

ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

Научная статья

УДК 796.012.1-056.266

doi: 10.35266/2949-3463-2024-2-11

ОРГАНИЗАЦИЯ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Елена Михайловна Голикова

*Оренбургский государственный педагогический университет, Оренбург,
Российская Федерация
gks-07@mail.ru*

Аннотация. Актуальность статьи обусловлена потребностью общества в создании условий для сопровождения и коррекции двигательных нарушений обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья различных нозологических групп. Во многом данный вопрос значим и для детей с нарушением интеллекта, численность которых за последние годы возросла.

Цель исследования заключается в выявлении доступных физкультурно-спортивных занятий для детей с нарушением интеллекта, обеспечивающих коррекцию двигательных нарушений. Автор описывает опыт организации деятельности Научно-практического центра адаптивного спорта и физической реабилитации Оренбургского государственного педагогического университета с обучающимися, имеющими интеллектуальные отклонения, обозначает варианты физкультурно-спортивной деятельности в разных организациях, осуществляющих сопровождение обучающихся с нарушением интеллекта и обеспечивающих коррекцию нарушенных двигательных функций, стимулирующих физическое развитие, социализацию и т. д.

Статья предназначена для специалистов в области оздоровительной и адаптивной физической культуры, организующих физкультурно-спортивные занятия для обучающихся с нарушением интеллекта.

Ключевые слова: физкультурно-спортивная деятельность, обучающиеся с нарушением интеллекта, двигательные нарушения

Шифр специальности: 5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура.

Для цитирования: Голикова Е. М. Организация физкультурно-спортивной деятельности обучающихся с нарушением интеллекта // Северный регион: наука, образование, культура. 2024. Т. 25, № 2. С. 103–108. DOI 10.35266/2949-3463-2024-2-11.

Original article

ARRANGEMENT OF PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS ACTIVITIES FOR STUDENTS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Elena M. Golikova

*Orenburg State Pedagogical University, Orenburg, Russian Federation
gks-07@mail.ru*

Abstract. The relevance of the article is due to the need of creating conditions for attendance and correction of motor disorders in students with health problems of different nosological groups. In many ways, this is also the issue for children with intellectual disabilities, whose number has increased considerably in recent years.

The purpose of the study is to identify physical education and sports activities for children with intellectual disabilities that ensure correction of motor disorders. The author describes the case of the Research

and Practice Center for Adaptive Sports and Physical Rehabilitation created at Orenburg State Pedagogical University for students with intellectual disabilities. The author also proposes physical education and sports activities for organizations providing support to students with intellectual disabilities and correction of their motor disorders for stimulating physical development and socialization of such students.

The article is intended for professionals in recreational and adapted physical education who arrange physical education and sports activities for students with intellectual disabilities.

Keywords: physical education and sports activities, students with intellectual disabilities, motor disorders

Code: 5.8.6. Health-Improving and Adapted Physical Education.

For citation: Golikova E. M. Arrangement of physical education and sports activities for students with intellectual disabilities. *Severny region: nauka, obrazovanie, kultura*. 2024;25(2):103–108. DOI 10.35266/2949-3463-2024-2-11.

ВВЕДЕНИЕ

К наиболее распространенной причине детской инвалидности относится нарушение интеллекта. По количеству случаев оно занимает 2-е место и уступает лишь соматическим заболеваниям. Проявляется указанная патология не только когнитивными нарушениями, ограничения интеллектуальной сферы влияют на физическое развитие, эффективность освоения двигательных умений и навыков. Нарушения отражаются на овладении социально-бытовыми и трудовыми навыками, социализации, возможности ведения самостоятельной жизнедеятельности [1–2].

Степень нарушений определяется интеллектуальным коэффициентом (соотношение психического возраста паспортному). При этом интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но необходимо обратить внимание на то, что от клинических проявлений повышаются риски развития двигательных нарушений, от них зависит выбор своевременных педагогических форм коррекции.

