

**КИШИНЁВСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
ИНСТИТУТ ИМЕНИ «ИОНА КРЯНГЭ»**

На правах рукописи
У.Д.К.: 376.5:796.011.1(043.3)

ДАНИЛЕНКО СВЕТЛАНА

**РЕАБИЛИТАЦИЯ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ С
НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА В СИСТЕМЕ ЗАНЯТИЙ
АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

534.01. СПЕЦИАЛЬНАЯ ПЕДАГОГИКА

**Диссертация на соискание учёной степени
доктора педагогических наук**

Научный руководитель: _____ Аурелия Раку, доктор хабилитат,
профессор

Автор: _____ Даниленко С.А.

КИШИНЭУ, 2018

**UNIVERSITATEA PEDAGOGICĂ DE STAT
“ION CREANGĂ” din Chișinău**

Cu titlul de manuscris
C.Z.U.: 376.5:796.011.1(043.3)

DANILENCO SVETLANA

**REABILITAREA FETELOR ADOLESCENTE CU DEFICIENȚE
DE INTELECT ÎN SISTEMUL ACTIVITĂȚILOR DE CULTURĂ
FIZICĂ DE ADAPTARE**

534.01. PEDAGOGIE SPECIALĂ

Teză de doctor în științe pedagogice

Conducator științific: _____ Racu Aurelia, doctor habilitat,
profesor universitar

Autorul: _____ Danilenco Svetlana

CHIȘINĂU, 2018

©Даниленко Светлана, 2018

СОДЕРЖАНИЕ

АННОТАЦИЯ	6
ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ	9
ВВЕДЕНИЕ	10
1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА	
1.1. Общая характеристика подростков с нарушением интеллекта.....	17
1.2. Значение двигательных качеств психофизического развития подростков с нарушением интеллекта	27
1.3. Основные направления процесса реабилитации посредством разнообразных видов двигательной активности.....	31
1.4. Адаптивная физическая культура важный фактор в развитии двигательных качеств и реабилитации психофизических возможностей.....	38
1.5. Выводы 1 главы	45
2. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕННЫМ И СОХРАННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ	
2.1. Организация и методы исследования.....	47
2.2. Сущность педагогического эксперимента и организация сбора данных	60
2.3. Особенности физического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом	63
2.4. Оценка уровня развития двигательных качеств девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом	66
2.5. Характеристика внимания и памяти девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом	79
2.6. Выводы 2 главы	82
3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ, СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСПЕШНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВОЧЕК – ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ	
3.1. Концептуальные положения программы адаптивной физической культуры с направленностью на игровую деятельность «Футбол»	84
3.2. Особенности организации и проведения занятий по футболу в рамках разработанной программы адаптивной физической культуры.....	97
3.3. Эффективность программы адаптивной физической культуры по футболу в реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта.....	109
3.4. Выводы 3 главы	122

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ	124
БИБЛИОГРАФИЯ	128
ПРИЛОЖЕНИЯ:	143
1. Приложение 1- Физические упражнения для коррекции ходьбы, бега. Л.В. Шапкина..	143
2. Приложение 2 -Аналитическая программа по физической культуре, объём учебных часов 4 часа в неделю со спортивной направленностью «Футбол «2014-2015» учебный год VIII класс	145
3. Приложение 3 -Учебный план 4 часа в неделю (2 часа по объёму учебных часов),(2 часа со спортивной направленностью «Футбол»)	146
4. Приложение 4 -Годовой план - график учебного процесса по физической культуре для VIII класса	149
5. Приложение 5 - Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии Шапкина Л.В.	150
6. Приложение 6- Показатели двигательных способностей девочек-подростков с нарушением интеллекта экспериментальной и контрольной группы	155
7. Приложение 7- Показатели изменения времени простой реакции, ее латентного моторного периода девочек-подростков с нарушением интеллекта.....	160
8. Приложение 8- Показатели изменения времени сложной реакции, ее латентного моторного периода под влиянием тренировок и занятии различной направленности девочек-подростков с нарушением интеллекта.....	162
9. Приложение 9- Показатели изменения физического и функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период	164
10. Приложение 10- Показатели изменения интенсивности, сосредоточенности, объема внимания девочек-подростков с нарушением интеллекта	167
11. Приложение 11- Показатели изменения памяти девочек-подростков с нарушением интеллекта	169
12. Приложение 12- Годовой - план график учебного материала по физической культуре для VIII класса	171
13. Приложение 13- Динамика показателей теста по запоминанию 10 слов девочек-подростков с нарушением интеллекта	175
14. Приложение 14- Дипломы за участие в Европейских и Мировых играх по футболу девочек – подростков с нарушением интеллекта	177
15. Приложение 15- Фотографии девочек – подростков в Европейских и Мировых играх по футболу.....	180
ДЕКЛАРАЦИЯ ОБ ОТВЕТСТВЕННОСТИ	182
CURRICULUM VITAE	184

АННОТАЦИЯ

Даниленко Светлана. Реабилитация девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культуры.

**Диссертация на соискание степени доктора педагогических наук,
Кишинэу, 2018**

Структура работы состоит из: введения, 3-х глав, общих выводов и рекомендации, библиографии (235 источника), 15 приложений, 127 страниц основного текста; перечня условных обозначений, 39 рисунков, 29 таблиц.

Результаты исследования опубликованы в девяти научных работах.

Ключевые слова: двигательная активность, физические качества, нарушение интеллекта, адаптивная физическая культура, реабилитация.

Область исследования: Специальная педагогика.

Цель данной работы – определить особенности психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта, и на этой основе разработать меры успешной реабилитации посредством занятий адаптивной физической культуры.

Задачи исследования: 1. Изучение теории и практики процесса реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культурой и игровой деятельности. 2. Оценка уровня психофизического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом. 3. Разработка программы адаптивной физической культуры на базе игровой деятельности «Футбол» для девочек-подростков с нарушением интеллекта. 4. Внедрение разработанной программы и установление возможностей влияния её на процесс социальной реабилитации и интеграции учащихся с нарушением интеллекта в общество.

Новизна и оригинальность исследования состоит: 1. В определении особенностей психофизического развития девочек – подростков с нарушением интеллекта. 2. Разработке концепции образовательно-формирующего содержания АФК для детей с нарушением интеллекта в рамках школьной программы по дисциплине «Физическое воспитание» и внеурочной спортивно-игровой деятельности. 3. Разработке содержания программы АФК, способствующая реабилитации и социализации детей с нарушением интеллекта в общество.

Проблема исследования становится установление особенностей психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта и разработка содержания и условий адаптивной физической культуры, как основа их успешной реабилитации.

Теоретическая значимость исследования заключается: 1. В систематизации и получении новых данных по психофизической подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта и улучшения их, в результате занятий адаптивной физической культурой; 2. В расширении научно-педагогических представлений о средствах, методах, формах организации занятий адаптивной физической культурой подростков с нарушением интеллекта, дополняющих систему знаний и представлений о возможности формирования средствами физической культуры и, в частности, средствами игры в футбол, психофизических качеств подростка.

Прикладная ценность работы состоит: в разработке содержания программы адаптивной физической культуры для девочек-подростков с нарушениями интеллекта, в экспериментальном обосновании в рамках дисциплин «Физическое воспитание» и «Футбол»; в разработке методики реализации АФК в системе урочных и внеурочных занятий в рамках вспомогательных школ; в обосновании критериев оценки уровня физического развития и двигательной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта для участия в занятиях физической культуры и игровой деятельности.

Внедрение научных результатов. Полученные теоретические и практические данные были обсуждены на кафедре специальной психопедагогики КГПИ им. «Иона Крянгэ», в процессе профессионального формирования учителей на курсах повышения квалификации, апробированы и внедрены в практику физического воспитания учащихся вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школы-интерната № 5 мун. Кишинэу.

ADNOTARE

Danilenco Svetlana. Danilenco Svetlana. Reabilitarea fețelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul activităților de cultură fizică de adaptare. Teză de doctor în științe pedagogice, Chișinău, 2018

Structura lucrării constă din: introducere, 3 capitole, concluzii generale și recomandări, bibliografie (235 surse), 15 anexe, 127 pagini text de bază; lista abrevierilor, 39 figuri, 29 tabele.

Rezultatele cercetării sunt publicate în 9 lucrări științifice.

Cuvinte-cheie: activism motoriu, calități fizice, deficiență de intelect, cultura fizică de adaptare, reabilitare.

Domeniul de cercetare: Pedagogia specială.

Scopul lucrării: a identifica particularitățile dezvoltării psihofizice a fețelor adolescente cu deficiențe de intelect și, în această bază, a elabora măsuri de reabilitare eficientă în cadrul unor activități de cultură fizică adaptivă.

Obiectivele cercetării: 1. Studiul teoriei și practicii procesului de reabilitare a fețelor adolescente cu deficiențe de intelect în sistemul activităților culturii fizice adaptive și a activității de joc. 2. Stabilirea nivelului de dezvoltare psihofizică a fețelor adolescente cu deficiențe de intelect și intelect stabil. 3. Elaborarea programei de cultură fizică adaptivă în cadrul activității de joc *Fotbal* pentru fețele adolescente cu deficiențe de intelect. 4. Implementarea programei elaborate și identificarea posibilităților de influență a ei asupra procesului de reabilitare și integrare socială a elevilor cu deficiență de intelect.

Inovația științifică și originalitatea cercetării constă în: stabilirea particularităților dezvoltării fețelor adolescente cu deficiențe de intelect; elaborarea concepției conținutului instructiv-formativ al CFA pentru copiii cu deficiență de intelect în cadrul programei școlare a disciplinei *Educația fizică* și activității ludico-sportive în afară de clasă; elaborarea conținutului programei CFA, care să contribuie la reabilitarea și socializarea copiilor cu deficiențe de intelect.

Problema cercetării: stabilirea particularităților dezvoltării psihofizice a fețelor adolescente cu deficiențe de intelect și elaborarea conținutului și condițiilor CFA ca bază a reabilitării lor reușite.

Importanța teoretică constă în: obținerea și sistematizarea de noi date cu privire la pregătirea psihofizică a fețelor adolescente cu deficiențe de intelect și remanierea acestora în rezultatul activităților de CFA; dezvoltarea viziunii științifico-pedagogice cu privire la metode, forme și mijloace de organizare a activităților de CFA cu adolescenții deficienți de intelect, care să completeze sistemul de cunoștințe și reprezentări despre potențialul formării adolescentului, prin mijloacele culturii fizice, în special prin jocul sportiv *Fotbal*, a unor calități psihofizice.

Valoarea aplicativă a lucrării constă în: elaborarea conținutului programei de CFA pentru fețele adolescente cu deficiențe de intelect, validat experimental în cadrul disciplinelor *Educația fizică* și *Fotbalul*; elaborarea metodicii realizării CFA în sistemul activităților la clasă și în afară de clasă în școlile auxiliare; validarea criteriilor de evaluare a nivelului de dezvoltare fizică și a formării motorii a fețelor adolescente cu deficiențe de intelect pentru a participa în activități de cultură fizică și de joc.

Implementarea rezultatelor științifice. Datele teoretice și praxiologice obținute au fost examinate la catedra psihopedagogie specială a UPSC, în procesul formării profesionale continue a cadrelor didactice, au fost aprobate și implementate în practica educației fizice a elevilor Școlii auxiliare nr. 6 și a Școlii auxiliare internat nr. 5 din Chișinău.

ANNOTATION

Danilenco Svetlana. *Rehabilitation of adolescent girls with intellectual disabilities in the system of adaptive physical education activities. PhD thesis in pedagogy.* Chisinau, 2018.

The structure of the thesis includes introduction, three chapters, conclusions and recommendations, 235 sources, 15 annexes, 127 basic text pages, annotation (Romanian, English and Russian), list of abbreviations, 39 figures, and 29 charts.

The results of the research are published in 9 scientific papers.

Key words: motor activism, physical qualities, intellectual disability, adaptive physical education, rehabilitation.

Field of study: Special Pedagogy.

The purpose of this work is to determine the specific psychophysical developmental features of the adolescent girls with intellectual disabilities, and on this basis to develop a rehabilitation system through adaptive physical education.

Objectives of the study: 1. Study of theory and practice of the rehabilitation process of adolescent girls with intellectual disabilities in the system of adaptive physical education and game activities. 2. Assessment of the psychophysical development level of adolescent girls with intellectual disabilities and stable intellect. 3. The development of a program of adaptive physical education based on the "football" game activity for adolescent girls with intellectual disabilities. 4. Implementation of the developed program and identification of opportunities of its impact on the process of social rehabilitation and integration of pupils with intellectual disability in society.

The scientific innovation and originality of the research consists of: determining the specific psycho-physical developmental features of the adolescent girls with intellectual disabilities; development of the conceptual educational and training program content of APE for children with intellectual disabilities under the school curriculum of "Physical Education" discipline and extracurricular leisure and sporting activities; developing the content of the APE program that will contribute on rehabilitation and socialization of children with intellectual disabilities.

The study issue is determining the the specific psychophysical developmental features of the adolescent girls with intellectual disabilities and the development of the content and conditions of adaptive physical education as the basis for their successful rehabilitation.

The theoretical value of the thesis consists in gathering and systematization of the new data related to the psychophysical training received by the adolescent girls with intellectual disabilities through the adaptive physical education activities; extending the scientific-educational view on methods, techniques and means used in organizing the adaptive physical education activities for adolescents with intellectual disabilities, in order to supplement the system of knowledge and approach on the existing potential of an adolescent, using physical education and partly by means of football, the psychophysical qualities of adolescents.

The applied value of the research is the development of the content of the adaptive physical education program for adolescent girls with intellectual disabilities on a pilot basis as a part of the discipline "Physical Education" and "Football"; elaboration of an implementation methodology of APE within the auxiliary schools in and out of school activities; validation of criteria on the assessment of the level of physical development and motor training of teen girls with mental deficiencies through participation in physical education and game activities.

Implementation of scientific results. The received theoretical and practical data were discussed in the Departments of Special Psychopedagogy at "Ion Creangă" State Pedagogical University, in the process of continuous professional training of teachers; it has been tested and introduced into the practice of physical education of pupils of Auxiliary School No. 6 and Auxiliary Boarding School No.5.

ПЕРЕЧЕНЬ УСЛОВНЫХ ОБОЗНАЧЕНИЙ

АФК – адаптивная физическая культура;

ДК – динамометрия кисти;

КУ – комплекс упражнений;

МКБ-10 – международная классификация болезней 10-го пересмотра;

ОФП – общая физическая подготовка

ПИ – подвижные игры;

СУ – строевые упражнения;

Т – теоретический курс;

ЧСС – частота сердечных сокращений;

ЭГ – экспериментальная группа;

F_{max} – максимальное значение кривой (кг);

Gr – градиент силы; величина, характеризующая взрывную (кг/с);

t-abs – время достижения максимума усилия (с);

t-max – время достижения максимума силы (с);

tQgr – время достижения стартового усилия (с).

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность и значимость исследуемой проблемы. Реабилитация лиц с различными отклонениями в развитии интеллекта представляет собой психопедагогический процесс, направленный на формирование адекватной психосоциальной ориентации и поведенческой линии личности в различных областях деятельности и отношений [80, с. 29 - 40].

Состояние ограниченных возможностей, обусловленное, структурными и функциональными изменениями организма, составляет не менее 10% населения планеты. Одновременно нарушения умственного развития в разных странах достигают от 1 до 3% от общей численности населения. Более того, известно, что с каждым годом интеллектуальный уровень подрастающего поколения снижается, рождается всё больше и больше детей с умственными и физическими отклонениями. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) более 3% от общей детской популяции планеты составляют дети с нарушениями интеллекта [41, 231]. В связи с этим одним из серьёзных итогов гуманизации общественного развития конца XX – XXI вв. стал рост значимости социализирующих практик в отношении лиц с ограниченными возможностями. В числе важнейших направлений работы с данной категорией населения является адаптивная физическая культура и спорт [197, с. 38 - 48].

Согласно Конвенции и декларации ООН, принятой резолюцией 2856 (XVVI) Генеральной Ассамблеи от 20 декабря 1971 года «О правах умственно отсталых», которым следует и Республика Молдова, соблюдение прав ребёнка направлено на обеспечение всем детям, в том числе с отклонениями в развитии и инвалидам, возможности участия в общественной жизни и максимальной реализации ими своих способностей [26, 226, 227].

В Республике Молдова количество детей с ограниченными возможностями здоровья превышает 20 тысяч [3, 224]. Несомненно, дети с ограниченными возможностями значительно больше, чем их нормально развивающиеся сверстники, нуждаются в создании условий для удовлетворения биологических потребностей в движении [106, 222]. В таких случаях особую актуальность приобретают вопросы двигательной активности детей с нарушенным интеллектом и, в частности, их привлечение к регулярным занятиям физической культурой и адаптивным спортом [57, 75]. При этом следует подчеркнуть, что в структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная физическая рекреация и самое важное двигательная физическая реабилитация [100, 165].

В свою очередь двигательная физическая реабилитация играет важную роль в развитии оптимальной двигательной активности детей с нарушением интеллекта в коррекции нарушений двигательной сферы, в повышении физической подготовленности и уровня здоровья, в положительном влиянии на эмоционально-психическую сферу, а также в опосредованном влиянии на развитие умственной работоспособности [87, 132, 154].

Согласно работам Л. В. Шапковой, 2001, и Н. И. Смагина, 2014, физическая культура и спорт являются важнейшими факторами укрепления здоровья человека, его физического развития и воспитания, а также профилактики заболеваний [166, с. 206 - 208].

Физическая культура – часть общей культуры человечества, одна из сфер социальной деятельности, направленной на укрепление здоровья, развитие физических способностей человека и их использование в соответствии с потребностями общественной практики [45, с. 331 - 332]. Это – особая и самостоятельная область культуры, которая возникла и развивалась одновременно с общей культурой человека [114, с. 10 - 48].

Известно, что нарушение интеллекта у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с недоразвитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью и навыками труда. Одними из главных причин, затрудняющих формирование у детей с нарушением интеллекта двигательных умений и навыков, является нарушение моторики, которое отрицательно сказывается не только на физическом развитии, но и на процессе социализации личности, развитии познавательной деятельности, социальной и профессиональной адаптации. Понятно, что в этих случаях значимость приобретают возможности коррекции этих отклонений посредством занятий спортом [54, 56].

Физическая культура и спорт должны стать существенными средствами адаптации таких детей к условиям жизнедеятельности [82, с. 384]. Это положение должно лечь в основу концепции развития диагностико-коррекционной работы, базирующейся, на принципах гуманного отношения к ребенку с особыми нуждами и исключаяющей какие бы то ни было формы социальной изоляции [165, с. 14 - 19]. При этом футбол – является одним из эффективных средств адаптивного физического воспитания и приобретает решающее значение в коррекции и адаптации людей с нарушенным интеллектом [56, 78]. Эта коллективная спортивная игра включает в себя набор упражнений, которые обеспечивают возможность решения двигательной задачи, вариативности, быстрой смены различных двигательных действий [165, 166, 186].

Однако, как в теории физического воспитания, так и в специальной педагогике мало изученными являются вопросы обучения учащихся с нарушенным интеллектом

элементам игры в футбол, притом, что возможности использования упражнений этой игры имеют большое значение для психофизического развития ребенка [34, 36, 218].

Исходя, из выше сказанного *проблемой исследования становится* установление особенностей психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта и разработка содержания и условий адаптивной физической культуры, как основа их успешной реабилитации.

Внедрение таких занятий будет отражаться как на эффективности процесса физического воспитания, так и в конечном итоге на коррекцию познавательных возможностей данной категории учащихся и их социальной реабилитации [38, с. 152].

Применение игровых элементов футбола способствует корректировке недостатков двигательного аппарата в физической подготовленности и расширяет психомоторный потенциал детей с нарушениями интеллекта [86, 99, 103].

Цель данной работы заключается в определение особенностей психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта, и на этой основе разработать меры успешной реабилитации посредством занятий адаптивной физической культуры.

Задачи исследования направлены:

1. Изучение теории и практики процесса реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культурой и игровой деятельности.
2. Оценка уровня психофизического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом.
3. Разработка программы адаптивной физической культуры на базе игровой деятельности «Футбол» для девочек-подростков с нарушением интеллекта.
4. Внедрение разработанной программы и установление возможностей влияния её на процесс социальной реабилитации и интеграции учащихся с нарушением интеллекта в общество.

Новизна и оригинальность исследования состоит:

1. В определении особенностей психофизического развития девочек – подростков с нарушением интеллекта.
2. Разработке концепции образовательно-формирующего содержания АФК для детей с нарушением интеллекта в рамках школьной программы по дисциплине «Физическое воспитание» и внеурочной спортивно-игровой деятельности.
3. Разработке содержание программы АФК, способствующая реабилитации и социализации детей с нарушением интеллекта в общество.

