УДК 376.1-037

П.И. Новицкий

Двигательная активность учащихся с интеллектуальной недостаточностью в учебное и внеучебное время

Двигательная активность является одним из определяющих факторов здоровьесохраняющего и здоровьеукрепляющего существования человека [1, 2]. Снижение двигательной активности на этапе школьного онтогенеза, связанное с учебной деятельностью и несформированностью у учащихся адекватного отношения и устойчивой потребности в организованных занятиях физическими упражнениями, является одной из насущных проблем школьного образования. В равной степени эта проблема затрагивает обучение детей как в массовых, так и вспомогательных школах (для учащихся с интеллектуальной недостаточностью) [1, 3–6]. Создание условий для проявления детьми необходимого оптимального уровня двигательной активности является акту-

альной задачей учебно-воспитательного процесса современной школы и одним из главных предназначений физического воспитания.

В многочисленных публикациях, дающих общую характеристику детей с интеллектуальной недостаточностью, отмечается тесная связь основного дефекта развития (ограниченность познавательных возможностей) с моторикой и проявляемой двигательной активностью этих детей. Однако, исследований, создающих развернутое представление о двигательной активности учащихся вспомогательных школ в режиме учебного дня и свободного времени, уточняющих подходы и конкретные пути решения проблем, явно недостаточно.

Представленный в настоящей статье материал является анализом некоторых данных, полученных в ходе исследований, проведенных автором в 2001–2003 годах, а также в 2003/2004 учебном году, совместно с В.В. Шкулепой. Общая численность охваченных исследованиями учащихся с интеллектуальной недостаточностью в возрасте 14–18 лет составила 110 человек. В числе основных методов исследования использовались наблюдения (включая ведение карт наблюдений суточной жизнедеятельности учащихся, хронометрию и шагометрию), беседы, опросы и анкетирование.

Динамический компонент в суточном бюджете времени ученика вспомогательной школы, включающий время, затраченное на дорогу из дома в школу и обратно, продолжительность выполнения физических упражнений в организованных урочных и внеурочных формах физического воспитания, прогулки и игры на воздухе, трудовую деятельность, самообслуживание и прочую спонтанную двигательную активность, составляет, в среднем, около 3 часов. Остальное время суток школьники проводят в относительной «статистике», объединяющей виды деятельности, которые совершаются, в основном, в фиксированной позе без поступательного перемещения тела в пространстве: лежание (отдых, сон), сидение (учебные занятия в школе, домашние задания, чтение, просмотр телевизора, слушание музыки и т.д.), стояние (пассивное времяпровождение на переменах в школе, на улице и т.д.).

Объем времени, в течение которого в большей или меньшей мере проявляется двигательная активность детей в школе, составляет, в среднем, 2 часа, в то время как вне школы – 1 час или, соответственно, 14% и 7% от общего времени бодрствования. Основной объем времени суточной двигательной активности складывается из различных видов двигательной деятельности, совершаемой в режиме учебного и продленного дня (уроки ФК, игры и спонтанная локомоторная активность на переменах и на улице, организованная физическая активность детей в режиме продленного дня).

Исходя из наблюдений учителей и воспитателей, учащиеся ВШ по статусу двигательного поведения в рамках учебного и продленного дня находятся в соотношении, представленном в табл. 1.

Таблица 1

Соотношение учащихся ВШ с различным статусом двигательного поведения в режиме учебного дня

Двигательный статус	Количество учащихся (в %)
Относительно много бегает, играет. Очень активный	50
Не выделяется сильной активностью. Умеренно подвижный	35
Очень пассивный в движениях. Малоактивный	15

Как показывают данные табл. 1, половина учащихся (50%) не выделяется сильной активностью, ведет умеренно подвижный образ пребывания в школе. Некоторые из них (15%) очень пассивны в движениях, ведут себя замкнуто и отличаются ограниченной двигательной активностью. Остальная половина учащихся (50%) проявляет повышенную активность, много двигаются, бегают и играют.

Исследование двигательной активности детей после обучения в школе показывает также преобладание статического компонента в структуре свободного времени, но в несколько ином представлении.

Анализ двигательного компонента (его количественного выражения и систематичности проявления) в свободном времени пребывания детей вне школы позволил нам выделить у них 3 уровня проявления двигательной активности:

I (высокий) – ежедневный активный двигательный компонент составляет от 1 часа до 3 часов;

II (умеренный) – от 30 минут до 1 часа;

III (низкий) – менее 30 минут.

