

# ЗДОРОВЬЕ ПОДРАСТАЮЩЕГО ПОКОЛЕНИЯ


## АДАПТИВНЫЙ СПЕЦАТЛОН - СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВКИ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ

Adaptive spetsatlon - means of physical training of children with intellectual disabilities

**Тюкавкина Валентина Васильевна**, аспирант ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал.

 [tyukavkina.v.v@yandex.ru](mailto:tyukavkina.v.v@yandex.ru)

**Правдов Михаил Александрович**, доктор педагогических наук, профессор ФГБОУ ВО «Ивановский государственный университет», Шуйский филиал.

 [dmitry1@rambler.ru](mailto:dmitry1@rambler.ru)

*Статья посвящена проблеме совершенствования системы адаптивного физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья. Приводится описание методики проведения занятий по физической подготовке на основе применения комплексов упражнений адаптивного спецатлона.*

*The article is devoted to the improvement of the system of adaptive physical education of children with disabilities. The description of the methodology for conducting classes on physical training on the basis of sets of exercises adaptive spetsatlon.*

Ключевые слова: **адаптивный спецатлон, физическая подготовка, интеллектуальная недостаточность, система адаптивного физического воспитания.**

Keywords: **adaptives petsatlon, physical fitness, intellectual impairment, Adaptive Physical Education.**

Современное состояние здоровья детей в России может быть охарактеризовано как неудовлетворительное. Согласно статистическим данным с каждым годом в нашей стране растет число детей инвалидов. Одна из самых больших категорий в структуре разных нозологических заболеваний представлена детьми с нарушением интеллекта (умственно отсталые дети) [1]. В связи с этим одним из актуальных направлений поиска эффективных средств научно-методического сопровождения в области адаптивной физической культуры является физическая подготовка младших школьников, имеющих недостатки в интеллектуальном развитии, обучающихся в специальных коррекционных школах-интернатах.

Анализ научно-методической литературы показал, что изучению вопросов развития двигательной сферы умственно отсталых детей разного возраста посвящены работы многих исследователей (И.Ю. Жуковина; О.А. Шпитальной; А.А.Дмитриева; Н.Л. Литош; С.И. Веневцева; Л.В. Шапковой; С.П. Евсеева и др.).

Разработкой продуктивных психологических технологий, основанных на игровых тренингах, в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталостью занималась Н.Н. Снесарь [5]. Она выделила социально-педагогические возможности игровой деятельности для гармоничного формирования и коррекции интеллектуального, физического и психического потенциала детей с умственной отсталостью.

Князев М.В. в своем исследовании «Формирование двигательной и познавательной деятельности учащихся 12-14 лет с умственной отсталостью в процессе интегрированных физкультурных занятий» разработал методику интегрированных физкультурных занятий, способствующих эффективному формированию двигательной и познавательной деятельности учащихся с умственной отсталостью. Доказано, что целенаправленное взаимосвязанное формирование двигательной и познавательной деятельности детей с умственной отсталостью способствует их дальнейшей социальной интеграции в общество [2].

Стрекалов А.С., также считает, что целью обучения, воспитания и коррекции функций детей с умственной отсталостью является сопряженное развитие у них двигательных и познавательных способностей. Это позволяет детям лучше адаптироваться к социальным нормам и правилам поведения [7].

В исследовании Сляднева А.А. [6] показано, что применение методики, выстроенной на основе телесно-ориентированного упражнения, способствует решению комплекса задач адаптивного физического воспитания младших школьников.

На основе выявленных у детей с умеренной умственной отсталостью особенностей формирования двигательных программ А.В. Корнев разработать новую, эффективную методику коррекции двигательных действий [3].

Степень влияния занятий средствами футбола на коррекцию психофизического развития детей изучал Рязанов А.А. [8].

Васянина И.В. разработала для детей с легкой умственной отсталостью и учета развития их физических способностей содержание внеурочной, физкультурно-оздоровительной деятельности [9].

Вишнякова Ю.Ю. разработала раздел «Легкая атлетика - спорт лиц с интеллектуальными нарушениями» в рамках Единой Всероссийской спортивной классификации [10], основанный на научных принципах и подходах, учитывающих современные условия и тенденции развития адаптивного спорта, обеспечивающий оптимальный алгоритм действий, исключающий возникновение ошибок при определении количественных значений норм и требований, его внедрение позволит усовершенствовать нормативно-правовую базу адаптивного спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и послужить ориентиром для разработки норм и требований их выполнения в других видах спорта, использующих параметрические методы измерения результатов.

Не смотря на имеющийся пласт исследований в данной области, актуальными остаются вопросы подбора и комплексирования средств, форм и методов физической подготовки детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья на основе использования двигательного арсенала различных видов спорта [11].

Значительным потенциалом для физической подготовки выступают виды спорта, включенные в специальную олимпиаду, а также их сочетания и адаптированные для данной категории детей физические упражнения. В качестве одного из видов двигательной программы занятий с детьми, имеющими недостатки в интеллектуальном развитии, может быть, использован новый комплекс упражнений, структурированный из арсенала различных видов спорта, названный как «адаптивный спецатлон».

