

ОСОБЕННОСТИ ФОРМИРОВАНИЯ КОМПЕНСАТОРНЫХ ДВИГАТЕЛЬНЫХ УМЕНИЙ И НАВЫКОВ У ДЕТЕЙ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Статья посвящена проблеме коррекции нарушений развития двигательной сферы у детей с умственной отсталостью (УО). Эти нарушения негативно влияют не только на уровень физического развития, но и на весь процесс социализации личности ребенка, его социально-бытовую адаптацию и интеграцию. Использование таких средств и методов адаптивного физического воспитания, как рациональное использование дифференцированной помощи детям с УО, применение различных модификаций физкультурного оборудования и приспособлений, модифицированных методик обучения двигательным действиям, способствует оптимизации и индивидуализации процесса обучения основным двигательным действиям детей с УО, улучшению показателей их физического развития и физической подготовленности, а также повышению качества их жизни.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с умственной отсталостью, нарушения развития, коррекция, обучение, развитие, двигательные умения и навыки.

Abstract. The article deals with correction of disturbance of development of the motor areas in children with mental retardation. This disturbance has a negative impact not only on the level of physical development, but also on the whole process of socialization of child's personality and its social-domestic adaptation and integration. Application of adaptive physical education methods, such as: rational distribution of differentiated assistance to children with mental retardation, application of various modifications of equipment and devices, modified methods of teaching motor actions, contribute to streamlining and individualization of the process of training the main motor actions of children with mental retardation, improvement of their physical development, physical fitness and the quality of their life.

Key words: adaptive physical culture, children with mental retardation, developmental disorders, correction, training, development, motor skills.

На современном этапе развития адаптивной физической культуры (АФК) актуальной остается проблема коррекции нарушений двигательной сферы у детей с нарушениями в интеллектуальном развитии. Особая важность решения этой проблемы подчеркивается необходимостью разработки программ спортивной подготовки детей с умственной отсталостью к участию в специальных олимпийских и паралимпийских соревнованиях [1].

В настоящее время у большинства детей с умственной отсталостью диагностируется два и более первичных нарушений в развитии, выраженных в разной степени и приводящих к значительным отклонениям в развитии ребенка [2, 3].

Эти нарушения возникают вследствие органического поражения центральной нервной системы, которое проявляется в недостаточности интеллекта, расстройствах эмоционально-волевой сферы, нарушениях речи, сен-

сорной системы, коммуникативной деятельности, нарушениях структуры взаимодействия анализаторов, значительном ограничении познавательной деятельности и аномальном развитии двигательной сферы.

Одной из основных причин, затрудняющих процесс формирования у данной категории детей двигательных умений и навыков, является нарушение моторики, которое оказывает негативное влияние не только на уровень их физического развития, но и на весь процесс социализации личности ребенка с нарушениями психофизического развития, его социально-бытовую и трудовую адаптацию и интеграцию в общество [1–3].

Ряд исследователей отмечают, что грубое недоразвитие двигательной сферы наблюдается почти у всех лиц с тяжелой степенью умственной отсталости даже при отсутствии у них явных параличей и парезов [1, 4].

Особенность развития двигательной сферы детей с умственной отсталостью проявляется в несовершенстве психомоторики, нарушении точности движений, функции равновесия, зрительно-моторной координации, в недоразвитии пространственных представлений. И как следствие этого – нарушение пространственно-временной и социально-бытовой ориентировки.

Нарушение координации движений наблюдается у большинства детей с умственной отсталостью всех возрастов. Они с большим трудом выполняют последовательные, координированные двигательные действия. Освоение новых двигательных действий у них затруднено, особенно это касается детей старшего школьного возраста, у которых уже сформированы двигательные стереотипы. У них, по сравнению со здоровыми сверстниками, отмечается заметное отставание в показателях развития таких основных физических качеств, как равновесие, ловкость, сила, выносливость и быстрота [1, 4, 5].

Анализ литературных источников показывает, что движение для ребенка, особенно на ранних этапах его развития, является наиболее важным способом обеспечения его взаимодействия с окружающей средой. Только в движении происходит гармоничное развитие ребенка.

Адаптивное физическое воспитание (АФВ), являясь одним из средств увеличения работоспособности, овладения жизненно необходимыми и профессионально-прикладными двигательными умениями и навыками, стабилизации психоэмоционального состояния занимающихся с нарушениями интеллектуального развития, повышения познавательной и коммуникативной деятельности, способно повысить и качество их жизни [1, 4, 5].

Исходя из этого, можно констатировать, что обучение и воспитание ребенка с нарушениями психофизического развития требует самого пристального внимания со стороны специалистов разного профиля, в том числе и специалистов в области АФК.

