

Динамика физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности

*Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь (г. Минск)*

Постановка научной проблемы и её значение. Анализ последних исследований. Из года в год увеличивается количество лиц, имеющих отклонения в развитии, и эта тенденция сохраняется, так как постоянно увеличивается количество детей с врожденными физическими и (или) психическими аномалиями, нарушениями интеллекта и другими заболеваниями. Ухудшению здоровья населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьёзными являются неблагоприятная экологическая и экономическая обстановка.

Дети с интеллектуальной недостаточностью – наиболее многочисленная категория лиц с особенностями психофизического развития (составляют примерно 1–3 % от общей детской популяции). Понятие “интеллектуальная недостаточность” объединяет многочисленные и разнообразные формы патологии, различающиеся по этиологии, патогенезу, клиническим проявлениям, времени возникновения и особенностям протекания [4].

Интеллектуальная недостаточность является не психическим заболеванием, а специфическим состоянием, когда интеллектуальное развитие ребёнка ограничено определенным уровнем функционирования центральной нервной системы. Ребёнок с нарушением интеллекта может развиваться и обучаться, но обучение и развитие ограничено его возможностями [2].

В Республике Беларусь дети данной категории в большинстве случаев обучаются в специализированных школах – вспомогательных школах (школах-интернатах), которые создаются для обучения и воспитания, коррекции физических и (или) психических нарушений и социальной адаптации учащихся с интеллектуальной недостаточностью. В зависимости от степени интеллектуальной недостаточности образовательный процесс для лиц данной категории организуется в двух отделениях (первое и второе) [5].

Важным компонентом учебно-воспитательного процесса выступает физическое воспитание. Т. А. Грабовская отмечает, что в основе физического воспитания в специальном образовании лежит упорядоченное обучение двигательным действиям, развитие физических способностей и формирование связанных с ними знаний. Специфической особенностью физического воспитания выделяется то, что объектом педагогического воздействия является человек с сугубо индивидуальными свойствами, обусловленными патологическими нарушениями развития, что всегда негативно отражается на двигательной функции, физическом развитии, физической подготовленности [1].

Физическая культура и спорт являются важнейшими факторами в укреплении здоровья человека, его физического развития и воспитания, а также в профилактике заболеваний [8]. Физическая культура расширяет адаптационные возможности человека. Двигательная активность, рациональное питание, закаливание повышают его функциональные возможности, способность противостоять негативным факторам окружающей среды. Это особенно важно сегодня, в условиях резко возросшего темпа жизни и повышенных требований, предъявляемых к человеку.

Физическое воспитание в системе коррекционного обучения и воспитания – это комплексное воздействие на личность ребёнка с нарушением интеллекта с целью формирования у него жизненно важных двигательных умений и навыков, приобщения к систематическим занятиям физической культурой, коррекции нарушений моторики и физического развития, укрепления здоровья и подготовки к жизни и деятельности в обществе. Такой комплексный подход к системе физического воспитания определён необходимостью всесторонней помощи лицам, имеющим отклонения в психофизическом развитии.

В настоящее время общеизвестна ведущая роль оптимальной двигательной активности детей с интеллектуальной недостаточностью в повышении физической подготовленности и уровня здоровья, в положительном влиянии на эмоционально-психическую сферу, а также в опосредованном влиянии на развитие умственной работоспособности. Недельная физическая нагрузка учащихся специальных школ является недостаточной, поэтому не менее важное значение имеет организация физического

воспитания в педагогическом процессе, в ходе которого преимущественно осуществляются коррекция нарушения двигательной сферы, повышение физической подготовленности, уровня здоровья и функциональных возможностей детей данной категории [6; 7].

В. Г. Калюжин отмечает отставание в развитии физических качеств (силы, выносливости, скоростно-силовых качеств, гибкости) и нарушение координационных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью [3].

Из всего вышеизложенного можно сделать вывод о том, что хорошая физическая подготовленность является основой высокой работоспособности во всех видах трудовой деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью. Поэтому необходимо изучение физической подготовленности детей с нарушением интеллекта, а также дальнейшая целенаправленная работа по коррекции имеющихся отклонений.

Задача исследования – изучение динамики физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности.

В тестированиях приняли участие 112 детей с особенностями психофизического развития (первое отделение – лёгкая степень интеллектуальной недостаточности) в возрасте 13–18 лет (39 девочек и 73 мальчика), обучающихся во вспомогательных школах г. Минска. Все они относятся к основной и подготовительной медицинским группам.

В процессе исследования применялись следующие контрольные испытания: подтягивание на перекладине у мальчиков и поднимание туловища у девочек; наклон туловища вперед из положения сидя, челночный бег 4х9 м, прыжок в длину с места, бег 60 м и 1000 м как у мальчиков, так и у девочек.

Анализ результатов исследования проводился при помощи компьютерных программ: “Microsoft Excel” 7.0» и “Statistica 6.1”. Методы математической статистики применялись для проверки достоверности и обоснованности результатов исследования. Достоверность различий считалась достоверной при 99,9, 99 и 95 % ($p < 0,001$; $p < 0,01$; $p < 0,05$) уровня значимости по t-критерия Стьюдента.