Адаптивный спецатлон представляет собой комплекс двигательных действий, последовательно выполняемых одно за другим в виде полосы препятствий. При этом возможно использование различных модификаций адаптивного спецатлона отличающихся по характеру упражнений, последовательности выполнения и их количеству (например, от 4-х до 10-ти). Необходимо, чтобы предлагаемые детям упражнения соответствовали возможностям детей, были сбалансированы по степени активности различных мышечных групп. При этом, суммарный объем нагрузки адаптивного спецатлона не должен превышать границы функциональной подготовленности занимающихся.

В адаптивном спецатлоне происходит целенаправленное применение физических упражнений для решения детьми не только двигательных, но и познавательных задач. В данном аспекте оборудование, инвентарь, для создания маршрута спецатлона оснащается дидактическими символами, знаками, а так же цветовыми сигнальными маркерами, что служит для ребенка, выполняющего движения либо ориентиром, либо результатом его выполнения.

В большинстве научно-методических работ и диссертационных исследований в области адаптивного физического воспитания детей с интеллектуальной недостаточностью указывается на необходимость контроля и коррекции собственных двигательных действий при выполнении разных физических упражнений [4].

Анализ научно-методической литературы, данные современных исследований, показывают, что у детей с умственной отсталостью наблюдается широкий диапазон двигательных расстройств. Наиболее часто встречаются нарушения в развитии основных двигательных способностей (ходьба, бег, прыжки, метание) [2]. Такие дети с трудом воспринимают временные интервалы и мышечные усилия, неправильно воспроизводят пространственные параметры движений. Дифференцировка мышечных усилий развита хуже, чем дифференцировка пространственных и временных параметров [3]. В физическом воспитании детей с интеллектуальной недостаточностью, развитие способности к дифференцировкам мышечных усилий можно рассматривать не только

как фактор совершенствования физического воспитания, но и их успешной социализации.

Комплекс упражнений адаптивного спецатлона направлен на совершенствование физической подготовки детей с умственной отсталостью и позволяет развить у них способности к дифференциации мышечных усилий, что в дальнейшем может оказать положительное влияние на освоение техники двигательных действий и их эффективное применение во всех сферах жизнедеятельности.

Разработанный комплекс упражнений адаптивного спецатлона для детей младшего школьного возраста, обучающихся в коррекционной школе - интернате включает в себя 6 этапов. На первом этапе дети пробегают дистанцию 200 м и выполняют прыжок в длину с разбега (фиксируется время бега (сек.) и длина прыжка (м)). На третьем этапе - выполняется набивание волейбольного мяча двумя руками снизу во время движения по прямой линии (10м, кол-во раз). Далее выполняется метание набивного мяча (1,5- 2 кг) двумя руками от груди и легкого (1 кг) - двумя руками из-за головы (фиксируется длина метания мяча). На 5-ом этапе - прыжки на двух ногах через скакалку (30 сек., кол-во раз), затем ведение баскетбольного мяча к кольцу по ограниченной в ширине (1м) линии (10 м) с броском в корзину с места (6 этап).

Пример комбинации упражнений адаптивного спецатлона, разработанного с учетом степени и вида заболевания детей, возраста, уровня их физической подготовленности представлен на рис. 1.

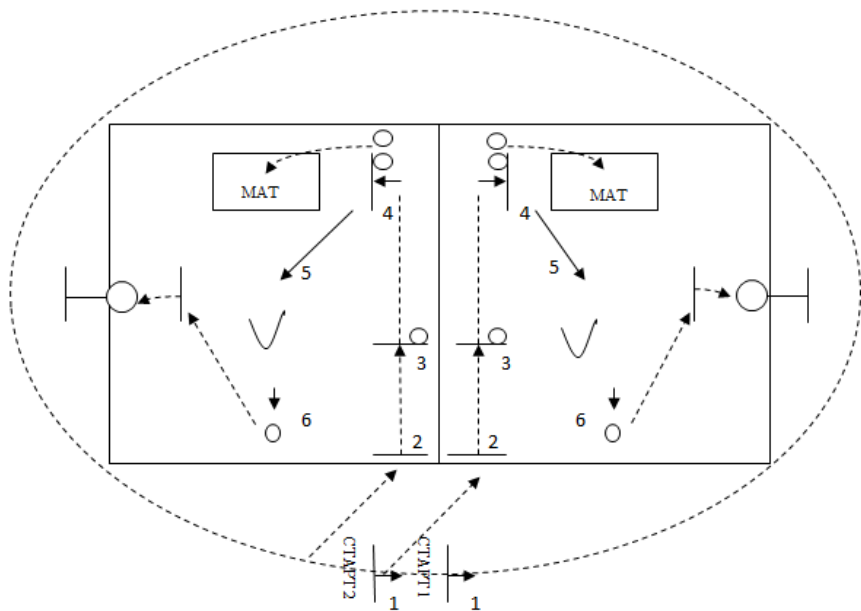


Рис. 1. Схема расположения упражнений в адаптивном спецатлоне

Для удобства, на баскетбольной площадке оборудуются 2 маршрута адаптивного спецатлона. Задача участников соревнований заключается в выполнении всех упражнений за минимальное время с максимальным количеством повторений на 3-ем этапе, дальностью бросков набивных мячей на 4-ом, количеством непрерывных прыжков на 5-ом и без ошибок выполненном ведении мяча - на 6-ом этапе. Фиксируется как общее время прохождения дистанции, так и на отдельных ее этапах. Результат выполнения каждого упражнения, оценивается в баллах, по общей сумме которых, определяется уровень физической подготовленности участников.

