

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура»

(наименование кафедры)

49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоро-
вья (адаптивная физическая культура)»

(код и наименование направления подготовки, специальности)

«Физическая реабилитация»

(направленность (профиль)/ специализация)

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Методика развития двигательных качеств у детей 12-13
лет с умеренной умственной отсталостью»

Студент

А.Ю. Мажников

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

А.А. Подлубная

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

(личная подпись)

« _____ » _____ 2017 г.

Тольятти 2017

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Мажникова Алексея Юрьевича по теме:
«Методика развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью»

В связи с тем, что в нашей стране достаточно большое количество детей, имеющих интеллектуальные нарушения, то решение данной проблемы составляет государственное значение. Для решения проблемы необходим комплексный научный подход, в том числе включающий поиск эффективных средств, форм и методов организации жизнедеятельности данной категории детей. Важным значением для решения коррекционно-развивающихся задач является развитие системы специальных образовательных учреждений.

Процесс социализации детей с умственной отсталостью в большей мере зависит от овладения ими трудовых и двигательных умений и навыков, а также уровня развития двигательных способностей. Поэтому двигательная активность является одним из путей реабилитации и социальной адаптации для умственно отсталых детей. Именно двигательная активность направлена развитие всех систем и функций организма, способствует коррекции, компенсации и профилактики двигательных и психических нарушений, а также воспитания личности.

Гипотеза исследования – предполагается, что улучшение физической подготовленности детей с умеренной умственной отсталостью в условиях «Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Единство» может быть достигнута на основе методики развития двигательных качеств с использованием упражнений разной координационной сложности и использованием подвижных игр.

Объект исследования – педагогический процесс по адаптивному физическому воспитанию детей с умеренной умственной отсталостью.

Предмет исследования - методика занятий по адаптивной физической культуре, направленной на улучшение развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.

Цель исследования – повышение уровня развития двигательных качеств детей с умеренной умственной отсталостью.

Задачи исследования:

1. Определить у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью уровень развития двигательных качеств.

2. Разработать методику занятий по адаптивной физической культуре, направленной на улучшение развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.

3. Определить экспериментальным путем эффективность разработанной методики на двигательные качества детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.

Работа состоит из введения, 1-ой главы, где описаны особенности психофизического развития умственно отсталых детей; 2-ой главы, включающей цель, задачи, методы и организацию исследования; 3-ей главы, которая содержит результаты исследования и их обсуждение. В работу также входят заключение, практические рекомендации, список используемой литературы.

Работа представлена на 52 страницах машинописного текста, список использованной литературы включает в себя 48 источника. Всего по тексту 4 таблицы.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	5
ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ	8
1.1. Психолого-педагогическая характеристика умственно- отсталых детей .	8
1.2. Двигательное и физическое развитие детей с нарушениями интеллекта	17
ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ	
ИССЛЕДОВАНИЯ.....	24
2.1. Цель и задачи исследования.....	24
2.2. Методы исследования.....	24
2.3. Организация исследования	29
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	32
3.1. Особенности организации и содержания экспериментальной методики с умственно отсталыми детьми 12-13 лет	32
3.2. Определение влияния разработанной методики на двигательные качества детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью	39
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследовательской работы. В соответствии со статистическими данными Здравоохранения России [2015] около 540 тысяч детей до 17 лет стали инвалидами вследствие тех или иных заболеваний. Более 96 тысяч детей имеют умственную отсталость. При этом по статистическим данным на 100 000 детей приходится около 390 детей с умственной отсталостью. Как мы видим по представленным данным, что количество детей с умственной отсталостью и другими психическими нарушениями ежегодно увеличивается.

В связи с тем, что в нашей стране достаточно большое количество детей, имеющих интеллектуальные нарушения, то решение данной проблемы составляет государственное значение. Для решения проблемы необходим комплексный научный подход, в том числе включающий поиск эффективных средств, форм и методов организации жизнедеятельности данной категории детей. Важным значением для решения коррекционно-развивающихся задач является развитие системы специальных образовательных учреждений.

Процесс социализации детей с умственной отсталостью в большей мере зависит от овладения ими трудовых и двигательных умений и навыков, а также уровня развития двигательных способностей. Поэтому двигательная активность является одним из путей реабилитации и социальной адаптации для умственно отсталых детей. Именно двигательная активность направлена развитие всех систем и функций организма, способствует коррекции, компенсации и профилактики двигательных и психических нарушений, а также воспитания личности.

Большое количество специалистов занимались проблемами по изучению нарушений в двигательной сфере детей с умственной отсталостью [Аксенова Л.И., 2001; Литош Н.Л., 2002; Шапкова Л.В., 2000, 2003, 2004; Пузанов, Б.П., 2003, 2011; Дмитриев А.А., 2004; и др.]. При этом практически все авторы отмечают нарушения координационных способностей у детей

умственной отсталостью при сравнении со здоровыми детьми.

В связи вышесказанным, выбранная тема исследовательской работы является актуальной и требует дальнейшего изучения, так как недостаточно глубоко изучены вопросы о развитии двигательных качеств у детей с умеренной умственной отсталостью, проживающих в детских домах или центрах помощи детям.

Гипотеза исследования – предполагается, что улучшение физической подготовленности детей с умеренной умственной отсталостью в условиях «Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Единство» может быть достигнута на основе методики развития двигательных качеств с использованием упражнений разной координационной сложности и использованием подвижных игр.

Объект исследования – педагогический процесс по адаптивному физическому воспитанию детей с умеренной умственной отсталостью.

Предмет исследования - методика занятий по адаптивной физической культуре, направленной на улучшение развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.

Цель исследования – повышение уровня развития двигательных качеств детей с умеренной умственной отсталостью.

Задачи исследования:

1. Определить у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью уровень развития двигательных качеств.
2. Разработать методику занятий по адаптивной физической культуре, направленной на улучшение развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.
3. Определить экспериментальным путем эффективность разработанной методики на двигательные качества детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.

Практическая значимость определяется тем, что разработанные методические рекомендации позволяют эффективно развивать двигательные качества у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью на физкультурных занятиях в условиях детского дома. Они могут быть полезны и другим специалистам в области адаптивной физической культуры, работающих с данным контингентом детей.

ГЛАВА 1. СОСТОЯНИЕ ПРОБЛЕМЫ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Психолого-педагогическая характеристика умственно-отсталых детей

Как отмечалось ранее, что детей с умственной отсталостью и другими психическими нарушениями ежегодно увеличивается. В связи с этим, большое значение в решении коррекционно-развивающих задач является развитие системы специальных образовательных учреждений. Для этого необходимо решение проблемы в соответствии с комплексным научным подходом, в том числе включающего поиск эффективных средств, форм и методов обучения и организации жизнедеятельности данной категории детей. Прежде чем включаться в поиск эффективных средств, форм, методов обучения и т.п., следует изучить психолого-педагогическую характеристику детей с умственной отсталостью.

«Умственно отсталые дети - это дети, у которых в результате органических поражений головного мозга наблюдается стойкое нарушение нормального развития психических, особенно высших познавательных, процессов (активного восприятия, произвольной памяти, словесно-логического мышления, речи и др.)» [Стребелева Е.А., 2011].

В.Н. Чумаков [2005] в своей научно-методической литературе отмечает, что в разных источниках представлено более 20 классификаций умственной отсталости. Их отличиями являются первоначальные и основные этиология и патогенез данного заболевания.

А.С. Самыличев [1989] по этому поводу ранее говорил, что из-за разнообразия симптоматики, характеризующей психологические и клинические признаки умственной отсталости появилось такое большое количество классификаций. Он также отметил, что в прошлом веке у олигофрении рассматривались такие типы, как апатичный, ажитированный, сенситивный, боязливый и т.д.

В.В. Ковалев [1995] в руководстве для врачей раскрыл две основные

формы интеллектуальных нарушений. К ним относятся умственная отсталость или олигофрения, являющейся разновидностью дизонтогенеза и деменция. При олигофрении не происходит увеличение интеллектуального дефекта, а при деменции происходит функциональное ухудшение интеллектуальных способностей.

По мнению В.Г. Петровой, И.В. Беляковой [2002], «умственно отсталый ребенок относится к весьма разнообразной по составу массе детей (они составляют более 2% от общей детской популяции), которых объединяет наличие органического повреждения мозга, имеющего диффузный, то есть широко распространенный характер». Поэтому в Международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10, 1994) даются лишь общие ориентиры для наиболее адекватной оценки состояния больных. «Легкая степень расстройства (F70) - диагностируется при тестовых данных IQ в пределах 50-69 баллов, что в целом соответствует психическому развитию ребенка 9-12 лет. Умеренная степень (F71) диагностируется при IQ в пределах 35-49 баллов (6-9 лет), тяжелая степень (E72) - при IQ в пределах 20-34 баллов (3-6 лет), глубокая (F73) - при IQ ниже 20 баллов (ребенок до 3 лет)».

Выше перечисленные границы, характеризующие степень тяжести расстройства в МКБ-10 связаны с градацией, которой достигают больные по уровню социального приспособления.

«При легкой степени умственной отсталости (дебильность), несмотря на видимую задержку развития, больные в дошкольном возрасте часто не отличаются от здоровых, они в состоянии усваивать навыки общения и самообслуживания, отставание развития сенсомоторики минимально. К позднему подростковому возрасту при благоприятных условиях они осваивают программу 5-6 классов обычной школы, в дальнейшем они могут справиться с посильной работой, не требующей навыков абстрактного мышления, жить и вести хозяйство самостоятельно, нуждаясь в наблюдении и руководстве лишь в ситуациях серьезного социального или экономического стресса. Низкая социальная компетенция резко ограничивает социальный ролевой репер-

туар».

«При умеренной степени умственной отсталости (имбецильность) речевые и навыки самообслуживания в развитии никогда не достигают среднего уровня. Заметное отставание интеллекта делает необходимым постоянное умеренное наблюдение. Школьное обучение даже в минимальном объеме маловероятно. Возможно освоение социальных и ручных навыков, самостоятельные покупки, поездки по знакомым местам. В дальнейшем больные могут избирательно общаться и устойчиво справляться с неквалифицированным или несложным трудом в специализированных условиях».

