостаточностью, наблюдается повышение уровня развития скоростно-силовых и координационных способностей детей 10–13 лет с умственной недостаточностью легкой степени. Об этом свидетельствовало статистически достоверно улучшение времени выполнения всех тестов (бег 60 м с проходом по брусу; бег 100 м с остановкой; бег «змейкой» 100 м; челночный бег 4×9 м; бег с препятствиями 60 м), что доказывает положительное влияние разработанной программы. В целом, показатели тестирования в беге на 60 м с проходом по брусу улучшились на 8 %, в беге на 100 м с остановкой – на 5 %, бега змейкой 100 м – на 10 %, в челночном беге 4×9 м – на 6 %, в беге с препятствиями 60 м – на 7 %. Более низкие показатели прироста в видах бега, требующих преимущественного проявления координационных способностей, объясняются имеющимися нарушениями интеллектуальных функций, вследствие чего усложняется выработка нового двигательного стереотипа у занимающихся детей.

В то же время у детей контрольной группы, занимавшихся по стандартной программе школы-интерната, хотя и отмечалось некоторое улучшение параметров развития двигательных способностей (навыков бега), но статистически достоверных различий в показателях до и после проведения занятий в проведенных тестах выявлено не было (табл. 2).

Таблица 2 – Динамика результатов в беговых тестах у детей контрольной группы до и после проведения исследований

Тест	До	После	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{табл.}}$	P
Бег 60 м с проходом по брусу, с	12,90±0,25	12,73±0,29	0,44	2,15	0,05
Бег 100 м с остановкой, с	19,58±0,39	19,51±0,32	0,14	2,15	0,05
Бег «змейкой» 100 м, с	20,09±0,52	20,08±0,51	0,12	2,15	0,05
Челночный бег 4×9 м, с	12,71±0,24	12,49±0,26	0,58	2,15	0,05
Бег с препятствиями 60 м, с	12,18±0,16	12,03±0,22	0,51	2,15	0,05

Так, показатели тестирования в беге на 60 м с проходом по брусу улучшились на 1 %, в беге на 100 м с остановкой – на 0,4 %, в беге «змейкой» 100 м – на 0,05 %, в челночном беге 4×9 м – на 2 %, в беге с препятствиями 60 м – на 1 %. Полученные нами данные свидетельствуют об имеющейся тенденции к улучшению показателей тестирования бега под влиянием занятий по адаптивной физической культуре. Вместе с тем для достижения достоверно выраженного улучшения параметров двигательных навыков детям контрольной группы потребуется значительно большее время или проведение дополнительных занятий по данной дисциплине.

Таким образом, исследования показали, что под воздействием разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных навыков детей с умственной недостаточностью, наблюдается статистически достоверное улучшение результатов всех проведенных тестов (бег 60 м с проходом по брусу; бег 100 м с остановкой; бег «змейкой» 100 м; челночный бег 4×9 м; бег с препятствиями 60 м), отражающих преимущественно скоростно-силовые и координационные двигательные способности занимающихся 10–13 лет с легкой степенью умственной недостаточности. Проведенные исследования доказывают, что разработанная коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие двигательных навыков детей с умственной недостаточностью, эффективна для развития двигательных способностей и навыков детей с легкой степенью умственной недостаточности.

ЛИТЕРАТУРА

1. Сайт специального образования Республики Беларусь / Интеллектуальная недостаточность. URL: <http://www.asabliva.by/ru/main.aspx?guid=3915> (дата обращения 15.02.2019).
2. Специальная психология: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева и др.; под ред. В. И. Лубовского. – 2-е изд., испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2005. – 464 с.
3. Вевцев, С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Вевцев, А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: пособие / Н. Л. Литош. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре / под ред. О. Э. Аксеновой, С. П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 296 с.
6. Калюжин, В. Г. Развитие навыков бега у детей 10–12 лет с легкой степенью умственной отсталости / В. Г. Калюжин, Ю. В. Зыбин, Г. В. Попова // Спортивная медицина. Здоровье и физическая культура. Сочи 2011: материалы II Всероссийской (с международным участием) научн.-практ. конф., Сочи, 16–18 июня 2011 г. / под общ. ред. С. Е. Павлова. – Сочи, 2011. – С. 212–214.

ДИНАМИКА ЦЕННОСТИ ЗДОРОВЬЯ У СТУДЕНТОВ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА В ПРОФЕССИОНАЛЬНО-АКСИОЛОГИЧЕСКОЙ ПАРАДИГМЕ

DYNAMICS OF HEALTH VALUE OF PEDAGOGICAL UNIVERSITY STUDENTS IN PROFESSIONAL AXIOLOGICAL PARADIGM

Н. В. Самусева¹, В. И. Пенкрат²

N. Samuseva¹, V. Penkrat²

¹Белорусский государственный педагогический университет им. М. Танка,
г. Минск, Республика Беларусь

²Академия Министерства внутренних дел Республики Беларусь,
г. Минск, Республика Беларусь
nsamuseva@bk.ru

¹Belarusian State Pedagogical University named after M. Tank, Minsk, Republic of Belarus

²Academy of the Ministry of the internal Affairs of the Republic of Belarus,
Minsk, Republic of Belarus

Обосновывается профессионально-аксиологическая парадигма как один из актуальнейших подходов в общепедагогической подготовке будущих учителей. Прослеживается динамика значимости ценности здо-