Научная значимость решения данной проблемы заключается в разработке содержания физкультурно-адаптивной деятельности девочек-подростков с нарушениями интеллекта на примере спортивно-двигательной игры в футбол. Эффективность процесса реабилитации повышается в случае, когда психомоторная, когнитивная и результативно-волевая структура личности находится в едином комплексе и направлена на успешность этого процесса. Синхронность этих процессов является главным фактором успешного результата реабилитации.

Теоретическая значимость исследования заключается:

1. В систематизации и получении новых данных по психофизической подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта и улучшения их, в результате занятий адаптивной физической культурой;

2. В расширении научно-педагогических представлений о средствах, методах, формах организации занятий адаптивной физической культурой подростков с нарушением интеллекта, дополняющих систему знаний и представлений о возможности формирования средствами физической культуры и, в частности, средствами игры в футбол, психофизических качеств подростка.

Прикладная ценность работы состоит:

➤ в разработке содержания программы адаптивной физической культуры для девочек-подростков с нарушениями интеллекта, в экспериментальном обосновании в рамках дисциплин «Физическое воспитание» и «Футбол»;

➤ в разработке методики реализации АФК в системе урочных и внеурочных занятий в рамках вспомогательных школ;

➤ в обосновании критериев оценки уровня физического развития и двигательной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта для участия в занятиях физической культуры и игровой деятельности.

Данная программа и другие материалы диссертации могут использоваться в практике работы с учащимися с нарушением интеллекта, а также в рамках курсов повышения квалификации учителей физической культуры, и в системе подготовки кадров по специальности «Физическая культура».

Внедрение научных результатов. Полученные теоретические и практические данные были обсуждены на кафедре специальная педагогика данные КГПИ им. «Иона Крянгэ», в процессе профессионального формирования учителей на курсах повышения квалификации, апробированы и внедрены в практику физического воспитания учащихся вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школы-интерната № 5 мун. Кишинэу.

Важные вопросы исследований были представлены и обсуждены в рамках научных национальных и международных конференциях:

- Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, I Міжнародної науково – практичної конференції, Краматорськ ДДМА, 16-17 квітня 2015;
- Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, I Міжнародної науково – практичної конференції, Краматорськ ДДМА, 21-22 квітня 2016;
- Probleme actuale ale teorii si practicii culturii fizice, Ediția a XV-a , Conferinței științifice internaționale studențești, Chișinău, 13 mai 2011.

По теме диссертации опубликованы 9 статей, в которых нашли отражение основные положения и результаты проделанного исследования.

Структура работы. Диссертация состоит из аннотации (на русском, румынском и английском языках), условных обозначений, введения, трёх глав, выводов и рекомендаций, библиографии из 235 наименований, 15 приложений. Работа насчитывает 127 страниц основного текста, 39 рисунков, 29 таблиц.

Во введении обоснована актуальность, значимость и степень изученности исследуемой темы. Сформулированы цель и задачи исследования. Представлены элементы, которые формируют новизну и оригинальность исследования, научную и теоретическую значимость работы, прикладное значение результатов.

В первой главе *«Научно-методические проблемы реабилитации подростков с нарушением интеллекта»* рассматривается общая характеристика подростков с нарушением интеллекта, факторы причин умственной отсталости, основные двигательные качества детей с нарушением интеллекта, направления реабилитации посредством двигательной активности детей с нарушением интеллекта (психологическая, педагогическая, медицинская, социальная, физкультурно-оздоровительная). Нарушение интеллекта сопутствует разнообразным расстройствам двигательных функций, подвергается определённым изменениям силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости; иллюстрированы факторы психолого-педагогической реабилитации, теоретические и концептуальные основы образовательного воздействия содержания адаптивной физической культуры на процесс реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Во второй главе *«Особенности психофизического развития двигательной сферы девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом»* представлены методы исследования:

- теоретический анализ научной и методической литературы позволил установить

направления проведения исследования;

➤ анализ литературных источников позволил нам составить представление о сущности исследуемой проблемы, результаты изучения литературы позволили нам определить модели педагогического воздействия, необходимых для достижения эффектов и результатов в используемой нами экспериментальной системе физической культуры;

➤ метод исследования анализа документальных материалов (медицинских карт, протоколов медико-педагогического обследования) девочек-подростков с нарушением интеллекта дал представление об истоках существующего развития;

➤ метод оценки уровня антропометрического развития позволил оценить физическое развитие девочек-подростков;

➤ метод измерения физиометрических показателей

Для установления основных направлений реабилитации были использованы тесты:

- на скоростно-силовые качества,
- общую физическую подготовленность,
- пространственную ориентацию.

Большое значение в реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта имеет оценка психических функций. Были использованы тесты по оценке уровня психических функций:

- исследование объёма памяти,
- исследование интенсивности сосредоточенности внимания,
- исследование темпа работы и объёма внимания,
- педагогический эксперимент позволил выявить уровень развития физических двигательных качеств девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом,
- метод математической и статистической обработки данных,
- организация исследования.

В третьей главе «Педагогические условия, способствующие успешной реабилитации девочек – подростков с нарушением интеллекта через занятия адаптивной физической культуры» представлены данные которые способствовали успешной реабилитации девочек – подростков с нарушением интеллекта:

➤ формирующий педагогический эксперимент, проводился на уроках физического воспитания во вспомогательной школе по двум программам. Экспериментальная группа девочек-подростков с нарушением интеллекта занималась по предложенной нами программе, а контрольная – по ныне действующей программе.

➤ общая характеристика программы адаптивной физической культуры с

направленностью на игровую деятельность «Футбол» для развития двигательных качеств девочек-подростков с нарушением интеллекта, включающие разные виды подготовки (физическую, техническую, тактическую, психологическую, теоретическую);

➤ оформлен годовой план-график по физическому воспитанию по полугодиям с указанием номеров уроков каждого полугодия;

➤ особенности построения учебно-тренировочных занятий на уроках физической культуры и во внеклассной работе;

➤ определена на экспериментальном уровне оценка эффективности разработанной программы и предложенных методов её применения с использованием сравнительного статистического анализа показателей уровня физического развития, психофизической и психомоторной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта.

В разделе выводы и рекомендации представлены полученные результаты, отмечена прогрессивность предложенных разработок, основные выводы осуществлённого исследования и рекомендации, которые могут быть использованы в практике физического воспитания с учащимися вспомогательных школ, а также в системе повышения квалификации специалистов из данной сферы образования.

В приложении включены физические упражнения для коррекции ходьбы и бега, коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Благодарности, грамоты и награды за полученные результаты в Европейских и Мировых играх в рамках Специальной олимпиады Республики Молдова. Статистические материалы по исследуемым показателям уровней физического развития, психомоторной подготовленности и когнитивным процессам девочек-подростков с нарушениями интеллекта. Содержание плана-графика прохождения учебного материала по физической культуре со спортивной направленностью «Футбол», учебный план со спортивной направленностью «Футбол», годовой план – график учебного процесса по физической культуре.

1. НАУЧНО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

1.1. Общая характеристика подростков с нарушением интеллекта

Умственно отсталым называют такого ребёнка, у которого вследствие органического поражения головного мозга (наследуемого или приобретённого) стойко нарушена познавательная деятельность (Л. В. Кузнецова, 2002) [118, с. 34 - 35].

Умственная отсталость – это качественные изменения всей психики, личности в целом, явившиеся результатом перенесенных органических повреждений центральной нервной системы. Это такая атипия развития, при которой страдает не только интеллект, но и эмоционально - волевая сфера (В. М. Астапов, 1994) [39, с. 25 - 35].

По определению В. В. Ковалева, «...умственная отсталость – это группа разнородных состояний в самой различной степени и по самым различным причинам нарушающих адекватное возрасту функционирование индивида в обществе вследствие дефекта познавательных способностей» [111, с. 35 - 42].

Понятие «умственно отсталый ребенок», принятое в специальной психопедагогике, относится к весьма неоднородной по составу массе детей (они составляют более 2% от общей детской популяции), которых объединяет наличие органического повреждения мозга, имеющего диффузный, т. е. широко распространенный, как бы разлитой, характер (В. Г. Петрова, 2002) [149, с. 35 - 87].

В настоящее время, кроме термина «умственная отсталость» (англ. *mentalretardation*), используются также и другие обозначения рассматриваемых состояний: «психическая недостаточность» (*mentaldeficient*), «психическое недоразвитие» (субнормальность) (*mentalsub-normality*), «психический дефект» (*mentaldefect*), «психическая несостоятельность» (*mentaldisability*). В международной классификации болезней умственная отсталость определяется как «состояние задержанного или неполного развития психики, которое, в первую очередь, характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т. е. когнитивных, речевых, моторных и социальных особенностей» [104, 232].

Существует гипотеза, в соответствии с которой в этиологии психофизического недоразвития рассматривают два принципиально различных ряда факторов. Данная гипотеза была сформулирована J. Roberts еще в 1950 г. *Первый ряд факторов* относится к умственной отсталости более тяжелой степени. Он представлен совокупностью

наследственных и внешне средовых факторов, каждый из которых резко изменяет фенотип. Часто к этой группе относится наследственный фактор – хромосомные aberrации, мутантные гены и т. п. Средовые же воздействия в этом случае относятся к так называемым случайно-средовым явлениям (травмы, нейроинфекции и др.). *Второй ряд факторов* относится к умственной отсталости более лёгкой степени. Её связывают с действием «микрофенных», имеющие, наследственный и ненаследственный компоненты и дающие суммарный эффект [28, 202, 233].

В связи с приведённой гипотезой представляет интерес сопоставление умственной отсталости лёгкой и тяжёлой степеней. Приведённые сведения в таблице 1.1 позволяют понять некоторые хорошо известные клиницистам наблюдения, а именно: рождение детей с глубоким слабоумием у интеллектуально полноценных родителей; семейное накопление случаев лёгкой умственной отсталости, особенно в семьях, в которых родители отличаются интеллектуальным уровнем ниже популяционного [177, с. 89].

Таблица 1.1. Клинико-биологические и социальные особенности умственной отсталости разной степени (А.С. Тиганов)

Характеристика IQ	Степень умственной отсталости	
	Лёгкая	Тяжёлая
	Выше 30	Около 30 – 20
Клиническая оценка степени тяжести	Пограничная умственная отсталость	Тяжёлая умственная отсталость
Обозначение в литературе	Семейная, недифференцированная, семейно-культурная, семейная доклиническая	Биологическая, патологическая, клиническая
Частота в популяции	1-3% (с большими колебаниями в разных источниках)	Около 0,4%
Распределение по полу	Отсутствие различий или незначительное преобладание мужчин	Преобладание мужчин
Сопутствующие состояния	Нарушения поведения	Двигательная расторможенность, соматическая и неврологическая патология, эпилептиформный синдром

Репродуктивность	Нормальная или повышенная	Отсутствует или резко снижена
Семейная психопатология	Родители и сибсы часто умственно отсталые или с низкой нормой интеллекта: алкоголизм; простудность	Родители, как правило, интеллектуально полноценны, сибсы могут быть умственно отсталыми
Этиопатогенез	Мультифакторное наследование заболевания; реже – болезнь, обусловленная одним геном и хромосомными нарушениями; незначительная роль экзогенных факторов	Экзогенно обусловленное заболевание, редкие случаи наследования болезни по рецессивному типу и обусловленной хромосомными аномалиями.
Цели и возможности медицинской и педагогической помощи больному и семье	Обучение и воспитание, трудоустройство	Медико-генетическое консультирование семьи; социальное устройство больного, патогенетическое лечение некоторых дефектов

Наследственные компоненты рассматриваются как конституциональные особенности, отражающие семейную отягощённость, а внешне средовые – как сумма отрицательных воздействий среды (биологического и культурно-семейного характера), препятствующих развитию интеллекта ребёнка в рамках его генетического потенциала [102, 234].

Соматическая и неврологическая патология при лёгкой умственной отсталости, как правило – отсутствует, при тяжёлой – встречается весьма часто. Внешне средовые причины достоверно определяются только в тех случаях, когда имеется специфика поражения (тератогенное действие алкоголя, вируса краснухи и т. п.) или есть указания на нормальное развитие ребёнка до воздействия, какого-либо фактора, например, до заболевания энцефалитом, травмы и т. д. [183, с. 50 - 75].

О патогенезе умственной отсталости в целом правильнее говорить как о патогенезе заболеваний, при которых одним из симптомов является нарушение развития мозга. Сложность этой проблемы очевидна, так как даже при таком изученном заболевании, каковым является болезнь Дауна, патогенез собственно интеллектуального дефекта далеко не ясен [114, с. 10 - 48].

В Международной статистической классификации болезней и проблем, связанных со здоровьем, 10-го пересмотра, принятой 43-ей Всемирной Ассамблеей Здравоохранения выделяются три степени умственной отсталости, представленные на рисунке 1. 1.



Рис. 1.1. Степени умственной отсталости

Соотношение клинических определений умственной отсталости с глубиной психического недоразвития (IQ) представлены в таблице 1.2.

Таблица 1.2. Соотнесение клинических и психометрических оценок тяжести умственной отсталости (IQ)

IQ (по тесту Векслера)	Клиническое определение	Определение степени умственной отсталости по МКБ – 10	Другие градации умственной отсталости
80 – 100	Норма (средняя)	Норма	Норма
70 – 80	Пограничные с нормой задержки развития	-	Пограничные формы
50 – 70	Дебильность	Лёгкая	Мягкая форма
35 – 50	Имбецильность	Умеренная	Среднетяжёлая
20 – 35 (40)		Тяжёлая	Тяжёлая
Менее 20	Идиотия	Глубокая	Очень глубокая

В клинической психиатрии общепризнанной была классификация Г. Е. Сухаревой, 1965, указывающая причину и факторы умственной отсталости, которые отображены на рисунке 1.2. [182, с. 38 - 47].



Рис. 1.2. Факторы умственной отсталости

Для установления правильного диагноза необходимо учитывать соотношение трёх групп симптомов: 1) дизонтогенетические синдромы (связанные с дисфункцией созревания ЦНС); 2) энцефалопатические синдромы (связанные с повреждением ЦНС) той или иной локализации, включая и минимальные дисфункции; 3) синдромы, отражающие вторичные защитные механизмы организма. При правильной и своевременной организации воспитания, более раннем начале коррекционно-педагогического воздействия, многие отклонения развития у детей могут быть скорректированы и даже предупреждены [10, 12, 209].

На рисунке 1.3 представлены три диагностических критерия умственной отсталости.

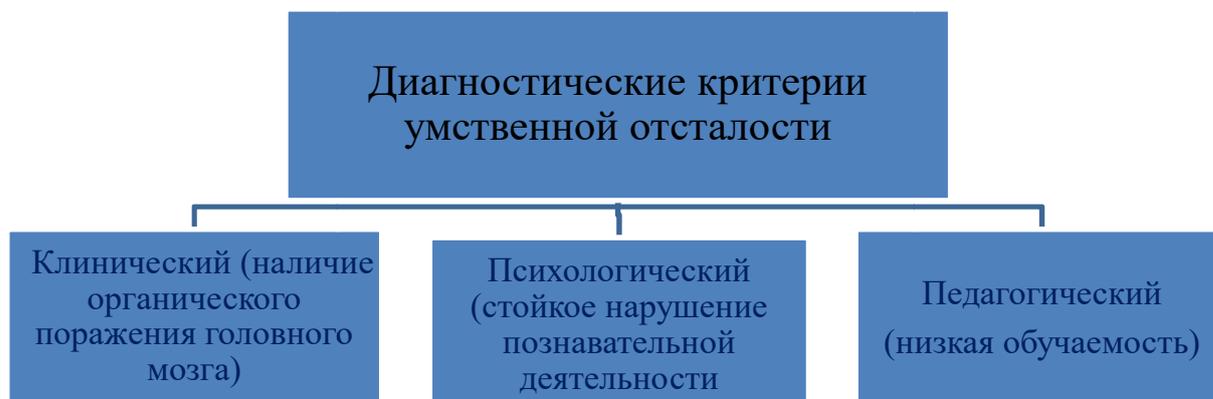


Рис. 1.3. Критерии умственной отсталости

Подростки с нарушением интеллекта способны к развитию, которое, однако,

замедленно, атипично, со многими, подчас весьма резкими отклонениями от нормы. Тем не менее, оно представляет собой поступательный процесс, вносящий качественные изменения в психическую деятельность детей [21, 187].

По мнению Н.И. Жинкина, лица с нарушением интеллекта характеризуются стойкими нарушениями всей психической деятельности, особенно отчётливо обнаруживающимися в сфере познавательных процессов. Причём имеет место не только отставание от нормы, но и глубокое своеобразие личностных проявлений и познания. Темп развития сложных психических функций отстаёт от темпа физического развития. Качественное своеобразие дефекта проявляется в том, что у детей с нарушенным интеллектом слабо выражена способность, усваивать новую информацию, применять свои знания в изменившихся внешних условиях [113, с. 42 - 48].

Положение о единстве закономерностей нормального и аномального развития, подчёркиваемое Л.С. Выготским, даёт основание полагать, что концепция развития нормального ребёнка может быть использована при трактовке развития детей с нарушением интеллекта. Это позволяет говорить об идентичности факторов, воздействующих на развитие нормального и ребёнка с нарушением интеллекта [5, 25, 59].

Развитие лиц с нарушением интеллекта определяется *биологическими и социальными факторами*. К первым из них относятся тяжесть дефекта, качественное своеобразие его структуры, время его возникновения. Учитывать биологические факторы необходимо при организации специального педагогического воздействия. Факторы, относящиеся к социальной группе – это ближайшее окружение ребёнка:

- семья, в которой он живёт;
- взрослые и дети, с которыми он общается и проводит время;
- школа, которую он посещает [24].

Недостаточная познавательная активность, слабость ориентировочной деятельности – это симптомы, прямо исходящие из особенностей протекания нейрофизиологических процессов в коре головного мозга у подростков с нарушением интеллекта [134, 149].

Многие учёные, занимающиеся изучением детей с данной патологией развития (С. С. Корсаков, 1961, Г. Г. Сухарева, 1965, С. А. Рубинштейн, 2004, и др.), отмечают в своих трудах их сниженный интерес к окружающему миру, вялость и отсутствие инициативы [142, с. 134 - 167].

Сквозь призму научных исследований разных лет рассмотрим некоторые особенности психики, характерные для подростков с нарушением интеллекта.

Особенности психического развития детей с нарушением интеллекта являлись предметом изучения многочисленных авторов, зарубежных (Е. М. Айраксин, Р. Матиланен, М. Паркер, Л. Х. Пейкман, Ж. М. Вудхаус, П. Гибсон, А. Гинс, И. Гофман и др), советского союза (М. С. Певзнер, 1979; А. Р. Лурия, 1982; В. И. Лубовский, Л. С. Выготский, 1999; Г. Н. Дульнев, А. Н. Леонтьев, 1983; А. В. Запорожец, П. Я. Гальперин, Б. И. Пинский, Л. В. Занкова, 1951), а также современных исследований (Е.Г.Дзугоева, 2000; Я.Н.Николаенко, 2010 и др). На основании этих исследований ученые сделали вывод, что ребёнок с нарушением интеллекта может развиваться и обучаться, но только в пределах своих биологических возможностей [149, 160].

В Республике Молдова данной проблеме посвящены работы таких специалистов, как; С. Bodorin, 2015; N. Bucun, N. Chiperi, 2011; A. Daniî, S. Racu, M. Neagu, 2006; A. Racu, A. Daniî, 2007; Раку А. 2005; Раку С., 1997 [3, 9, 13, 23, 156, 157].

Согласно исследованию Е.А. Стребелевой (2001), при нарушении интеллекта оказывается дефектной уже первая ступень познания – *восприятие* [175, с. 15 - 27]. Часто восприятие страдает из-за снижения у таких детей слуха, зрения, из-за недоразвития речи. Но даже в тех случаях, когда анализаторы сохранены, восприятие у этих детей отличается рядом особенностей. На это указывают, в частности, исследования психологов К. А. Вересотской, В. Г. Петровой, Ж. И. Шиф [93, с. 5 - 35].

По сравнению с нормальными сверстниками у детей с нарушением интеллекта отмечаются нарушение восприятия, его замедленный темп. Замедленность восприятия усугубляется еще и тем, что эти дети с трудом выделяют главное, не понимают внутренних связей между частями, персонажами [35, 212].

Им свойственна также узость объема восприятия. Они выхватывают лишь отдельные части в прослушанном тексте, в обозреваемом объекте, не выделяя материал для общего понимания. Характерными являются бессистемность восприятия, хаотичность описания [62, с. 120]. В совокупности нарушения процесса восприятия обозначаются термином *агнозия*. При грамотной, целенаправленной коррекционной работе недостатки восприятия сглаживаются и частично компенсируются [97, с. 14 - 20].

Дети с нарушением интеллекта значительно позже своих сверстников с нормальным интеллектом начинают различать цвета, особую трудность представляет для них различение оттенков цвета. Характерны трудности восприятия пространства и времени, что мешает им ориентироваться в окружающем мире [149, с. 35 - 87].

Восприятие неразрывно связано с *мышлением*, которое является главным инструментом познания. Оно протекает в форме таких операций, как анализ, синтез,

сравнение, обобщение, абстракция, конкретизация [121, с. 235].