«При тяжелой форме (тяжелая олигофрения) развитие речевых навыков и моторики минимально, в дошкольном периоде больные, как правило, неспособны к самообслуживанию и общению. Только в подростковом возрасте при систематическом обучении оказывается возможным ограниченное речевое и невербальное общение, освоение элементарных навыков самообслуживания. Приобретение ручных навыков невозможно. В дальнейшем при постоянном наблюдении и контроле возможно достижение автономности существования на резко сниженном уровне».

«При глубокой умственной отсталости (идиотия) минимальное развитие сенсомоторики позволяет в некоторых случаях при систематической тренировке добиться резко ограниченных навыков самообслуживания лишь в подростковом возрасте, что делает необходимым постоянный уход за больными. Большинство пациентов остаются неподвижными и неспособными контролировать физиологические отправления. Элементарное общение возможно лишь на невербальном уровне».

«Чем более выражено расстройство умственной отсталости, тем раньше оно обращает на себя внимание. Выявление резко усиливается с началом обучения в школе, достигая пика в 10-15 лет, после чего постепенно снижается до 1% популяции».

Что касается умеренных и более тяжелых форм расстройств, то они встречаются в разных социальных слоях общества. При этом легкие формы

расстройств часто встречаются в малообеспеченных семьях и количество таких детей составляет от 10 до 30%.

Причины могут быть самыми разными, которые способствуют появлению дисфункций центральной нервной системы (ЦНС) на самых ранних этапах развития. Обычно это происходит в возрасте до трёх лет.

Как говорится в литературных источниках, не всегда можно распознать специфические этиологические факторы, если только имеются явные перинатальные осложнения, поэтому такие факторы называются идиопатическими. Это можно отнести к легкой форме олигофрении, которая представляет собой часто встречаемый вариант умственной отсталости. Его диагностируют только в школьно возрасте, но не ранее. Часто можно встретить и обнаружить данную форму умственной отсталости в семьях, где родители также страдают данным заболеванием. Поэтому идиопатический вариант ещё обозначают «семейным».

Предполагается, что «дефицит интеллекта и социальной компетенции первично обусловлен полигенным механизмом. В процессе развития решающую роль играет патогенное влияние социальных и ситуативных факторов (бедность, недостаточное медицинское обслуживание, педагогическая запущенность, психосоциальная депривация и т.д.). Все это может способствовать передаче легкой степени умственной отсталости из поколения в поколение».

По данным литературы форма слабоумия - деменция различается по характеру поражения головного мозга, и от вида заболевания из-за которого оно проявилось.

По этиологии грубоорганического поражения головного мозга может проявиться *тотальное* (паралитическое) *слабоумие*, которое характеризуется выраженной слабостью суждения. При данном слабоумии происходит резкое снижение критики, торпидность психических процессов, встречается стойкая эйфория, утрачиваются индивидуальные особенности психического склада. и *Дисмнестическое* (парциальное) *слабоумие* возникает также на почве гру-

боорганического поражения головного мозга. Выражается данное слабоумие ослаблением памяти с часто преобладающим расстройством памяти прошлого. Он может быть эмоционально несдержанным, слезливым, спадать в легкую растерянность.

Слабоумие бывает, вследствие разных заболеваний, эпилептическое и шизофреническое.

«Наряду с основными формами интеллектуальных нарушений (олигофренией и деменцией) выделяют пограничную умственную отсталость» [Ковалев В.В., 1995].

Среди таких групп расстройств с учетом этиологии, патогенеза и разными клиническими проявлениями и особенностями динамики состояния, касающейся легкой интеллектуальной недостаточности, имеется промежуточная форма стоящая посредине интеллектуальной нормы и состоянием олигофрении. Такие состояния по степени выраженности и структуре нарушений интеллектуальной деятельности приближенные к олигофрении со степенью легкой дебильности называются субдебильностью.

Г.Е. Сухарева [1965] предложила использовать термины «задержка темпа психического развития», «задержка психического развития» (ЗПР), которые используются и сегодня. «Состояния, относимые к ЗПР, являются составной частью более широкого понятия - «пограничная интеллектуальная недостаточность». Они характеризуются, прежде всего, замедленным темпом психического развития, личностной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности, по структуре и количественным показателям отличающимися от олигофрении, и имеют тенденцию к компенсации и обратному развитию».

По клинико-патогенетической классификации Г.Е. Сухаревой [1965] изучение особенностей детей и подростков с умственной отсталостью рассматривается как со стороны медицины, так и психологии. При этом дифференциальная диагностика необходима, чтобы определить болезненные симптомы, которые влияют на недоразвитие ребенка.

По исследованию ряда отечественных ученых, умственная отсталость относится к таким состояниям, которые были вызваны органическими повреждениями коры головного мозга. При этом у человека проявляются стойкие и необратимые нарушения, связанные с познавательной деятельностью и самой личности [Выготский Л.С., 1983; 1999; Лубовский В.И., 1983; Лурия А.Р., 1955, 1956; Певзнер М.С. и др., 1982 и др.]. «Умственная отсталость - это качественные изменения всей психики, всей личности в целом, явившиеся результатом перенесенных органических повреждений центральной нервной системы. Это такая аномалия развития, при которой страдают не только интеллект, но и эмоции, воля, поведение, физическое развитие».

По данным выше перечисленных ученых, у умственно отсталых людей с происходит нарушение условно-рефлекторной деятельности, несбалансированный процесс возбуждения и торможения, а также нарушение при взаимодействии сигнальных систем организма. Все перечисленные физиологические проявления, а также процессы, характеризующие познание, эмоции, волю, а также личность в целом составляют основу для аномально-психического развития ребенка.

У умственно отсталых проявляется недоразвитие познавательных интересов, выражающие в том, что у них в меньшей степени имеется потребность в познании при сравнении с их нормальными сверстниками. У таких детей в возрасте младшего школьного возраста преобладает игровая деятельность над познавательной деятельностью. В результате эти дети имеют об окружающем искаженное и неполное представление. Умственно отсталые дети поступают в школу без закрепленных сенсорных эталонов. Намного позже своих нормально развитых сверстников, эти дети начинают различать цвета. Особо сложно различают они оттенки цветов. Восприятие умственно отсталых происходит замедленно, хорошо известные предметы узнают не сразу, снижена подвижность нервных процессов, сужен объем воспринимаемого материала. Узость и ограниченность в восприятии мешает учащимся сориентироваться в окружающем мире, они теряются в непривычной, незна-

комой ситуации, происходит дезориентация, потеря смысла происходящих вокруг них событий. Наблюдая за объектом, дети не пытаются основательно понять его свойства и особенности; отсутствует потребность всматриваться, не происходит анализ и сопоставление его с другими объектами; затруднено установление связей и отношений как между предметами в целом так и их частями. Происходит упрощенное и искаженное восприятие и понимание окружающего мира. Необходимо руководить восприятием умственно отсталого ребенка. Детям требуется постоянное побуждение. В обучении это выражается в том, что детям необходимы стимулирующие вопросы педагога, в противном случае даже доступные для их понимания задания становятся невыполнимыми.

Нарушена также константность восприятия, умственно отсталые не могут узнать предмет с разных точек зрения, ввиду недостаточной аналитической деятельности и малой активности. К примеру, младшеклассники не понимают явления перспективы, отсутствует различие светотеней, слабо выделяют цвета и оттенки. Детей с трудом воспринимают пространство и время. В возрасте девяти лет у детей отсутствует различие о правой и левой стороне, присутствуют ошибки при определении времени по часам, дня недели, времени года.

Н.А. Строгова [1999] отмечает, «что воспитание, обучение и развитие умственно отсталых детей является в настоящее время важнейшей социально-педагогической проблемой».

Отставание в физическом развитии учащихся вспомогательных школ сильно мешает познавать явления и изменения природы, что связано с патологической замедленности, нарушения зрительно-двигательной координации, расстройства мышечного тонуса, нарушения общей и мелкой моторики). Все это отрицательно влияет на воспитание и обучение детей.

Восприятие неотделимо от мышления. Воспринявший внешние стороны учебного материала ученик и не усвоит главного, и в дальнейшем не сможет понять, усвоить и выполнить задание. Мышление - главный инстру-

мент в познании. В процессе мышления происходит анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация. Но у умственно отсталых детей эти процессы слабо выражены и своеобразны. В итоге затруднено определение связей частей предмета; устанавливаются только зрительные свойства объекта, величина, цвет; анализ предмета выделяет общие его свойства. Несовершенный анализ мешает синтезу предметов. Выделив в предметах части, дети не могут установить связей в них и затрудняются составить общую картину о предмете. Заметно проявляется специфика сравнительных операций, необходимо проводить сопоставительный анализ и синтез, но они нарушены. В результате в расчет принимаются несущественные признаки, а зачастую и несоотносимые, происходит затруднения в установлении различия в похожих предметах и общее в разных. Операции мышления развиваются медленно и с трудом. Мышление умственно отсталого конкретно, единично; ригидно, не переключается с одного вида деятельности на другую; некритично, дети не оценивают собственный труд. Ошибки не замечаются. Дети довольны как собой, так и своей работой независимо от её результата.

У умственно отсталых детей снижена активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления. Умственно отсталые обычно выполняют задание, не дослушав рекомендации по выполнению, без цели задания и внутреннего плана действий. Восприятие и осмысливание учебного материала тесно связаны с памятью. Запоминание, сохранение и воспроизведение у детей с интеллектуальной недостаточностью специфично из-за аномальных условий формирования и развития. Лучше запоминаются внешние, зачастую случайные, зрительные атрибуты. Сложнее происходит осознание и запоминание внутренних логических цепей; у них позже формируется произвольное запоминание. Для запоминания необходимо много повторений. И хотя запоминание в процессе обучения может заметно улучшиться, оно никогда не достигнет нормы.