Учеными отмечается, что у детей с нарушением интеллекта наблюдается задержка относительно возрастной нормы как минимум на 2–3 года [3–4]. Физическое развитие обучающихся отстает от нормы в массе и длине тела, фиксируются нарушения осанки, развития грудной клетки и стоп. В некоторых случаях отмечаются парезы верхних и/или нижних конечностей, деформация черепа, различные дисплазии, аномалии костей черепа, низкая жизненная емкость легких [5–6]. Отставания двигательных способностей наблюдаются в координации движений, развитии физических качеств (силы, быстроты, вынос-

ливости, гибкости). Нарушение интеллекта делится на неосложненные, осложненные и атипичные формы. Каждая из них имеет набор психических, когнитивных и двигательных расстройств.

Современная система образования охватывает образовательным процессом всех детей с нарушением интеллекта как в рамках инклюзивного, так и коррекционного образования. Дети посещают образовательные организации, осваивая предметную область «физическая культура», согласно варианту обучения, установленного психолого-медико-педагогической комиссией.

Следует отметить, что в рамках инклюзивного образования школьники с отклонениями в состоянии здоровья и дети с инвалидностью посещают школу и занятия адаптивной физической культурой через следующие модели интеграции: полная, частичная, эпизодическая. Если ребенок имеет неосложненные проявления интеллектуальных нарушений, он посещает уроки по физической культуре в полном объеме.

В физкультурно-спортивной деятельности преимущественно принимают участие обучающиеся с неосложненными проявлениями. В процессе обучения у них возникают трудности в усвоении знаний и навыков. Педагогическое сопровождение дает положительные результаты к окончанию обучения в образовательной организации.

В фундаментальных трудах ученых раскрыты основные научные подходы к решению задач активизации человеческой жизнедеятельности через спорт [7]; необходимости конверсии спортивных технологий [8], кото-

рые возможно применять и для данной категории обучающихся; спортизации физкультурного образования, расширяющей границы включения обучающихся с нарушением интеллекта через варианты построения физкультурно-спортивных занятий в урочной и внеурочной работе образовательной организации [9].

Важно, что включение обучающихся в физкультурно-спортивную деятельность минимизирует риски развития отклонений двигательной деятельности. К 16–17 годам они незначительно отличаются от нормотипичных сверстников, благополучно вливаются в коллективы, осваивают элементарные трудовые функции, активно принимают участие в видах спорта лиц с интеллектуальными нарушениями и программе Специальной Олимпиады России.

Однако следует учитывать быстрое утомление и снижение работоспособности при организации моторной работы, которые связаны с истощением нервной деятельности. Использование значительного арсенала средств адаптивной физической культуры и дидактического материала корректирует двигательные нарушения.

МАТЕРИАЛЫ И МЕТОДЫ

В рамках программы деятельности Научно-практического центра адаптивного спорта и физической реабилитации Оренбургского государственного педагогического университета (далее – ОГПУ) организована и координируется работа с обучающимися с нарушением интеллекта в образовательных и общественных организациях региона (13 специальных (коррекционных) школ для обучающихся с нарушением интеллекта). Реализация программ по адаптивной физической культуре осуществляется как в учебное, так и внеучебное время.

Внеурочная деятельность для данной категории школьников реализуется на секционных занятиях, спартакиадах, фестивалях и т. д. В течение годичного цикла обучения студенты участвуют в спартакиаде по различным видам спорта, которая проводится в течение трех месяцев. Каждая образовательная организация формирует команду из 10 чел. для школьной спартакиады, по ре-

зультатам которой выставляются баллы и ранжируются места.

Вовлечение обучающихся во внеурочную физкультурно-спортивную деятельность осуществляется в том числе через программы Специальной Олимпиады России и виды адаптивного спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями. К наиболее востребованной внеурочной физкультурно-спортивной деятельности для данной нозологии следует отнести плавание, бочче, легкая атлетика, пауэрлифтинг, баскетбол, настольный теннис, боулинг. Возможность выбора вида внеурочных занятий зависит не только от желания самого обучающегося, но и от его реальных возможностей.