Исследования В. Г. Петровой, Б.И. Пинского, И.Н. Соловьева, Ж.И. Шиф и др. показали, что все эти операции у детей с нарушением интеллекта недостаточно сформированы и имеют своеобразные черты [48, с. 224 - 340]. В частности, Ж. И. Шиф и В. Г. Петрова в своих исследованиях отмечают, что мышление у детей с нарушением интеллекта формируется в условиях неполноценного чувственного познания, речевого недоразвития, ограниченной практической деятельности [149, с. 35 - 87].

Слабость обобщения, как основной недостаток мышления детей, проявляется в процессе обучения. В частности, в том, что дети плохо усваивают правила и общие понятия. Отсутствие критичности, невозможность самостоятельно оценивать свою работу являются отличительными чертами мышления детей с нарушением интеллекта. Для них характерны сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления [15, 61, 190].

Изучением *внимания* занимались такие учёные, как Л.С. Выготский, 1977; А.Н. Грабов, 1923; С. Я. Рубинштейн, 2007; И. Л. Баскакова, 1982. [149, 160]. У детей с нарушением интеллекта, более чем у их здоровых сверстников, выражены недостатки внимания: малая его устойчивость, трудности распределения внимания, замедленная переключаемость [93, с. 5 - 35].

Е. Д. Хомская подробно рассматривает литературные источники, в которых раскрывается вопрос о механизмах нарушения внимания. У возбудимых детей с нарушениями интеллекта особенно резко проявляются отвлекаемость, двигательная расторможенность, в то время как у заторможенных подростков эти черты выражены в меньшей мере [144, 160].

Особенности восприятия и осмысления детьми учебного материала неразрывно связаны с особенностями их *памяти*. Слабость памяти у детей с нарушением интеллекта проявляется в трудностях не столько получения и сохранения информации, сколько её воспроизведения, и в этом их главное отличие от детей с нормальным интеллектом [105, с. 121].

Как показано в исследованиях Х.С. Замского, подростки с нарушением интеллекта всё новое усваивают очень медленно, после многих повторений, после чего быстро забывают воспринятое и, главное, не умеют вовремя воспользоваться на практике приобретенными знаниями и умениями [149, с. 35 - 87].

Точность и прочность запоминания как словесного, так и наглядного материала находятся на низких отметках. Дети с нарушением интеллекта обычно пользуются

непроизвольным запоминанием, т. е. они запоминают то, что привлекает их внимание, что кажется им интересным, необычным. Неспособность детей с нарушением интеллекта запоминать с особенной очевидностью обнаружилась в исследовании преднамеренного и непреднамеренного запоминания [66, с. 248].

Так, например, они лучше запоминают внешние, иногда случайные, зрительно воспринимаемые признаки. Позже, чем у их нормальных сверстников, формируется произвольное запоминание, внутренние логические связи запоминаются и осознаются труднее [93, с. 5 - 35].

Физиологической основой нарушения взаимодействия между первой и второй сигнальными системами у детей с нарушением интеллекта являются *недостатки в развитии речевой деятельности* [126, 155].

По данным специалистов М.Ф. Гнездилова и В. Г. Петровой (1998), у лиц с нарушением интеллекта страдают все стороны речи: фонетическая, лексическая, грамматическая. Отмечаются трудности звукобуквенного анализа и синтеза, восприятия и понимания речи. В результате наблюдаются различные виды расстройств письма, трудности овладения техникой чтения, снижена потребность в речевом общении [4, 155].

Дети с нарушением интеллекта в процессе овладения навыками и умениями опираются больше на наглядный материал, чем на словесную инструкцию. Эти особенности являются основными причинами недоразвития речи у детей с нарушением интеллекта [2, р. 224].

Нарушение интеллекта проявляется не только в несформированности познавательной деятельности, но и в нарушении эмоционально-волевой сферы. Развитие эмоциональной сферы детей с нарушением интеллекта в значительной мере определяется внешними условиями, важнейшими из которых являются специальное обучение и правильная организация всей жизни [11, 18, 27].

От принадлежности детей к различным клиническим группам зависят проявления эмоций [187, с. 73 - 81]. Так, для одних характерны вялые, заторможенные, стереотипные эмоциональные реакции: они как бы безразличны к воздействующим на них раздражителям. У других реакции чрезмерно бурные, по своей силе не соответствующие вызвавшим их причинам, в ряде случаев – неадекватные. У третьих не прослеживаются грубые нарушения эмоциональной сферы, хотя в отдельных случаях наблюдаются отклонения и не всегда объяснимые поступки [20, 122].

В общей совокупности многообразных черт личности существенное место принадлежит эмоциям, которые оказывают влияние на любое проявление человеческой

активности. С точки зрения Л. С. Выготского, высказавшего мысль о тесном взаимодействии и внутреннем единстве интеллектуальной и эмоциональной сфер, у детей при нарушении интеллекта соотношение между интеллектом и аффектом иное, чем в норме, и именно эта характеристика важна для понимания своеобразия его *психики* [59, с. 54 - 85].

Однако всем учащимся с нарушением интеллекта, независимо от того, к какой клинической группе они принадлежат, свойственна эмоциональная незрелость, недостаточная дифференцированность и нестабильность, ограниченность диапазона переживаний, крайний характер проявления радости, огорчения, веселья [122, с. 153 - 188].

Т. П. Головина пришла к выводу, что характерным для учащихся с нарушением интеллекта является нарушение мелких движений, что проявляется в их слабости, недостаточной координированности и взаимозаменяемости [62, с. 120].

М. М. Кольцова, Н. И. Озерский отмечают, что нарушение интеллекта у детей сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовых навыков. Основными причинами, затрудняющими формирование у детей с нарушением интеллекта двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые, в свою очередь, отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, на развитии познавательной и трудовой деятельности, на последующей трудовой адаптации [49, с. 32 - 35].

У детей с нарушением интеллекта движения бедные, однообразные, часто угловатые, бесцельные, замедленные, возможны двигательное беспокойство, наличие содружественных движений (синкинезии) [22, 41].

Являясь результатом органических поражений на разных этапах развития (генетическом, внутриутробном, родовом, постнатальном), все отмеченные особенности психической деятельности детей с нарушением интеллекта носят стойкий характер [93, с. 5-35].

Это оказывает значительное влияние на качество жизни самого человека, его семьи и общества в целом. Вот почему реабилитацию людей с интеллектуальной недостаточностью, сокращение ее негативных последствий можно рассматривать как проблему общественного здоровья, исследованием которой не одно десятилетие занимаются ученые разных стран [215, 217].

Хотя данная патология общепризнанна, как не поддающаяся излечению, исследователи, тем не менее, считают, и тому есть множество подтверждений, что при правильно организованном врачебно-педагогическом воздействии в условиях

вспомогательных учреждений в развитии детей с нарушением интеллекта возможна положительная динамика. Нарушение интеллекта (умственная отсталость) рассматривается как явление необратимое, но это не означает, что она не поддается коррекции [102, 122].

1.2. Значение двигательных качеств психофизического развития подростков с нарушением интеллекта

Двигательными качествами принято называть отдельные качественные стороны двигательных возможностей человека (В. М. Зацюрский, 2009). Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от согласованности соматических и вегетативных функций [6, 95].

Стороны двигательных возможностей человека определяют термины «физическое качество» и «двигательное качество», которые используются как равнозначные. Овладение двигательного действия связано не только с формированием навыка, но и с развитием тех качественных особенностей, которые позволяют выполнять физические упражнения с необходимой силой, быстротой, выносливостью, ловкостью [40, 141].

Под физическими качествами понимают определённые социально обусловленные совокупности биологических и психологических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность (Б.А. Ашмарин, 1990) [40, с. 97].

Физическими качествами принято называть «врожденные (унаследованные генетически) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности» [196, с. 198].

Оба термина – «двигательные» и «физические» качества – правомерны в науке о физическом воспитании, так, как акцентируют внимание на различных факторах, определяющих эти качественные особенности. С точки зрения связи с центрально-нервными регуляторными процессами управления движениями употребляют термин «двигательные качества». Если же следует выделить биомеханическую характеристику движений, используют термин «физические качества» [125, с. 4 - 5].

Итак, к основным физическим качествам относят: силу, быстроту, выносливость, ловкость, гибкость [85, 135].

Сила (силовые способности) – это способность преодолевать внешнее

сопротивление или противодействовать ему за счёт мышечных усилий. Силовые способности подразделяют на: а) собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных (жимовых) движений; б) скоростно-силовые. Медленные движения, в свою очередь, подразделяются на динамическую и амортизационную силу и проявляются в быстрых движениях преодолевающего и уступающего характера [44, с. 4 - 5].

Скоростные способности (быстрота) – это комплекс функциональных свойств человека, обеспечивающих выполнение двигательных действий в минимальный для данных условий отрезок времени. Различают элементарные и комплексные формы проявления скоростных способностей. К элементарным формам относятся следующие относительно независимые проявления быстроты: 1) латентное время двигательной реакции; 2) скорость одиночного движения; 3) частота движений [120, с. 36 - 40].

Выносливость – этим термином принято называть способность человека к длительному выполнению какой-либо деятельности без снижения ее эффективности, т.е. способность противостоять утомлению [196, с. 198].

От целого ряда многообразных факторов зависит уровень развития и проявления выносливости. Это наличие:

- энергетических ресурсов организма: уровня функциональных возможностей систем энергообеспечения мышечной деятельности;
- быстроты активации и согласованности в работе этих систем: устойчивости психологических функций к нарушениям гомеостаза, экономичности использования функционального потенциала;
- подготовленности нервно-мышечного аппарата и др. [82, 123].

Ловкость – это способность быстро и наиболее совершенно решать двигательные задачи, особенно возникающие неожиданно. Это как бы высшая степень способности координировать свои движения [101, 127].

Н.А. Бернштейн отмечает: «...ловкость – не навык и не совокупность, каких-нибудь навыков; ловкость – это качество или способность, которая определяет отношение нашей нервной системы к навыкам». Невозможно добиться высоких спортивных показателей без развитого в достаточной степени качества ловкости. В процессе обучения человека происходит развитие ловкости. Для развития ловкости могут быть использованы любые упражнения, но при условии, что они имеют элементы новизны. Необходимо постоянное овладение новыми упражнениями [47, с. 47 - 61].

Гибкость – это способность выполнять движения с большой амплитудой,

морфофункциональные свойства опорно-двигательного аппарата, обуславливающее степень подвижности его звеньев относительно друг друга (В. И. Лях, 1999) [128, с. 20 - 25].

Гибкость – рациональная работа наших мышц. При отсутствии запаса подвижности трудно выполнять амплитудные двигательные действия, что снижает потенциальные возможности занимающихся физическими упражнениями [94, с. 14 - 18].

Специфическими средствами воздействия на гибкость являются упражнения, при выполнении которых амплитуда движений доводится до индивидуально возможного максимума, не приводящего к повреждениям. Такие упражнения принято называть «на растягивание» [196, с. 198].

Нарушение интеллекта отрицательно сказывается на двигательной сфере данной категории детей. У них изменения со стороны моторно-двигательной сферы определяются, прежде всего, тем, что нарушение интеллекта всегда является результатом недоразвития или поражения головного мозга [48, с. 224 - 340]. Поражения коры головного мозга, имеющие чаще диффузную локализацию, поражают в той или иной степени и двигательные области мозга [162, с. 23 - 32].

Особое внимание к проблеме детей с нарушением интеллекта вызвано, в частности, тем, что из всех функциональных отклонений в развитии ребёнка, по своим социальным последствиям, нарушение интеллекта является наиболее тяжёлым дефектом. Поэтому целью воспитания и обучения детей с нарушением интеллекта становится приобретение ими знаний, умений и навыков, в том числе двигательных, такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни [64, 208].

Глубоким формам нарушения интеллекта чаще сопутствуют тяжёлые расстройства двигательных функций: по уровню развития основных двигательных (физических) качеств дети с нарушением интеллекта отстают от нормально развивающихся сверстников в среднем на 30 - 90%; по уровню двигательной подготовленности подростки с нарушением интеллекта также значительно уступают норме; по силе – в среднем 30 - 60%; выносливости – в среднем 20 - 30%; точности движений – в среднем 25 - 30%; устойчивости тела – в среднем 25 - 40%. В среднем у 16% дошкольников с нарушением интеллекта имеют место патологические позы конечностей, 21% – нарушение осанки, 40% – неправильная походка, 28% – нарушены координация движений и равновесие [7, 188].

С точки зрения динамики показателей физического развития (жизненная ёмкость лёгких, окружность грудной клетки, длина и масса тела) дети с нарушением интеллекта значительно уступают сверстникам с сохранным интеллектом. Также у них отмечаются

наиболее низкие функциональные возможности основных физиологических систем, особенно это проявляется при нагрузках [83, 130, 170]. А.М. Тучак, изучая уровень двигательных качеств у детей с нарушением интеллекта (выносливость, точность движения, быстроту, силу, прыгучесть, равновесие, гибкость), пришел к выводу, что они значительно отстают от нормы. Большое внимание исследователь уделял дозировке упражнений. Было установлено что:

- нижней границей допустимых нагрузок для детей с нарушением интеллекта в упражнениях на силу являются 2-3 повторения, скоростного или скоростно-силового характера – 3-4, на гибкость – 15-30, на точность движений – 3-4;
- на выносливость – 1-2 повторения, верхней границей допустимых нагрузок для таких детей являются, соответственно, 3-4, 4-6, 40-50, 8-10 и 2-3 повторения [188, с. 10 - 16].

Приведённые исследования [83, 188] доказывают, что применение индивидуально дозированных нагрузок, подбор оптимальных средств могут оказать необходимое корректирующее воздействие не только на моторику детей с нарушением интеллекта, но и на их познавательные процессы. Повышая в деле физического воспитания уровень двигательных качеств, т. е. достигая целей коррекции двигательных нарушений, можно непосредственно влиять и на развитие умственной работоспособности [57, 141]. При этом наиболее эффективное воздействие оказывают упражнения скоростно-силового характера, направленные на развитие выносливости, в меньшей степени – сложно координированные движения [201, с. 5 - 7].

В приложении 1 представлены физические упражнения для коррекции ходьбы и бега, предложенные Шапковой Л.В. Движения, физические упражнения смогут обеспечить эффективное решение задач физического воспитания, если они будут выступать в форме целостного двигательного режима, отвечающего возрастным и индивидуальным особенностям двигательной активности каждого из детей [210, 215].

На сегодня доказано, что физическая культура и спорт являются эффективным средством коррекции, и компенсации нарушенных и недоразвитых психофизических функций детей с проблемами интеллекта. Работы, I. Arsene,, 2010, С. Н. Данаил, 2004, А. А. Дмитриев, 2010, В. Дорган, Н. Визитей, 2016, Л. В. Шапковой, 2002, указывают на то, что использование разнообразных форм и средств физического воспитания способствует более активному формированию морфофункционального статуса детей, позволяя предупредить вторичные отклонения в развитии [1, 72, 75, 76, 201].

1.3. Основные направления процесса реабилитации посредством разнообразных видов двигательной активности

Понятие «реабилитация» происходит от латинского глагола *habere*, что означает «иметь» с его производными: *habilis* – ловкий, *habilitas* – пригодность, *habitus* – совокупность характерных особенностей, влияющих на поведение, облик и деятельность человека. По мнению исследователя К. Шавловски, под термином «реабилитация» следует понимать медико-социальный процесс, конечной целью которого является восстановление оптимальной биологической или общественной самостоятельности неполно функциональному человеку, потерянной в результате врождённых причин и пороков развития [222, р. 44 - 48].

Реабилитация — это целенаправленная деятельность коллектива в медицинском, педагогическом, социальном и экономическом аспектах с целью сохранения, восстановления и укрепления способностей человека принимать активное участие в социальной жизни [194, 223]. ВОЗ рассматривает реабилитацию как «процесс, включающий все меры, направленные на обеспечение возможности достичь социальной интеграции» [153, с. 43]. Современные представления ВОЗ о процессе реабилитации базируются на Международной классификации функционирования, инвалидности и здоровья (*International Classification of Functioning, Disability and Health – ICF*), которая была утверждена 22 мая 2001 г. на 54-й сессии Ассамблеи ВОЗ [136, с. 256].

Всеобщая декларация прав человека гарантирует лицам с ограниченными физическими и интеллектуальными возможностями, а их в мире 450 млн., право на полное и равное участие во всех сферах жизни общества. В Декларации ООН о правах инвалидов (1975) сказано, что «...инвалиды имеют неотъемлемое право на медицинское, психологическое и функциональное лечение, на восстановление здоровья и положения в обществе...» [191, с. 608].

Реабилитация – это комплекс мер, направленных на восстановление человека в правах, социальном статусе, здоровье, дееспособности. Данный процесс нацелен не только на восстановление способности человека к жизнедеятельности и социальной среде, но и условий жизнедеятельности, социальной среды, ограниченных или нарушенных по каким-либо причинам. К тому же реабилитация – это не только лечение и улучшение состояния здоровья, а процесс, направленный на достижение человеком максимальной самостоятельности и готовности к независимой и равноправной жизни в обществе (М. М. Хегай, 2005) [194, с. 34 - 54].

Целью реабилитации является формирование наибольшей работоспособности,

самодетельности и самостоятельности человека. Реабилитация начинается не с момента установления ребёнку статуса «инвалид», а с момента выявления потребности в реабилитации. Реабилитационная деятельность опирается на такие принципы организации услуг, как индивидуальность, комплексность, непрерывность, оперативность, доступность [106, с. 8 - 30].

Процесс реабилитации – это сложное и многогранное явление. Реабилитация больных и инвалидов должна представлять собой комплексную систему государственных, медицинских, педагогических, спортивных, производственных, бытовых и других мероприятий [194, с. 34 - 54].



Рис. 1.4. Основные направления реабилитации

Реабилитацию считают своего рода итогом коррекционно-педагогической деятельности. Для преодоления негативных тенденций в подготовке детей с нарушением интеллекта к интеграции в общество, требуется разработка новых теоретических подходов к их обучению, воспитанию и организации всей жизнедеятельности, вытекающих из глубокого анализа современных проблем специального образования, как в нашей республике, так и за рубежом [29, 147]. Основные направления реабилитации инвалидов представлены выше на рисунке. 1.4.

Социально-реабилитационная деятельность – одно из направлений в системе комплексной реабилитации детей с отклонениями в развитии. Её основная задача – обеспечить подготовку таких детей к полноценной жизни в обществе [54, 98, 213]. Все проблемы, рассматривается с позиций единства действий исходя из деятельностного и личностного подходов, сформировавшихся в отечественной психологии [194, с. 34 - 54].

Действенный подход в социальной реабилитации предполагает развитие и

коррекцию ребёнка с ограниченными возможностями только в процессе деятельности посредством специального обучения, в ходе которого ребёнок овладевает психологическими средствами, позволяющими ему осуществлять контроль и управление своей внутренней и внешней активностью. Деятельность определяется самим объектом, но не прямо, а через «внутренние закономерности», то есть внешнее воздействие даёт тот или иной психический эффект, лишь преломляясь через психическое состояние человека, через сложившийся у него строй мыслей и чувств [17, 98].

В качестве системы внутренних условий выступает личность с её сложной многоуровневой структурой. Личностный подход ориентирует специалиста по социальной реабилитации на работу с конкретным ребёнком, с его проблемами и особенностями, обусловленными ограниченными возможностями жизнедеятельности, на развитие его как личности, устойчивой к социальным невзгодам. Благодаря такому подходу ребёнок постепенно становится хозяином собственного «Я», субъектом деятельности и общения, получает возможность направлять свои усилия на саморазвитие и самореализацию. Чтобы достичь цели социальной реабилитации, необходимо сформировать личность ребёнка как субъекта деятельности и общения [19, 34].

Медицинская реабилитация. Проведение реабилитационных мероприятий медицинского характера по восстановлению здоровья больных и инвалидов следует называть медицинской реабилитацией [150, 185]. Основные принципы медицинской реабилитации наиболее полно изложены одним из основоположников медицинской реабилитации К. Ренкером, 1980:

- ◆ Реабилитация должна осуществляться, начиная с самого возникновения болезни или травмы и вплоть до полного возвращения человека в общество (непрерывность и основательность).

- ◆ Проблема реабилитации должна решаться комплексно, с учетом всех ее аспектов (комплексность).

- ◆ Реабилитация должна быть доступной для всех тех, кто в ней нуждается (доступность).

- ◆ Реабилитация должна приспосабливаться к постоянно меняющейся структуре болезней, а также учитывать технический прогресс и изменения социальных структур (гибкость).



Рис. 1.5. Программа медицинской реабилитации

С учетом принципа непрерывности выделяют стационарный, амбулаторный, а в некоторых странах иногда еще и санаторный этапы медицинской реабилитации [150, с. 5]. На рисунке 1.5. представлена программа медицинской реабилитации.

Медицинская реабилитация направлена на восстановление или компенсацию той или иной утраченной функции или на возможное замедление заболевания. В ходе медицинской реабилитации ребенок проходит курс лечебных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, на восстановление и развитие физиологических функций, нарушенных болезнью, на выявление и активизацию компенсаторных возможностей его организма с целью обеспечения в дальнейшем условий для возвращения к активной самостоятельной жизни [223, р. 124].

