

развивающую, реабилитационную, социализирующую направленность.

Средства и методы должны соответствовать физическим особенностям, уровню физической подготовленности и физического развития занимающегося, соответствовать функциональным и двигательным возможностям. Перечислим некоторые средства адаптивного спорта: общеразвивающие и специальные физические упражнения, обще- и специально подготовительные упражнения, моделирующие и соревновательные упражнения. Методы более многообразны и определяются условиями и задачами педагогического процесса.

Содержание технологии может быть разработано в виде перечня, блоков, комплексов физических упражнений, программы, содержания занятий, включать дозировку физической нагрузки, сроки и продолжительность реализации, распределение на циклы и этапы. Стоит отметить, что в содержание также должны включаться способы и критерии текущей, плановой, этапной и итоговой оценки эффективности педагогического влияния на результативность процесса.

Форма реализации технологии зависит от наполняемости групп и степени выраженности нарушений у контингента. В контексте адаптивной двигательной рекреации, форма может быть регламентирована желанием самого занимающегося. Педагогическая технология может реализовываться в индивидуальной, малогрупповой и групповой формах проведения занятий.

Условия зависят от материально-технического и кадрового обеспечения, учреждения, в котором реализуется технология с применением средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного

спорта, а следовательно будут зависеть от его типа и профиля.

Резюмируя вышесказанное и подводя общий итог, можно утверждать, что подход к разработке технологий применения средств и методов адаптивной двигательной рекреации и адаптивного спорта должен базироваться на логически выстроенной структуре. Учитывать потребности и нозологические особенности лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. В соответствии с предложенным подходом, сам процесс разработки данных технологий должен начинаться с постановки конкретных, потенциально достижимых целей, определения соответствующей ей задачи и педагогических условий.

Литература

1. Ерегина С. В. Перспективы развития и внедрения педагогических технологий в практику спортивной подготовки / С. В. Ерегина, Р. М. Закиров, Ю. В. Наборщикова // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. — 2012. — №1 (22). — С. 28–35.
2. Литова З. А. Сущность понятия «технология» на современном этапе // Ученые записки. Электронный научный журнал Курского государственного университета. — 2019. — №2 (50). — С. 164–172.
3. Мезенцева О. И. Современные педагогические технологии: учебное пособие для студентов бакалавров, обучающихся по педагогическим направлениям и специальностям / О. И. Мезенцева; под. ред. Е. В. Кузнецовой. — Куйб. фил. Новосиб. гос. пед. ун-та. Новосибирск: ООО «Немо Пресс», 2018. — 140 с.
4. Мелешко О. П. Понятие и формы педагогической технологии / О. П. Мелешко, Ю. Г. Кипселиди // Проблемы в российском законодательстве. — 2017. — №1. — С. 234–238.

* * *

УДК:796

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-280

АДАПТИРОВАННОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ШКОЛЬНИКОВ В РЕСПУБЛИКЕ ТАДЖИКИСТАН

Каримова Дилором Джумаевна, Каландарбекова Бунавша Худойорбековна

ТИФК имени С. Рахимова, Душанбе, Республика Таджикистан

Аннотация. В статье рассмотрены вопросы социальной и физической реабилитации детей с различными дефектами и отклонениями в умственном и физическом развитии. Выявлено, что у определенной части детей, относящихся к подготовительной или специальной медицинской группе, имеется низкий уровень физического развития и двигательных способностей.

Ключевые слова: физическое воспитание, реабилитация, развитие, умение, навыки.

ADAPTED PHYSICAL EDUCATION OF MENTALLY UNDERDEVELOPED SCHOOLCHILDREN IN THE REPUBLIC OF TAJIKISTAN

Karimova Dilorom Dzhumaevna, Kalandarbekova Bunavsha Khudoyorbekovna

Tajikistan Institute of Physical Culture named after S. Rakhimov, Dushanbe, Republic of Tajikistan

Abstract. The article deals with the issues of social and physical rehabilitation of children with various defects and deviations in mental and physical development. It was revealed that a certain part of the children belonging to the preparatory or special medical group has a low level of physical development and motor abilities.

Keywords: physical education, rehabilitation, development, ability, skills.