В процентном соотношении распределение школьников по данным уровням проявления двигательной активности вне школы представлено в табл. 2.

Таблица 2

Распределение детей с различными уровнями суточной двигательной активности во внеучебное время (*n* = 20)

Уровни проявления двигательной активности	Объем двигательного компонента	Кол-во детей (%)
I (высокий)	от 1 ч до 3 ч	20
II (умеренный)	от 30 мин до 1 ч	35
III (низкий)	менее 30 мин	45

В соответствии с такой классификацией у 45% детей активный двигательный компонент в режиме дня вне школы находится на низком уровне. Дети в свободное время не только не приобщены к организованным формам ФК и С, но даже самостоятельно не проявляют активности в подвижных играх и движениях дома или во дворе. Двигательную активность 35% наблюдаемых школьников можно назвать умеренной (суммарное время проявляемых ими локомоций составляет около 1 часа), у 20% – высокой, колеблющейся в границах 1–3 часов.

Проведенный нами анализ двигательной активности детей показывает, что в режиме учебного дня и вне школы ее проявление (объем) у одних и тех же лиц может существенно различаться. Среди детей, которые по двигательному поведению в школе нами были отнесены к категории очень активных, лишь в менее половины случаев (21%) демонстрировали столь же высокий уровень двигательной активности во внеучебное время. У других детей (29%) регистрировался умеренный, а у 50% – очень низкий объем двигательной активности после школы (табл. 3).

Учащиеся, которые не выделяются в школе своей двигательной активностью (35%) или отличаются своей пассивностью в движениях (15%), в большинстве случаев и после школы ведут малоактивный, с большим дефицитом двигательной активности образ жизни. Эти дети не только не занимаются физическими упражнениями (организованно или самостоятельно), но редко выходят во двор или ведут себя там пассивно, безынициативно и замкнуто.

Дефицит двигательной активности учеников во внешкольное время имеет ряд объективных причин, обусловленных как биологическими, так и социаль-

ными факторами. В основе биологического характера причин лежат особенности физического развития и моторики организма детей, обусловленные органическими поражениями различных отделов ЦНС. В силу этого в организме, как единой, взаимосвязанной системе, нарушения его психической сферы неизбежно в той или иной мере, более или менее выраженно, отражаются на возможностях и уровне развития физической сферы (развитии физических качеств и моторики организма, в целом). Торможение или ухудшение развития физических качеств и моторной функции организма негативно отражаются на двигательной активности ребенка и постоянно ведут к самоусугублению возможностей ее проявления на последующих возрастных этапах онтогенеза.

Таблица 3

Количество детей, проявляющих различную двигательную активность во время пребывания в школе и дома

Двигательная активность во время пребывания в школе (в режиме учебного и продленного дня, в %)		Уровни двигательной активности детей вне школы (дома)		
		I	II	III
Много беговой активности, очень подвижен	50%	21%	29%	50%
Не выделяется сильной активностью. Умеренно подвижный	35%	–	22%	78%
Очень пассивный в движениях	15%	–	20%	80%

Социальные факторы, в первую очередь, сопряжены с проблемами социализации учащихся вспомогательных школ, отсутствием тех благоприятных условий, которые бы создавали среду для полноценной реализации умственно отсталым ребенком своих коммуникативных возможностей и потребностей (установление дружеских отношений, взаимодействие в быту, трудовой, досуговой, игровой, спортивной деятельности и т.д.), а также для проявления своего двигательного потенциала в среде здоровых сверстников в адекватных по форме и содержанию видах двигательной деятельности. Но, как показывают социологические опросы учащихся общеобразовательных школ, у абсолютного большинства в круг их общения дети с интеллектуальной недостаточностью не входят, особенно в среде подростков и юношей. В полной мере это касается детей с явно выраженными и тяжелыми нарушениями познавательной деятельности и поведения, несколько в меньшей степени – учащихся, имеющих пограничные или легкие, эмпирически не воспринимаемые окружающими, отклонения.

Совершенно иные условия и возможности предоставляет детям обучение в интегрированных классах. Однако, и здесь еще встречаются проблемы, требующие внимания и решения: в классах интегрированного обучения иногда эти ученики оказываются «социально изолированными», находящимися в самоизоляции; взаимодействие в классном социуме может носить формальный характер; имеет место скрытая дезадаптация учеников с особенностями развития [7].