Психологическая реабилитация включает мероприятия по своевременной профилактике и лечению психических нарушений, по формированию у пациента сознательного и активного участия в реабилитационном процессе [103, с. 99 - 113].

При этом немаловажно соблюдать основные принципы психологической реабилитации [146, с. 197 - 205]:

- реабилитация детей должна начинаться на самых ранних стадиях развития;
- процесс реабилитации должен осуществляться непрерывно, до достижения в минимально возможные сроки максимального восстановления или компенсации нарушенных функций;
- комплексный подход обязателен в осуществлении психо-реабилитационных мер;
- разноплановость усилий должна обеспечить направленность реабилитационного процесса на различные сферы жизнедеятельности;
- последовательность обеспечивает создание «переходов» от одного

реабилитационного мероприятия к другому;

– социально-психологические и биологические факторы развития в системе реабилитационного воздействия должны приниматься в единстве.

Мы считаем, что необходимы данные о реабилитационном потенциале, под которым понимается совокупность имеющихся психофизиологических и физических особенностей и задатков, позволяющих при создании определенных условий в той или иной степени компенсировать или восстанавливать нарушенные сферы жизни и деятельности [30, с. 195 - 257].

Оценка реабилитационного потенциала основана на объективных современных методологических исследованиях, диапазон которых может быть очень широким – от частичной или полной компенсации дефекта развития до реальной и всесторонней интеграции в общество. Следует отметить, что результативность психологической реабилитации для лиц с нарушением интеллекта должна определяться такими факторами, как комплексность, системность и последовательность осуществляемого воздействия [207, с. 33 - 45].

Психолого-педагогическая реабилитация подростков с нарушением интеллекта, (восстановление утраченных учебных умений, познавательных навыков, формирование индивидуальных личностных качеств) объединяет ряд мероприятий, отличающихся по своему характеру, но преследующих общую цель [108, с. 410 - 512].

Например, под педагогической реабилитацией подразумеваются мероприятия обучающего, развивающего и воспитательного характера, направленные на то, чтобы человек с ограниченными возможностями приобрёл социальный опыт, овладел необходимыми умениями и навыками по самообслуживанию и жизненному самообеспечению, социальными нормами поведения [8].

Результаты восстановления при психолого-педагогической реабилитации будут тем выше, чем раньше она начата. В целом, психолого-педагогическая реабилитация включает, во-первых, опосредованное наблюдение, анализ (история развития подростка) и, во-вторых, непосредственное наблюдение за поведением и изменениями подростка. И это притом, что психолого-педагогическая реабилитация подростков стала нераздельной частью лечения и восстановления организма в целом [14, 117, 131].



Рис. 1.6. Факторы психолого-педагогической реабилитации

Известно, что в группу психолого-педагогических воздействий входят:

- распорядок дня;
- проведение занятий и игр;
- чуткое отношение;
- снятие деструктивных влияний и т. п.

Важны здесь и такие методы психотерапии, как игротерапия, музыкотерапия, релаксация, так как они поднимают жизненный тонус ребёнка [176, с 112]. На рисунке 1.6. изображены определенные факторы психолого-педагогической реабилитации.

Физкультурно-оздоровительная реабилитация детей с нарушением интеллекта.

Крайне неблагоприятная экологическая ситуация, низкий уровень культуры здорового образа жизни особенно сказываются на детях с отклонениями в развитии. Определяющую роль в уровне здоровья нации, физического и психосоматического состояния, в развитии его двигательных и интеллектуальных качеств в формировании социума играют духовная и физическая воспитанность личности и окружающая среда [176, с 112]. Анализ детской инвалидности и физиологических особенностей развития организма в раннем онтогенезе показывает непреходящую значимость физической активности ребёнка, как основы развития его двигательных, координационных и интеллектуальных качеств [194, с. 34 - 54].

Для детей с нарушением интеллекта и физическими ограничениями независимо от

категорий, этиологии и патогенеза в сфере физкультурно-оздоровительной деятельности характерны их:

- вестибулярной устойчивости;
- зрительно-двигательной реакции;
- координационных качеств;
- микро - макромоторики;
- ограничение двигательной активности;
- пространственной ориентации;
- реакции на движущийся объект;
- ухудшение физических качеств, силы, скоростно-силовой выносливости, ловкости, гибкости [194, с. 34 - 54].

Следовательно, важное место должно быть отведено использованию средств и методов физической культуры, активно-двигательным (мышечные и дыхательные, координационные и развивающие упражнения), гигиеническим и закаливающим мероприятиями [8, 166].

Для человеческого организма значение движений столь велико, что двигательная активность выделена, как ведущий признак жизни. Двигательно-мышечные ощущения лежат в основе познания окружающей действительности. С их помощью в сознании человека отражаются пространственные и количественные особенности предмета. В оздоровительных и профилактических блоках целесообразно выделить систему физкультурно-оздоровительной реабилитации, как самостоятельное научное, педагогическое, сервисное, техническое и социальное направление [54, 158].

Физкультурно-оздоровительная реабилитация детей с нарушением интеллекта, понимается:

- как многофакторная система реализации природных способностей ребёнка на основе активизации целенаправленной мышечной деятельности;
- как процесс и система мероприятий, направленных на восстановление и компенсацию ограниченных физических возможностей и интеллектуальных способностей, на повышение психоэмоциональной устойчивости и адаптационных резервов организма реабилитанта средствами физической подготовки и спортивной тренировки [106, 139].

Определяющим началом успешного реабилитационного (абилитационного, коррекционного, адаптационного) процесса является возможность ранней диагностики отклонений в развитии физических качеств, сенсорных анализаторов

или интеллекта ребёнка с учётом медицинских показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями и спортом [106, с. 8 - 30].

1.4. Адаптивная физическая культура важный фактор в развитии двигательных качеств и реабилитации психофизических возможностей

Детей с особенностями разных нозологических групп в Республики Молдова становится с каждым годом всё больше. К основным категориям нарушенного и отклоняющегося развития относятся: нарушение интеллекта (умственно отсталые дети), задержка психического развития, нарушения зрения, нарушения слуха, опорно-двигательного аппарата, нарушения речи, эмоциональные расстройства, тяжелые множественные нарушения, ранний детский аутизм и др., [19, 122].

Основным направлением современного специального образования детей с нарушениями развития является создание комплексной системы педагогической помощи. Один из компонентов коррекционно-развивающей помощи является адаптивная физическая культура [159, с. 5 - 9].

Адаптивное физическое воспитание является основным видом адаптивной физической культуры. Основной целью адаптивного физического воспитания является формирование у занимающегося осознанного отношения к своим физическим возможностям, развитие двигательных умений и навыков, психологических качеств, обеспечивающих адаптацию лиц с отклонениями в состоянии здоровья к воздействию окружающей среды, обществу и различным видам деятельности [116, 120].

Адаптивный спорт является разновидностью адаптивной физической культуры. Его цель – реализация способностей человека и сравнение их со способностями других людей, имеющих похожие проблемы в развитии, поэтому адаптивный спорт ориентирован на соревнование, на достижение максимальных результатов [81, 181].

Физическая реабилитация – это использование с лечебной и профилактической целью физических упражнений и природных факторов в комплексном процессе восстановления здоровья, физического состояния и трудоспособности больных и инвалидов. Она является неотъемлемой составляющей частью медицинской реабилитации и применяется во всех её периодах и на всех этапах. Физическую реабилитацию применяют в социальной и профессиональной реабилитации. Её средствами являются: лечебная физическая культура, лечебный массаж, физиотерапия, механотерапия,

трудотерапия. Назначение средств физической реабилитации, последовательность применения её форм и методов определяются характером течения заболевания, общим состоянием, периодом и этапом реабилитации, двигательным режимом [88, 191].

Содержание адаптивной физической рекреации – реабилитации направлено:

1. активизацию, поддержание или восстановление сил, затраченных человеком с ограниченными физическими возможностями, во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и др.);

2. профилактику оздоровления, представленную различными вариантами развлечений, проведением досуга, улучшением кондиции, повышением уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Адаптивная физическая культура является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько, одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травмы или болезни (С.П.Евсеев, 1996) [79, с. 91 - 95].

Адаптивная физическая культура (АФК) – это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, на преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, осознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества (Б. В. Евстафьев, 2005) [84, с. 127 - 133].

Основоположниками теории и методики адаптивно физической культуры являются российские учёные С. П. Евсеев, 2007, Л. В. Шапкина, 2002 [81, 201].

Термин «адаптивная» подчёркивает предназначение средств физической культуры для лиц с отклонениями в состоянии здоровья. Это предполагает, что физическая культура во всех её проявлениях должна стимулировать позитивные морфофункциональные сдвиги в организме, формируя тем самым необходимые двигательные координации, физические качества и способности, направленные на жизнеобеспечение, развитие и совершенствование организма (М. И.Чистякова, 1990) [199, с. 20 - 24].

Магистральным направлением адаптивной физической культуры является формирование двигательной деятельности, как биологического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Познание сущности этого явления – методологический фундамент адаптивной физической культуры [83, с. 5 - 15].

Педагогический и социальный смысл адаптивного физического воспитания состоит в обеспечении физкультурного воспитания и самовоспитания личности ребёнка,

его телесного, психического и нравственного здоровья, повышении двигательной активности и работоспособности, общефизических и координационных способностей, развитии творческих способностей, привлечении к систематическим занятиям спортом, играм, двигательной рекреации [71, 114].

Важной проблемой адаптивного физического воспитания является повышение двигательной активности детей всех возрастных и нозологических групп. Литературные источники, наблюдения и исследования многих авторов показывают, что сложные нарушения развития резко снижают двигательную активность детей [33, 110].

Двигательная активность – это естественная физическая и специально организованная двигательная деятельность человека, обеспечивающая его успешное физическое и психическое развитие (И. М. Воротилкина, 2004) [58, с. 139 - 144].

Проблемам повышения двигательной активности в целях психической, физической и социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями из разных нозологических групп посвящены многочисленные публикации зарубежных специалистов [214, 216, 219, 220, 221]. Недостаточная двигательная активность отрицательно сказывается на физическом состоянии и умственной работе, приводит к задержке формирования двигательных умений и навыков, к нарушениям координации и точности двигательных реакций, к ухудшению сократительных свойств мышц и уменьшению их силы. Дети с низким уровнем двигательной активности демонстрируют более низкие показатели по всем физическим качествам [75, 141]. С помощью физических упражнений достигается направленное воздействие на занимающихся. Решаются коррекционно-развивающие, компенсаторные, лечебные, профилактические, образовательные, оздоровительные, воспитательные задачи.

Физические упражнения представляют собой осознанные целенаправленные действия, связанные с рядом психических процессов (памятью, речью, вниманием и т.д.), с представлением о движениях, с мыслительной работой, эмоциями и переживаниями. Они развивают интересы, убеждения, мотивы, потребности, формируют волю, характер поведения, таким образом, являясь одним из эффективных средств духовного развития человека, воздействуя как на его организм, так и на личность [67, с. 217 - 240].

Совершенствование движений достигается многократным повторением упражнения. При этом двигательная деятельность сопровождается целым комплексом изменений биологических структур и функций [81, 106]. Эффективность физических упражнений представлена на рисунке 1.7.



Рис. 1.7.Эффективность физических упражнений

Единой классификации физических упражнений нет, так как одно и то же упражнение обладает разными признаками и может войти в разные классификационные группы [196, с. 198]. На рисунке 1.8 представлена одна из классификаций групп физических упражнений:

- *по целевой направленности*: общеразвивающие, спортивные, лечебные, рекреационные, профилактические, коррекционные, профессионально – подготовительные;
- *по преимущественному воздействию на развитие тех или иных физических качеств*: сила, скорость, выносливость, гибкость;
- *по преимущественному воздействию на определённые мышечные группы*: упражнения для спины, брюшного пресса, предплечья, голени, бедра;
- *по координационной направленности*: ориентация в пространстве, равновесие, точность, расслабление, дифференцирование усилий, ритмичность движений;
- *по биомеханической структуре движений*:
 - а) циклические (ходьба, бег, плавание);
 - б) ациклические (метание, гимнастические упражнения на тренажёрах);
 - в) смешанные (прыжки в длину с разбега, подвижные спортивные игры);
- *по интенсивности выполнения заданий, отражающей степень напряжённости физиологических функций*: низкой интенсивности (ЧСС до 100 уд./мин.), умеренной (ЧСС до 120 уд./мин.), тонизирующей (до 140 уд./мин.), тренирующей (до 160 уд./мин.);
- *по видам спорта для разных нозологических групп*: упражнения по зрению, слуху, интеллекту, для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата, рекомендованных на основе медицинских показаний и программ специальных олимпийских игр;
- *по лечебному воздействию*: восстановление третичных мышц, подвижности суставов, купирование трофических процессов, стимулирующие установочные рефлекс, функции дыхания, кровообращения;

- по исходному положению:
 - а) лежа на животе, спине, боку;
 - б) сидя;
 - в) стоя, на коленях, присев на четвереньках;
- по степени самостоятельности выполнения упражнений: активное самостоятельное, с поддержкой, помощью, страховкой, тактильным сопровождением движений, опорой на костыли, палку;
- по интеграции междисциплинарных связей:
 - а) художественно-музыкальные;
 - б) хореографические танцевальные;
 - в) упражнения формокоррекционной ритмопластики (работа с глиной), рисование;
 - г) сказка – драма - игротерапия;
 - д) тематические игровые композиции, активизирующие мышление, речь, внимание, память [196, с. 198].



Рис. 1.8. Классификация групп физических упражнений

Эффективность физических упражнений определяется влиянием ряда факторов [75, с. 180]:

1. Особенность самих упражнений, их сложность, новизна, эмоциональность, величина нагрузки.
2. Индивидуальные особенности занимающихся:
 - возраст;
 - пол;

- сопутствующие заболевания;
- состояние сохранных функций (двигательных, сенсорных, интеллектуальных).

3. Внешние условия, психологический климат на занятии, гигиеническая обеспеченность мест занятий, техническое оснащение оборудованием и инвентарем, создающий личный комфорт занимающихся [29, 48].

В последние годы возникли прогрессивные тенденции в организации обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями. Дети с ограниченными возможностями привлекаются к регулярным занятиям физической культурой и спортом, к участию в общественно полезном труде и в реабилитации своего здоровья. Физическая культура и спорт помогают психическому и физическому оздоровлению этой категории населения, способствуя его социальной интеграции и физической реабилитации [16, 181].



Рис. 1.9. Формирование качеств АФК

Адаптивная физическая культура позволяет решать задачи интеграции в общество. На рисунке 1.9. представлены определённые ценные качества для людей с отклонениями в физическом или психическом статусе, которые формирует адаптивная физическая культура [84, 191].

В настоящее время физкультурно-спортивная работа в Молдове ведётся с четырьмя группами лиц: с нарушением органов зрения, с нарушением органов слуха, с поражением опорно-двигательного аппарата, с нарушением интеллекта.

Это объясняется существованием организаций, объединяющих представителей перечисленных групп. Одной из таких структур является «*Special Olympics*» Республики Молдова, занимающаяся вопросами организации спортивных мероприятий для лиц с нарушением интеллекта с целью адаптации и реабилитации в социуме. В рамках этой

организации решаются задачи комплексной реабилитации и системы контакта «родитель-ребёнок-тренер» в наилучшей плоскости для ребёнка, реализуя его внутренний потенциал и раскрывая личностные особенности [31, с. 55 - 59].

Во вспомогательной школе № 6 мун. Кишинэу действует СОМ, создан музей достижений детей с нарушением интеллекта. Молдавские атлеты с нарушением интеллекта участвовали в Европейских и Мировых играх в рамках Специальной олимпиады Республики Молдова. Участие наших атлетов в таких странах как: США, Италия, Румыния, Венгрия, Ирландия, Греция, Польша, Китай, Бельгия принесли нашим олимпийцем более 80 медалей, из них 30 золотых (Приложение 14, 15). На базе школы имеется искусственное поле, где проходят круглогодичные тренировки и соревнования по футболу, уютный спортивный зал, теннисные столы, тренажёрный зал [73, с. 268]. Организацией проводятся физкультурно-оздоровительные занятия и спортивно-массовые мероприятия с детьми с нарушением интеллекта в возрасте от 7 до 18 лет. Всего организацией охвачено более 2 500 детей и подростков.

Шестая статья Европейской спортивной хартии гласит, что спортом должны быть охвачены все слои населения, включая названную выше социальную группу. Аналогичные записи имеются во всех законах о спорте, которые приняты в разных странах. Однако в реальной жизни право людей с ограниченными возможностями на занятия физической культурой и спортом не всегда реализовано [65, с. 218].

Исходя из реального положения, связанного с реабилитацией детей с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры, автор работы выдвигает ее как одну из целей и задач исследования. ***Важная научная проблема, решенная в области специальной педагогики***, становится установление особенностей психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта и разработка содержания и условий адаптивной физической культуры, как основа их успешной реабилитации.

Цель данной работы – определить особенности психофизического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта, и на этой основе разработать меры успешной реабилитации посредством занятий адаптивной физической культуры.

Задачи исследования:

1. Изучение теории и практики процесса реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий адаптивной физической культурой и игровой деятельности.

2. Оценка уровня психофизического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом.

3. Разработка программы адаптивной физической культуры на базе игровой деятельности «Футбол» для девочек-подростков с нарушением интеллекта.

4. Внедрение разработанной программы и установление возможностей влияния её на процесс социальной реабилитации и интеграции учащихся с нарушением интеллекта в общество.

1.5. Выводы 1 главы

1. Анализ литературы показал, что качественные изменения психики и личности в целом у учащихся с нарушением интеллекта, является результатом комплексных изменений нервной системы. Данное состояние, атипичное по характеру развития, вовлекает в этом недоразвитии не только интеллект, но и сенсомоторную, эмоционально-волевую сферу, личность в целом.

2. Уровень развития многих физических качеств зависит от согласованности соматических и нервно психических функций. Установлено, что двигательные качества как социально обусловленная совокупность биологических и психических свойств человека во многом определяет готовность к осуществлению двигательной активности. У детей с нарушением интеллекта двигательные качества детерминируются (определяются) особенностями таких условий, которые воздействуют на процесс развития.

3. Нарушение интеллекта сопутствует разнообразным расстройствам двигательных функций, подвергается определённым изменениям силовых и скоростных способностей, выносливости, ловкости, гибкости. Двигательные качества у детей с нарушением интеллекта значительно уступают сверстникам с сохранным интеллектом.

4. Реабилитация лиц с нарушением интеллекта рассматривается нами как медико-социальный и психико-педагогический процесс, направленный на восстановление функциональных возможностей и развитие личностных качеств. Занятия АФК способствуют укреплению способностей детей с нарушением интеллекта к восстановлению навыков и качеств активного участия в социальной жизни.

5. Психолого-педагогическая реабилитация детей с нарушением интеллекта направлена на восстановление утраченных учебных умений, познавательных навыков, формирование индивидуальных личностных качеств посредством разнообразных условий и методов воздействия.

6. Важным условием психолого-педагогической реабилитации детей с нарушением

интеллекта является физкультурно-оздоровительные занятия, включающие инструментарий для развития микро и макромоторики, зрительно двигательных реакций, координационных качеств, пространственной ориентации и др.

Однако, несмотря на важное место в реабилитационных мероприятиях, средств и методов физической культуры, к сожалению, эта проблема изучена мало. Ещё меньше исследована проблема использования АФК в развитии двигательных качеств подростков с нарушением интеллекта, притом, что адаптивно физическое воспитание и спорт обеспечивает условия для всестороннего развития личности.

2. ОСОБЕННОСТИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕВОЧЕК-ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕННЫМ И СОХРАННЫМ ИНТЕЛЛЕКТОМ

2.1. Организация и методы исследования

В рамках нашего исследования для решения задач были использованы разнообразные методы исследования:

- теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы;
- анализ документальных материалов (медицинских карт девочек-подростков, протоколов медико-педагогического обследования);
- методы оценки уровня физического развития;
- метод математической и статистической обработки данных;
- тесты на скоростно-силовые качества, общую физическую подготовленность;
- тесты, выявляющие психические функции.

Содержание данной диссертационной работы составил исследовательский интерес, сконцентрированный в прикладной области современных физкультурных технологий по отношению к девочкам подросткового возраста с нарушением интеллекта, основанный на проблематичности достижения эффективности обучения классическими педагогическими системами адаптивной физической культуры в силу процесса реабилитации.

Так, теоретический анализ и обобщение данных научной и методической литературы позволили установить направления проведения исследования.

Материалы теоретического и эмпирического опыта позволили нам определить методологическую ориентацию данного исследования, которое заключается в направленном применении определённого содержания адаптивной физической культуры, содействующего повышению уровня реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Система адаптивной физической культуры, включающая возможности и средства для осуществления реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта, выполняет следующие функции [77, 203]:

- развивает мотивационные тенденции;
- отвечает за ценностные ориентации;
- эффективно развивает определенным образом личностные качества;
- повышает результативность применяемых адаптационных стратегий в социуме.