Организация процесса коррекции нарушений двигательной сферы детей с умственной отсталостью строится на основе положений теории и методики АФВ. В процессе обучения детей с умственной отсталостью двигательным действиям, повышения уровня их двигательной активности в настоящее время используется как отечественный, так и зарубежный опыт, в частности метод развития двигательных способностей через обучение, методики обучения различным двигательным действиям детей с нарушением интеллектуального развития, методика развития коммуникативной деятельности (Л. М. Шипицына, 1999); методика формирования самостоятельности и независимости (Е. А. Епифанова, Е. А. Заречнова, 2003; Ван Дайк, Тон Ван Дер

Меер, Л. А. Абдукамалова, 2004). Кроме того, используются и нетрадиционные средства, такие как игровая коррекция, сказкотерапия, песочная терапия (Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, Л. А. Нисневич, 2000; Т. Н. Грабенко, Т. Д. Зинкевич-Евстигнеева, 2002), гидрореабилитация (Д. Ф. Мосунов, 2003), иппотерапия и др.

Рациональное распределение дифференцированной помощи детям с нарушением психофизического развития прежде всего основывается на всестороннем анализе структуры нарушения, изучении взаимодействия между ведущим расстройством и общими закономерностями как психического, так и физического развития ребенка. Упор в программе АФВ делается на оказание помощи занимающимся в приобретении жизненно необходимых двигательных умений и навыков, функционально соответствующих их возрасту, а также навыков, способствующих их взаимодействию со сверстниками и с окружающим пространством. В программе также определяются основные направления индивидуального маршрута развития каждого ребенка, создается коррекционно-развивающая среда обучения, воспитания и коррекции двигательных нарушений, определяются специфические методы и методические приемы обучения двигательным действиям, способствующие повышению двигательной активности детей с различными нарушениями в состоянии здоровья.

Особое внимание уделяется поиску средств и приспособлений, которые делают возможным участие в занятиях физическими упражнениями и подвижных играх детей с нарушениями психофизического развития. Зная, кто из детей, какими приобретенными двигательными навыками обладает, специалисты АФК могут делать корректировки, позволяющие каждому занимающемуся использовать и совершенствовать свои двигательные умения, одновременно активно участвуя в игровой деятельности. Модифицировать можно как оборудование, приспособления, так и индивидуальные навыки занимающихся. Рассмотрим некоторые виды модификаций. Модификация оборудования и приспособлений, используемых в АФВ, может выглядеть следующим образом:

- ограничение площадки для игры при помощи: натянутой веревки, матов, расставленных по периметру площадки (спортивного зала) ярких конусов и других предметов, каната, лежащего на земле и обозначающего границы площадки;
- использование температурных характеристик предметов, явлений (тепло, холод);
- использование различных ориентиров: визуальных, звуковых, осязательных, вибрационных, обонятельных и пр.;
- использование специальной баскетбольной стойки «Питербаскет»;
- использование различных приспособлений для плавания (лопатонок, ласт, досок для плавания);
- использование роликовых коньков с различным расположением колес.

Одним из средств АФВ детей с нарушениями психофизического развития является модификация методик обучения двигательным действиям. Ее уникальность заключается в том, что она не является догмой для всех занимающихся. Для решения одной и той же задачи могут быть использованы различные приемлемые способы, при этом действия других учащихся никак не влияют на успех или неуспех каждого конкретного ребенка.

Обычно учащиеся получают информацию посредством зрения и слуха. Другими путями получения информации являются: осязание, кинестетика (сигналы получаемые от мышц, суставов и сухожилий) и вестибулярный аппарат (информация о балансе тела, получаемая через внутреннее ухо). В задачу специалиста по АФК входит подбор ряда подходящих (адекватных) заданий, как простых, так и сложных, в зависимости от возможностей каждого занимающегося и от способов его восприятия учебного материала. Так, например, ребенку с нарушением интеллекта и зрения целесообразнее показывать движение с использованием так называемого «контактного метода обучения» (физическое сопровождение), когда педагог выполняет движение вместе с учеником до тех пор, пока ученик не будет готов выполнять его самостоятельно. Второй способ обучения таких детей – «метод Брайля», когда ученик изучает своими руками местонахождение тела и частей тела преподавателя и траекторию их движения по мере демонстрации выполняемого двигательного действия.

В АФВ многие ученики используют слух для получения информации о технике выполнения двигательного действия, развитии двигательного навыка, правилах игры. Однако аудирование бывает невозможным для некоторых занимающихся с умственной отсталостью, которые имеют нарушения слуха. В работе с таким ребенком используется язык жестов или тела, акцентируется внимание на многократном повторении движения на основе зрительного подражания. В АФВ детей с комбинированными нарушениями (после знакомства с умственными способностями ребенка) целесообразнее использовать тот способ передачи информации (устно или посредством знаков), который является наиболее подходящим по уровню развития конкретного ученика для демонстрации ему основных частей разучиваемого двигательного действия. Данный подход позволяет успешно участвовать в совместных играх или занятиях физическими упражнениями, повышать двигательную активность учащихся с комбинированными нарушениями, независимо от того, насколько значительны эти нарушения. Однако следует помнить о том, что ребенку с ограниченными психофизическими возможностями необходимо помогать только в том объеме, который сможет обеспечить надлежащее выполнение поставленной двигательной задачи.

