

**ВОЗДЕЙСТВИЕ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
НА РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ
У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ
В УСЛОВИЯХ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Физическая развитие, характеризуется, в том числе, уровнем развития основных физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, гибкость) и степенью сформированности жизненно важных двигательных навыков. Регулярные физические упражнения, тренирующие быстроту и координацию движений, нужно рассматривать не только как средство всестороннего физического развития, но и как средство коррекции недостатков центральной нервной системы.

Целью настоящего исследования являлась оценка влияния специально подобранных коррекционно-развивающих игр и игровых упражнений на развитие двигательных качеств детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью.

Экспериментальная часть исследования проводилась на базе государственного учреждения образования "Специальная школа № 26 г. Витебска". В процессе исследования мы обращали внимание и вели наблюдение за эмоциональным поведением и состоянием детей с интеллектуальной недостаточностью, в особенности, когда они знакомились с неизвестными для них предметами, 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, как у них изменялось поведение и настроение в зависимости от использования разных воспитательных приёмов.

Контрольные испытания (тесты). В исследовательской работе у детей с интеллектуальной недостаточностью экспериментальной группы и контрольной группы определяли развитие физической подготовленности, используя следующие тесты.

Тест «Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд»: является важным инструментом для оценки моторных навыков у детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью. Он позволяет оценить силу нижних конечностей, координацию, равновесие и общую двигательную эффективность. Процедура тестирования адаптируется с учётом индивидуальных особенностей и когнитивных возможностей каждого ребёнка.

Подготовка: отмечается прямая линия на полу длиной 3 – 5 метров.

Ребёнку демонстрируется правильная техника выполнения прыжков на двух ногах с продвижением вперёд. Важно объяснить задание простыми и понятными словами, используя при необходимости визуальные подсказки или физическую поддержку.

Выполнение: ребёнку предлагается начать прыгать на двух ногах от стартовой линии, стараясь продвигаться вперёд по прямой линии как можно дальше. На протяжении всего теста необходимо поддерживать ребёнка позитивными комментариями и поощрением.

Регистрация результатов: фиксируется общее количество прыжков, необходимое для преодоления дистанции, время, затраченное на выполнение теста, и стабильность выполнения (например, количество потерь равновесия).

На основе полученных данных делается вывод об уровне развития моторных навыков ребёнка. Результаты теста используются для разработки индивидуальных программ коррекционной работы, направленных на улучшение силы, координации и равновесия.

Важно помнить, что при проведении теста у детей с интеллектуальной недостаточностью необходимо проявлять терпение, понимание и индивидуальный подход, чтобы создать комфортную и поддерживающую атмосферу.

Тест «Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа»: является важным инструментом для оценки силы и выносливости мышц верхнего плечевого пояса у детей младшего школьного возраста, особенно у детей с интеллектуальной недостаточностью. Правильная оценка физических возможностей позволяет разработать индивидуальные программы коррекционной работы, направленные на улучшение двигательных навыков и общей физической подготовки. Процедура тестирования адаптируется с учётом особенностей развития и когнитивных способностей каждого ребёнка, чтобы обеспечить комфортную и эффективную оценку.

Подготовка: обеспечивается чистая и безопасная поверхность для выполнения упражнения (например, коврик для фитнеса). Ребёнку демонстрируется правильная техника выполнения отжиманий: упор лёжа, тело вытянуто в прямую линию от головы до пяток, руки на ширине плеч. Важно модифицировать упражнение, если это необходимо, например, отжимания от стены или от колен, чтобы соответствовать физическим возможностям ребёнка.

Инструкция: объяснение задания должно быть простым и понятным. Основной акцент делается на том, чтобы ребёнок опускался как можно ниже, сгибая руки в локтях, и затем возвращался в исходное положение. Важно подчеркнуть, что нужно стараться выполнить как можно больше повторений с правильной техникой.

Выполнение: ребёнку предлагается выполнить максимальное количество отжиманий с соблюдением правильной техники. Наблюдатель внимательно следит за выполнением упражнения, корректируя, если необходимо, положение тела и темп. Важно поощрять ребёнка и поддерживать его на протяжении всего теста.

Регистрация результатов: записывается количество правильно выполненных отжиманий. Если ребёнок не может выполнить ни одного полного отжимания, отмечается, что он не смог выполнить тест.

На основе полученных данных оценивается уровень развития силы и выносливости мышц верхнего плечевого пояса. Результаты теста используются для разработки индивидуальных программ коррекционной работы, направленных на улучшение физической подготовки ребёнка. Важно помнить, что основной целью является поддержание положительного отношения к физическим упражнениям и стимулирование дальнейшего развития.