Реабилитация, являясь объектом исследования, проведенного среди девочек

подросткового возраста с нарушенным интеллектом, представляет собой неотъемлемую часть общего процесса воспитания, наделенную ярко выраженными когнитивными компонентами.

Психические процессы, относящиеся к категории познавательных, регулируются личностным самосознанием девочек-подростков. Психологические изменения и новообразования, проявляющиеся в развитии девочек-подростков, осознание себя как целостной личности определяют эффективность обучающих воздействий того или иного содержания в качестве составных единой педагогической системы адаптивной физической культуры.

Анализ литературных источников позволил нам составить представление о сущности исследуемой проблемы, обобщить литературные данные и мнения специалистов в отношении вопроса о реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта с применением обучающей программы по футболу, определить критерии оценки уровней физической подготовленности и здоровья.

Ознакомившись с научной литературой по психологии, педагогике и физиологии, нам удалось уточнить психофизические особенности подросткового возраста. Результаты изучения этой литературы позволили нам определить свойства педагогического воздействия, необходимого для достижения эффекта и результата в используемой нами экспериментальной системе физической культуры, определили качество данного воздействия и его направленность по отношению к индивидуально-личностным характеристикам девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Другой метод исследования использовался для анализа документальных материалов (медицинских карт девочек-подростков, протоколов медико-педагогического обследования). Намечая схему исследования ребёнка, Л. С. Выготский предупреждал, что собирать надо только факты и тщательно их истолковывать. Толкование их должно быть динамическим и типологическим [92, с. 35 - 44].

В результате изучения документации были собраны анамнестические данные и составлено представление об истоках аномального развития. Обследование начиналось с изучения документов, касающихся анамнеза. В беседе с родителями устанавливали историю развития ребёнка, таким образом, вскрывая причинно-следственную зависимость. В анамнезе девочек-подростков отмечалось органическое поражение центральной нервной системы, повлекшее снижение интеллекта. Ранее психомоторное и речевое развитие протекало с задержкой.

Медицинская карта 026/у, предназначена для полного и объективного наблюдения

состояния здоровья ребёнка. В медицинской карте отображаются все лечебные и профилактические мероприятия. Медицинская карта ребёнка – форма 026/у-2000 – представляет собой книжку формата А5, которая состоит из 33-ех страниц и 11-ти разделов, некоторые – с подпунктами, соответствующими возрасту ребёнка на тот момент, когда в его отношении проводились лечебно-профилактические мероприятия и медицинские осмотры. Записи о проведенных лечебно - профилактических мероприятиях и медицинских осмотрах охватывают длительный период – начиная с первого дня после поступления ребёнка в детсад и до окончания школы включительно [189, 230].

Анализ медицинских карт детей, протоколов их медико-педагогического обследования является важным условием для трактовки материалов экспериментального исследования и для последующего построения процесса подготовки девочек-подростков с нарушением интеллекта по программе игры в футбол с учетом индивидуальных и двигательных возможностей каждого конкретного подростка [189, 230].

В результате анализа медицинских карт были выявлены причины нарушения интеллекта, определены основной диагноз и сопутствующих заболеваний у исследуемых девочек-подростков. Для достижения поставленной цели посредством беседы с родителями, учителями, анализа протоколов обследования детей, их медицинских карт и других материалов нами были собраны анамнестические данные, которые затем легли в основу проведенного исследования.

Метод изучения и анализа медицинских карт, исследуемых девочек-подростков, в том числе их возраста, тяжести и формы заболевания, физического и функционального развития на момент начала исследования, использовался для формирования контрольной (КГ) и экспериментальной (ЭГ) групп. В таблице 2.1. представлен анализ анамнестических данных, медицинской документации, протоколов МППК который позволил нам установить, что у всех исследуемых девочек-подростков пренатальный, перинатальный, постнатальный периоды протекали на фоне:

- тяжелого токсикоза беременности;
- инфекций, интоксикаций, в том числе лекарственными препаратами;
- хронических заболеваний матери;
- употребления матерью алкоголя, курения во время беременности;
- патологии родов, травм, родового возбуждения;
- детских инфекционных заболеваний, перенесенных в раннем возрасте.

Таблица 2.1. Результат анализа анамнестических данных семей девочек-подростков с нарушением интеллекта

№	Ф.И.	Характер беременности	Течение родов	Перенесённые ребёнком заболевания	Раннее психомоторное развитие	Речевой анамнез
1	Ф.Д.	Токсикоз, соматические заболевания матери	Родовозбуждение	Частые простудные и инфекционные заболевания	Задержанное развитие	ЗРР
2.	А.Ж.	Тяжелый токсикоз I половины беременности, гипертония	Обвитие плода пуповиной	Интоксикация лекарственными препаратами	Задержанное развитие	ЗРР
3.	К.А.	Потребление алкоголя, курение	Осложненные роды	Краснуха в 2 года, частые ОРЗ	Задержанное развитие	ЗРР
4.	Д.С.	Токсикоз, соматические заболевания матери	Родовозбуждение	ОРВИ, в/оспа	Задержанное развитие	ЗРР
5.	К.Т.	Потребление алкоголя	Осложненные роды	О. пневмония в 3 года	Задержанное развитие	ЗРР
6.	М.О.	Потребление алкоголя, курение	Затяжные роды, стимуляция	Инфекционное заболевание	Задержанное развитие	ЗРР
7.	Г.Е.	Потребление алкоголя, курение; хронический пиелонефрит	Осложненные роды	Инфекционное заболевание в 1,5 года	Задержанное развитие	ЗРР
8.	П.Р.	Тяжелый токсикоз I половины беременности, гипертония	Родовозбуждение	О. пневмония в 2 года, дисбактериоз	Задержанное развитие	ЗРР
9.	С.О.	Потребление алкоголя, курение	Обвитие плода пуповиной	Частые простудные заболевания	Задержанное развитие	ЗРР
10	В.З.	Токсикоз, грипп	Затяжные роды, стимуляция	Частые ОРВИ, дисбактериоз	Задержанное развитие	ЗРР
11	К.У.	Токсикоз, соматические заболевания матери	Осложненные роды	Интоксикация лекарственными препаратами	Задержанное развитие	ЗРР
12	Ч.И.	Проф. вредность, грипп	Затяжные роды, стимуляция	Частые ОРВИ	Задержанное развитие	ЗРР
13	В.Я.	Токсикоз I половины беременности с обморочным состоянием	Стремительные роды, асфиксия	Частые ОРВИ	Задержанное развитие	ЗРР
14	Л.И.	Потребление алкоголя, курение; хронический пиелонефрит	Осложненные роды	О. пневмония	Задержанное развитие	ЗРР
15	Р.О.	Соматические заболевания матери, курение	Травма шейного отдела позвоночника	Инфекционное заболевание в 1,5 года	Задержанное развитие	ЗРР
16	Ж.И.	Грипп. Потребление алкоголя	Стремительные роды, асфиксия	О. пневмония	Задержанное развитие	ЗРР
17	С.А.	Тяжелый токсикоз I половины беременности; употребление алкоголя	Обвитие плода пуповиной	Частые ОРВИ, дисбактериоз	Задержанное развитие	ЗРР
18	Г.О.	Потребление алкоголя, курение, проф. вредность	Стремительные роды, асфиксия	Инфекционное заболевание в 2 года	Задержанное развитие	ЗРР
19	Б.Е.	Соматические заболевания матери,	Травма шейного отдела позво-	Частые ОРВИ, дисбактериоз	Задержанное развитие	ЗРР

		курение	ночника			
20	П.А.	Тяжелый токсикоз I половины беременности, потребление алкоголя, курение	Обвитие плода пуповиной	Частые простудные и инфекционные заболевания, интоксикация лекарственными препаратами	Задержанное развитие	ЗРР

Важно в таких исследованиях использовать метод педагогического наблюдения. В ходе исследования нами были проведены педагогические наблюдения на занятиях по физической культуре за девочками VIII-х классов при выполнении ими силовых, скоростно-силовых и прыжковых упражнений.

Педагогическое наблюдение осуществлялось в два этапа:

I – до постановки педагогического эксперимента;

II – непосредственно во время его проведения.

На первом этапе проводились:

– открытые наблюдения за девочками-подростками с нарушением интеллекта, в процессе которых изучались содержание, специфика адаптационных стратегий личности девочки-подростка по аспектам: психологические и психофизические качества;

– проводилось изучение морфофункционального развития двигательных способностей и организация среди девочек-подростков вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школы-интерната № 5 мун. Кишинэу, участвовавшие в соревнованиях «*Special Olympics*» Республики Молдова, а также девочек – подростков с сохранным интеллектом лицей Кирилла и Мефодия.

На втором этапе посредством педагогических наблюдений в процессе тренировок и соревнований оценивали:

– уровень двигательной активности девочек-подростков с нарушением интеллекта в экспериментальной и контрольной групп;

– соотносительность данных уровней между собой.

Результаты педагогических наблюдений дополнили сведения, полученные в результате тестирования и измерения физических качеств девочки-подростка (сила, быстрота, ловкость, координация, гибкость).

Педагогическое наблюдение характеризуется непосредственным восприятием явлений и процессов воспитания, обучения и развития человека в динамике их изменения без вмешательства в них исследователя. Оно отличается планомерностью и конкретностью объекта наблюдения, наличием особых приемов регистрации наблюдаемых явлений и

факторов, последующей проверкой результатов наблюдений [129, 193].

В процессе наблюдения были выявлены следующие факторы:

- возможность выполнения соревновательных и специальных упражнений силового и скоростно-силового характера;
- приемлемость скоростно-силовых упражнений на физкультурных занятиях в обеих группах;
- объемы, интенсивность и место скоростно-силовых упражнений на занятиях физической культуры;
- оптимальная дозировка скоростно-силовых упражнений в каждом конкретном занятии;
- интерес к выполнению скоростно-силовых упражнений.

При оценке способностей девочек-подростков с нарушением интеллекта выполнялись программные требования, оценивались двигательные действия по общепринятой теории и методике физического воспитания по схеме [135, с. 85 - 159]. Педагогические наблюдения позволили оптимизировать решение поставленных в данном исследовании задач. Немаловажное значение имеет метод оценки уровня физического развития, которые включают антропометрические инструменты

Антропометрия – совокупность методов и приёмов измерения, описания человеческого тела в целом и его отдельных частей. Метод позволяет дать количественную характеристику и оценку физического развития человека [235].

Исследуя антропометрические показатели (рост или длину тела, вес или массу тела, объем различных частей тела), можно наглядно и просто оценить физическое развитие конкретного человека. Для оценки физического развития и телосложения испытуемых мы проводили антропометрические измерения по шкале регрессии, что позволило нам оценить три показателя физического развития:

- длина тела (см.);
- масса тела (кг.);
- окружность грудной клетки (см.) [50, 163].

Далее остановимся на основных требованиях, предъявляемых к антропометрическим исследованиям, и на том, как конкретно эти требования соблюдались в процессе работы.

Антропометрические измерения проводились:

- на раздетом ребёнке в подавляющем большинстве случаев, в положении по стойке «смирно» (испытуемая стояла, выпрямившись, подобрав живот и расправив плечи,

опустив руки вдоль туловища, поставив пятки вместе, носки врозь, голова устанавливалась в положении «горизонтали» – нижний край глазницы и верхний край козелка уха находились в одной горизонтальной плоскости);

- во время проведения измерений мы находились справа или спереди от испытуемой;

- все измерения, проводились только между так называемыми, «антропометрическими точками», под которыми понимаются определённые точки на теле, соответствующие ясно выраженными и легко прощупываемыми образованиями скелета и лежащие, как правило, на сагиттальной или боковых линиях тела;

- антропометрические исследования проводились в первой половине дня, так как длина тела к концу дня уменьшается на 1-2 см (в связи с уплотнением сводов стопы и межпозвоночных хрящей, со снижением тонуса мускулатуры), а масса тела увеличивается в среднем на 1 кг;

- помещение, в котором проводилось исследование, было тёплым и светлым;

- антропометрический инструментарий был стандартизированным, методологически проверенным, легко подвергался обработке дезинфицирующими средствами;

- данные антропометрических измерений заносились для каждой обследуемой в индивидуальную антропометрическую карту, видоизменяющуюся в зависимости от целей и задач проводимого исследования.

Правила заполнения антропометрических карт, строго соблюдались во избежание ошибок при дальнейшей обработке полученного материала. В обязательном порядке указывались фамилия, имя, пол, дата проведенного обследования.

Измерение роста (длины тела). Рост, стоя или длина тела является интегральным показателем интенсивности пластических процессов происходящих в организме [109, 189].

Измерение роста производилось в положении стоя. Перед измерением испытуемая снимала обувь, становилась на платформу спиной к вертикальной стойке в позе «смирно», при этом касаясь вертикальной стойки пятками, тазом (областью крестца), спиной (межлопаточной областью) и затылком. Голова находилась в положении, при котором нижний край глазницы и верхний край козелка ушной раковины находились в одной горизонтальной плоскости. Скользящая планка ростомера опускалась до соприкосновения с верхушечной точкой головы при указанном положении обследуемой. Отсчёт велся от платформы по вертикальной стойке. Точность измерения – 0,5 см.

Масса тела – это лабильный признак, свидетельствующий о развитии костно-

мышечного аппарата, подкожно-жировой клетчатки, внутренних органов. Испытуемая становилась на площадку весов при закрытой защёлке коромысла. Определение массы тела мы проводили утром натощак на специальных весах с точностью до 50 грамм. Посередине плоскости предварительно уравновешенных весов размещали испытуемую и снимали показания массы тела.

Объем грудной клетки (см) – очень важный признак физического развития. Он характеризует объём тела, развитие грудных и спинных мышц, функциональное состояние грудной полости, а в соотношении с ростом – тип сложения [173, 189].

Измерение объема грудной клетки производилось стальной рулеткой (длина 1 м.) с пружинным механизмом для скручивания ленты, на которую нанесены миллиметровые деления. Преимущество измерения объема грудной клетки стальной рулеткой состоит в том, что она прочна и не вытягивается. Обхват груди мы измеряли во время паузы – на вдохе и выдохе. Измерительную ленту накладывали над грудной железой, в месте перехода кожи с грудной клетки на железу. Лента не должна провисать, а плотно прилегать к телу, вместе с тем не препятствовать глубокому вдоху и свободно следовать за движениями грудной клетки. Сначала мы измеряли окружность груди в паузе. Затем определяли окружность груди при максимальном вдохе и, наконец, при максимальном выдохе. Все три измерения производили последовательно при одностороннем наложении ленты. Точность измерения – 0,5 см.

Частота сердечных сокращений (ЧСС) определялась при помощи счёта пульсовой волны. *Частоту дыхания (ЧД)* мы измеряли следующим образом: испытуемая клала ладонь так, чтобы она захватила нижнюю часть грудной клетки и верхнюю часть живота, дыхание должно быть равномерным. ЧД определялась у девочек-подростков в покое и после нагрузки. Для оценки состояния дыхательной и сердечно-сосудистой систем и способности внутренней среды организма насыщаться кислородом применялась проба Штанге и проба Генчи. Проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) проводилась следующим образом: после 5 мин. отдыха, испытуемые, сидя, делали 2-3 глубоких вдоха и выдоха, а затем, сделав глубокий вдох (80-90% от максимального), задерживали дыхание. Время отмечалось от момента задержки дыхания до его возобновления. Проба Генчи (задержка дыхания на выдохе) выполнялась так же, как и проба, Штанге, но только задержка дыхания производилась после полного выдоха. Здесь средним показателем считалось время задержки дыхания на выдохе на 30сек.

Измерение физиометрических показателей. При изучении физического развития измеряют жизненную ёмкость легких (ЖЁЛ) – спирометрия; мышечную силу рук и

становую силу – динамометрия [43, с. 12 - 24]. Жизненная ёмкость легких (ЖЁЛ)– важный показатель, отражающий функциональные возможности системы дыхания.

Перед исследованием девочке-подростку предлагалось сделать максимальный вдох, задержать дыхание, плотно обхватить мундштук губами и медленно выдохнуть в трубку весь воздух, исключив выдох через нос. Показания снимали с точностью до 100 мл. Исследования проводили 2-3 раза с 15 - секундным перерывом. Фиксировали наиболее высокий результат. Мундштук после каждой обследуемой подвергался обработке.

Измерение силы кистей рук. Мышечная сила рук характеризует степень развития мускулатуры [43, с. 12 - 24]. Динамометрию мы осуществляли с помощью кистевого динамометра. Испытуемая стояла прямо, несколько отводила руку вперед и в сторону и, обхватив динамометр кистью, максимально сжимала его пальцами правой кисти 5 раз, делая интервалы в несколько минут. Каждый раз положение стрелки фиксировалось. Наибольшее отклонение стрелки динамометра являлось показателем максимальной силы мышц кисти. В плечевом и локтевом суставах дополнительных движений не допускалось.

Для установления основных направлений реабилитации были использованы тесты на скоростно-силовые качества и на общую физическую подготовленность.

Тестом (от англ. *test* – проба, испытание) в спортивной практике называется измерение или испытание, проводимое с целью определения состояния или способностей человека [129, с. 87 - 128].

Форма проведения тестирования физических качеств девочек-подростков предусматривала нами стремление показать наилучший результат: девочкам разрешалось сделать 2-3 попытки. Время между попытками одного и того же теста было достаточным для устранения возникшего после первой попытки утомления. На рисунке 2.1 представлены порядок и правила тестирования, которые остаются постоянными и не меняются ни при каких обстоятельствах [196, 229].

Как правило, тестирование проводят одни и те же специалисты: учитель физкультуры, врач (медицинская сестра) школы. Тестирование должно проводиться в стандартных одинаковых условиях, что снизит возможность ошибки в результатах и позволит получить более объективную информацию за исследуемый период [135, 196].



Рис. 2.1. Правила и порядок тестирования

Во время тестирования мы учитывали:

- индивидуальные возможности девочек-подростков;
- особенности проведения тестов, которые должны выявлять даже самые незначительные отклонения в двигательном развитии девочек.

В методике испытаний мы придерживались следующих положений:

- соблюдение единства условий в испытаниях;
- доступность и доходчивость заданий и требований;
- возможность выявления максимальных достижений девочек;
- выражение данного учета в цифровых показателях (см, сек.);
- простота записей учета.

Во вспомогательной школе № 6 мун. Кишинэу имеется всё необходимое оборудование, что позволило использовать систему тестов для определения физической подготовленности девочек-подростков. Физическую подготовленность изучали в различных по форме движениях, которые, в той или иной мере, способствуют проявлению таких качеств, как быстрота, сила, выносливость или их сочетание. Именно от этих качеств зависит успех выполнения основных двигательных действий, представленных в школьных программах по физической культуре и имеющих важную прикладную значимость в жизнедеятельности человека.

Кроме силы, быстроты, выносливости, в двигательной деятельности, к основным

физическим качествам человека относят также прыгучесть и ловкость, непосредственно связанные с ними морфофункциональные свойства организма. Эти качества определяют различные физические способности человека (силовые, скоростные, координационные и т. д.) и реализуются в них [85, 135].

В протокол тестирования мы вносили наилучшие результаты, полученные в результате наблюдения, а также записывали результаты в начале и в конце года, по которым была видна физическая подготовленность всей группы. Результаты записывались в индивидуальную карту физической подготовленности девочки-подростка. Следует отметить их большой интерес к выполнению тестовых испытаний.

Тесты на скоростно-силовые качества, на общую физическую подготовленность и методика их выполнения оценивались при помощи следующих контрольных упражнений [53, 168]:

1. *Бег на 30 м (с).* Этим упражнением определялась быстрота, как физическое качество. *Быстрота* - это проявление комплекса функциональных свойств, определяющих скоростные возможности человека [37, с. 138 - 150].

В футболе, где постоянно меняется интенсивность и динамика движений, требования к быстроте и скоростным качествам игрока особенно высоки. Это касается умения быстро мыслить и реагировать на поле, осуществлять простую и сложную двигательную деятельность, «находить» партнеров, выполнять в темпе простые и сложные игровые действия, взаимодействовать с товарищами по команде [40, 129].

Методика: в забеге участвовали не менее двух испытуемых девочек. По команде «На старт!» испытуемые подходили к линии старта и занимали исходное положение. По команде «Внимание!» наклонялись вперед и по команде «Марш!» бежали к линии финиша каждая по своей дорожке.

Время фиксировалось хронометром в секундах. Результат мы оценивали по лучшему времени двукратного пробега отрезка.

2. *Прыжок в длину с места* применялся для определения силовых качеств мышц нижних конечностей. Скоростно-силовые способности являются соединением силовых и скоростных способностей. В их основе лежат функциональные свойства мышечной и других систем, позволяющие совершать действия, в которых наряду со значительной механической силой требуется и значительная быстрота движений [40, 128].