В.Г. Петрова [2002] отмечает: «слабость памяти умственно отсталых, проявляется не столько в сложностях получения и хранения информации,

сколько воспроизведения ранее усвоенного». «Воспроизведение это очень сложный, требующий большой волевой активности и целенаправленности процесс. Из-за непонимания логики событий воспроизведение умственно отсталых бессистемно. Восприятие незрело, приемы запоминания и припоминания не используются, из-за чего возникают ошибки при воспроизведении. Наиболее сложно воспроизвести словесный материал из за слабо развитой опосредствованной смысловой памяти». Часто у умственно отсталых детей возникает состояние охранительного торможения, выражающегося недостатком внимания, сужением его объема, малой устойчивости и трудности с распределением внимания, переключение между задачами затруднено. Несмотря на обучение и воспитание, внимание несколько улучшается, но нормы не достигает. Для успешного обучения необходимо развитое воображение. У умственно отсталых детей воображение неточно и схематично, из за бедности жизненного опыта, мыслительные операции несовершенны, воображение формируется неблагоприятно, развитие речевой деятельности идет плохо, из за физиологических нарушений во взаимодействии первой и второй сигнальными системами. По данным В.Г. Петровой [2002], «у детей с умственной отсталостью страдают все стороны речи: фонетическая, лексическая, грамматическая». Речь воспринимается и понимается с трудом. Наблюдается расстройство письма, трудности при овладении чтением, потребность в речевом общении снижена. Нарушена эмоционально-волевая сфера: недоразвиты эмоции, отсутствуют оттенки переживаний, эмоции неустойчивы. Радость без видимых причин переходит в печаль, смех в слезы. Некоторые олигофрены не адекватно эмоционально реагируют, равнодушны к искусству. Иногда наблюдаются реакции, совершенно противоположные данной ситуации.

Следует принимать во внимание волевое состояние умственно отсталых, им присущи слабые собственные намерения, побуждения, они обладают сильной внушаемостью. Эти качества характерны умственно отсталым детям. Согласно выводам ученых для умственно отсталых детей характерен не требующий волевых усилий легкий путь в работе. Вследствие сложности

требований предъявляемых некоторым детям у них развивается негативизм и упрямство. Их деятельности протекает с учетом особенностей психических процессов и влияют на характер детей. Психологию деятельности глубоко изучали дефектологи Г.М. Дульнев [1971], Б.И. Пинский [1985]. Отмечая несформированные навыки учебной деятельности, необходимо также, выделить недоразвитие целенаправленности деятельности, трудность самостоятельного планирования собственных действий. В ходе работы они часто уходят от правильно начатого выполнения действия, возвращаются к действиям, произведенным ранее, перенося их без изменения, несмотря на другое задание. Отступление от задачи происходит в случае возникновения затруднений, в случае, когда ближайшие мотивы деятельности являются ведущими.

Несмотря на необратимость явления умственной отсталости оно может корректироваться. Исследователи [Белявский Б.В., 1994; Воронкова В.В., 1994; Тупоногов Б.К., 1994] указывают, что «при правильно организованном врачебно-педагогическом воздействии, в условиях специальных учреждений, отмечается положительная динамика в развитии умственно отсталых детей». Но состояния принимаемого за норму они никогда не достигнут.

1.2. Двигательное и физическое развитие детей с нарушениями интеллекта

Множество научно-методической литературы дает противоречивые сведения о физическом состоянии умственно отсталых детей. Обнаружено множество нарушений в физическом развитии и моторике умственно отсталых детей.

Оценивая здоровье детей в процессе физического воспитания, следует изучать физическое развитие, так как гармоническое развитие - важный показатель здоровья. Динамика физического развития показывает влияние физических упражнений на процессы роста и состояние функциональных систем организма [Белявский Б.В., 1994; Миклашевская Н.Н., 1988].

Изучая физическое развитие учащихся вспомогательной школы А.С.

Самыличев [1994] выявил значительное разнообразие индивидуальных отклонений, поэтому исследователь отмечает необходимость учитывать этот фактор при физическом воспитании умственно отсталых школьников. Разделив учащихся вспомогательных школ на три группы по формам олигофрении, А.С. Самыличев изучил возрастную динамику их физического развития [Самыличев А.С., 1994].

Наибольший темп прироста в физическом развитии отмечен ученым у мальчиков в 11-12 лет (прирост 25 %), и в 13-15 лет (прирост 50%), у девочек в 11-12 лет (прирост 23%) и 14-15 лет (прирост 29%). Мальчики до 10 лет превосходят девочек в физическом развитии, в 11-13 лет девочки начинают опережать мальчиков. А с 14 лет показатели физического развития мальчиков превышают показатели физического развития девочек.

Согласно результатам исследований А.С. Самыличева [1994] индивидуальные показатели физического развития школьников достаточно вариативны [Самыличев А.С., 1994].

Учащиеся 9-10 лет имеют низкое физическое развитие в 45% случаев, среднее гармоническое развитие в 25% случаев, развиты ниже среднего в 23% случаев, негармоничное в 7% случаев. В.В. Ковалёв [1995].

В.Г. Петрова [2002] особо отмечает, что умственно отсталых детей нельзя приравнять к нормально развивающимся детям более младшего возраста. Олигофрены по многим своим проявлениям другие.

А.А. Дмитриев [1995], оценивая физическое развитие учащихся вспомогательных школ, выявил, что «в показателях длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких умственно отсталые школьники отстают от нормально развивающихся сверстников, хотя некоторые из них могут превосходить средние данные учащихся массовой школы» [18]. «Под психомоторикой принято понимать совокупность анатомо-физиологических и психологических механизмов, обеспечивающих осуществление простых и сложных двигательных реакций и действий».

Р.Д. Бабенкова [1983], Б.В. Сермеев [1990], А.С. Самыличев [1994], Е.С. Черник [1997] и др. соотносят коррекцию нарушений с целенаправленным развитием двигательных качеств, так как коррекцию двигательных нарушений у детей с умеренной умственной отсталостью нельзя рассматривать в отрыве от развития двигательных способностей, поскольку исправление двигательных нарушений с помощью физических упражнений будет способствовать развитию определенных двигательных качеств.

А.С. Самыличев [1994] изучил возрастную динамику показателей, которые характеризуют двигательные особенности умственно отсталых школьников. Развитие отдельных двигательных способностей, по его мнению, происходит более интенсивно. У старших школьников у юношей наблюдается волнообразная стабилизация интегральных показателей, у девушек развитие двигательных способностей снижается.

Е.С. Черник [1992] изучая физические качества учащихся вспомогательных школ по сравнению с нормально развивающимися детьми обнаружил, что более низкие показатели мышечной силы выделяются в пубертатный период. С возрастом мышечная сила развивается, но нормально развивающиеся дети опережают по показателю силы своих умственно отсталых сверстников.

Изучая показатели развития двигательного анализатора в период взросления Е.С. Черник [1997] предполагает, что у умственно отсталых школьников его созревание приходится на 15-16 лет, тогда как у нормально развивающихся - в 13-14 лет [Самыличев А.С., 1994].

У умственно отсталых детей при формировании представления о двигательном действии важна уравновешенность нервных процессов и степень их подвижности. Полноту «схватывания» системы движения зависит от объем зрительного восприятия и важное значение в естественных условиях показа упражнения тренером или учителем физкультуры.

Основное нарушение в двигательной сфере умственно отсталых детей это расстройство координации движений, тормозящее развитие координаци-

онных способностей [Савинова Л.П., 1999].

По мнению Т.Ю. Логвиной [1998], социализирующая функция физической культуры выражается в том, что физические упражнения способствуют накоплению «опыта» двигательных действий. Развитие «опыта» способствует адаптации детей к самообслуживанию, а, следовательно, и ко всему, что связано с социализацией индивида.

Развитие координации движений и координационных способностей ограничивается дефектными биологическими и психическими функциями, и, чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации [Д.В. Зайцев, 2001].

Ребенок с интеллектуальной недостаточностью, не может применять большой объем информации и разделять сигналы, поступающие из внешней и внутренней среды. При этом он должен выполнить двигательное действие, и так являющееся сложнокоординационным.

Большинство детей не могут сконцентрироваться на согласованности действий всех звеньев опорно-двигательного аппарата для выполнения двигательного действия, поэтому необходимо использовать упражнения, которые обеспечивают разделение движений на отдельные звенья, что обеспечивает достижение оптимального эффекта в освоении движения.

В настоящее время в России обучение и воспитание детей с различными степенями умственной отсталости происходит в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида, либо в коррекционных классах образовательных школ, или в виде домашнего (индивидуального) обучения. Дети-сироты и дети, оставшиеся без попечительства родителей, обучаются в специальных детских домах и школах-интернатах. Обучение и воспитание детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью осуществляется в учреждениях социальной защиты. Эти люди нуждаются в постоянной помощи и наблюдении и рассматриваются как инвалиды с детства [Евсеев С.П., 2000, 2016].

Специальные (коррекционные) учреждения VIII вида создаются для

обучения и воспитания детей с умственной отсталостью с целью коррекции их отклонений в развитии средствами образования и трудовой подготовки для последующей интеграции в современное сообщество [Бубен С.С., 1996; Гонеев А.Д., 2002].

В.В. Коркунов [1990] полагает, что физическая культура, спорт, различные творческие конкурсы и другие виды так называемой «нормальной» человеческой деятельности крайне мало используются для социальной реабилитации детей – инвалидов.

А.С. Самыличев [1994] и С.П. Евсеев [2000, 2016], считают, что адаптивная физическая культура помогает интегрировать и социализировать детей с умственной отсталостью в современное общество.

Физическое воспитание умственно отсталых школьников в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях VIII вида реализуется в трех организационно-педагогических нормах:

«обязательная (урочная) форма физической культуры - осуществляется в соответствии с государственной программой обучения в специальной (коррекционной) школе VIII вида и реализуется учителем физической культуры на занятиях: «Физическая культура», «Лечебная физическая культура», «Ритмика»;

дополнительная форма - факультативные занятия в специальных (коррекционных) учреждениях, занятия в детско-юношеском клубе физической подготовки (ДЮКФП);

бытовая форма - занятия в неформальных коллективах сверстников» [Н.В. Астафьев, Н.Л. Литош, 2003].