Важно отметить роль адаптивной физической культуры в реализации желаний, прав и интересов детей с нарушением интеллекта. Взаимодействие в процессе тренировочных занятий и соревновательной деятельности между обучающимися, нормотипичными школьниками, тренерами мотивирует занимающегося на достижение результата и систематические занятия.

Реализация инклюзивных программ по видам спорта, в которых принимают участие дети с нарушением интеллекта, и партнеры, не имеющие ограничений, создает уникальную возможность взаимопонимания между участниками. Инклюзия в физкультурно-спортивной среде оказывает положительное влияние на всех: партнеры, не имеющие ограничений по состоянию здоровья, изучают специфику занятий с данной категорией обучающихся. При формировании инклюзивных команд обращается внимание на возраст атлетов и партнеров, наиболее приемлемым является разница в возрасте 2–4 года. Если речь идет о детях с нарушением интеллекта, то в качестве партнеров на тренировочные занятия приглашаются студенты института физической культуры и спорта направления подготовки «физическая культура и дополнительное образование (адаптивное физическое воспитание)».

Активная работа Научно-практического центра адаптивного спорта и физической реабилитации ОГПУ проводится и в области

организации физкультурно-спортивной деятельности в психоневрологических интернатах с молодыми людьми с инвалидностью в связи с ментальными нарушениями (до 18 лет в учреждениях социального обслуживания проживает более 120 чел.). Не все они могут включаться в физкультурно-спортивную деятельность, так как зачастую имеют сочетанные нарушения. Вторичные и сопутствующие заболевания отрицательно влияют на двигательную активность людей с инвалидностью в связи с нарушением интеллекта. При комплексных нарушениях подбираются следующие виды физкультурно-спортивной деятельности: подвижные игры, инклюзивные спортивные игры (юнифайд-баскетбол, юнифайд-футбол, бадминтон, настольный теннис, бочче и т. д.), рекреативно-оздоровительные занятия, прогулки, занятия на степ-платформах, доступные для данной нозологической группы. Молодые люди с инвалидностью привлекаются в качестве волонтеров, болельщиков на мероприятия, что имеет важное значение в дальнейшей социализации.

Научно-практический центр адаптивного спорта и физической реабилитации ОГПУ

сотрудничает и с некоммерческими центрами дополнительного развития, которые в течение года для детей с синдромом Дауна организуют различные физкультурно-спортивные мероприятия: «Папа, мама, Я – спортивная семья», «ЛИНиЯ – здоровья» и т. д.

С данной категорией обучающихся коррекционной школы, получающими дополнительное образование, был проведен педагогический эксперимент, который доказал эффективность стимулирующих факторов рекреативно-оздоровительных занятий и систематического участия детей в физкультурно-спортивных мероприятиях в течение учебного года. Физкультурно-спортивная деятельность была адаптирована с учетом нозологии обучающихся и учитывала специфику основного диагноза и вторичных отклонений [10].

РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

При изучении характеристик физической подготовленности и статокINETической устойчивости детей с синдромом Дауна отмечено значительное отставание от нормотипично развивающихся детей (табл. 1).

Таблица 1

Результаты тестирования статокINETической устойчивости и физической подготовленности детей 7–8 лет с отклонениями в состоянии здоровья ($p \leq 0,05$)