Установлено, что в среднем на выполнение всех упражнений дети 9-10 лет затрачивают от 2 до 3,5 минут. Сложности возникают при выполнении упражнений, требующих высокой координации движений (набивание волейбольного мяча руками во время движения по прямой, ведение баскетбольного мяча по ограниченной в ширине линии, точности броска в корзину).

С целью проверки эффективности методики проведения занятий по физической подготовке на основе применения комплексов упражнений адаптивного спецатлона был проведен педагогический эксперимент. Занятия-тренировки по адаптивному спецатлону проводились во внеурочных формах, в течение четырех месяцев (сентябрь - декабрь). Всего было проведено 16 занятий. Активное участие в их организации принимали студенты-волонтеры факультета физической культуры совместно с преподавателями школы-интерната и вуза. Анализ результатов эксперимента по внедрению адаптивного спецатлона показал, что занятия адаптивным спецатлоном способствуют развитию двигательных навыков и физической подготовленности обучающихся коррекционных школ, повышают их социальную адаптацию; позволил выявить положительную динамику результатов в двигательных тестах на физическую подготовленность, по сравнению с детьми, не принимавшими участие в учебных тренировках. В тестах: прыжок в длину с места, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, бег 30 м, 6-минутный бег, бег змейкой, метание мяча у детей 7-8 лет (1-2 кл., 12 чел.) средний прирост результатов составил от 11,3 до 16,5%, что достоверно выше, чем у их сверстников ( $p < 0,05$ ).

Подобная картина наблюдалась и у школьников 9-10 лет (2-3 кл., 13 чел.). Прирост результатов в развитии скоростно-силовых показателей у школьников составил 9,4 %, координационных способностей - 6,2 %. Наряду с этим, согласно данным психологической диагностики, у детей 1-3 классов выросли показатели внимания и памяти. Отмечены положительные сдвиги в развитии функциональных систем организма. Полученные данные позволяют рекомендовать адаптивный спецатлон как эффективную форму и средство физической подготовки детей с недостатками в интеллектуальном развитии.

 **БИБЛИОГРАФИЧЕСКИЙ СПИСОК**

1. Володина И.С., Антипова И.Г. Методологические проблемы обучения детей с умственной отсталостью // Известия Пензенского государственного педагогического университета им. В.Г. Белинского. 2013. № 28. С. 67-73.
2. Князев М.В. Формирование двигательной и познавательной деятельности учащихся 12-14 лет с умственной отсталостью в процессе интегрированных физкультурных занятий: Автореф. дис....канд. пед. наук. – Тамбов, 2012.
3. Корнев А.В. Коррекция двигательных действий детей с умеренной умственной отсталостью на физкультурных занятиях в условиях детского дома-интерната: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Шуя, 2008. - 22 с.
4. Правдов М.А. Технологии и методики адаптивной физической культуры в воспитании детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья/ Правдов М.А., Воробушкова М.В., Правдов Д.М., Корнев А.В.//Методическое пособие. Ивановский государственный университет, Шуйский филиал. Шуя, 2016.
5. Снесарь Н.Н. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: Автореф. дис....канд. пед. наук. - Тула, 2012, - 25 с.
6. Сляднев А. А. Телесно-ориентированное физическое воспитание ребенка младшего школьного возраста с нарушением интеллекта: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Майкоп, 2013. - 26 с.
7. Стрекалов А.С. Сопряженное развитие двигательных и познавательных способностей детей старшего дошкольного возраста с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Тамбов, 2012.
8. Рязанов А.А. Коррекция психофизического развития детей с умственной отсталостью в процессе дополнительных физкультурных занятий средствами футбола: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Тамбов, 2007. - 26 с.
9. Васянина И. И. Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой умственной отсталостью: Автореф. дис.... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2016. - 24 с.
10. Вишнякова Ю.Ю. Технология разработки норм и требований раздела единой всероссийской спортивной классификации по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: Автореф. дис. ... канд. пед. наук. - Санкт-Петербург, 2016. - 25 с.
11. Шмелева Е. А. Психолого-педагогическое сопровождение развития и коррекции психо функциональных и физических способностей в процессе социализации детей с интеллектуальной недостаточностью / Е.А. Шмелева, М.А. Правдов, П.А. Кисляков, А.В. Корнев // Теория и практика физической культуры. 2016. № 3. С. 41-43.