«Уроки физической культуры занимают центральное место в ряду различных форм работы по физическому воспитанию учащихся. На этих уроках применяются в определенной системе и последовательности различные физические упражнения и игры с учетом возрастных и специфических особенностей учеников специальной (коррекционной) школы. В процессе занятий физической культурой решаются оздоровительные, образовательные, воспи-

тательные и коррекционные задачи. Все они взаимосвязаны между собой и решение их осуществляется в едином педагогическом процессе» [Шапкова Л.В., 2001, 2004]. «Урочная форма физического воспитания учащихся специальных (коррекционных) школ не обеспечивает достижение должного уровня физической подготовленности выпускников, необходимого для их социально-трудовой адаптации. Это определяет необходимость введения в режим двигательной активности умственно отсталых школьников дополнительных физкультурно-спортивных занятий. Во вспомогательных школах и школах-интернатах, исключительно важное значение имеет правильная организация внеклассной работы по физическому воспитанию. Непременным условием правильного проведения этой работы является учет особенностей умственно отсталых детей. Органическое поражение центральной нервной системы обуславливает сложные дефекты психического и физического развития учащихся. Поэтому коррекционно-компенсаторная направленность должна пронизывать все разделы внеклассной работы по физическому воспитанию. Это возможно лишь в случае строгого соблюдения принципа индивидуального подхода к ученикам, для чего необходимо знать структуру дефекта каждого и его возможности» [Бабенкова Р.Д., Юровский С.Ю., Захарин Б.И., 1997].

Н.В. Астафьев [2003], Б.В. Сермеев [1990] и другие считают, что государственная программа по физической культуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида характеризуется невысокой интенсивностью. Поэтому для умственно отсталых детей необходимо организовать систему дополнительного физкультурного образования и разрабатывать программно-нормативные и организационно-методические его основы.

В.Н. Чумаков [2005] обращает внимание, что большое значение для детей с ограниченными возможностями имеют массовые физкультурно-спортивные и оздоровительные мероприятия комплексного характера, которые не только способствуют укреплению здоровья и развитию двигательных

качеств, но и формируют социально востребованные личностные особенности занимающихся - коммуникативность, коллективизм, патриотизм.

Исследованиями Л.И. Александровой, Л.Е. Любомирского установлено, что переключение с одного вида деятельности на общеобразовательных уроках, где учащиеся заняты умственной работой и находятся в однообразной позе, сидя за партой, на другой - занятия физической культурой или работу в мастерских, где преобладает двигательная работа, - оказывает положительное воздействие на центральную нервную систему. В связи с повышенной утомляемостью учащихся вспомогательной школы на общеобразовательных уроках особое значение придается утренней гигиенической гимнастике, физкультминуткам во время уроков в классе и на занятиях в мастерских, а также физкультурным мероприятиям на больших переменах с целью повышения умственной и физической работоспособности умственно отсталых детей. В процессе занятий физической культурой наряду с общеразвивающим и оздоравливающим воздействием оказывается влияние на развитие или исправление отдельных движений, а также на исправление нарушений осанки.

ГЛАВА II. ЦЕЛЬ, ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Цель и задачи исследования

Цель исследования – повышение уровня развития двигательных качеств детей с умеренной умственной отсталостью.

Задачи исследования:

1. Определить у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью уровень развития двигательных качеств.
2. Разработать методику занятий по адаптивной физической культуре, направленной на улучшение развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.
3. Определить экспериментальным путем эффективность разработанной методики на двигательные качества детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью.

2.2. Методы исследования

В бакалаврской работе были использованы следующие **методы исследования:**

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Контрольные испытания (тесты).
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической обработки результатов.

Анализ научно-методической литературы.

Данный метод исследования позволил определить состояние проблемы по теме бакалаврской работы. Для этого были изучены данные статистики о детях имеющих умственную отсталость. Вопросами изучения послужили также развитие двигательных умений и навыков, формирование двигательных качеств и способностей, состояние здоровья и уровень физического развития детей, имеющих выраженную умственную отсталость.

С помощью анализа научно-методической литературы была обоснована актуальность работы, выдвинута гипотеза, составлены объект и предмет исследования, поставлены цель и задачи исследования, написана 1-ая глава, а также составлена методика физкультурных занятий.

Педагогическое наблюдение. Проведенное педагогическое наблюдение позволило получить информацию о физическом и эмоциональном состоянии детей во время их физкультурно-оздоровительных занятий, когда они выполняли предложенные упражнения. Ввели наблюдения при сдаче контрольных тестов для определения уровня развития двигательных качеств. В процессе педагогического процесса по адаптивному физическому воспитанию мы обращали внимание и вели наблюдение за эмоциональным поведением и состоянием данной категории детей, в особенности, когда они знакомились с неизвестными для них предметами, и новыми двигательными действиями (физическими упражнениями). Данный метод исследования способствовал выявлению активности и интереса детей по отношению к выполнению физических упражнений. Мы также наблюдали, как они справлялись с предложенной дозировкой и физической нагрузкой во время занятия, и как у них изменялось поведение и настроение в зависимости от использования разных воспитательных приемов.

Контрольные испытания (тесты).

В исследовательской работе у детей экспериментальной группы и контрольной группы определяли развитие двигательных качеств, используя следующие тесты:

Тест «Прыжок в длину с места» (см). С помощью этого теста определяли скоростно-силовые способности. Проводили его на резиновой дорожке (3 м длина дорожки). Детям разрешали выполнить три 3 попытки. Засчитывали результат лучшей попытки. При выполнении теста обращали внимание, чтобы не было заступа за линию, от которой совершался прыжок. Расстояние измеряли в сантиметрах (см) по касанию последней части тела после прыжка (например, пятки ноги, кисти руки).

Тест «Челночный бег» (3 x 10 м) (сек). Данный тест предполагает комплексную оценку двух двигательных качеств: быстроты и ловкости. В большей степени он характеризует координационные способности. Сначала в спортивном зале, на ровной поверхности отмеряется расстояние 10 м. По обе стороны чертятся две параллельные друг другу линии и для большей наглядности устанавливаются две стойки (конусы). После подачи команды "Марш!" школьник стартует от первой линии (стойки), затем добегают до второй стойки, оббегают ее и возвращается обратно к первой стойке, чтобы опять оббежать ее и, после этого снова пробегает 10 м и финиширует. Как только испытуемый пересекает линию, то время на секундомере останавливается. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек. Разрешается участникам сделать 2-3 попытки. Лучшая попытка заносится в сводный протокол.

Тест «Равновесие на одной ноге» («Ласточка») (сек). Использование и проведение теста помогло определить развитие координационных способностей. Для этого испытуемому предлагалось занять исходное положение (И.П.) - стойка на правой (левой) ноге, другая нога отводится назад, руки ставятся в стороны, голова должна быть прямо. Задание выполняется на ровной поверхности. Как только испытуемый говорит, что он готов выполнить задание, то исследователь подает команду «Марш!» и засекает время выполнения задания. Исследователь отключает секундомер в тот момент, когда испытуемый теряет равновесие. Например, сходит с места, приподнимается на пальцы ног, встаёт на две ноги или падает. Результатом теста является время удержания равновесия. Испытуемым разрешается выполнить по 2-3 попытки. В протокол вписывается лучшее время в секундах из выполненных попыток.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа» (количество раз). По результатам данного теста определяли двигательное качество «сила» или силовые способности. Перед началом выполнения теста, испытуемый занимал И.П. – упор лёжа. Далее по команде исследователя начинал выполнять сгибания и разгибания рук из исходного положения. Считали такое выполнения, при котором испытуемый касался пола, а при возвращении в исходное поло-

жение руки полностью выпрямлял. В протокол записывали максимальное количество выполненных отжиманий. Цикл сгибание и разгибание рук считалось как один раз.

Тест «Броски в баскетбольное кольцо». С помощью этого теста также определяли координационные способности на точность выполнения задания. Этот тест проводился в спортивном зале при наличии баскетбольного щита и баскетбольной корзины. Испытуемому предлагалось встать на линию броска (расстояние 3 метра от щита, который находился на высоте 2,45 метра). Далее ему нужно было выполнить по очереди десять бросков баскетбольным мячом и попасть в баскетбольную корзину. В протоколе фиксировалось количество попаданий мяча в корзину из 10 попыток.

Тест «Поднимание ног, согнутых в коленных суставах из вися». Данный тест использовался для определения двигательного качества – силы. Для проведения теста необходимо было наличие шведской гимнастической стенки в спортивном зале. Испытуемому предлагалось принять И.П. - вис на гимнастической стенке. Как только исследователь видит, что ребенок готов к выполнению задания он подает команду о начале выполнения. Испытуемому необходимо выполнить максимальное количество поднимания ног, согнутых в коленных суставах. Необходимо при выполнении данного задания обеспечить безопасное выполнение (положить на место спрыгивания гимнастический мат, обеспечить страховку). В протоколе фиксируется максимальное количество раз, выполненных подъёмов ног.

Педагогический эксперимент проводился с целью проверки гипотезы бакалаврской работы.

В педагогическом эксперименте участвовали две группы - экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ): 12 детей ЭГ и 12 детей КГ.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике в течение 5 месяцев. Учебные занятия по адаптивной физической культуре проводились, как в спортивном зале (2 раза), так и на открытом воздухе (1 раз в неделю). Исключение составляло, если погода не давала возможности

заниматься на открытом воздухе. То есть общее количество занятий было три раза в неделю. Время продолжительности каждого занятия составляла 40-45 минут.

На первых 16 занятиях, которые охватывали месяцы сентябрь и октябрь, проводились легкоатлетические и гимнастические упражнения. Главным образом, с помощью этих упражнений развивали скоростно-силовые и координационные способности.

На следующих 24 занятиях адаптивной физической культуры использовались упражнения из спортивных игр. Детям предлагались различные упражнения с мячом и другие двигательные действия, характерные таким видам спортивных игр, волейбол, баскетбол, футбол. Детям предлагались упрощенные правила по данным видам спорта.

Особенностью предложенной методики состояло в том, что при решении коррекционных задач выделяли и дифференцировали отдельные движения в структуре целостного двигательного действия и выполняли эти упражнения, как подводящие к основному двигательному действию. Для этого детям предлагалось выполнять физические упражнения отдельными звеньями (или частями тела) опорно-двигательного аппарата (ОДА), как кистью, предплечьями, плечом, локтевым суставом, головой, стопой, бедром, коленом. Чтобы лучше понять, как выполнять то, или иное действие, то предлагалось их делать из разных исходных положений. Например, таких положений, как стоя, сидя, лежа, лежа на боку и других. Иногда для усложнения не сложного задания просили выполнить с закрытыми глазами. Предлагаемые физические упражнения они выполняли как произвольно, так и по сигналу. Например, по словесной команде учителя, по звуку (сигнал свистка, хлопки и т.п.), а также световым, цветовым и тактильным сигналам.