На сегодняшний день большое внимание уделено решению вопроса о социальной и физической реабилитации детей с различными дефектами и отклонениями в умственном и физическом развитии. По данным Всесоюзной организации здравоохранения (ВОЗ), значительная часть населения мира, это инвалиды. Наша цель — направить все имеющиеся средства физического воспитания на реабилитацию умственно отсталых детей, обучающихся во вспомогательных школах и проживающих в школах-интернатах. Учеными доказано, что использование результативного метода использования физических нагрузок даст положительный результат по восстановлению у умственно отсталых детей важно необходимых двигательных умений и навыков для жизнедеятельности [1].

Физическая культура, это составная часть образовательного процесса, где обучаются умственно отсталые дети и решаются такие задачи как: образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающиеся и лечебно-оздоровительные. Кроме того, она исследует и осуществляет в процессе обучения взаимосвязь с умственными, нравственными, эстетическими и трудовыми; она является самым важным в подготовке категории таких детей к самостоятельной жизни, труду и др. [5].

Определенная часть детей, относящаяся к подготовительной или специальной медицинской группе, имеет низкий уровень физического развития и двигательных способностей. У них диагностируется умеренная или тяжелая умственная отсталость. Они ограничены в управлении произвольными двигательными актами, сложно воспринимают объяснения заданий, не полноценно осознают сущность двигательной задачи и составляющие успеха ее решения, плохо понимают правила простейших игр и др. У детей часто отмечается непропорциональность форм тела, замедленное овладение двигательными умениями и навыками.

Поэтому образ жизни ребенка, сопровождающийся пассивностью или спонтанной (бессистемной) гиперактивностью (состояние неадекватное и непродуктивное). Гиперактивность — это неуравновешенность нервной системы двигательной функции является, своего рода, самопричиной низкого уровня организации двигательной функциональной системы. Именно неполноценное включение организованного двигательного компонента (в частности форм и средств физического воспитания) в режим жизни детей с интеллектуальной недостаточностью превращает их в большинстве случаев в детей с ограниченными возможностями не только психической, но и двигательной (моторной) сферы. В свою очередь, это сопровождается наблюдаемыми у них низкими показателями физического развития, двигательной подготовленности и состояния здоровья, в целом.

Другие (специальная медицинская группа) имеют тяжелую умственную отсталость и обладают еще более низким уровнем физического развития: ниже среднего или очень низким. Такие дети овладевают лишь элементарными умениями и навыками, тяжело

переносят даже умеренные физические нагрузки, быстро утомляемы. Наряду с нарушениями психомоторики у них, как правило, присутствуют различные соматические заболевания, головные боли и др.) [2, 3].

Чтобы организовать занятия по физическому воспитанию этой категории детей необходимо учитывать проблемы их здоровья.

К отклонениям в физическом развитии этой категории детей относятся: медленный рост, масса тела, ОГК и ЖЁЛ, ослабленность мышц и ожирение, а также наблюдается поверхностное и неритмичное дыхание. Уровни развития этих показателей могут не соответствовать возрастным нормам.

Многие имеют нарушения формы грудной клетки, позвоночника, конечностей, деформацию стоп, черепа, лицевого скелета, неправильную осанку. У детей, имеющих олигофрению в степени имбецильности (*imbecillus* — слабый, немощный) происходит отставание в физическом развитии, отклонения заметны внешне, нарушение осанки и сутулость, являются характерными явлениями [4, 6].

Необходимо изучить всестороннее развитие личности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития.

В Конституции Республики Таджикистан в статье 38 записано: «Каждый имеет право на охрану здоровья». Закон Республики Таджикистан «Об образовании» в статье 4 также отмечает, что образование должно охватывать национальную культуру и культурные традиции, обеспечивать физическое, нравственное и интеллектуальное развитие детей.

Проведённый анализ позволил выявить задачи, которые необходимы для того, чтобы достичь поставленную цель (табл.1).

Следовательно, необходимо, чтобы физическое воспитание этих детей в их школах выполнялось в одном комплексном воспитании (умственное, нравственное, трудовое, эстетическое). Поэтому важно, чтобы у них изначально была поставлена верная постановка занятий по физическому воспитанию, т. е. необходимы физические упражнения и игры, проводимые на спортивных площадках под открытым небом и др.

Также занятия по физвоспитанию влияют на моторику таких детей. При патологических отклонениях в развитии центральной нервной системы необходимы такие двигательные действия, где много нервной и умственной работы, например, в эстафете «Кто быстрее?», в состязании «Кто метнёт дальше?», т. е. там, где есть соревновательные моменты. Это позволит быть готовым к выполнению труда и жизнедеятельности, укрепляет здоровье и закаляет детский организм и т. д.