Методика: испытуемая вставала у линии старта, отталкивалась двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгала на максимальное расстояние в прыжковую яму. При приземлении нельзя было опираться сзади руками. Расстояние измерялось от

линии до пятки сзади стоящей ноги. Записывался лучший результат из трех попыток.

3. *Бросок набивного мяча (1 кг)* из положения, сидя ноги врозь. Использовался для оценки скоростно-силовых способностей верхнего плечевого пояса [40, 206]. Из трёх попыток зачитывался лучший результат. Длину броска мы измеряли от точки пересечения таза и туловища до ближайшей точки касания снаряда пола.

4. *Бег на 150 м* предназначался для измерения уровня развития выносливости. Выносливость определяется функциональной устойчивостью нервных центров, координацией функций двигательного аппарата и внутренних органов [40, с. 25 - 97]. Тестирование мы проводили на спортивной площадке. Результат оценивали по показанию секундомера.

5. *Челночный бег 3x10 м* предназначался для оценки координационных способностей. Координация движений показывает возможность управления и сознательного контроля над двигательным образцом и своим движением [140, с. 20 - 25].

Методика: и. п. о. с. 3-4 м от линии старта. По команде «На старт!» испытуемая упиралась руками за линию старта, устанавливала толчковую ногу от стартовой линии на расстоянии 1-1,5 стопы и ставила маховую ногу на колено. После этого устанавливала маховую ногу на расстоянии посередине стопы толчковой ноги, расстояние между коленом маховой ноги и толчковой ноги составляло один кулак. Опираясь на колено маховой ноги, испытуемая ставила большой и указательные пальцы обеих рук перед линией старта. Руки прямые, голова опущена, взгляд направлен на 2-3 м вперед, плечи значительно выделены за линию старта, тяжесть тела распределена на руки и колено маховой ноги. По команде «Внимание!» испытуемая поднимает таз несколько выше уровня плеч. В этом положении тяжесть тела была распределена на руки и толчковую ногу. По команде «Марш!» испытуемая отталкивалась, направляя тело вверх и вперед. Отталкивание осуществлялось одновременно двумя ногами. На стартовом разгоне необходимо было делать шаги чаще и тем самым руки тоже должны работать быстрее.

6. *Наклон вперед из исходного положения, стоя на гимнастической скамейке*, предназначался для измерения гибкости. Гибкость – морфофункциональное свойство опорно-двигательного аппарата, определяющее степень подвижности его звеньев. Характеризует эластичность мышц и связок [128, 206]. Определение гибкости туловища проводилось по Н. Г. Озолину.

Методика: наклон вперед из положения, сидя на полу. На полу мелом мы наносили линию А-Б, а от её середины перпендикулярную линию, которую размечают через 1 см. Испытуемая садилась так, чтобы пятки оказались на линии А-Б. Расстояние

между пятками 20-30 см, ступни вертикальны.

Выполнялось три разминочных наклона, затем четвёртый, зачётный. Результат определяли по касанию цифровой отметки кончиками пальцев соединенных рук.

7. *Тест на равновесие («Фламинго»)* – оценка статического равновесия [128, с. 20 - 25].
Методика: Испытуемая становилась на правую ногу, левая нога была согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, лаза закрыты. Результат оценивали по среднему времени из трех попыток удержания равновесия.

8. *Измерение статической выносливости* [196, с. 198]. В проведённом нами тесте измерения статической выносливости осуществлялось измерение времени (в секундах) удержания ног параллельно полу, лежа на груди, на скамейке, край опоры при этом находился на уровне тазобедренных суставов. Засчитывался лучший результат.

9. *Выносливость в работе умеренной мощности* определялась временем поддержания заданной мощности бега под метроном. Для выявления физической работоспособности использовалась методика Л. И. Абросимовой, В. К. Карасик [32, с. 38 - 41].

Для этого сначала мы определяли максимально возможную частоту движений при беге на месте. Эта величина принималась за 100%. Рассчитывалась частота движений, равная 60% мощности, на эту частоту настраивался звуколидер или метроном, и с этой частотой движений девочки-подростки выполняли беговую нагрузку. Прекращалась работа, когда испытуемая более не могла поддерживать заданную мощность работы.

Большое значение в обосновании реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта имеет оценка психических функций. Были использованы тесты по оценке уровня психических функций:

- исследование объёма памяти и её активности,
- исследование интенсивности сосредоточенности внимания,
- исследование темпа работы и объёма внимания.

Психологическое тестирование (psychological testing) – термин, обозначающий в психологии процедуру установления и измерения индивидуально-психологических отличий [55, с. 146 - 156].

1. *Исследование объёма памяти и её активности.* Одним из наиболее часто применяющихся методов для оценки памяти и её активности у детей с нарушением интеллекта является метод заучивания 10 - ти слов, предложенный А. Р. Лурия [228].

Методика: испытуемые читали по десять слов, а затем повторяли то количество слов, которое им удавалось запомнить. На втором, третьем, четвёртом и пятом этапах

повторялась та же операция. Количество слов фиксировалось на каждом этапе опыта. После пятикратного повторения, спустя 50-60 минут, мы вновь спрашивали у испытуемых эти слова (без напоминания). Это являлось показателем активности памяти обследуемых девочек подростков с нарушением интеллекта. В процессе выполнения данного опыта мы пользовались разными по сложности наборами слов.

2. Исследование интенсивности сосредоточенности внимания [133, с. 126 - 128].

Для измерения параметров интенсивности и сосредоточенности внимания испытуемым раздавались таблицы корректурного текста Анфимова, включающие 600 знаков. Испытуемым предлагалось зачеркнуть букву «с» (всего таких букв в таблице – 64). Показателем интенсивности внимания в нашем исследовании служило время выполнения задания в секундах, показателем сосредоточенности – число пропущенных букв, предназначенных для зачёркивания или подчёркивания.

3. Исследование темпа работы и объёма внимания. Для исследования темпа и объёма внимания была использована методика отыскивания чисел. Методика заимствована из психологии труда (таблица Шульте) и широко применяется в области патологии [225]. В процессе выявления скорости ориентировочно-поисковых движений взора (психического темпа) нами были использованы пять таблиц Шульте 60х60 сантиметров с написанными на них вразброс числами от 1 до 25. Время показа всех таблиц фиксировалось хронометром.

2.2. Сущность педагогического эксперимента и организация сбора данных

Педагогический эксперимент для определения зон допустимых нагрузок проводился с использованием модельных упражнений. Наш выбор был основан на эффективности их использования в практике физического воспитания девочек-подростков с нарушением интеллекта для целенаправленного развития основных двигательных способностей.

Для проверки поставленных в ходе исследования задач были проведены констатирующий и формирующий педагогические эксперименты.

Констатирующий педагогический эксперимент заключался в определении на протяжении двух лет показателей физического развития и физической подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта.

В наших исследованиях в качестве базовых были выбраны вспомогательная школа № 6 и вспомогательная школа-интернат № 5 девочки с нарушением интеллекта,

теоретический лицей им. Кирилла и Мефодия мун. Кишинэу девочки с сохранным интеллектом. Для осуществления констатирующего педагогического эксперимента нами были сформированы две группы: из числа 20-ти девочек-подростков с нарушением интеллекта вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школа-интернат № 5 и 20-ти девочек с сохранным интеллектом теоретического лицея им. Кирилла и Мефодия мун. Кишинэу. Полученные данные позволили выявить уровень развития физических и двигательных качеств, при нарушенном и сохранном интеллекте.

Для определения достоверности полученных результатов исследования и определения эффективности использованной методики рассчитывались следующие параметры: среднее арифметическое значение (M); отклонения от среднего арифметического значения (m); достоверность по t- критерию Стьюдента [184, с. 24 - 32].

1. Установление степени достоверности различий средних значений межгрупповых показателей, в ходе которых производились следующие вычисления:

– средняя арифметическая

$$\bar{x} = \frac{\sum xi}{n} ;$$

– среднее квадратическое отклонение

$$\delta = \frac{x_{\max} - x_{\min}}{K} ,$$

где K - коэффициент по таблице С.И. Ермолаева;

стандартная ошибка среднего значения

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n - 1}}$$

– достоверность различий средних значений двух эмпирических совокупностей по критерию Стьюдента.

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}}$$

2. Установление степени достоверности различий между средними внутригрупповыми показателями по формуле:

$$t = \frac{\bar{x}_1 - \bar{x}_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2 - 2rm_1m_2}}$$

где r - коэффициент корреляций между сравниваемыми группами по исследуемому признаку.

Сформулированные цель и задачи исследования определили проведение всей научной работы в рамках следующих этапов и мероприятий:

- Анализ литературы по проблеме работы «Реабилитация девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры» проводилось в период с 2011 года по май 2015 года.

- Определение методологической и научно-теоретической основы научной работы, которые и составили теория и методика спортивной тренировки. В своих исследованиях мы опирались на теоретические положения физиологии спорта при применении физических упражнений и на основы управления тренировочным процессом юных футболистов.

- Исследования проводились во вспомогательной школы № 6 мун. Кишинэу, по адресу ул. Г. Уреке, 30, во вспомогательной школы – интернат № 5 мун. Кишинэу, по адресу М.Ломоносов 40, лицей Кирилл и Мифодий мун.Кишинэу, по адресу А.Хаждеу 72

- Имеющиеся в распоряжении вспомогательной школы № 6 искусственное футбольное поле, спортивный зал, инвентарь позволяли нам комплектовать и чередовать содержание тренировок и занятий в зависимости от погодных условий.

Исследование проводилось в три этапа:

I этап (2011-2012 гг.). На данном этапе изучалось состояние вопроса, теории и практики по данным научно-методической литературы:

- определились цель, задачи, содержание педагогического эксперимента;
- анализировалась специальная литература по характеру скоростно-силовой подготовки девочек;
- выяснялись особенности тренировки в виде спорта (футбол), связанные с проявлением скоростно-силовых качеств;
- проводился отбор учащихся, комплектовались экспериментальные группы;
- на предварительном этапе подготовки изучалось мнение специалистов.

II этап (2013-2014 гг.). В период 2013-2014 гг. проводилось изучение функционального развития двигательных возможностей девочек-подростков с нарушением интеллекта и девочек с сохранным интеллектом.

В исследовании приняли участие 10 девочек-подростков из вспомогательной школы № 6 и 10 девочек-подростков вспомогательной школы-интерната № 5. Для сравнения были обследованы 20 девочек-подростков с сохранным интеллектом из теоретического лицея им. Кирилла и Мефодия.

III этап (сентябрь 2014-май 2015). В рамках данного этапа осуществлялся

формирующий эксперимент в рамках образовательного содержания разработанной программы. Значительное внимание уделялось рекомендациям по индивидуальному использованию упражнений для развития скоростно-силовых качеств, оценке эффективности применяемых средств и методов формирования реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры.

Экспериментальная группа в течение учебного года занималась по разработанной программе физического воспитания, а контрольная – по действующей программе. В обеих группах было проведено тестирование по набору вышеперечисленных показателей с целью определения исходного уровня и динамики изменений, формирующихся под влиянием тренировок, соревнований по футболу разного содержания. Выполнялись обработка полученных данных, их оформление в научной работе и непосредственно написание работы.

Всего было проведено 136 уроков-занятий по физической культуре на основе экспериментальной программы, в экспериментальных группах.

Была доказана достоверная эффективность предложенной нами программы для девочек-подростков с нарушением интеллекта по сравнению с действующей программой.

2.3. Особенности физического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

В ходе исследования, в частности с медицинскими картами девочек-подростков с нарушенным интеллектом мы выявили ряд особенностей, заключающиеся в степени тяжести недостатка (таблица 2.2).

Таблица 2.2. Развитие интеллекта и состав семьи у девочек с нарушенным и сохранным интеллектом

№	Ф.И.	Девочки с нарушенным интеллектом	Состав семьи	Ф.И.	Девочки с сохранным интеллектом	Состав семьи
1	Ф.Д.	Легкая умственная отсталость	Неполная	К.А.	Согласно возрасту	Полная
2	А.Ж.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Неполная	В.О.	Согласно возрасту	Неполная
3	К.А.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Опекун	Ч.М.	Согласно возрасту	Полная

4	Д.С.	Токсикоз, соматические заболевания матери	Полная	К.У.	Согласно возрасту	Полная
5	К.Т.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Неполная	Н.И.	Согласно возрасту	Неполная
6	М.О.	Употребление алкоголя, курение	Неполная	Ш.З.	Согласно возрасту	Полная
7	Г.Е.	Умеренно-выраженные интеллектуально - мнестические расстройства вследствие орг. поражения ЦНС	Опекун	Ф.И.	Согласно возрасту	Полная
8	П.Р.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Опекун	П.С.	Согласно возрасту	Полная
9	С.О.	Средняя умственная отсталость	Полная	Р.Л.	Согласно возрасту	Полная
10	В.З.	Умеренно-выраженные интеллектуально - мнестические расстройства вследствие орг. поражения ЦНС	Полная	Д.И.	Согласно возрасту	Неполная
11	К.У.	Средняя умственная отсталость	Неполная	Ч.И.	Согласно возрасту	Полная
12	Ч.И.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Неполная	К.Б.	Согласно возрасту	Полная
13	В.Я.	Легкая умственная отсталость	Неполная	Ж.Ю.	Согласно возрасту	Опекун
14	Л.И.	Легкая умственная отсталость	Опекун	В.А.	Согласно возрасту	Полная
15	Р.О.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Опекун	С.О.	Согласно возрасту	Неполная
16	Ж.И.	Средняя умственная отсталость	Полная	Р.Я.	Согласно возрасту	Полная
17	С.А.	Умеренно-выраженные интеллектуально - мнестические расстройства вследствие орг. поражения ЦНС	Неполная	Д.Е.	Согласно возрасту	Опекун
18	Г.О.	Средняя умственная отсталость	Полная	Х.М.	Согласно возрасту	Полная
19	Б.Е.	Средняя умственная отсталость	Полная	Н.О.	Согласно возрасту	Полная
20	П.А.	Легкая умственная отсталость с нарушением поведения	Опекун	К.Л.	Согласно возрасту	Опекун

С целью определения и оценки уровня физического развития девочек-подростков на предварительном этапе исследования мы изучали рост, вес, жизненную ёмкость лёгких, окружность грудной клетки.

Полученные данные представлены в таблице 2.3, рисунок 2.2. Исходя из результатов сопоставления статистических данных, представленных в таблице 2.3, рисунке 2.2. можно судить о том, что по всем исследуемым показателям девочки с нарушенным интеллектом уступают девочкам с сохранным интеллектом

Таблица 2.3. Показатели физического развития девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

Наименование динамики	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом	%	t	P
	x ± m				
Рост (см)	149,5 ± 0,14	154,9 ± 0,12	3,48	29,35	<0,001
Вес (кг)	40,2 ± 0,18	45,0 ± 0,10	10,67	23,3	<0,001
ОГК (см)	70,5 ± 0,43	71,5 ± 0,37	1,4	1,76	>0,05
ЖЁЛ (см³)	1609 ± 4,58	2259 ± 3,07	28,78	118,2	<0,001

. Уровень физического развития девочек-подростков с нарушением интеллекта в связи с недостаточной двигательной активностью напрямую воздействует на все жизненно важные функции организма и на его состояние, что определяет повышение либо снижение уровня физического развития.

Рост. У девочек-подростков с нарушением интеллекта рост ниже, чем у сверстниц с сохранным интеллектом на 5,4 см, разница в % отношении составляет 3,38%, $t = 29,35$, $P < 0,001$.

Масса тела. Масса тела является одним из показателей степени физического развития, которым пользуются в спортивной практике в сочетании с ростовыми данными.

Этот показатель относительно быстро реагирует на изменения в организме, поэтому рассмотрение динамики изменения массы тела имеет немаловажное значение.

Различие между девочками с нарушенным интеллектом и сохранным интеллектом составляет 4,8 кг, разница в % отношении составляет 10,67, $t = 23,3$, $P < 0,001$.

Жизненная ёмкость легких считается одним из важнейших показателей физического развития. Сопоставление этого показателя у девочек с нарушенным и сохранным интеллектом позволяет прийти к выводу, что, как и другие показатели, ЖЁЛ с возрастом увеличивается. Различия между девочками с нарушенным интеллектом и девочками с сохранным интеллектом значительны. В 14 лет они составляют 650 см³ или 28,78% , $t = 118,2$, $P < 0,001$.

Окружность грудной клетки. Разница между девочками с нарушенным интеллектом и девочками сохранным интеллектом 1 см, что составляет 1,4%, $t = 1,76$, $P > 0,05$.

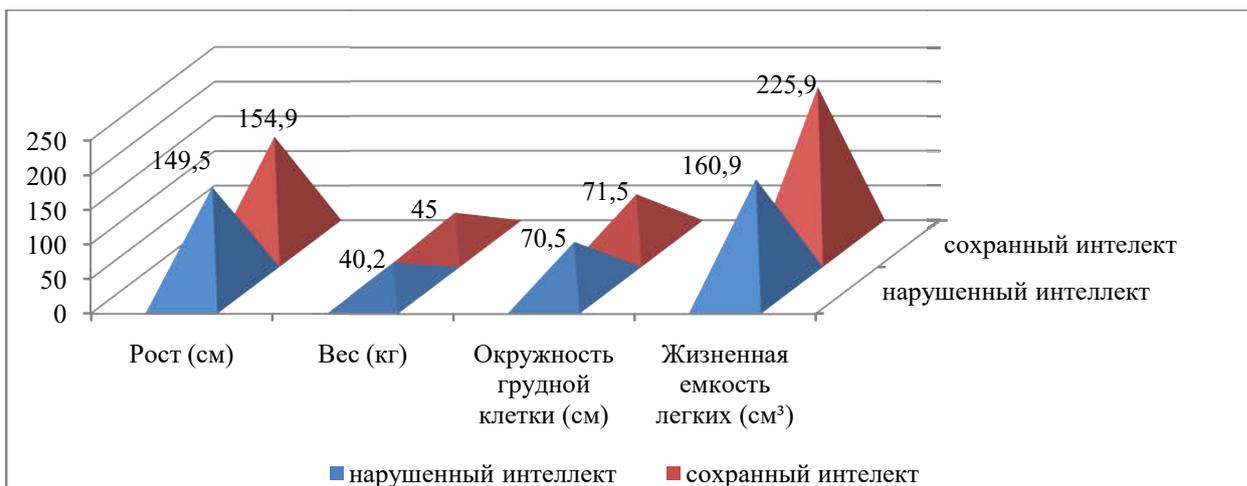


Рис. 2.2. Показатели физического развития девочек-подростков

2.4. Оценка уровня развития двигательных качеств девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

Уровень развития быстроты движений у девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом оценивался по результатам бега на 30 метров. Анализ развиваемой при этом скорости позволил заключить, что девочки-подростки с нарушением интеллекта обследованных возрастов по результатам бега на 30 метров уступали сверстницам из массовой школы [178, с. 64].

Показатели бега на 30 метров девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом представлены в таблице 2.4. Степень развития девочек-подростков с нарушенным интеллектом и сверстниц с сохранным интеллектом составил 7,93 %, $t = 12,5$, $abc = 0,5$, $P < 0,001$.

Таблица 2.4. Показатели оценки скоростно-силовых качеств девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

Показатели оценки	Группы	
	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом
Показатели бега на 30 м (сек)	6,3± 0,03	5,8± 0,026
Различие abc	0,5	
Различие %	7,93	
t	12,5	
P	<0,001	
Длина прыжка с места (см)	134,6± 0,30	155,5± 0,30
Различие abc	20,9	
Различие %	13,4	

t	49,7	
P	<0,001	
Бросок набивного мяча (см)	399± 0,61	510± 0,37
Различие абс	111	
Различие %	21,8	
t	156,3	
P	<0,001	
Время челночного бега 3x10 м (сек.)	11,4 ± 0,18	9,5 ± 0,05
Различие абс	1,9	
Различие %	16,7	
t	54,3	
P	<0,001	

Результаты прыжков в длину с места свидетельствуют об уровне развития прыгучести, как скоростно-силового качества. По результатам из таблицы 2.4, видно что, прыжки в длину с места девочек-подростков с нарушенным интеллектом значительно уступают девочкам с сохранным интеллектом – на 20,9; различие составляет 13,4%, $t = 49,7$, $P < 0,001$ [51, с. 116].

Бросок набивного мяча на дальность также может предоставить ценную информацию об уровне развития скоростно-силовых качеств девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом.

Как и по вышеупомянутым показателям, в метании мяча согласно таблице 2.4. наблюдается значительное превосходство девочек-подростков с сохранным интеллектом над их сверстницами с нарушенным интеллектом; различие составляет 21,8%, где $t = 156,3$, $P < 0,001$.

Ещё одним компонентом ловкости являются *координационные способности (КС)* человека. Среди многих тестов, характеризующих КС, выделяют *челночный бег 3x10 м*. Простота и доступность этого метода позволили выявить уровень КС у девочек-подростков с нарушением интеллекта.

В таблице 2.4 представлены результаты сравнения исследований показателей челночного бега девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом.