Методы математической статистики.

Математико-статистическая обработка полученных экспериментальных данных проводилась по программе Stat.

Программа включала расчет следующих статических параметров:

n - число испытуемых;

M - среднее арифметическое значение;

m - ошибка среднего арифметического значения;

t - критерий Стьюдента;

P - достоверность различий, определяемая по таблице Стьюдента [Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2013].

2.3. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа, в период с мая 2016 года по март 2017г. на базе государственного казенного учреждения Самарской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Единство» городского округа Тольятти (коррекционный)».

На **первом подготовительном этапе** (май-август 2016г.) проводили анализ научно-методической литературы по проблеме исследования, который позволил определить состояние проблемы по теме бакалаврской работы. Вопросами изучения послужили такие, как развитие двигательных умений и навыков, формирование двигательных качеств и способностей, состояние здоровья и уровень физического развития детей, имеющих выраженную умственную отсталость. С помощью анализа научно-методической литературы была обоснована актуальность работы, выдвинута гипотеза, составлены объект и предмет исследования, поставлены цель и задачи исследования. На данном этапе была составлена методика для проведения физкультурных занятий с детьми умственной отсталости 12-13 лет. Данная методика разрабатывалась с целью улучшения двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью в системе физического воспитания центра помощи детям. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы детей.

На **втором этапе** (сентябрь 2016г. – март 2017г.) проводился педагогический эксперимент, в котором участвовали две группы - экспериментальная группа и контрольная группа. Всего участвовали 24 человека (12 детей ЭГ и

12 детей КГ).

В педагогическом эксперименте участвовали две группы - экспериментальная группа (ЭГ) и контрольная группа (КГ): 12 детей ЭГ и 12 детей КГ.

При этом контрольная группа занималась по привычной общепринятой программе по адаптивной физической культуре в соответствии с особенностями данной категории детей.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике в течение 5 месяцев. Учебные физкультурные занятия проводились, как в спортивном зале (2 раза), так и на открытом воздухе (1 раз в неделю). Исключение составляло, если погода не давала возможности заниматься на открытом воздухе. То есть общее количество занятий было три раза в неделю. Время продолжительности каждого занятия составляла 40-45 минут.

На первых 16 занятиях, которые охватывали месяцы сентябрь и октябрь, проводились легкоатлетические и гимнастические упражнения. Главным образом, с помощью этих упражнений развивали скоростно-силовые и координационные способности.

На следующих 24 занятиях адаптивной физической культуры использовались упражнения из спортивных игр. Детям предлагались различные упражнения с мячом и другие двигательные действия, характерные таким видам спортивных игр, волейбол, баскетбол, футбол. Детям предлагались упрощенные правила по данным видам спорта.

Особенностью предложенной методики состояло в том, что при решении коррекционных задач выделяли и дифференцировали отдельные движения в структуре целостного двигательного действия и выполняли эти упражнения, как подводящие к основному двигательному действию. Для этого детям предлагалось выполнять физические упражнения отдельными звеньями (или частями тела) опорно-двигательного аппарата (ОДА), как кистью, предплечьями, плечом, локтевым суставом, головой, стопой, бедром, коленом. Чтобы лучше понять, как выполнять то, или иное действие, то предлагалось их делать из разных исходных положений. Например, таких положений, как

стоя, сидя, лежа, лежа на боку и других. Иногда для усложнения не сложного задания просили выполнить с закрытыми глазами. Предлагаемые физические упражнения они выполняли как произвольно, так и по сигналу. Например, по словесной команде учителя, по звуку (сигнал свистка, хлопки и т.п.), а также световым, цветовым и тактильным сигналам.

Все эти упражнения использовались из разных исходных положений тела в пространстве, чтобы создать предпосылки для обеспечения более эффективного формирования двигательных умений и навыков.

На втором этапе чтобы в итоге определить насколько эффективно повлияла использованная методика на уроках адаптивной физической культуры предварительное тестирование двигательных качеств проводилось в начале сентября 2016 года, то есть до проведения педагогического эксперимента. Повторное тестирование проводилось в марте 2017 года, то есть после проведения педагогического эксперимента.

Третий заключительный этап (апрель 2017 г. - май 2017 г.). Проводилась математическим способом обработка и анализ полученных в ходе исследовательской работы результатов педагогического эксперимента, составлялись таблицы исходных и конечных результатов, характеризующих двигательные качества, формулировались выводы, составлялось заключение по работе, разрабатывались практические рекомендации, оформлялась бакалаврская работа.

ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Особенности организации и содержания экспериментальной методики с умственно отсталыми детьми 12-13 лет

Исследовательская работа проводилась на базе государственного казенного учреждения Самарской области «Центр помощи детям, оставшимся без попечения родителей «Единство» городского округа Тольятти (коррекционный)».

Для умственно отсталых детей 12-13 лет экспериментальной группы была составлена методика для проведения физкультурных занятий. Данная методика разрабатывалась с целью улучшения двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью в системе адаптивного физического воспитания центра помощи детям.

На базе исследовательской работы были организованы занятия по экспериментальной методике при участии педагогов учреждения, воспитателей, инструкторов по адаптивному физическому воспитанию, психологов, и, конечно же, медицинских работников. В ходе всей работы деятельность педагогов и инструкторов по адаптивной физической культуре согласовывалась с психологом, воспитателями, инструктором по ЛФК, музыкальным работником, врачами.

В педагогическом процессе для решения специфических коррекционно-развивающих, профилактических и лечебно-восстановительных задач, учитывая физические и психические особенности детей с умственной отсталостью, включали доступные формы двигательной активности для данной категории детей. Большое внимание уделяли включению игровой деятельности на уроке адаптивной физической культуре. Игровая деятельность была направлена также на решение комплекса задач адаптивного физического воспитания. Она являлась средством и методом психологической адаптации детей к условиям Центра помощи детям, оставшимся без попечения родителей и привития интереса и мотивации для регулярных занятий физическими упражнениями, как на уроке по адаптивной физической культуре, так и во

внеурочное (свободное) для себя время.

Средства и методы адаптивного физического воспитания для детей с умственной отсталостью подбирались с учетом: 1) медицинских показателей, характеризующих состояние здоровья; 2) педагогических показателей, характеризующих развитие двигательных качеств; 3) психических показателей, характеризующих психическое развитие и состояние детей. Медицинские показатели предоставили медработники учреждения, а психические показатели детей, участвующих в исследовательской работе – психологи учреждения. Исследование уровня развития двигательных качеств проводили сами, но при участии педагогов и инструкторов по адаптивной физической культуре учреждения.

Экспериментальная группа занималась по разработанной методике в течение 5 месяцев. Учебные физкультурные занятия проводились, как в спортивном зале (2 раза), так и на открытом воздухе (1 раз в неделю). Исключение составляло, если погода не давала возможности заниматься на открытом воздухе. То есть общее количество занятий было три раза в неделю. Время продолжительности каждого занятия составляла 40-45 минут.

На первых 16 занятиях, которые охватывали месяцы сентябрь и октябрь, проводились легкоатлетические и гимнастические упражнения. Главным образом, с помощью этих упражнений развивали скоростно-силовые и координационные способности. Детям предлагалось выполнение легкоатлетических упражнений в щадящем режиме. Основной задачей их выполнения были коррекция и развитие двигательных качеств и способностей. Гимнастические упражнения и задания были тоже упрощенными. Это дало возможность детям овладеть основами гимнастики. При этом гимнастические упражнения были направлены и на развитие таких двигательных качеств, как гибкость, ловкость и сила.

На следующих 24 занятиях адаптивной физической культуры использовались упражнения из спортивных игр. Детям предлагались различные упражнения с мячом и другие двигательные действия, характерные таким

видам спортивных игр, волейбол, баскетбол, футбол. Детям предлагались упрощенные правила по данным видам спорта.

В процессе изучения спортивных игр с умственно отсталыми детьми руководствовались методическими принципами систематичности и постепенности при подаче нового материала. Ознакомительный этап у детей с умственной отсталостью с новыми упражнениями занимал более длительное время при сравнении со здоровыми сверстниками, обучающихся в общеобразовательной школе. Для того, чтобы данная категория детей лучше осваивала новые движения, использовали систематическое и неоднократное повторение изучаемых двигательных действий с использованием разных исходных положений. Успешность обучения у данной категории детей определяли по их индивидуальным успехам.

Особенностью предложенной методики состояло в том, что при решении коррекционных задач выделяли и дифференцировали отдельные движения в структуре целостного двигательного действия и выполняли эти упражнения, как подводящие к основному двигательному действию. Для этого детям предлагалось выполнять физические упражнения отдельными звеньями (или частями тела) опорно-двигательного аппарата (ОДА), как кистью, предплечьями, плечом, локтевым суставом, головой, стопой, бедром, коленом. Чтобы лучше понять, как выполнять то, или иное действие, то предлагалось их делать из разных исходных положений. Например, таких положений, как стоя, сидя, лежа, лежа на боку и других. Иногда для усложнения не сложного задания просили выполнить с закрытыми глазами. Предлагаемые физические упражнения они выполняли как произвольно, так и по сигналу. Например, по словесной команде учителя, по звуку (сигнал свистка, хлопки и т.п.), а также световым, цветовым и тактильным сигналам.

Все эти упражнения использовались из разных исходных положений тела в пространстве, чтобы создать предпосылки для обеспечения более эффективного формирования двигательных умений и навыков.

Подвижные игры на уроке подбирали самые разнообразные, способ-

ствующие развитию разных двигательных качеств, особенно таких, как быстрота, ловкость, сила. При проведении некоторых подвижных игр, тоже использовали различные исходные положения тела в пространстве. Среди разновидностей исходных положений использовались такие, как стойка на правой или левой ноге, стойка на коленях или одном колене, лежа на боку (правом или левом), в положении лежа на спине и животе, сед на пятках, сед ноги врозь и другие исходные положения.