Таким образом, мы считаем, что сочетание физического труда и средств физвоспитания может обеспечить правильное физическое развитие и физическую подготовленность умственно отсталых школьников в Республике Таджикистан.

Таблица 1

Основные задачи и показатели по определению уровня физического развития умственно отсталых детей

Задачи	Показатели
общие	укрепить здоровья; улучшить физическое развитие; совершенствовать двигательные способности; повысить степень адаптации и сопротивление организма к факторам внешней среды; формировать устойчивое желания и осознание отношения к выполнению физических упражнений
коррекционно-оздоровительные	восстановить мышечную силу; нормализовать двигательную активность, нарушенный обмен веществ и дыхания, двигательный речевой аппарат; сгладить дефект речи; рост уровня качества жизни детей с ограниченными возможностями здоровья; овладеть жизненно необходимыми движениями и навыками
обучающие	расширить двигательный опыт детей с проблемами в интеллектуальном развитии посредством физических упражнений в разных формах двигательной активности; привить детям основы физкультурного образования; обучить основам техники движений и широкому кругу двигательных навыков
развивающие	развивать физические и интеллектуальные способности, а также выносливость, гибкость, скорость, силовые и координационные возможности; заниматься разносторонней физической подготовленностью; развитие
воспитательные	развивать коммуникативные качества; уверенность в себе, самостоятельность; чувство дружбы; приобщить этих детей к ЗОЖ, воспитать потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; обладать навыками самообслуживания; воспитать нравственные и волевые качества; приучить к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности привлечение максимально возможного числа детей с ограниченными возможностями к спортивно-оздоровительным занятиям, формирование у них устойчивого интереса к физической культуре и спорту
социальные	стройная система двигательной активности в круглосуточном режиме учебно-воспитательного процесса и в домашних условиях

Литература

1. Горская И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дис. ... д-ра пед. наук. Омск, 2001. — 455 с.
2. Маллер А. Р., Цикото Г. В. Воспитание и обучение детей с тяжелой интеллектуальной недостаточностью: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. М.: Академия, 2003. — 208 с.
3. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков: руководство для врачей. СПб.: Речь, 2003. — 391 с.
4. Новоселова Н. А., Шлыкова А. А. Программы обучения детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью (подготовительный, I–X классы). Екатеринбург: Центр «Учебная книга», 2004. — 136 с.
5. Токарская Л. В. Особенности преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью: [учеб. пособие] / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук; М-во образования и науки Рос. Федерации, Урал. федер. Ун-т. — Екатеринбург: Изд-во Урал. Ун-та, 2015. — 190 с.
6. Бобошко В. В., Сермеев А. Р. Развитие основных движений у умственно отсталых дошкольников старшей возрастной группы // Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии: Межвуз. сб. науч. тр. Красноярск: КППИ, 1991. С. 37–42.

* * *

УДК. 796/799

doi:10.18720/SPBPU/2/id23-281

**ПСИХОФИЗИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА
С ПАТОЛОГИЕЙ ОПОРНО-ДВИГАТЕЛЬНОГО АППАРАТА, КАК ОПРЕДЕЛЯЮЩИЙ ФАКТОР
В МЕТОДИКАХ ИССЛЕДОВАНИЯ НА НАЧАЛЬНОМ ЭТАПЕ ЭКСПЕРИМЕНТА
В АДАПТИВНОМ ПЛАВАНИИ**

Кирюхина Ирина Анатольевна, Тихонова Юлия Ивановна

Пензенский государственный университет, Пенза, Россия

Аннотация. В статье представлены факторы, которые учитывались в экспериментальном подходе на курсах адаптивного плавания у детей младшего школьного возраста с патологией опорно-двигательного аппарата. Определялись критерии и математически просчитывались показатели физических и функциональных показателей при различных нагрузочных тестах в экспериментальной и контрольной группе испытуемых.

Ключевые слова: младший школьный возраст, поражения ОДА, нагрузочный тест, адаптивное плавание, реабилитация, критерий Манна-Уитни, астенические реакции, крупная моторика, моторные возможности, ДЦП, физическое воспитание, дети-инвалиды.