Поскольку возможности познавательной сферы и самоорганизации у детей с интеллектуальной недостаточностью снижены, наибольшее практическое значение в создании условий для проявления двигательной активности с этим контингентом приобретают формы организации двигательной активности, которые проводятся учителями физической культуры или (если это самодеятельные формы) воспитателями, организаторами, родителями и др. Осо-

бенно это касается той части детей, у которых проявление интеллектуальной недостаточности и связанные с ней сложности поведения носят выраженный или тяжелый характер. В этих случаях у учащихся, как правило, отсутствуют установки и навыки самоорганизации своей двигательной активности (хотя у части детей эта проблема часто заключается не в том, что им это не нужно, а в том, что у них это соответствующим образом не воспитано и не сформировано).

Отсюда вопрос «Почему дети, проявляющие повышенную двигательную активность в школе, не раскрывают эту функциональную сторону организма в свободное от школы время?» можно объяснить следующим образом:

– в рамках вспомогательной школы учащиеся находятся в среде, не способствующей проявлению или формированию комплексов, порождающих чувство дефективности, неполноценности; риск акцентирования внимания подростков на этом минимален, что позволяет детям максимально раскрывать имеющиеся у них предпосылки проявления произвольной двигательной активности в процессе общения и игр с детьми своего круга или индивидуально;

– жизнь детей в школе, их деятельность организуется и контролируется опытными, имеющими профессиональную подготовленность в сфере специального образования учителями и воспитателями. Так как доминирующую часть дневного времени суток дети проводят в рамках школы (около 10 часов: с 8 до 18 часов), именно в этой части режима дня реализуется наибольшая доля их суточной двигательной активности (за счет участия в различных формах организованной двигательной активности);

– в режиме дня учащихся вспомогательной школы внешкольное время занимает меньшую продолжительность (около 3–4 часов: с 18 до 22 часов) и оставляет значительно меньше времени для двигательного компонента (учитывая, что дети хотят пообщаться с родителями, оказать помощь по дому, отдохнуть, посмотреть фильм или послушать музыку, повторить урок; определенное время уйдет на самообслуживание, гигиенические процедуры, ужин и т.д.). Кроме того, поскольку дети в свободное время практически не связаны с организованными занятиями ФК и С, а двор не создает адекватных условий для проявления самостоятельной двигательной активности, то дефицит общей двигательной активности вне школы вырастает до максимальных значений;

– наряду с проблемами социальной среды, отсутствие в свободном времени учащихся самостоятельных и организованных занятий ФК и С обусловлено низким уровнем самостоятельности и организованности этих детей (подростков).

Существенной причиной служит также низкий уровень знаний и двигательных навыков, недостаток методических умений самоорганизации индивидуальной двигательной активности, а также соответствующих установок и убеждений в необходимости этого.

Тестирование физических качеств у наблюдаемых нами учащихся с различным уровнем двигательной активности подтвердило ее тесную связь с их физической подготовленностью. Уровень развития физических качеств учащихся определялся с помощью тестов, включенных в школьную программу по физической культуре: прыжок в длину с места, подтягивание на высокой перекладине, поднимание туловища за 1 минуту, наклон вперед сидя, челночный бег 4 х 9 м, бег 60 м. Наибольший интерес для нас представляла двигательная активность учащихся, проявляемая вне рамок школьного учреждения, когда ее уровень был в меньшей степени обусловлен педагогическими и в большей – личностными факторами и особенностями персональной жизнедеятельности.

Как свидетельствуют результаты тестирования, учащимся с более высоким уровнем двигательной активности в основном соответствуют и более высокие

показатели развития физических качеств (табл. 4). Отсутствие статистически достоверных различий в показателях тестов «челночный бег» и «наклон вперед» может быть обусловлено сравнительно небольшой численностью выборок, имеющих при этом большую вариацию индивидуальных значений.

Таблица 4

Физическая подготовленность учащихся 8 классов вспомогательной школы с различным уровнем двигательной активности

Тесты	I уровень (n = 4)	II уровень (n = 7)	III уровень (n = 9)	Достоверность между уровнями
Прыжок в длину с места (см)	178 + 11,2	171 + 20,1	158,5 + 10,0	I–III (< 0,01)
Подтягивание на высокой перекладине (раз)	6,21 + 2,1	3,2 + 2,85	3,6 + 2,7	I–II (< 0,1)
Поднимание туловища в сед (количество раз в мин)	38 + 5,7	20,4 + 6,2	33,1 + 8,0	I–II (< 0,01)
Наклон вперед, сидя (см)	4,1 + 3,44	4,4 + 3,1	3,0 + 2,8	–
Челночный бег 4 x 9 м (сек)	10,8 + 1,5	11,2 + 1,73	11,3 + 1,4	–
Бег 60 м (сек)	13,1 + 0,5	12,4 + 0,7	13,6 + 0,5	I–II (< 0,05) II–III (< 0,01)