В педагогическом процессе на уроке адаптивной физической культуре с целью решения коррекционно-оздоровительных задач применяли разные формы организации занятий. Среди них мы использовали:

1) фронтальную форму (использовали при сообщении задач на уроке, объяснении правил игры, наглядного личного показа техники выполнения двигательного действия и в конце урока, когда шло подведение итогов;

2) групповую форму (применяли для выполнения общих и специальных физических упражнений, которые выполняются при взаимодействии нескольких человек);

3) индивидуальную форму (применяли чаще всего на первом этапе разучивания нового двигательного действия и когда было необходимо более четко уточнить, как правильно необходимо выполнить то или иное двигательное действие).

Приведём обоснование по широкому использованию игрового метода в экспериментальной методике:

- во-первых: у детей с умственной отсталостью сильнее отстают координационные способности при сравнении со здоровыми детьми без интеллектуальных отклонений. Именно подвижные игры и их разнообразие представляют широкий спектр возможностей для развития координационных способностей;

- во-вторых: влияет игра, как на психические, так и физические качества, одновременно;

- во-вторых: в игру включены такие основные виды двигательных дей-

ствий, как ходьба, бег, прыжки, лазание и перелазание, метание;

- в-третьих: возможность регулирования интенсивности нагрузки при проведении подвижных игр в соответствии с индивидуальными возможностями умственно отсталых детей;

- в-четвертых: одновременно охватывается большое количество детей, выполняющих игровые задания.

Подвижные игры проводились во всех трёх частях урока адаптивной физической культуры (подготовительной, основной, заключительной) в зависимости от решаемых задач на уроке. Так как задачей подготовительной части урока является подготовить (разогреть) организм для выполнения основных (образовательных) задач на уроке, то на основе этого подбор игр тоже соответствовал решению задач подготовительной части урока. Таким образом, подвижные игры использовали в качестве разминки.

Основная часть урока предполагала решение таких задач на уроке, как коррекция и развитие двигательной сферы умственно отсталых детей (разучивание и совершенствование двигательных действий), но также решение задач было направлено развитие двигательных качеств, то есть повышение уровня физической подготовленности данной категории детей.

Направленность заключительной части урока - это, прежде всего, восстановление организма и его функционального состояния после выполнения двигательной нагрузки в основной части урока адаптивной физической культуры. Поэтому применялись подвижные игры с невысокой (низкой) интенсивностью (например, игры на внимание и др.) чтобы способствовать восстановлению организма и снижению частоты сердечных сокращений до состояния пульса в покое.

Экспериментальная методика предполагала использование подвижных игр, содержащих элементы спортивных игр. Использование различных исходных положений тела в пространстве, как стоя, лежа или сидя при выполнении двигательных заданий, в том числе в процессе проведения подвижных, спортивных и других сюжетно-ролевых игр, является отличительной особен-

ностью данной методики, если сравнивать её с традиционной методикой занятий по адаптивной физической культуре.

На уроках адаптивной физической культуры широко использовались общепедагогические методы обучения, а именно наглядный метод (или метод показа) и метод слова (словесный метод). Эти методы использовались для формирования и коррекции двигательных действий использовали наглядный метод. Одновременное сочетание двух методов (наглядного и словесного) способствовало более эффективному запоминанию разучиваемых двигательных действий у детей с умственной отсталостью. Выбирая методы обучения для формирования конкретных двигательных действий у умственно отсталых детей, учитывали их специфику заболевания. Важно одновременно рассказывать об обучаемом двигательном действии (физическом упражнении) и наглядно показывать. При этом необходимо описывать технику выполнения упражнения достаточно коротко, четко и конкретно. Сразу после объяснения и показа, детям необходимо повторить обучаемое физическое упражнение (двигательное действие). Несложные упражнения можно разучивать с использованием игровой формы. Если необходимо использовать метод разучивания по частям (или расчлененный метод разучивания двигательного действия), то следует учесть, что данной категории детей следует дать раза в три больше повторений, чем это требуется здоровым сверстникам. Также важно учитывать интервалы между сериями повторений. По длительности их следует делать оптимальными и повторять необходимо в течение нескольких занятий подряд, так как ребёнок с умственной отсталостью может забыть о том, как правильно выполнять упражнение и придется в следующий раз разучивать это упражнение сначала.

У детей с умственной отсталостью часто наблюдается общая функциональная слабость, гипотоническое состояние мышц и связочного аппарата, низкий уровень развития физических и координационных способностей. Перечисленное состояние детей способствует нарушению осанки у данной категории детей. Поэтому в педагогическом процессе экспериментальной ме-

тодике по адаптивной физической культуре, мы большое внимание уделяли использованию комплекса упражнений, направленного на формирование и коррекции нарушений осанки.

Для повышения интереса к урокам адаптивной физической культуры при проведении занятий использовали разнообразный инвентарь и оборудование: разноцветные ленты; мячи разные по объёму, материалу и цвету, обручи, скакалки, флажки, конусы, гимнастические маты и др.

Организация круговой тренировки на станциях предполагала выполнение одного и то же двигательного действия в различных исходных положениях тела в пространстве (стоя, сидя, лежа). Чтобы дети с умственной отсталостью лучше освоили двигательное действие, то количество повторений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата составляло от 5 до 15 раз.

В таблице 1 предлагается примерная схема использования упражнений, направленных для решения задач коррекции двигательных действий на практических занятиях по адаптивной физической культуре.

Таблица 1.

Схема использования упражнений, направленных для решения задач коррекции двигательных действий на практических занятиях по адаптивной физической культуре

Физические упражнения	Методы решения задач	Положение тела в пространстве	Части тела	Инвентарь
1. Для коррекции двигательных действий. 2. Для коррекции осанки. 3. Для развития двигательных качеств. 4. Легкоатлетические упражнения. 5. Гимнастические упражнения. 6. Подвижные игры. 7. Спортивные игры	1. Разучивание в целом и по частям. 2. Игровой. 3. Индивидуальный. 4. Групповой. 5. Фронтальной. 6. Круговой.	1. Основная стойка. 2. Стойка на правой или левой ноге. 3. Стойка на коленях. 4. Сед (сед на пятках, на полу, на гимнастической скамейке, стуле и т.д.) 5. Лежа на спине. 6. Лежа на животе. 7. Лежа на правом и левом боку.	- кисть, - предплечье, - плечо, - локтевой сустав, - голова, - стопа, - бедро, - колено	- разноцветные ленты; - мячи разные по объёму, материалу и цвету, - обручи, - скакалки, - флажки, - конусы, - гимнастические маты - кубики, - мягкие модули и др.

При согласованном действии руководства учреждения для решения коррекционных задач у детей с интеллектуальными нарушениями использовали все доступные формы и средства двигательной активности в режиме дня. К ним относились: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, как индивидуальные, так и мало групповые, физкультминутки и физкультпаузы, закаливающими процедуры, прогулки на свежем воздухе и др.

3.2. Определение влияния разработанной методики на двигательные качества детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью

Перед внедрением в педагогический процесс адаптивного физического воспитания разработанной методики для детей экспериментальной группы провели тестирование для определения показателей, характеризующих развитие двигательных качеств. Результаты тестирования можно увидеть в таблице 2.

По данным таблицы 2 мы видим, что по всем средним сравниваемым показателям двигательных качеств между мальчиками экспериментальной группы и контрольной группы нет достоверных различий ($p > 0,05$). Аналогичную картину мы наблюдаем при сравнении средних показателей двигательных качеств между девочками экспериментальной группы и контрольной группы. Данные таблицы свидетельствуют о равнозначно подобранных группах (экспериментальной и контрольной) по уровню развития двигательных качеств. Причём это относится как к мальчикам, так и к девочкам. Мы решили провести сравнительную характеристику между средними показателями двигательных качеств между мальчиками и девочками. При этом выявили явное преимущество по показателям теста «Отжимание», как в контрольной, так и в экспериментальной группе. У мальчиков достоверно выше ($p < 0,05$) оказались средние показатели по тесту, характеризующему развитие силы.

Средние показатели двигательных качеств мальчиков и девочек КГ и ЭГ
перед проведением педагогического эксперимента

Контрольные Упражнения (тесты)	пол	ЭГ		КГ		Разни- ца в ед.	Р - досто- верность м/у ЭГ и КГ
		Х	σ	Х	σ		
Отжимания, количество раз	М	6,61	2,05	6,34	2,42	0,27	>0,05
	Д	4,14	1,94	4,63	2,10	0,49	>0,05
	P1	<0,05		<0,05			
Прыжок в длину с места, см	М	105,3	3,69	104,8	4,60	0,5	>0,05
	Д	102,2	3,93	101,4	4,02	0,8	>0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Челночный бег 3x10 метров, сек	М	14,30	0,67	14,4	0,63	0,1	>0,05
	Д	14,42	0,59	14,5	0,70	0,08	>0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Поднимание ног, согнутых в коленных суставах из виса, количество раз	М	12,81	2,27	12,4	2,87	0,41	>0,05
	Д	13,20	3,49	13,7	3,23	0,5	>0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Броски по кольцу из 10 попыток, количество попаданий	М	2,01	0,73	1,99	0,81	0,02	>0,05
	Д	1,97	0,782	2,00	0,79	0,03	>0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка», сек	М	11,64	3,13	13,5	3,41	1,86	>0,05
	Д	12,42	3,62	14,3	3,29	1,88	>0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Бег 30 м, сек	М	7,60	0,35	7,51	0,35	0,09	>0,05
	Д	8,21	0,39	8,20	0,41	0,01	>0,05
	P1	<0,05		<0,05			

Примечание: М – мальчики; Д – девочки; Х – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; P1 – достоверность различия между показателями мальчиков и девочек

Перед проведением педагогического эксперимента по тесту «Бег 30 м» выявили, что у мальчиков также достоверно лучше показатель по отношению к девочкам, как в экспериментальной группе, так и контрольной. Таким образом, у мальчиков в возрасте 12-13 лет развитие такого двигательного качества, как быстрота выше по отношению к девочкам.

По тестовому заданию «Поднимание ног, согнутых в коленном суставе из положения вис на гимнастической стенке» девочки, как экспериментальной группы, так и контрольной группы показали лучший результат по отно-

шению к мальчикам. Данные свидетельствуют, что у девочек лучше развиты мышцы брюшного пресса, чем у мальчиков.

Практически одинаковые результаты, как у мальчиков, так и у девочек (экспериментальной и контрольной групп) определили по тестам «Челночный бег 3x10 метро», «Броски по баскетбольному кольцу из 10 попыток», «Ласточка».