Изложение основного материала и обоснование полученных результатов исследования. В табл. 1 представлены данные изменения исследуемых показателей по результатам двух тестирований. Эти данные свидетельствуют о некотором размахе вариации, т. е. о разности между максимальными и минимальными вариантами выборки.

Таблица 1

Показатели физической подготовленности детей с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности

№	Контрольные испытания	1 тестирование	2 тестирование	T	p<	Динамика, %
		M1±m	M2±m			
Мальчики						
1	Наклон туловища вперед, см	-1,12±8,76	-1,03±9,7	0,21		-7,36
2	Подтягивание на перекладине, раз	2,14±2,24	2,62±2,71	3,62	0,001	14,73
3	Челночный бег 4х9 м, сек	12,11±2,36	11,99±2,53	1,19		-1,07
4	Прыжок в длину с места, см	162,78±36,3	164,16±40,29	1,09		0,57
5	Бег 60 м, с	11,51±1,94	11,22±2,45	1,75		-2,65
6	Бег 1000 м, мин	4,79±0,69	4,73±0,76	1,47		-1,3
Девочки						
1	Наклон туловища вперед, см	4,67±8,14	5,13±7,6	0,94		34,69
2	Поднимание туловища, раз	26,69±12,23	27,9±12,88	1,92		4,17
3	Челночный бег 4х9 м, с	13,22±2,28	13,23±2,21	0,06		0,57
4	Прыжок в длину с места, см	147,95±21,65	145,15±22,93	1,24		-1,52
5	Бег 60 м, с	11,94±1,24	11,95±1,32	0,06		0,27
6	Бег 1000 м, мин	5,45±0,61	5,31±0,64	3,1	0,01	-2,45

Статистически достоверные изменения получены лишь в нескольких показателях (табл. 1): у мальчиков результаты в развитии силы (подтягивание на перекладине) улучшились на 14,73 % ($p < 0,001$), а у девочек – в развитии выносливости (бег 1000 м) на 2,45 % ($p < 0,01$).

В целом процент изменения показателей является незначительным, что позволяет сделать вывод о недостаточной работе с детьми с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности по улучше-

нию их физической подготовленности. Хотя, как отмечалось ранее, она имеет ключевое значение при последующей их трудовой и профессиональной деятельности.

Выводы и перспективы дальнейших исследований. На основе анализа литературных источников можно сделать вывод о том, что хорошая физическая подготовка детей с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности является залогом их последующей трудовой и профессиональной деятельности. В то же время отмечается недостаток их двигательной активности в специализированных школах, ведь, к сожалению, процесс физического воспитания реализуется в основном лишь на уроке физической культуры (два раза в неделю).

При анализе исследуемых показателей выявлен невысокий уровень физической подготовленности детей с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности, обучающихся во вспомогательных школах г. Минска, а также низкий процент улучшения этих показателей, что косвенно свидетельствует о недостаточной коррекционно-развивающей работе с этими детьми.

Для повышения эффективности физического воспитания необходимо совершенствование методики развития физических качеств и двигательных способностей детей данной категории, внедрение в учебный процесс во вспомогательных школах современных существующих методик и методических подходов по организации и проведению занятий, ориентирование детей на дополнительные формы двигательной активности.

Список использованной литературы

1. Грабовская Т. А. Методика развития физических качеств у детей с особенностями психофизического развития / Т. А. Грабовская / Формирование здорового образа жизни, организация физкультурно-оздоровительной работы с населением : материалы междунар. научн.-практ. конф., Витебск, 29–30 марта 2007 г. – Витебск : [б. и.], 2007. – С. 33–34.
2. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у подростков и детей: руководство / Исаев Д. Н. – М. : Речь, 2003. – 391 с.
3. Калюжин В. Г. Особенности коррекции физического состояния детей среднего школьного возраста с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности / В. Г. Калюжин // Фундаментальные и прикладные основы теории физической культуры и теории спорта (научно-педагогическая школа А. А. Гужаловского) : материалы междунар. науч.-метод. конф. (10–11 апреля 2008 г., Минск) : БГУФК. – Минск : [б. и.], 2008. – С. 48–50.
4. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учеб. пособие / Литош Н. Л. – М. : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
5. Об образовании лиц с особенностями психофизического развития (специальном образовании): Закон Республики Беларусь от 18 мая 2004 г. № 285-З: с изменениями и дополнениями: текст по состоянию на 9 ноября 2009 г. – Минск : Дикта, 2009. – 9 с.
6. Сермеев Б. В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей / Б. В. Сермеев // Дефектология. – 1980. – № 4. – С. 36–43.
7. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе : учеб. пособие / Черник Е. С. – М. : Учеб. лит., 1997. – 320 с.
8. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Шапкова Л. В. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.