Сопоставление *времени челночного бега 3x10м* и развиваемой скорости у девочек-подростков с нарушением интеллекта с теми же показателями у сверстниц из массовой школы позволило установить, что девочки-подростки с нарушенным интеллектом уступают сверстницам с сохранным интеллектом на 1,9 пункта; различие составляет

16,7%, $t = 54,3$, $P < 0,001$.

Модельный эксперимент для определения зоны оптимальных нагрузок при скоростной работе заключается в повторном беге на 30 м девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Сопоставление изменений работоспособности и ЧСС при выполнении серийной скоростной работы девочками-подростками с нарушениями интеллекта позволило заключить, что 3-4 повторения характеризуются поступательным развитием работоспособности и адекватным приростом ЧСС, но сразу после 5-го повторения наблюдалось снижение работоспособности, а ЧСС продолжала увеличиваться, т. е. «физиологическая стоимость» единицы выполняемой работы стала существенно возрастать.

Следовательно, продолжение работы делает её экономичной, а напряжение обеспечивающих систем – чрезмерным, не соответствующим количеству и качеству производимой работы.

В таблице 2.5, рисунок 2.3., представлены результаты изменений работоспособности и ЧСС при выполнении повторного бега на 30 м. Анализируя полученные результаты по динамике беговой работы умеренной интенсивности из таблицы 2.5, рисунка 2.3, можно убедиться, что уже второе повторение (144 уд./мин.) такой работы качественно отличалось по реактивности сердечно-сосудистой системы от первого (138 уд./мин.).

В первом повторении работа умеренной интенсивности сопровождалась выраженным увеличением ЧСС, не выходящим из зоны оптимальных ответных реакций – 138 уд./мин.

Во втором повторении меньшая по количеству работа вызывала более значительный функциональный сдвиг

Таблица 2.5. Показатели динамики работоспособности и ЧСС при выполнении повторного бега девочками-подростками с нарушением интеллекта (30м)

Показатели	До нагрузки	Число повторений					
		1	2	3	4	5	6
Скорость бега (м/с)	–	4,56	4,65	4,80	4,81	4,88	4,46
ЧСС	90	138	144	149	149	157	160

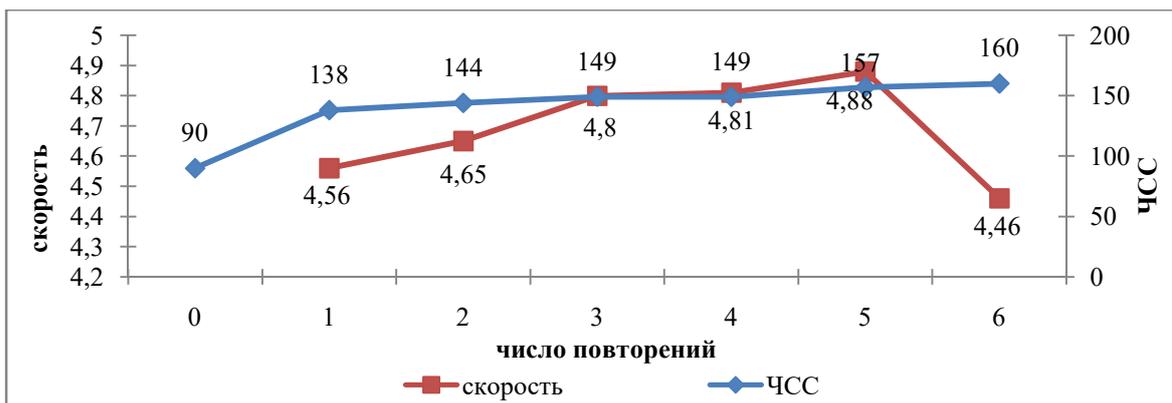


Рис. 2.3. Динамика работоспособности и ЧСС при выполнении повторного бега на 30 м

Из таблицы 2.6., рисунка 2.4. показателей оценки времени бега, можно увидеть динамику результатов серийных скоростных нагрузок и сделать вывод о том, что границей допустимых нагрузок в серийной скоростной работе для девочек-подростков с нарушением интеллекта является повтор движений в четвёртый-пятый разы. После этого продолжение работы становится нерациональным, поскольку скоростные способности девочек-подростков в состоянии выраженного утомления не совершенствуются, что является доказанным фактом.

Таблица 2.6. Показатели оценки при повторных выполнениях скоростных нагрузок девочек-подростков с нарушением интеллекта

Показатели оценки	Число повторений							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Время бега 30 м. (с)	6,5	6,3	6,4	6,3	6,3	6,6	6,7	-
Прыжок в длину с места	140	143	140	145	142	140	140	138

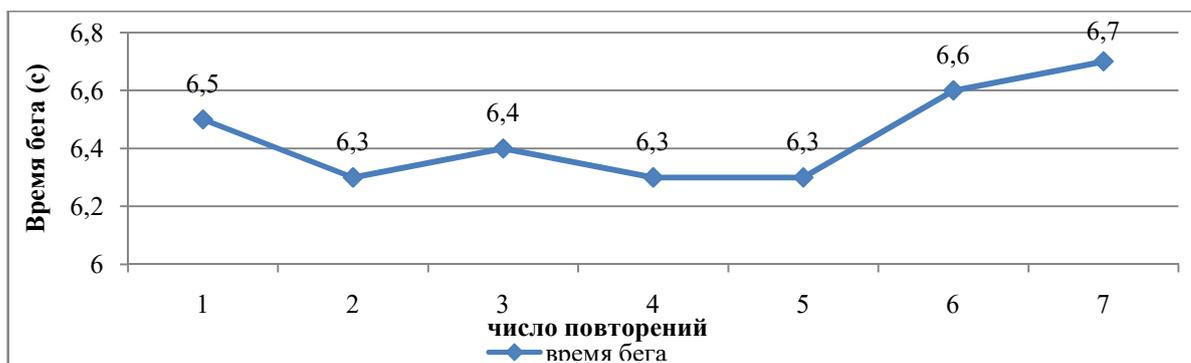


Рис. 2.4. Время бега на 30 м при повторном выполнении скоростной работы

Рассмотрев результаты повторных прыжков в длину с места, из таблицы 2.6 рисунка 2.5, следует отметить, что уменьшение наблюдалось, с пятого повторения и длина прыжка была 142 см, в отличие от третьего повторения, когда длина прыжка снизилась до 140 см. Таким образом, зона оптимальных нагрузок, при развитии прыгучести у девочек-подростков с нарушением интеллекта, должна находиться в пределах 3-4 повторений, что составляет 140-145 см.

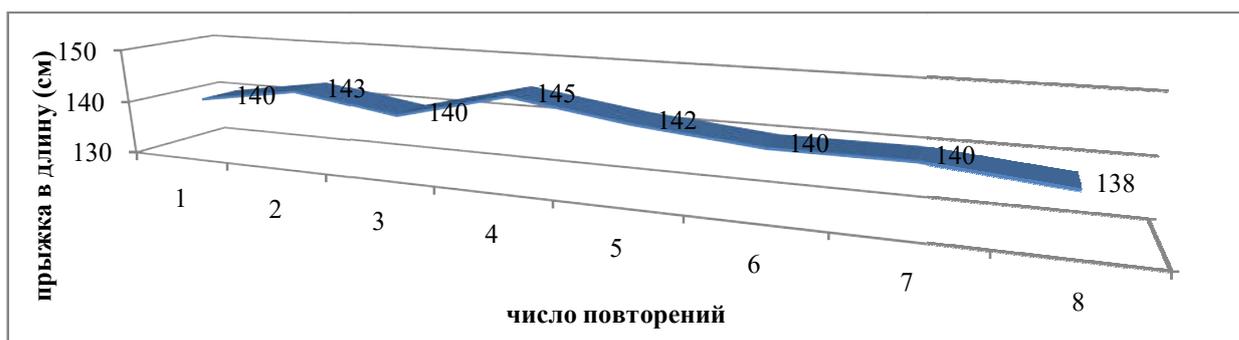


Рис. 2.5 Результаты прыжка в длину с места

Важной двигательной способностью, которая требует постоянного совершенствования, является выносливость девочек-подростков к работе в разных зонах мощности [187, с. 73 - 81].

Уровень развития выносливости девочек-подростков с нарушением интеллекта при выполнении бега составлял 60% интенсивности (общая выносливость) и бега на 150 метров (скоростная выносливость). В том и в другом случае фиксировалось время бега. При работе в зоне умеренной мощности девочки-подростки с нарушенным интеллектом значительно уступают сверстницам с сохранным интеллектом [178, с. 64].

В таблице 2.7, показано значительное различие между девочками-подростками с нарушенным интеллектом и сверстницами с сохранным интеллектом в беге на выносливость, что составляет различие более 55,4%, $t = 9,08$, $P < 0,001$.

Таблица 2.7. Показатели бега на выносливость у девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

Показатели оценки	Группы	
	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом

Показатели бега на выносливость 60% (сек) (общая выносливость)	5,90 ±0,04	2,63± 0,03
Различие абс	3,27	
Различие %	55,4	
t	9,08	
P	<0,001	
Показатели бега на 150 м (сек.) (скоростная выносливость).	42,4± 0,3	32,5± 0,3
Различие абс	9,9	
Различие %	23,3	
t	23,6	
P	<0,001	

Пытаясь выяснить причину более низкой выносливости девочек с нарушенным интеллектом, мы рассчитали так называемую физиологическую стоимость выполненной работы.

Для этого оценивалась стоимость единицы выполненной работы многократных приседаний под метроном по приросту ЧСС и ЧД, разделив изменение этих величин во время работы на показатель работоспособности, т.е. время приседаний в заданном темпе. Выявив таким образом «физиологическую стоимость» единицы выполненной работы, можно сделать вывод, что у девочек-подростков с нарушением интеллекта эта величина значительно больше нормы.

Из таблицы 2.8, рисунка 2.6., видно, что одна и та же по количеству и качеству физическая нагрузка вызывает значительно больше, чем у девочек-подростков с сохранным интеллектом, напряжение обеспечивающих систем: 18,3 усл. ед. у девочек с нарушением интеллекта по сравнению с 13,8 усл. ед. в норме по показателям ЧСС, $t = 47,3$, $P < 0,001$.

Проведённый нами эксперимент позволил выяснить, что при интенсивной работе возможно перенапряжение обеспечивающих систем, а, следовательно, систематические нагрузки могут вызвать неблагоприятные сдвиги в организме девочек-подростков. Поэтому в последующих лабораторных экспериментах проводилось определение ЧСС после каждого повторения упражнения.

Таблица 2.8. Показатели реакции сердечно сосудистой и дыхательной систем девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом на работу умеренной мощности

Показатели	Девочки с сохранным интеллектом	Девочки с нарушенным интеллектом
	x±m	
Работоспособность (в сек.)	281± 1,03	228 ±0,41
ЧСС уд./мин. до нагрузки	91	97
ЧСС уд./мин. после нагрузки	130	136
Сдвиг уд./мин.	39	39
Физиологическая стоимость единицы работы (усл. ед.)	13,8	18,3
Различение абс	53	
Различение %	18,86	
t	47,3	
P	<0,001	

Дозирование нагрузок, развивающих общую выносливость, изучалось на модели бега 60% интенсивности под метрономом. Когда девочки не могли поддерживать заданный темп работы, бег прекращался. До нагрузки и сразу после каждого повторения пальпаторно определялась ЧСС.

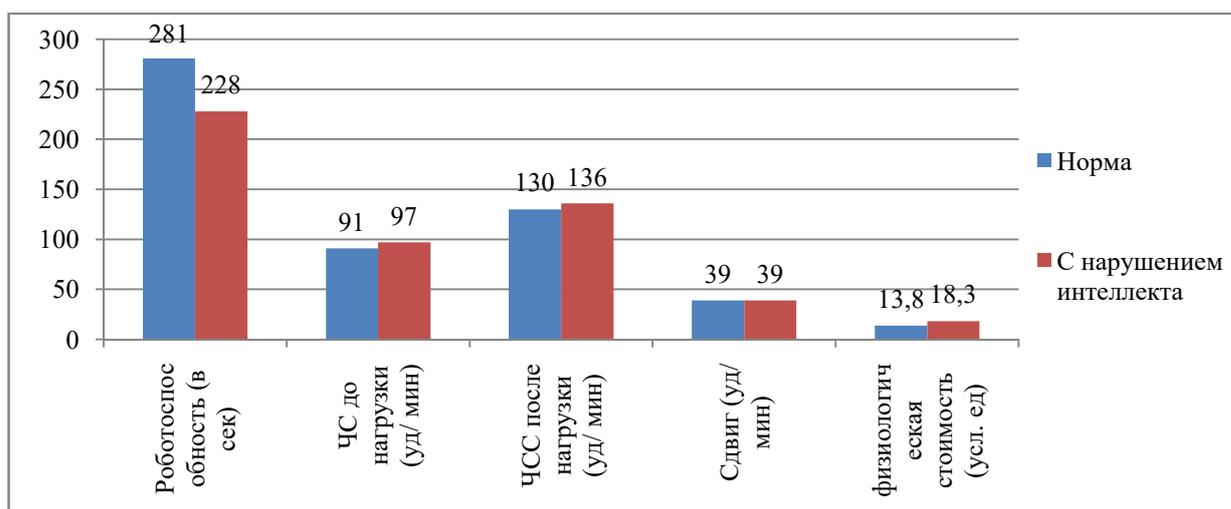


Рис. 2.6. Показатели реакции сердечно сосудистой и дыхательной систем на работу умеренной мощности

Оптимальными признавались нагрузки, при которых ЧСС не превышала 130-140

уд./мин, так как при работе умеренной интенсивности у девочек наилучшее потребление кислорода тканями обеспечивается в этих пределах.

Проведенные расчеты в таблице 2.9, рисунок 2.7., свидетельствуют о неэкономной, нерациональной деятельности. Наблюдая за девочками-подростками, можно было отметить и внешние признаки утомления: покраснение или побледнение кожных покровов, потоотделение, избыточные движения, изменение техники бега, нежелание продолжать работу.

Таблица 2.9. Показатели работоспособности и ЧСС при выполнении девочками-подростками с нарушением интеллекта повторного бега на 60% интенсивности

Показатели	Девочки с нарушением интеллекта		
	До нагрузки	После первого повторения	После второго повторения
Работоспособность (сек.)	–	262	220
ЧСС уд./мин.	102	137	143

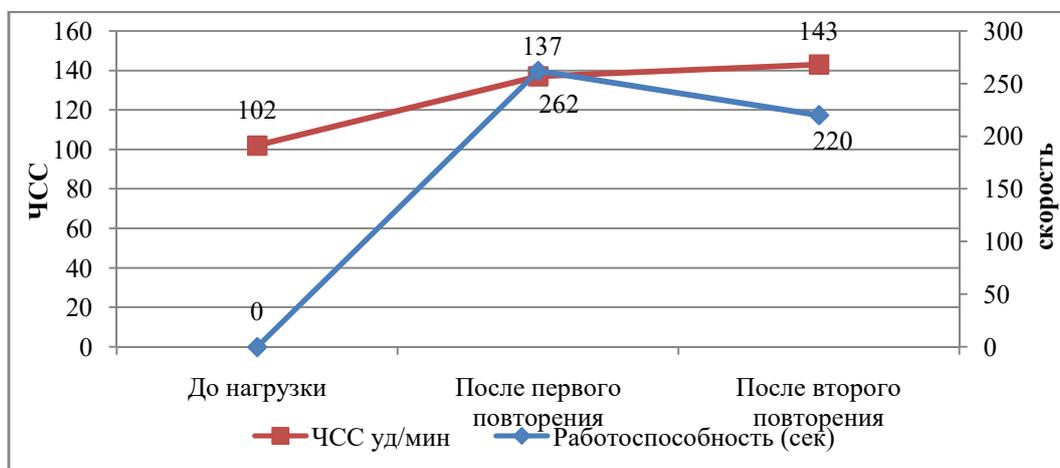


Рис. 2.7. Показатели работоспособности и ЧСС при выполнении повторного бега на 60% интенсивности

Низкий уровень выносливости у девочек-подростков с нарушением интеллекта можно объяснить низким коэффициентом полезного действия в деятельности кардио-респираторной системы.

Как следствие, мы можем рекомендовать в процессе спортивных мероприятий, соревнований, адаптивной физической культуры во вспомогательных школах

использовать такие средства и в такой дозировке, которые бы способствовали экономизации в работе сердечнососудистой и дыхательной систем.

Оптимальными в работе умеренной мощности являются 1-2 повторения при условии ЧСС, не превышающей 137-143 уд./мин.

На проявление выносливости данной группы девочек сказывается также их неспособность проявлять достаточные волевые усилия для преодоления неприятного чувства усталости, возникающего при нагрузках, следовательно, в работе с ними необходимо разнообразить средства адаптивной физической культуры. Большая часть тренировок и занятий была насыщена играми и разного рода переключениями, которые придавали им положительную эмоциональную окраску.

Каждое занятие, состоящее из подвижных игр разной степени интенсивности, позволяло решать важные задачи, направленные на эмоциональное, физическое и психическое развитие девочек-подростков. В процессе спортивных игр девочки-подростки с нарушением интеллекта совершали множество движений, таких как ходьба, бег, ползание, лазание, прыжки, что благотворно влияло на проявление быстроты реакции, ловкости, выносливости.

В тоже время, наименьшая степень отличий у девочек-подростков с нарушенным интеллектом по отношению к сверстницам с сохранным интеллектом была обнаружена по результатам *кистевой динамометрии*.

Из таблицы 2.10. можно увидеть, что в исследуемых возрастах девочки-подростки с нарушением интеллекта почти не отличались от сверстниц из массовой школы, различие составило 4,8 %, $t = 1,78$, $P > 0,05$.

Таблица 2.10. Показатели оценки развития устойчивости тела девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

Показатели оценки	Группы	
	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом
Сила кисти (кг)	19,8± 0,37	20,8± 0,43
Различие абс	1	
Различие %	4,8	
t	1,78	
P	>0,05	
Статическая выносливость (сек.)	40± 0,37	50± 0,43
Различие абс	10	

Различие %	20	
t	17,5	
P	<0,001	
Гибкость туловища (см)	52,1± 0,37	57,1± 0,37
Различие абс	5	
Различие %	8,75	
t	9,4	
P	<0,001	
Статическое равновесие (сек)	14,3± 0,3	24,8± 0,37
Различие абс	10,5	
Различие %	42,5	
t	45,6	
P	<0,001	

При определении границ допустимых нагрузок в упражнениях, развивающих силу девочек-подростков с нарушением интеллекта, мы исходили из результатов констатирующего эксперимента, которые свидетельствуют о несуществующих и недостоверных различиях в показателях кистевой динамометрии и статической выносливости мышц спины у девочек-подростков с нарушением интеллекта по сравнению с их сверстницами с сохранным интеллектом (Таблица 2.10).

Многие рабочие специальности, которым обучаются девочки-подростки с нарушением интеллекта, требуют длительного сохранения статических поз. В этой связи представляет интерес *статическая выносливость мышц спины* у данной категории подростков. По показателям статической выносливости девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом из таблицы 2.10. можно увидеть, что различие между ними составляет 20 %, $t=17,5$, $P < 0,001$.

Одним из наиболее важных двигательных качеств человека является *гибкость*. Мы судили о степени гибкости девочек-подростков по результатам наклона туловища, линейка с отметкой 50 см находилась на уровне опоры. Так из таблицы 2.10, выявлено, что гибкость у девочек-подростков с нарушенным интеллектом и у сверстниц с сохранным интеллектом практически одинакова, различие составляет 8,75%, $t = 9,4$, $P < 0,001$.

В переходном возрасте нарушается поступательное развитие *ловкости*. В случае подростков с нарушением интеллекта факторы, от которых зависит проявление ловкости, мало изучены. Одним из компонентов этого качества является способность сохранять устойчивость тела в статическом равновесии и в динамике.

При тестировании девочек-подростков по способности удержания позы «Фламинго» с

закрытыми глазами выявилось, что уровень развития функции равновесия из таблицы 2.10, у девочек с нарушенным интеллектом значительно ниже, чем у девочек с сохранным интеллектом, различие составляет 42,3%, $t = 45,6$, $P < 0,001$.

Девочки-подростки с нарушенным интеллектом в наибольшей степени уступают сверстницам с сохранным интеллектом по уровню развития устойчивости тела, как статического, так и динамического. Выявление оптимальных параметров нагрузок, направленных на развитие статического равновесия, проводилось по результатам пробы Бондаренко.

В целях выявления зоны оптимальных нагрузок при повторной работе скоростно-силового характера модельный эксперимент был проведён при выполнении прыжков в длину с места девочками-подростками с нарушением интеллекта.

Рассмотрение динамики в таблице 2.11, рисунок 2.8., работоспособности и ЧСС при серийном выполнении повторных прыжков в длину с места девочками-подростками с нарушением интеллекта приводит к выводу, что ещё находясь в зоне оптимальных нагрузок, длина прыжка при третьем повторении составляет 146 см.