После проведения педагогического эксперимента средние результаты тестирования двигательных качеств представлены в таблице 3.

Таблица 3.

Средние показатели двигательных качеств мальчиков и девочек КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Контрольные упражнения (тесты)	пол	ЭГ		КГ		Разница в ед.	Р - достоверность м/у ЭГ и КГ
		Х	σ	Х	σ		
Отжимания, количество раз	М	14,96	3,78	11,2	2,12	3,76	<0,05
	Д	9,29	2,18	6,12	2,45	3,17	<0,05
	P1	<0,05		<0,05			
Прыжок в длину с места, см	М	132,6	6,78	110,3	4,77	22,30	<0,05
	Д	115,3	4,47	104,8	3,15	10,50	<0,05
	P1	<0,05		<0,05			
Челночный бег 3x10 метров, сек	М	12,5	0,59	13,8	0,61	1,30	<0,05
	Д	13,6	0,45	14,3	0,58	0,70	<0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Поднимание ног, согнутых в коленных суставах из виса, количество раз	М	19,4	3,89	13,62	4,13	5,78	<0,05
	Д	16,9	2,19	13,82	3,11	3,08	<0,05
	P1	<0,05		>0,05			
Броски по кольцу из 10 попыток, количество попаданий	М	3,54	0,42	2,30	0,47	1,24	<0,05
	Д	3,43	0,35	2,19	0,39	1,24	<0,05
	P1	>0,05		>0,05			
Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка», сек	М	17,58	2,1	13,09	2,68	4,49	<0,05
	Д	22,71	3,1	15,16	2,89	7,55	<0,05
	P1	<0,05		<0,05			
Бег 30 м, сек	М	5,98	0,28	7,34	0,38	1,36	<0,05
	Д	6,87	0,30	7,89	0,35	1,02	<0,05
	P1	<0,05		>0,05			

Примечание: М – мальчики; Д – девочки; Х – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; P1 – достоверность различия между показателями мальчиков и девочек

По данным таблицы 3 мы видим достоверное различие ($p < 0,05$) в пользу детей экспериментальной группы при сравнении с контрольной группой (у мальчиков и у девочек).

По тесту «Отжимание» или «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа» у мальчиков ЭГ при сравнении с мальчиками КГ лучше средний показатель на 3,76 количества раз, а у девочек, соответственно, на 3,17 количества раз. По тесту «Прыжок в длину с места» у мальчиков ЭГ при сравнении с мальчиками КГ разница составила 22,30 см в пользу ЭГ. У девочек, соответственно, 10,50 см. По тесту «Челночный бег 3x10м» у мальчиков ЭГ средний показатель лучше на 1,3 сек, чем у мальчиков КГ. А у девочек на 0,7 сек (в пользу ЭГ). По тесту «Поднимание ног, согнутых в коленных суставах из виса» у мальчиков ЭГ при сравнении с мальчиками КГ разница составила 5,78 количества раз в пользу ЭГ. У девочек, соответственно, 3,08 количества раз. По тесту «Броски по кольцу из 10 попыток» у мальчиков ЭГ средний показатель лучше на 1,24 количества попаданий, чем у мальчиков КГ. У девочек также на 1,24 количества попаданий (в пользу ЭГ). По тесту «Ласточка» у мальчиков ЭГ средний показатель лучше на 4,49 сек, чем у мальчиков КГ. А у девочек на 7,55 сек (в пользу ЭГ). По тесту «Бег 30м» у мальчиков ЭГ средний показатель лучше на 1,36 сек, чем у мальчиков КГ. А у девочек на 1,02 сек (в пользу ЭГ).

По результатам можно судить об эффективности использования разработанной методики, направленной на развитие двигательных качеств у детей с умственной отсталостью.

В таблице 4 представлен прирост показателей за экспериментальный период. При этом мы видим, что прирост показателей был, как у экспериментальной группы детей, так и у контрольной. Однако, достоверный прирост мы наблюдаем только у детей экспериментальной группы, как у мальчиков, так и у девочек.

Сравнение средних показателей двигательных качеств мальчиков и девочек КГ и ЭГ перед и после проведения педагогического эксперимента

Контрольные Упражнения (тесты)		пол	До		После		Разница в ед.	Р - достоверность м/у ЭГ и КГ
			Х	σ	Х	σ		
Отжимания, количество раз	М	ЭГ	6,61	2,05	14,96	3,78	8,35	<0,05
		КГ	6,34	2,42	11,2	2,12	4,86	<0,05
	Д	ЭГ	4,14	1,94	9,29	2,18	5,15	<0,05
		КГ	4,63	2,10	6,12	2,45	1,49	>0,05
Прыжок в длину с места, см	М	ЭГ	105,3	3,69	132,6	6,78	27,3	<0,05
		КГ	104,8	4,60	110,3	4,77	5,5	>0,05
	Д	ЭГ	102,2	3,93	115,3	4,47	13,1	<0,05
		КГ	101,4	4,02	104,8	3,15	3,4	>0,05
Челночный бег 3x10 метров, сек	М	ЭГ	14,30	0,67	12,5	0,59	1,8	<0,05
		КГ	14,4	0,63	13,8	0,61	0,6	>0,05
	Д	ЭГ	14,42	0,59	13,6	0,45	0,82	<0,05
		КГ	14,5	0,70	14,3	0,58	0,2	>0,05
Поднимание ног, согнутых в коленных суставах из виса, количество раз	М	ЭГ	12,81	2,27	19,4	3,89	6,59	<0,05
		КГ	12,4	2,87	13,62	4,13	1,22	>0,05
	Д	ЭГ	13,20	3,49	16,9	2,19	3,7	<0,05
		КГ	13,7	3,23	13,82	3,11	0,12	>0,05
Броски по кольцу из 10 попыток, количество попаданий	М	ЭГ	2,01	0,73	3,54	0,42	1,53	<0,05
		КГ	1,99	0,81	2,30	0,47	0,31	>0,05
	Д	ЭГ	1,97	0,782	3,43	0,35	1,46	<0,05
		КГ	2,00	0,79	2,19	0,39	0,19	>0,05
Равновесие на правой (левой) ноге «Ласточка», сек	М	ЭГ	11,64	3,13	17,58	2,1	5,94	<0,05
		КГ	13,5	3,41	13,09	2,68	0,41	>0,05
	Д	ЭГ	12,42	3,62	22,71	3,1	10,29	<0,05
		КГ	14,3	3,29	15,16	2,89	0,86	>0,05
Бег 30 м, сек	М	ЭГ	7,60	0,35	5,98	0,28	1,62	<0,05
		КГ	7,51	0,35	7,34	0,38	0,17	>0,05
	Д	ЭГ	8,21	0,39	6,87	0,30	1,34	<0,05
		КГ	8,20	0,41	7,89	0,35	0,31	>0,05

Примечание: М – мальчики; Д – девочки; Х – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; Р1 – достоверность различия между показателями мальчиков и девочек

По данным таблицы 4 видим, что у мальчиков экспериментальной группы прирост по первому тесту в таблице, характеризующему развитие силы, составил 8,35 количества раз, а в контрольной группе, соответственно, 4,86 количества раз (у девочек 5,15 и 1,49 количества раз). Показатели по те-

сту «Прыжок в длину с места» у мальчики экспериментальной группы увеличились на 27,3см, а у контрольной группы - 5,5см (у девочек 13,1 и 5,4см). В челночном беге у мальчиков ЭГ составил 1,8 сек, а у мальчиков КГ, соответственно, 0,6 сек (у девочек 0,82 и 0,2 сек). По показателю в тесте «Поднимание ног из виса» у мальчиков ЭГ прирост составил 6,59 раз, а у мальчиков КГ лишь 1,22 раза (у девочек 3,7 и 0,12 количества раз). Прирост результатов в тесте на точность попадания «Бросок мяча в баскетбольную корзину» в экспериментальной группе составил 1,53 количество попаданий и 0,31 количество попаданий в контрольной (у девочек 1,46 и 0,19 количество попаданий). При выполнении равновесия результаты прироста у мальчиков ЭГ составили 5,94 сек и у мальчиков КГ, соответственно, 0,41 сек (у девочек 10,29 и 0,86 сек). У мальчиков экспериментальной группы в тесте «Бег 30 м» прирост показателей составил 1,62 сек, в контрольной группе прирост составил 0,17 сек (у девочек 1,34 и 0,31 сек).

Таким образом, экспериментальным путем мы определили эффективность разработанной методики на развитие двигательных качеств у детей с умственной отсталостью 12-13 лет. Наибольший прирост результатов отмечен в двигательных заданиях, которые характеризуются проявлением таких способностей как силовых, скоростно-силовых, координационных и точностью выполнения движений. Показатели мальчиков по большинству тестов выше, чем у девочек, что является отражением более высокого уровня их двигательной активности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследовательской работы мы увидели положительное влияние используемой методики на учебных занятиях по адаптивной физической культуре, которая позволила улучшить уровень развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умственной отсталостью. Таким образом, мы к проведению экспериментальной части исследовательской работы мы пришли к следующим **выводам**:

1. Перед проведением педагогического эксперимента выявили, что по всем средним сравниваемым показателям двигательных качеств между мальчиками экспериментальной группы и контрольной группы нет достоверных различий ($p > 0,05$). Аналогичную картину мы наблюдаем при сравнении средних показателей двигательных качеств между девочками экспериментальной группы и контрольной группы. Данные позволили свидетельствовать о равнозначности подобранных групп (экспериментальной и контрольной) по уровню развития двигательных качеств.

2. Разработана методика занятий по адаптивной физической культуре, направленная на улучшение развития двигательных качеств у детей 12-13 лет с умеренной умственной отсталостью. Она включала в себя упражнения разной координационной сложности и использования подвижных игр.

3. Определили эффективность разработанной методики занятий по адаптивной физической культуре на развитие двигательных качеств у детей с умственной отсталостью 12-13 лет. По окончании педагогического эксперимента выявили, как у мальчиков, так и у девочек ЭГ наибольший прирост результатов ($p < 0,05$) по всем исследуемым показателям при сравнении с мальчиками и девочками КГ. Также выявлено, что по всем тестам в конце педагогического эксперимента у мальчиков ЭГ при сравнении с мальчиками КГ показатели двигательных качеств были достоверно лучше ($p < 0,05$) при сравнении с мальчиками КГ. Аналогичная ситуация была и у девочек.