Анализ результатов количественной обработки данных физического развития детей младшего школьного возраста показал, что наряду со значительным количеством детей, имеющих «средний», «выше среднего», «ниже среднего» уровни развития всего тела, роста и окружности грудной клетки (от 42,86 % до 64,29 %), не менее существенное количество наблюдаемых (от 35,71 % до 57,15 %) имели «очень высокий», «низкий» и «очень низкий» уровни развития этих показателей.

Соотношение результатов измерений, существенно отклоняющихся от уровней нормативного развития у разных антропометрических показателей, отличается.

Наиболее распространённым показателем с уровнями развития, «очень высокий», «низкий» и «очень низкий» оказалась окружность грудной клетки (57,15 %). Не менее высокую распространённость на таких же уровнях получили результаты измерения длины тела (роста) у детей.

Наблюдаемые у этой группы детей отклонения данных показателей от возрастных уровней, характеризующих антропометрическое развитие ребёнка в конкретном паспортном возрасте, указывает на имеющиеся проблемы как в физическом развитии в целом, так и связанных с ними показателей.

Подводя итог проведённого исследования физической подготовленности детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью, следует отметить неоднородность выявленных результатов, обусловленную гетерогенностью данной группы испытуемых, различиями в этиологии и степени выраженности интеллектуального дефекта, а также влиянием сопутствующих нарушений.

Тем не менее, общие закономерности прослеживаются достаточно чётко. Результаты исследования однозначно указывают на значительное отставание в развитии основных двигательных качеств, таких как сила, ловкость, координация, быстрота и выносливость, по сравнению с детьми,

не имеющими интеллектуальных нарушений. Эти отставания проявляются в худших показателях выполнения тестовых заданий, характеризующих каждое из вышеперечисленных качеств. Важным аспектом является выявление специфических трудностей, связанных с выполнением определённых двигательных заданий. Например, тесты, требующие сложной координации и точного соблюдения техники (например, ходьба по линии, отжимания), вызывают наибольшие затруднения. Также отмечается быстрая утомляемость и снижение мотивации к продолжению деятельности, что указывает на необходимость индивидуального подхода и адаптации тренировочных программ.

В целом, анализ результатов подтверждает необходимость разработки и внедрения специализированных коррекционных программ, направленных на повышение уровня физической подготовленности детей младшего школьного возраста с интеллектуальной недостаточностью. Эти программы должны учитывать индивидуальные особенности каждого ребёнка, включать разнообразные и интересные упражнения, а также предусматривать постоянный контроль и корректировку в зависимости от динамики прогресса.

В образовательной и воспитательной работе с детьми с интеллектуальной недостаточностью особое место занимают подвижные игры, как вид физического развития, наиболее доступный данной категории детей. Наряду с психическими недостатками у многих детей с интеллектуальной недостаточностью имеются и физические: нарушения координации движений, они быстро устают.

Общее физическое развитие отстаёт от нормы. В подвижные игры могут быть включены как основные движения, так и некоторые специальные упражнения, в том числе элементы корригирующей гимнастики, способствующие укреплению и развитию отдельных групп мышц, улучшению осанки и т.д. Необходимо, чтобы работа по совершенствованию двигательной-моторной сферы начиналась как можно раньше, что возможно именно в игровой деятельности, в подвижной игре.

Подвижные игры – средство активного отдыха детей после занятий. Игры, проводимые в свободное от уроков время, помогают воспитателю организовать досуг детей с большей пользой для них. Подвижные игры должны соответствовать психическому и физическому развитию детей, их интеллекту, накопленным навыкам. Чтобы подобрать необходимую игру, необходимо учитывать возможности детей того или иного класса, их положительные и отрицательные стороны. Только при этих условиях игра вызовет у детей бодрое, радостное настроение, положительные эмоции.

Оборудование для игры готовят заранее. Приходится не только хорошо представлять себе ход игры, но и учитывать возможные отклонения от него. Желательно участие в игре всех учащихся класса. Но если игра носит соревновательный характер и требует от детей более интенсивных уси-

лий, то детей, переведённых по заключению медиков в подготовительную группу, от данной игры надо освободить и подключать их к судейству. В игре соревновательного характера (эстафеты) детей делят на команды, равные по физическому развитию и способностям, чтобы не вызвать ссор, обид. Объясняя игру, стараются вызвать у детей интерес к ней. Это можно сделать, используя ряд целенаправленных вопросов, объясняя, какие качества развивает эта игра. Рассказывая содержание игры, необходимо объяснить мотивы персонажей, правила игры. Объяснения делают доступным языком, по возможности, кратко, внимание заостряют только на существенных моментах. Детали уточняются постепенно, в процессе игры или после проведения её в первый раз. Победителя называет учитель (воспитатель) во избежание конфликта между детьми. Непосредственное участие учителя в игре придаёт ей живость, делает её эмоциональнее, поддерживает интерес к игре, поощряет играющих. Руководя игрой, следует помнить о задачах коррекции, всячески поддерживать самостоятельность и инициативу детей. Пассивных детей включают в активные действия, легко возбудимых, быстро отвлекаемых – в действия, требующие внимания и выдержки, волевых качеств, умения сознательно управлять своими движениями. Продолжительность игры длится обычно от 5 до 15 мин. Повторяя старые и предлагая детям новые игры, нужно стараться улучшить их проведение. Только при условии прочного усвоения проводимых с детьми игр у детей с интеллектуальной недостаточностью будут формироваться двигательные умения и навыки, развиваться интерес к игре, коллективной деятельности.