Таким образом, резюмируя результаты проведенного нами исследования, наиболее общими выводами, характеризующими двигательную активность учащихся с интеллектуальной недостаточностью в учебное и внеучебное время, выступают следующие:

1. Время, в течение которого с большей или меньшей интенсивностью проявляется основной объем суточной двигательной активности учащихся 14–18 лет, имеющих интеллектуальную недостаточность, приходится на период пребывания детей в школе и составляет, в среднем, 2 часа. В свободном времени пребывания дома продолжительность проявления двигательной активности большинством этих детей ограничивается рамками не более 1 часа.

2. В режиме учебного и продленного дня вспомогательной школы половина учащихся (50%) не выделяются сильной активностью, характеризуются умеренным, в том числе очень пассивным (15%) двигательным поведением. Остальная половина учащихся (50%) проявляют повышенную двигательную активность, относительно много бегают, двигаются и играют.

3. По степени выраженности двигательного компонента (его количественного выражения и систематичности проявления) в свободном времени пребывания детей вне школы выделяются 3 уровня проявления двигательной активности:

I (высокий) – ежедневный активный двигательный компонент составляет от 1 часа до 3 часов (у 20% учащихся);

II (умеренный) – от 30 минут до 1 часа (35%);

III (низкий) – менее 30 минут (45%).

4. Объем проявления двигательной активности у одних и тех же учеников во многих случаях во внешкольной обстановке (свободном времени после школы) существенно снижается.

5. Чем выше уровень суточной двигательной активности школьника, тем выше его физическая подготовленность.

6. С практической точки зрения, наиболее целесообразно создание условий для повышения уровня двигательной активности и предупреждения гипокинезии в жизни учащихся с интеллектуальной недостаточностью осуществлять, в первую очередь, через активизацию и совершенствование физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работы в режиме пребывания детей в школьном учреждении. Не менее важная задача оптимизации двигательной активности детей в свободное время (вне школы) сможет найти свое полноценное решение лишь после успешного завершения интеграционных процессов, активно развертывающихся сегодня в современной системе образования [7, 8]. Физическая культура в этих процессах должна выступать самым действенным средством и методом [9].

ЛИТЕРАТУРА

1. ***Лебедева, Н.Т.*** Основы гигиенического нормирования общей двигательной активности младших школьников: автореф. ... дис. докт. мед. наук / Н.Т. Лебедева. – Мн., 1973.
2. ***Сухарев, А.Г.*** Двигательная активность и здоровье подрастающего поколения / А.Г. Сухарев. – М.: Знание, 1992. – С. 48–50.
3. ***Здоровье и поведение школьников: социально-педагогический мониторинг здоровья, физической активности и образа жизни школьников:*** Уральский федеральный округ / сост. А.И. Федоров, С.Б. Шарманова. – Челябинск: УралГафк, ЧГНОЦ УрО РАО, 2004. – 88 с.
4. ***Сермеев, Б.В.*** Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Б.В. Сермеев. – Горький: Изд-во Горьковского пединститута, 1996. – 84 с.
5. ***Мозговой, В.М.*** Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы / В.М. Мозговой. – М.: Олма-Пресс, 2001. – 285 с.
6. ***Дмитриев, А.А.*** Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития: учеб. пособие / А.А. Дмитриев. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2004. – 224 с.
7. ***Коноплева, А.Н.*** Проблемы и перспективы образовательной интеграции в Республике Беларусь / А.Н. Коноплева // Дэфекталогія. – 2006. – № 5. – С. 3–9.
8. ***Лещинская, Т.Л.*** Включенное (инклюзивное) образование как фактор социализации учащихся / Т.Л. Лещинская // Дэфекталогія. – 2006. – № 5. – С. 26–30.
9. ***Новицкий, П.И.*** Специальное олимпийское движение – социальный феномен спортивной деятельности людей с интеллектуальной недостаточностью / П.И. Новицкий // Мир спорта. – 2006. – № 4(25). – С. 80–89.

S U M M A R Y

This article deals with the research of the low movement activity of mentaly handicapped children at the age of 14–18.

Поступила в редакцию 23.02.2007