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В педагогическом процессе для решения специфических коррекционно-развивающих, профилактических и лечебно-восстановительных задач, учитывая физические и психические особенности детей с умственной отсталостью, рекомендуется включать доступные для них формы двигательной активности.

2. На уроках адаптивной физической культуре следует уделять большее внимание по включению игровой деятельности в педагогический процесс.

3. Рекомендуется проводить на первых 16 занятиях проводить легкоатлетические и гимнастические упражнения. А на следующих 24 занятиях адаптивной физической культуры использовать упражнения из спортивных игр (волейбол, баскетбол, футбол) по упрощенным правилам.

4. В процессе изучения спортивных игр с умственно отсталыми детьми необходимо руководствоваться методическими принципами систематичности и постепенности при подаче нового материала.

5. Рекомендуется при решении коррекционных задач выделять и дифференцировать отдельные движений в структуре целостного двигательного действия и выполнять эти упражнения, как подводящие к основному двигательному действию.

6. При проведении некоторых подвижных игр можно также использовать различные исходные положения тела в пространстве. Среди разновидностей исходных положений используются такие, как стойка на правой или левой ноге, стойка на коленях или одном колене, лежа на боку (правом или левом), в положении лежа на спине и животе, сед на пятках, сед ноги врозь и другие исходные положения.

7. Для повышения интереса к урокам адаптивной физической культуры при проведении занятий рекомендуется использовать разнообразный инвентарь и оборудование: разноцветные ленты; мячи разные по объёму, материалу и цвету, обручи, скакалки, флажки, конусы, гимнастические маты и др.

8. При организации круговой тренировки на станциях предлагается выполнение одного и то же двигательного действия в различных исходных положениях тела в пространстве (стоя, сидя, лежа). Чтобы дети с умственной отсталостью лучше освоили двигательное действие, то количество повторений отдельными звеньями опорно-двигательного аппарата должно составлять от 5 до 15 раз.

9. Рекомендуется для решения коррекционных задач у детей с интеллектуальными нарушениями использовать все доступные формы и средства двигательной активности в режиме дня. К ним относятся: утренняя гимнастика, физкультурные занятия, как индивидуальные, так и мало групповые, физкультминутки и физкультпаузы, закаливающими процедуры, прогулки на свежем воздухе и др.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аксенова, Л.И. Социальная педагогика в специальном образовании: Учеб. пособие для студ. Сред. Пед. заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2001.-192с.
2. Астафьев Н.В. Организация, формы и содержание дополнительного физкультурного образования умственно отсталых детей и подростков в современных социально-экономических условиях / Н.В. Астафьев, Н.Л. Литош // Адаптивная физическая культура. - 2003. - № 1 (13). - С 12-16
3. Бабенкова Р.Д. Внеклассная работа по физическому воспитанию во вспомогательной школе / Р.Д. Бабенкова, С.Ю. Юровский, Б.И. Захарин. - М.: Просвещение, 1997. - 134с.
4. Бабенкова Р.Д. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития (глухих, умственно-отсталых и с церебральным параличом) / Р.Д. Бабенкова, Л.И. Боброва // Дефектология. - М., 1983. - № 5. - С.129-133
5. Белявский Б.В. Об опыте работы некоторых вспомогательных школ России / Б.В. Белявский // Дефектология. - 1994. - № 1. - С. 48-53.
6. Бубен С.С. Интеграция в общество детей с особенностями психофизического развития: проблемы и перспективы / С.С. Бубен // Дефектология.- 1996.-№ 5.-С. 3-11.
7. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе: кн. для учителя/В.В. Воронкова, М.Г. Блюмина. - М.: Школа-пресс, 1994.- 416 с.
8. Выготский Л.С Диагностика развития и педагогическая клиника трудного детства / Л.С Выготский // Собр. Соч. Т. 5. - М.: Педагогика, 1983. - С.480.
9. Выготский Л.С. История развития высших психических функций /Л.С. Выготский // Собр. Соч. Т. 3. - М., 1983. - С.320.
10. Выготский Л.С.Лекции по психологии/Л.С. Выготский.-СПб.,1999.-С.

350.

11. Гонеев А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.Д. Гонеев, Н.И. Лифинцева, Н.В. Ялпаева; под ред. В.А. Сластина. - 2-е изд., перераб. - М.: Академия, 2002. - 272 с.
12. Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития / А.А. Дмитриев. - М: Мок. псих.-соц. ин-т, 2004. - 223 с.
13. Дмитриев А.А. Повторный метод выполнения физических упражнений учащимися вспомогательной школы, как один из способов коррекции их двигательных нарушений / А.А. Дмитриев // Физическое воспитание в специальной школе. - Горький: ГПИ, 1995. - С 64-69.
14. Дульнев Г.М. Вопросы коррекции, развития умственно отсталых детей в процессе обучения. Коррекционная роль обучения во вспомогательной школе / Г.М. Дульнев. - М.: Педагогика; 1971.
15. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учеб; пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. - М.: Сов Спорт, 2000. - 240с.
16. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Электронный ресурс]: учебник/ Евсеев С.П.- Электрон. текстовые данные.- М.: Спорт, 2016.- 616 с.
17. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте: Учебное пособие для студ. высш. пед. учебн. заведений. - 6-е изд., перераб. - М.: Издательский центр «Академия», 2013. - 288с.
18. Зайцев Д.В. Специальное образование детей с нарушенным интеллектом / Д.В. Зайцев. - Саратов: Саратов. пед. ин-т, 2001. - 142 с.
19. Здравоохранение в России. 2015: Стат.сб./Росстат. - М., 2015. – 174 с
20. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. Руководство для врачей / В.В. Ковалев. - М.: Медицина, 1995. - 560с.
21. Коркунов В.В. Социально трудовая адаптация учащихся и выпускников вспомогательных школ: метод. Рекомендации / В.В. Коркунов. - М.,

- 1990.-36с.
22. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие / Н.Л. Литош - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.
 23. Логвина Т.Ю. Функциональная направленность двигательной активности детей с умственными отклонениями / Т.Ю. Логвина // Дефектология. - 1998. - №4. - С. 102-108.
 24. Лубовский В.И. Дети с задержкой психического развития /В.И. Лубовский, Л.И. Переслени. - М., 1983. - С. 167.
 25. Лурия А.Р. Проблемы высшей нервной деятельности нормального и аномального ребенка / А.Р. Лурия т. П. М., 1956.
 26. Лурия А.Р. Роль слова в формировании временных связей в нормальном и аномальном развитии / - М., 1955.
 27. Миклашевская Н.Н. Ростовые процессы у детей и подростков / Н.Н. Миклашевская. - М.: изд-во МГУ, 1988.-182с.
 28. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: (Олигофренопедагогика): Учеб. пособие / Б.П. Пузанов, Н.П. Коняева, Б.Б. Горский и др.; Под ред. Б.П. Пузанова. - М., 2003. - 272 с.
 29. Обучение и воспитание детей с интеллектуальными нарушениями / Под ред. Б. П. Пузанова. – М.: ВЛАДОС, 2011.- 439с.
 30. Певзнер М.С. Психическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности: (Вариант гидроцефалии) / М.С. Певзнер, Л.И. Ростягайлова, Е.М. Мастюкова. - М.: Педагогика, 1982. - 104с.
 31. Петрова В.Г. Психология умственно отсталых школьников: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.Г. Петрова, И.В. Белякова. - М.: Академия, 2002. - 160 с.
 32. Пинский Б.И. Коррекционно-воспитательное значение труда для психического развития учащихся вспомогательной школы / Б.И. Пинский. -М.: Педагогика, 1985. - 126с.
 33. Пузанов, Б.П. Методические рекомендации для самостоятельной работы

- студентов по дисциплине «Олигофренопедагогика» для специальности 03170 «Олигофренопедагогика» [Электронный ресурс]/ Пузанов Б.П.- Электрон. текстовые данные.- М.: Прометей, 2011.- 44 с.
34. Савинова Л.П. Пальчиковая гимнастика /Л.П. Савинова.- СПб., 1999.- С.85.
35. Самыличев А.С. Физическое воспитание и умственная работоспособность учащихся вспомогательной школы / А.С. Самыличев, В.М. Олейник //Дефектология. - М, 1989.-№3.-С. 31-35.
36. Самыличев А.С.Движение «Специальные Олимпийские игры для инвалидов»/А.С.Самыличев, Н.А.Сладкова//Дефектология.-М.,1994,№4.-С.60-61.
37. Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии / Б.В. Сермеев // Дефектология. - М., 1990.-№4.-С. 7-14.
38. Стребелева Е.А. Воспитание и обучение детей дошкольного возраста с нарушениями интеллекта [Электронный ресурс]: учебное пособие/ Стребелева Е.А.— Электрон. текстовые данные.— М.: ПАРАДИГМА, 2011.— 256 с.
39. Строгова Н.А. К вопросу о гуманизации педагогической деятельности олигофренопедагога / Н.А. Строгова // Дефектология.-1999.-№1.- С.59-63.
40. Сухарева Г.Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста / Г.Е. Сухарева. - Т.3, М., 1965.
41. Тупоногов Б.К. Коррекционно-педагогическая работа в системе образования детей с нарушениями умственного и физического развития / Б.К. Тупоногов // Дефектология. - 1994. - № 4. - С. 9-14.
42. Черник Е.С. Двигательные возможности учащихся вспомогательной школы / Е.С. Черник. - М: Просвещение, 1992. - 129с.
43. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе: Учебное пособие / Е.С. Черник. - М., 1997. - 320с.
44. Чумаков В.Н. Разработка системы педагогических воздействий на основе

средств и методов физической культуры, направленной на реабилитацию детей-инвалидов и спорт / В.Н. Чумаков // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2005. - № 5. - С. 46-49.

45. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно - оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии /Л.В. Шапкова; Под ред. проф. СП. Евсеева. -М.: Советский спорт, 2001. - 152с.
46. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Л.В. Шапкова. - М.: Сов. спорт, 2004. - 464с.
47. Шапкова, Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики/ Л.В. Шапкова // Адаптивная физическая культура. -2000. - № 1-2. – С.5-8.
48. Шапкова, Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. - М.: Советский спорт, 2003. - 151с.