Игра имеет глубокое воспитательное влияние, она способствует развитию всех сторон человеческой личности, она организует детей, повышает их самостоятельность. Игра способствует формированию правильных взаимоотношений между детьми: умению вместе играть, согласовывать свои интересы с интересами коллектива, помогать друг другу и радоваться успеху товарища. Игры создают возможность формирования положительных черт личности, правдивости, упражняют детей в моральных поступках, помогают формированию морального опыта.

Список использованных источников:

1. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадемПресс, 2021. – 140 с.
2. Аксёнова, О. Э. Специальная педагогика : учебник для студ. учреждений высш. проф. образования / О. Э. Аксёнова, Н. М. Назарова, Л. Б. Халилова. – М. : Академия, 2019. – 400 с.
3. Баряева, Л. Б. Интегративная модель математического образования дошкольников с особыми образовательными потребностями / Л. Б. Баряева, О. П. Гаврилушкина, Н. Н. Яковлева. – СПб. : Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2020. – 200 с.
4. Беляева, А. В. Физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта : методические рекомендации / А. В. Беляева, В. И. Григорьев. – СПб. : Детство-Пресс, 2022. – 112 с.
5. Выготский, Л. С. Психология развития ребёнка / Л. С. Выготский. – М. : Смысл, Эксмо, 2023. – 736 с.
6. Громова, О. Е. Методика формирования начального детского лексикона у детей с общим недоразвитием речи / О. Е. Громова. – М. : ТЦ Сфера, 2021. – 176 с.
7. Дмитриев, А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2019. – 176 с.

8. Екжанова, Е. А. Развитие двигательной сферы детей с нарушением интеллекта : коррекционно-развивающие занятия / Е. А. Екжанова. – М. : Айрис-пресс, 2020. – 160 с.

9. Забрамная, С. Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей / С. Д. Забрамная. – М. : Владос, 2021. – 112 с.

10. Змановский, Ю. Ф. Физическое воспитание детей от 3 до 7 лет : пособие для педагогов дошкольных учреждений / Ю. Ф. Змановский. – М. : Медицина, 2020. – 128 с.

М.Н. БОНДАРЕВА, С.М. ЛАДНОВА

Республика Беларусь, Витебск, ВГУ имени П.М. Машерова

СОЗДАНИЕ АДАПТИВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ СРЕДЫ ДЛЯ УЧАЩИХСЯ С РАССТРОЙСТВАМИ АУТИСТИЧЕСКОГО СПЕКТРА ПРИ ОБУЧЕНИИ ИХ ЧТЕНИЮ

Особенности организации адаптивной развивающей предметно-пространственной среды для обучения учащихся с расстройствами аутистического спектра (далее – РАС) рассматриваются в трудах О.С. Никольской, А.В. Хаустова, О.В. Загуменной, Н.Я. Семаго, П.Л. Богорад, О.Ю. Светлаковой, Н.А. Никоновой и др.

Создание адаптивной предметно-пространственной среды включает:

– *адаптацию среды к особенностям и потребностям детей с РАС*, что предполагает выбор и организацию особого рабочего места для ребенка с РАС в классе, визуальное выделение рабочего места при необходимости; создание комфортной сенсорной среды; использование специальных материалов и оборудования (специальной балансирующей подушки, наушников и пр.); возможность проведения части учебного занятия на фитболе и т.п.; удаление из зоны видимости предметов, вызывающих у ребенка с РАС дезадаптивное поведение; создание особого речевого режима на учебных занятиях (замедление темпа речи для упрощения переработки информации и предотвращения у него сенсорной перегрузки) [1].

– *визуализацию среды* (использование визуальных подсказок и расписаний для демонстрации распорядка целого дня, расписания учебных занятий, порядка выполнения заданий, порядка действий при выполнении режимных моментов и т.д.).

– *наличие в адаптивном пространстве средств коммуникации*, позволяющих ребенку с РАС и окружающим его людям общаться (коммуникативные доски, коммуникативные альбомы и т.д.).

– *зонирование пространства для реализации определенных видов деятельности* (учебная, двигательная, игровая, сенсорная зоны, уголок уединения и др.).

– *тьюторское сопровождение ребенка с РАС* [2].