Для улучшения процесса освоения детьми с умственной отсталостью двигательных умений и навыков, средства и методы АФК можно модифицировать следующим образом:

- использовать вербальные сигналы, жесты, знаки или движение;
- практические методы обучения двигательным действиям целесообразно сопровождать словесным объяснением. Сочетание речи и движения, вне зависимости от уровня развития занимающихся, будет способствовать решению поставленной задачи;
- в случае необходимости разделить сложные двигательные действия на составные части и разучивать с занимающимися каждую часть отдельно, а затем поощрять учащихся в синтезе различных частей в одно целое упражнение. На каждом этапе обучения использовать демонстрацию выполнения разучиваемого двигательного действия педагогом или наиболее подготовленным учеником;
- обращать внимание на реакции занимающихся. Например, реакции на тактильные прикосновения могут быть разными. Реакции отказа от физи-

ческой стимуляции: настороженность, изменение выражения лица, передергивание плечами, плач, стон, вращение головой, отталкивание преподавателя или безразличие к любому типу стимулирования. И наоборот, реакция приятия: ребенок замирает, настораживается, осуществляет некоторые движения навстречу преподавателю, двигает руками и ногами, смеется или улыбается и пр. Знаками утомления могут быть: отказ от деятельности, отталкивание предмета, прекращение игры, раздражительность, учащенное дыхание и т.д.;

– обязательно поощрять занимающихся за успешное выполнение поставленной задачи или двигательного действия;

– выбирать правильное исходное положение (позиционирование) при работе с ребенком, имеющим нарушения психофизического развития. Например, если ребенок выполняет разучиваемое двигательное действие в исходном положении сидя, то и преподаватель должен принять то же положение, т.е. оказывать помощь сидя;

– оказывать физическую помощь. Как только преподаватель увидит, что ребенок начинает выполнять движение в необходимой последовательности, то ему следует уменьшать объем оказываемой помощи. Рекомендуется избегать чрезмерного руководства руками ребенка. При отказе учащегося от физической помощи не следует навязывать ему выполнение двигательного действия. Возможно, в таком случае преподавателю потребуются разработать программу управления поведением ребенка – начать обучение другому двигательному действию или принять другую позицию в процессе оказания помощи;

– предоставлять возможность занимающимся самостоятельно выбирать спортивный инвентарь и оборудование;

– давать возможность занимающимся использовать разученные двигательные умения и навыки в условиях повседневной жизни.

Модификация, индивидуальность и дифференцированность в подходе к использованию средств АФК заключаются в том, что они не являются догмой для всех занимающихся. Для решения одной и той же задачи могут быть использованы различные доступные ребенку способы. При этом действия других учащихся никаким образом не влияют на успех или неуспех каждого конкретного ребенка.

Таким образом, процесс коррекционного обучения учащихся с нарушениями психофизического развития с использованием средств АФК может успешно выполнять свою функцию по оптимизации возможностей обучения каждого ребенка, повышения двигательной активности и повышения качества жизни детей данной категории.

Список литературы

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. – Киев : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. **Власова, Т. А.** О детях с отклонениями в развитии / Т. А. Власова, М. С. Певзнер. – М. : Просвещение, 1973. – 175 с.
3. **Выготский, Л. С.** Лекции по психологии / Л. С. Выготский. – СПб. : Союз, 1999. – 350 с.
4. **Дмитриев, А. А.** Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.

5. **Евсеев, С. П.** Адаптивная физическая культура / С. П. Евсеев. – СПб., 2002.
6. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. для студентов / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2003.
7. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / под общ. ред. Л. В. Шапковой. – СПб., 2003.

Ильин Алексей Валерьевич
аспирант, Пензенский
государственный университет

E-mail: runwaq@nm.ru

Iylin Aleksey Valeryevich
Postgraduate student,
Penza State University

Мещеряков Анатолий Семенович
доктор педагогических наук, профессор,
кафедра сварочное, литейное
производство и материаловедение,
Пензенский государственный
университет

E-mail: metal@pnzgu.ru

Meshcheryakov Anatoly Semenovich
Doctor of pedagogical sciences, professor,
sub-department of welding, casting
production and materials science,
Penza State University

УДК 796.012.1; 376.4

Ильин, А. В.

Особенности формирования компенсаторных двигательных умений и навыков у детей с умственной отсталостью средствами адаптивной физической культуры / А. В. Ильин, А. С. Мещеряков // Известия высших учебных заведений. Поволжский регион. Гуманитарные науки. – 2012. – № 4 (24). – С. 174–179.