Контрольные упражнения (в баллах)	Период эксперимента	Группа детей с синдромом Дауна			
		экспериментальная		контрольная	
		девочки, 5 чел.	мальчики, 6 чел.	девочки, 4 чел.	мальчики, 7 чел.
Статическое равновесие	до	12,20±0,70	12,20±0,60	12,00±0,70	12,10±1,0
	после	14,40±0,50	14,30±1,00	12,70±0,70	13,00±0,60
Динамическое равновесие	до	4,00±0,50	4,00±0,50	3,70±0,40	4,10±1,40
	после	4,30±0,50	4,70±0,40	4,00±0,10	4,30±0,70
Бег, 30 м	до	1,00±1,00	1,80±0,40	1,30±1,00	1,10±0,80
	после	3,00±0,50	3,20±0,40	1,70±0,40	2,90±0,30
Бег, 6 мин	до	1,50±0,75	1,30±1,00	1,30±1,00	1,70±1,00
	после	3,25±0,60	3,20±0,60	1,70±0,40	2,25±0,60
Челночный бег	до	1,00±1,00	1,80±0,40	2,00±0,00	1,70±0,50
	после	3,00±0,50	3,20±0,60	2,30±0,40	2,80±0,30
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	до	1,00±1,00	1,80±0,40	1,30±1,00	1,00±1,00
	после	3,25±0,60	3,20±0,40	2,70±0,40	2,25±0,60
Прыжок в длину с места	до	1,00±1,00	1,70±0,50	2,00±0,00	1,00±1,00
	после	3,00±0,50	3,30±0,40	2,30±0,40	2,25±0,60

Примечание. Составлено автором на основе результатов исследования.

Проведенный педагогический эксперимент показал положительные результаты

разработанных и внедренных рекреативно-оздоровительных практик, ориентированных

на обучение двигательным действиям детей с синдромом Дауна. В группе, которая занималась по предложенной программе физкультурно-спортивных занятий и участвовала в спортивно-массовых мероприятиях, результаты тестирования были значительно

выше. Сравнение данных экспериментальной и контрольной групп показало, что у девочек экспериментальной группы разница значительно выше. У мальчиков экспериментальной группы результаты повысились, но незначительно (табл. 2).

Таблица 2

**Результаты контрольных упражнений
 в сравнении между группами детей с синдромом Дауна (в баллах)**

Контрольные упражнения (в баллах)	девочки		Δ%	мальчики		Δ%
	ЭГ 5 чел.	КГ 4 чел.		ЭГ 5 чел.	КГ 6 чел.	
Статическое равновесие	14,40±0,50 *	12,70±0,70	14	14,30±1,00	13,00±0,60	10
Динамическое равновесие	4,30±0,50 *	4,00±0,10	7	4,70±0,40	4,30±0,70	9
Бег, 30 м	3,00±0,50	1,70±0,40	23	3,30±0,40	2,25±0,60	28
Бег, 6 мин	3,30±0,60	1,70±0,40	29	3,20±0,60	2,25±0,60	28
Челночный бег	3,00±0,50	2,30±0,40	30	3,20±0,60	2,80±0,30	14
Подтягивание в висе лежа на низкой перекладине	3,30±0,60	2,70±0,40	20	3,20±0,40	2,25±0,60	28
Прыжок в длину с места	3,00±0,50	2,30±0,40	30	3,20±0,40	2,90±0,30	10

Примечание: 1. При $p \leq 0,05$, где «*» – достоверные различия между группами.
 2. Составлено автором на основе результатов исследования.

Представленные результаты подтвердили, что включение обучающихся с нарушением интеллекта в физкультурно-спортивную деятельность обеспечивает повышение показателей их физической подготовленности.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Основная идея и сущность физкультурно-спортивной деятельности для обучающихся с нарушением интеллекта – это обеспечение оптимальной интеграции через доступные для данной категории направления двигательной активности. Организованная двигательная активность способствует становлению движений, корректируя недостатки развития, выступая мощным стимулирующим средством для социализации. Значительный

арсенал средств адаптивной физической культуры влияет не только на формирование адаптационных возможностей, но и способствует решению учебных задач, ориентированных на образовательный результат.

Опираясь на научные концепции и подходы, выстроенная и реализуемая система физкультурно-спортивной деятельности для обучающихся с нарушением интеллекта дает возможность каждому выбрать вид занятий, который ему нравится. Как показал опыт работы, результаты спортивных достижений будут высокими, когда образовательные организации обеспечат доступность и системность реализации физической культуры и спорта в урочной и внеурочной деятельности.