Аннотации

Актуальность нашего исследования вызвана необходимостью изучения и последующего повышения физической подготовленности детей с легкой степенью интеллектуальной недостаточности, т.к. количество детей с данной патологией с каждым годом увеличивается, а их общественно-полезная деятельность в большинстве случаев реализуется в профессиях, для которых характерна высокая двигательная активность. Задача исследования – изучение динамики физической подготовленности детей 13–18 лет с лёгкой степенью интеллектуальной недостаточности. По результатам нашего исследования отмечен недостаточный уровень физической подготовленности детей данной категории, а также низкий процент прироста измеряемых показателей.

Ключевые слова: *дети с интеллектуальной недостаточностью, физическое воспитание, физическая подготовленность.*

Яніна Ляхович. Динаміка фізичної підготовленості дітей 13–18 років із легким ступенем інтелектуальної недостатності. *Актуальність нашого дослідження викликана необхідністю вивчення й подальшого підвищення фізичної підготовленості дітей із легким ступенем інтелектуальної недостатності, тому що кількість дітей із цією патологією з кожним роком збільшується, а їхня суспільно-корисна діяльність здебільшого реалізується в професіях, для яких характерна висока рухова активність. Завдання дослідження –*

вивчення динаміки фізичної підготовленості дітей 13–18 років із легким ступенем інтелектуальної недостатності. За результатами нашого дослідження відзначено недостатній рівень фізичної підготовленості дітей цієї категорії, а також низький відсоток приросту вимірюваних показників.

Ключові слова: діти з інтелектуальною недостатністю, фізичне виховання, фізична підготовленість.

Yanina Liakhovych. Dynamics of Physical Preparedness of Children Aged 13–18 With Low Degree of Mental Insufficiency. The urgency of our research is caused by the need of studying and subsequent improvement of physical preparedness of children with low degree of mental insufficiency, since the number of children with this pathology increases every year and their socially useful activity in most cases is realized in professions characterized by high motor activity. Objective of research – investigation of dynamics of physical preparedness of children aged 13–18 with low degree of mental insufficiency. According to the research results an inadequate level of physical preparedness of children of this category and a low per cent of gain of the measured parameters were marked.

Key words: children with mental insufficiency, physical education, physical preparedness.

УДК: 796.012-055.2-053.81

Олена Мороз

Взаємозв'язок компонентного складу тіла та рівня рухової активності жінок першого періоду зрілого віку

Чернівецький національний університет імені Юрія Федьковича (м. Чернівці)

Постановка наукової проблеми та її значення. Зважаючи на те, що причини порушення маси тіла пов'язані з порушенням енергетичного балансу в організмі, цілком логічно припустити, що всі відомі на сьогодні способи боротьби цивілізації з цим недугом розв'язують одне з двох завдань – обмежують надходження енергії в організм або навпаки, сприяють збільшенню загальних енерговитрат. Іншими словами, для того, щоб привести компоненти жирових запасів до фізіологічних норм, потрібно реалізувати хоча б один із двох шляхів.

Аналіз останніх досліджень і публікацій із цієї проблеми. Більшість фахівців при визначенні етіології надмірної маси тіла й ожиріння погоджуються з думкою, що вона є мультифакторною. Водночас, урахувавши, що енергетичний баланс визначається не тільки кількістю спожитих калорій, а й обсягом енергетичних витрат, цілком логічно припустити, що вагомий внесок у розвиток цієї патології поряд із харчовими розладами вносить гіпокінезія, характерна для більшості сучасного населення [1]. У науковій літературі достатньо багато досліджень, які свідчать про те, що особи, які активно проводять вільний час або систематично беруть участь у фізично активних заняттях, мають більше шансів зберегти нормальну масу тіла впродовж життя [2; 3]. Дослідження, проведені в Україні у 2003 р., продемонстрували, що розповсюдженість ожиріння серед осіб віком понад 45 років може становити 52 %, а надлишкової маси тіла – 33 %. Нормальна маса тіла виявляється лише в 13 % дорослого населення України [4]. В останні роки з'явилися публікації про випадки так званого прихованого ожиріння, коли при нормальній масі тіла виявляється надмірний рівень жирової маси, що часто пов'язано з недостатнім рівнем рухової активності [3; 4].

Масштабне дослідження, проведене одночасно в 15 країнах Європейського Союзу, у якому взяло участь 15 239 осіб у віці старше 15 років, виявило, що ожиріння й підвищення маси тіла тісно пов'язані з малорухливим способом життя [5].

Дослідження, проведені в США та Великобританії, виявляють стійке зростання розповсюдженості ожиріння з віком як у чоловіків, так і в жінок. Цікавими виявилися дослідження Л. В'єра, Дж. Вайреса й ін., які оцінювали зміни в показниках маси тіла залежно від рівня рухової активності в чоловіків і жінок протягом п'яти років [6]. На нашу думку, причини виникнення такої ситуації криються в зниженні рівня рухової активності та контролю над власною масою тіла, що й спонукало нас до проведення цього дослідження.

Завдання дослідження:

- 1) на основі аналізу науково-літературних джерел визначити стан проблеми щодо проблематики дослідження;
- 2) визначити рівень рухової активності та проаналізувати його вплив на показники маси тіла жінок першого періоду зрілого віку.