Список источников

1. Быструшкин С. К., Айзман Р. И. Особенности адаптивных реакций младших школьников в норме и при нарушениях интеллектуального развития в условиях обучения // Сибирский педагогический журнал. 2006. № 1. С. 216–221.
2. Вагидова А. Х.-М., Пешкова Н. В. Проектный подход в организации спортивной ориентации детей с интеллектуальными нарушениями в условиях спортивно-адаптивной организации // Фи-

References

1. Bystrushkin S. K., Aizman R. I. Osobennosti adaptivnykh reaktsii mladshikh shkolnikov v norme i pri narusheniakh intellektualnogo razvitiia v usloviakh obucheniia. *The Siberian Pedagogical Journal*. 2006;(1):216–221. (In Russian).
2. Vagidova A. Kh.-M., Peshkova N. V. Proektnyi podkhod v organizatsii sportivnoi orientatsii detei s intellektualnymi narusheniiami v usloviakh sportivno-adaptivnoi organizatsii. *Fizicheskaya kultura:*

- зическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2022. № 1. С. 47.
3. Касмакова Л. Е. Адаптивное физическое воспитание лиц с интеллектуальными нарушениями. Казань : Поволжский ГУФКСиТ, 2019. 107 с.
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение. М. : Издательство Юрайт, 2020. 156 с.
5. Синельникова Т. В., Харченко Л. В. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением интеллектуального развития. Омск : Омский государственный университет им. Ф. М. Достоевского, 2018. 120 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры : в 2 частях / сост. Е. С. Стоцкая. Омск : СибГУФКиС, 2019. Ч. 1. 197 с.
7. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры. М. : Спорт, 2016. 616 с.
8. Бальсевич В. К. Онтокинезиология человека. М. : Теория и практика физической культуры, 2000. 275 с.
9. Лубышева Л. И. Концепция спортизации в системе физкультурного образования // Вестник ПГГПУ. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. 2016. № 2-1. С. 44–53.
10. Голикова Е. М., Картавец А. И., Шеворакова Ю. Г., Миногина Е. В. Коррекция двигательных нарушений детей в процессе адаптивной физической культуры // Журнал Сибирского федерального университета. Гуманитарные науки. 2024. № 17 (2). С. 310–317.
- vospitanie, obrazovanie, trenirovka. 2022;(1):47. (In Russian).
3. Kasmakova L. E. Adaptivnoe fizicheskoe vospitanie lits s intellektualnymi narusheniami. Kazan: Povolzhskii GUFKSiT; 2019. 107 p. (In Russian).
4. Litosh N. L. Adaptivnaia fizicheskaiia kultura dlia detei s narusheniami v razvitii. Psikhologo-pedagogicheskoe soprovozhdenie. Moscow: Publishing house "Yurait"; 2020. 156 p. (In Russian).
5. Sinelnikova T. V., Kharchenko L. V. Adaptivnaia fizicheskaiia kultura dlia lits s narusheniem intellektualnogo razvitiia. Omsk: Dostoevsky Omsk State University Press; 2018. 120 p. (In Russian).
6. Stotskaia E. S. Chastnye metodiki adaptivnoi fizicheskoi kultury. Omsk: SibGUFKiS; 2019. Part 1. 197 p. (In Russian).
7. Evseev S. P. Teoriia i organizatsiia adaptivnoi fizicheskoi kultury. Moscow: Sport; 2016. 616 p. (In Russian).
8. Balsevich V. K. Ontokineziologiia cheloveka. Moscow: Teoriia i praktika fizicheskoi kultury; 2000. 275 p. (In Russian).
9. Lubysheva L. I. Concept of sportization in physical education system. Vestnik PGGPU. Serii No. 1. Psikhologicheskie i pedagogicheskie nauki. 2016;(2-1):44–53. (In Russian).
10. Golikova E. M., Kartavtseva A. I., Shevorakova Yu. G., Minogina E. V. Correction of children motor disorders in the process of adaptive physical culture. Journal of Siberian Federal University. Humanities and Social Sciences. 2024;(17):310–317. (In Russian).

Информация об авторе

Е. М. Голикова – доктор педагогических наук, доцент.

Information about the author

Elena M. Golikova – Doctor of Sciences (Pedagogy), Docent.