Таблица 2.11. Показатели работоспособности и ЧСС при выполнении девочками-подростками с нарушением интеллекта серийных прыжков (см)

Показатели	Число повторений							
	До нагрузки	1	2	3	4	5	6	7
Длина прыжков (см)	–	136	144	146	144	147	143	141
ЧСС уд./мин.	96	135	139	140	144	145	148	152

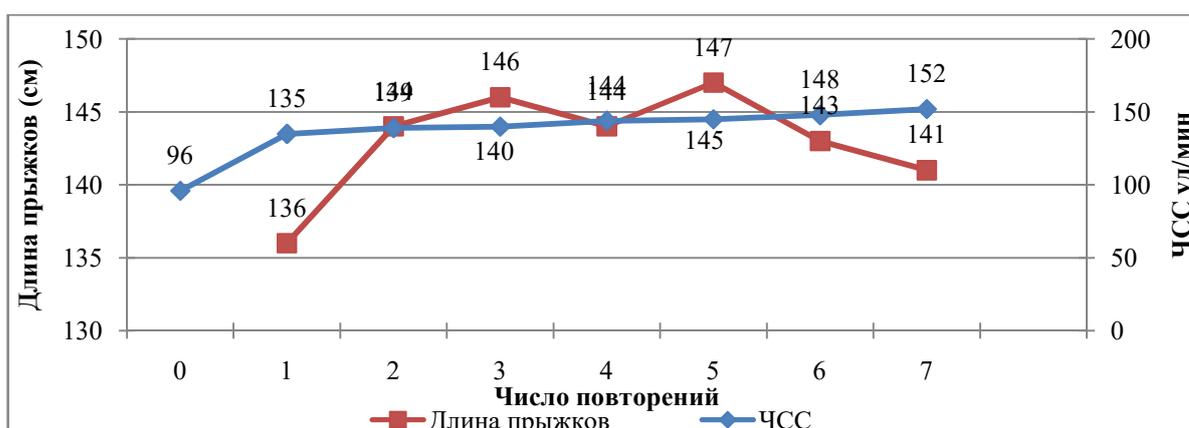


Рис. 2.8. Показатели работоспособности и ЧСС при выполнении серийных прыжков

Из таблицы 2.11 видно, что дальнейшее продолжение работы характеризовалось состоянием непреодолимого утомления и снижением коэффициента полезного действия;

при шестом повторении длина прыжка у девочек-подростков с нарушением интеллекта составляет 143 см.

Дозировка оптимальных нагрузок, представленная ниже в таблице 2.12 и на рисунке 2.9., при повторной работе скоростно-силового характера исследовалась также на примере метаний набивного мяча массой 1 кг. Проведенные нами исследования показали, что разнонаправленные изменения результативности работы наблюдались после пяти повторений. После них продолжение работы становилось неэффективным, что обусловлено объективной причиной – утомлением девочек-подростков, которое было выражено типичными внешними признаками в процессе выполнения заданий.

Таким образом, согласно данным из таблицы 2.12, можно сделать вывод, что зона оптимальных нагрузок в метании мяча для девочек-подростков с нарушением интеллекта находится между четвёртым, когда длина броска составляет 377 см и пятым – при длине 378 см – повторениями.

Таблица 2.12. Показатели изменения результативности и ЧСС при серийных метаниях набивного мяча девочками-подростками с нарушением интеллекта

Показатели	Результаты метаний мяча (см)								
	Число повторений								
	До нагрузки	1	2	3	4	5	6	7	8
Длина броска	-	350	360	375	377	378	374	370	350
ЧСС уд./мин.	96	120	140	140	142	144	148	150	148

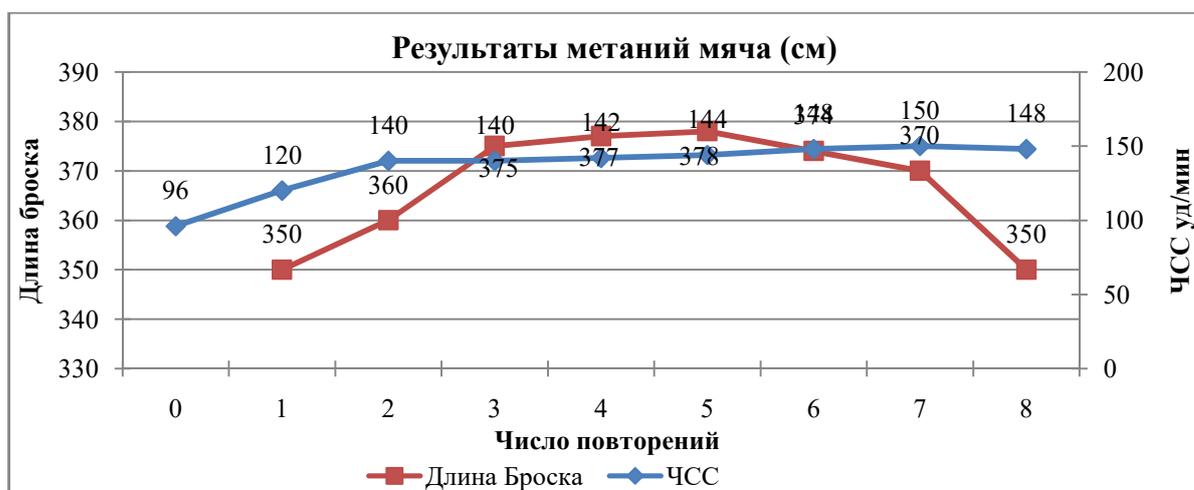


Рис. 2.9. Изменение результативности при серийных метаниях набивного мяча

Из таблицы 2.13, рисунка 2.10 видно, что при повторных выполнениях задания по удержанию позы «Фламинго» с закрытыми глазами величина средних значений

устойчивости тела у девочек-подростков с нарушением интеллекта возросла: при 2-й и 3-й попытках она составила, 10 сек.

Однако уже при четвёртом повторении результативность резко снизилась и составила 6 секунд. В последующих попытках у них появились такие признаки, как головокружение, иногда ощущение тошноты, выраженные колебания тела и отказ выполнять задание. В связи с тем, что устойчивость тела у данной категории девочек-подростков резко снижена по сравнению с возрастной нормой, и её требуется повысить, для эффективного совершенствования функции равновесия необходимы специальные упражнения, которые следует повторять не менее 3-4 раз. Для того, чтобы облегчить выполнение таких упражнений, уменьшить неприятные ощущения у девочек-подростков, периодически мы использовали форму состязаний, игр, соревнований, насыщая занятия положительными эмоциями.

Таблица 2.13. Показатели равновесия девочек-подростков с нарушением интеллекта при многократном выполнении пробы Бондаренко

Общая работоспособность	Время удержания позы «Фламинго»			
	Число попыток			
	1	2	3	4
33	8	10	10	6

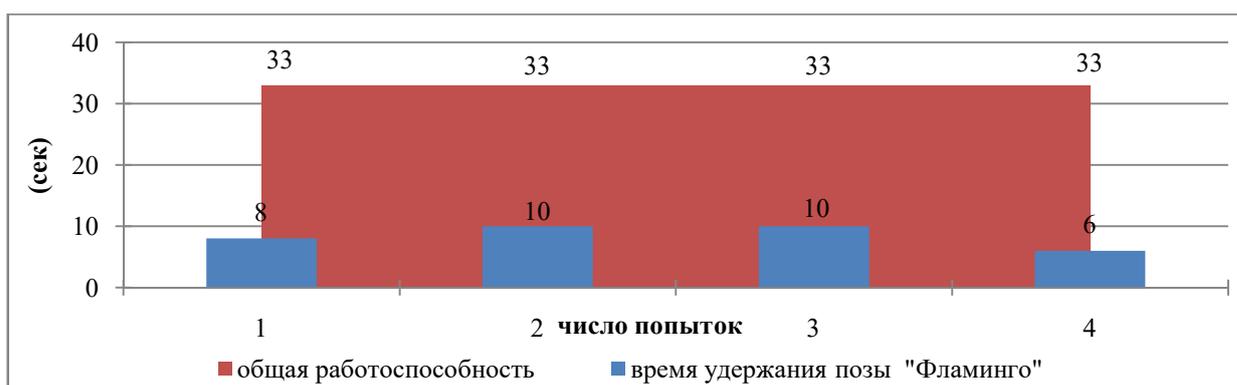


Рис. 2.10. Показатели равновесия при многократном выполнении пробы Бондаренко

Следовательно, координационные способности девочек-подростков с нарушением интеллекта представляют собой пример тех двигательных качеств, которые требуют специальной корректировки [51. с. 116].

2.5. Характеристика внимания и памяти девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом

Девочки-подростки с нарушенным интеллектом имеют большие затруднения в более сложных действиях. В процессе обучения девочек-подростков с нарушением интеллекта большое значение имеет особенности развития внимания, памяти, их активности и общий психический темп.

Как показали исследования на сосредоточенность и объём внимания девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом (измеренные таблицами Анфимова, Шульта, и тестом (по запоминанию 10 слов по А. Р. Лурия) имеют свои особенности, выраженные в медленном развитии у девочек-подростков с нарушенным интеллектом.

Таблица 2.14. Сосредоточенность и объём внимания девочек с нарушенным и сохранным интеллектом по таблице Анфимова

Показатели	Констатирующий эксперимент					
	Группы					
	Интенсивность внимания (с)		Сосредоточенность внимания (с)		Объём внимания (усл. ед.)	
	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом	Девочки с нарушенным интеллектом	Девочки с сохранным интеллектом
X±m	366±1,16	349± 1,35	9,06± 0,009	8,54± 0,009	0,24 ±0,0025	0,28± 0,0025
Различие абс	1,7		0,52		0,04	
Различие %	4,65		5,74		14,29	
T	9,5		40		63,5	
P	<0,001		<0,001		<0,001	

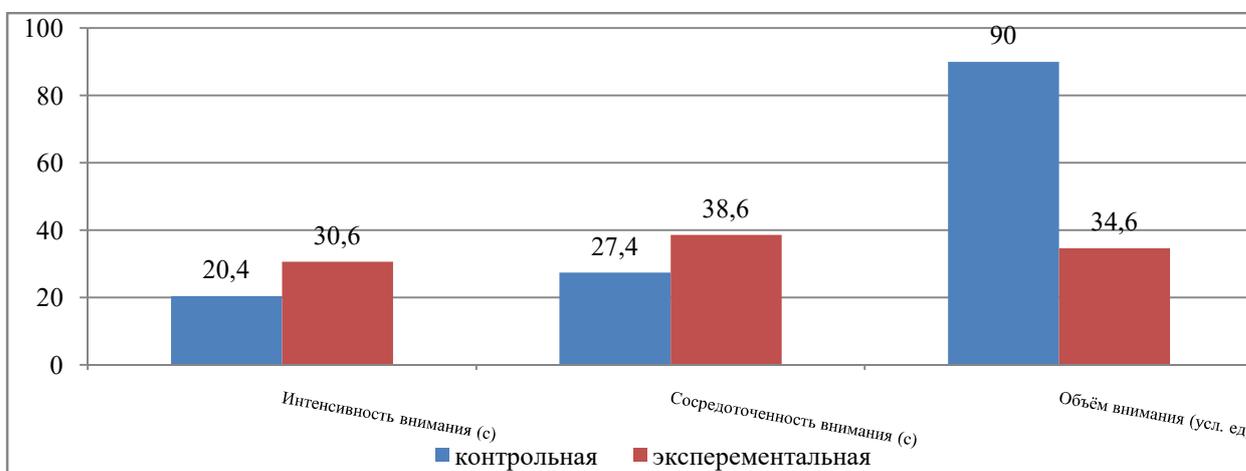


Рис. 2.11. Сосредоточенность и объём внимания

Опираясь на результаты таблицы 2.14, рисунок 2.11., можно сделать вывод, что интенсивность и сосредоточенность внимания у девочек с нарушенным интеллектом отличаются от тех же показателей у девочек с сохранным интеллектом, так различие в интенсивности внимания составляет 4,65%, $t = 9,5$ сосредоточенность 5,74%, $t = 40$. Между показателями объёма внимания разница в 14,29% , $t = 63,5$, $P < 0,001$.

Рассмотрев динамику результатов теста по запоминанию 10-ти слов, при использовании нагрузок различной направленности из таблицы 2.15., рисунок 2.12., можно заключить, что девочки с сохранным интеллектом характеризуются более высокими абсолютными показателями, чем девочки с нарушением интеллекта. На первом задании разница между девочками с нарушением интеллекта и девочками с сохранным интеллектом составляла 1, а уже на третьем задании разница между группами увеличилась до 1,3, на четвёртом – до 0,6.

Таблица 2.15. Динамика показателей теста по запоминанию 10-ти слов девочек-подростков с нарушенным и сохранным интеллектом (А. Р. Лурия)

Констатирующий эксперимент									
Группы									
Девочки с нарушенным интеллектом					Девочки с сохранным интеллектом				
задания					задания				
1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
3,8	4,6	4,8	5,6	5,7	4,8	5,8	6,1	6,2	6,7

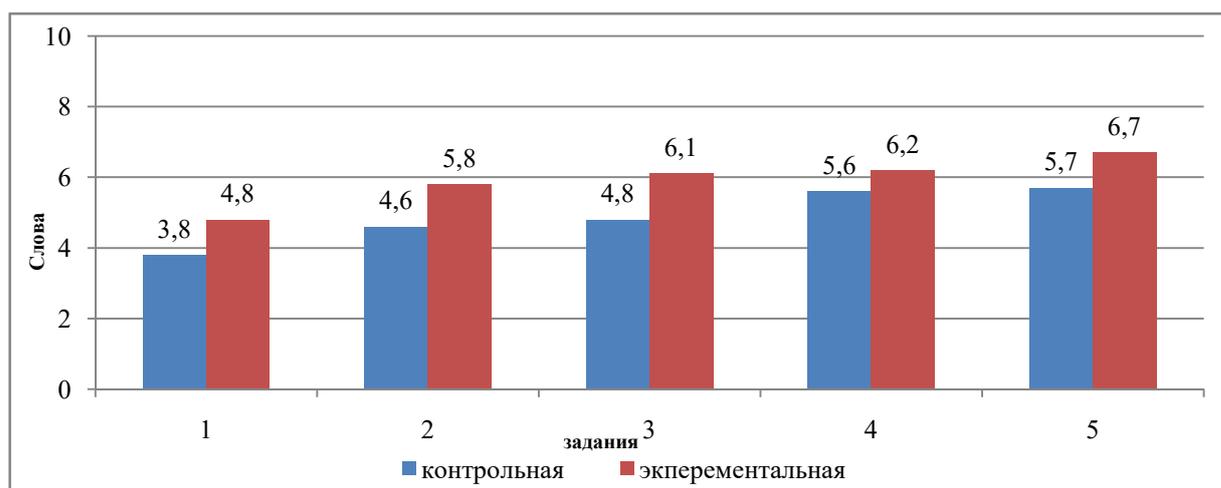


Рис. 2.12. Динамика показателей теста по запоминанию 10-ти слов

Из приведенных данных в таблице 2.16 и рисунка 2.13., видно, что объём памяти у девочек-подростков с нарушением интеллекта ниже, чем у девочек с сохранным интеллектом и составляет разницу в 1,43%, $t = 0,636$, $P > 0,05$; активность памяти у девочек-подростков с нарушением интеллекта по сравнению с девочками с сохранным интеллектом ниже и разница составляет 14,77%, $t = 7,18$, $P < 0,001$; темп работы у девочек с нарушением интеллекта снижен по отношению к девочкам с сохранным интеллектом и составляет 12,67%, где $t = 24,36$, $P < 0,001$.

Таблица 2.16. Показатели памяти девочек-подростков с нарушенным интеллектом по таблице (Шульта)

Показатели	Группы					
	Объём памяти		Активность памяти		Темп работы	
	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Контрольная группа	Экспериментальная группа
X±m	4,81±0,011	4,88± 0,007	4,56±0,011	5,35± 0,009	150±,055	131± 0,55
Различие абс	0,07		0,79		19	
Различие %	1,43		14,77		12,67	
t	0,636		7,18		24,36	
P	>0,05		< 0,001		<0,001	

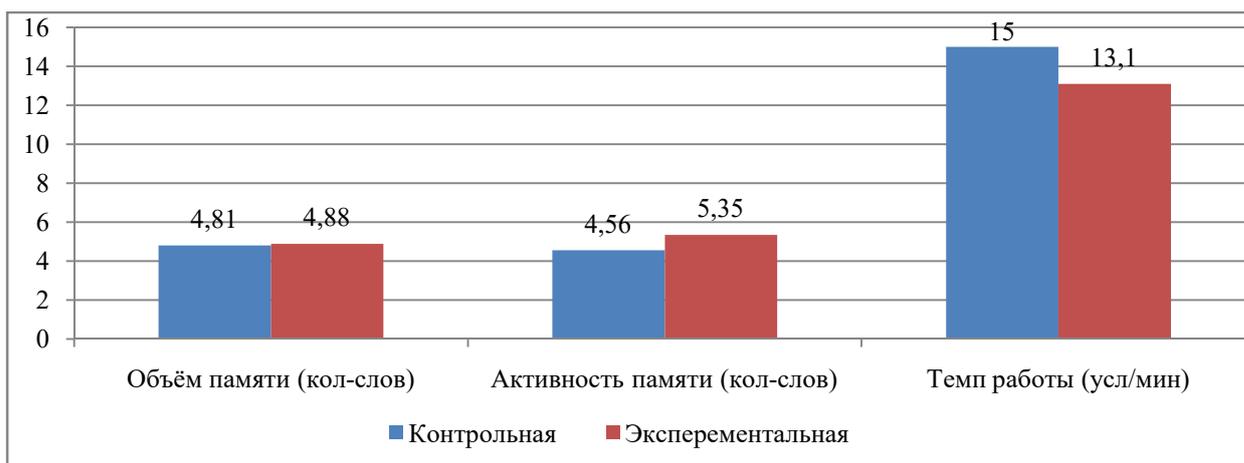


Рис. 2.13. Показатели памяти до занятий

Анализ результатов исследования девочек-подростков с нарушением интеллекта, дают основание заключить, что в определенной степени данная категория

школьниц уступает своим сверстницам из массовой школы. Однако степень отставания не одинакова для разных показателей двигательных способностей. Так девочки с нарушением интеллекта незначительно отличаются от их сверстниц с сохранным интеллектом по силе, некоторые из них по координации, максимальной возможной частоте движений, скоростной выносливости, по выносливости к работе умеренной мощности и равновесию [178, с. 66].

2.6. Выводы 2 главы

1. Обобщение результатов, документальных материалов установили, что девочки-подростки с нарушением интеллекта показали, что основными причинами нарушения интеллекта являются тяжёлый токсикоз во время беременности, инфекции, интоксикации, в том числе лекарственными препаратами, хронические заболевания матери во время беременности, употребление алкоголя, курение во время беременности, патологии родов, травмы, родовозбуждение, инфекционные заболевания, перенесённые детьми в раннем возрасте.

2. Сравнительный анализ статистических данных уровня физического развития девочек-подростков с нарушенным интеллектом и девочек с сохранным интеллектом показали низкий уровень развития по всем исследуемым показателям: рост (длина тела), вес тела (кг), объем грудной клетки (см), частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, сила кистей рук.

3. Параметры двигательной деятельности девочек-подростков с нарушениями интеллекта по сравнению с девочками-подростками с сохранным интеллектом показывают более низкий их уровень у девочек-подростков с нарушением интеллекта, быстрота (бег на 30 м (сек.)), прыжок в длину с места (для определения силовых качеств мышц нижних конечностей), бросок набивного мяча (1 кг) (для оценки скоростно-силовых способностей верхнего плечевого пояса), бег на 150 м (для измерения уровня развития выносливости, челночный бег 3x10 м (для оценки координационных способностей), гибкость, тест на равновесие «Фламинго», оценка статического равновесия, измерение статической выносливости, выносливость в работе умеренной мощности.

4. Показатели когнитивных процессов, объёма памяти и её активности, интенсивности сосредоточенности внимания, статистически ниже у девочек-подростков с нарушениями интеллекта по сравнению с теми же показателями у девочек с сохранным

интеллектом.

Нарушение интеллекта оставляет свой отпечаток на психофизическое развитие и двигательную деятельность детей, как взаимосвязанных факторов, где физическая реабилитация представляет собой главную ориентацию в психолого-педагогическом воздействии, направленном на психосоциальную адаптацию девочек-подростков с нарушением интеллекта. Установленные уровни развития, особенно показателей статистической выносливости, динамики работоспособности, реакции сердечно сосудистой и дыхательной систем, скоростной выносливости, выносливости в работе умеренной интенсивности, характеризующие двигательные качества, определили необходимость поиска специальных технологий проектирования учебной деятельности, направленной на развитие этих качеств в последующем успешной реабилитации и социальной адаптации девочек-подростков с нарушением интеллекта.

3. ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ СПОСОБСТВУЮЩИЕ УСПЕШНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕВОЧЕК – ПОДРОСТКОВ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА ЧЕРЕЗ ЗАНЯТИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

3.1. Концептуальные положения программы адаптивной физической культуры с направленностью на игровую деятельность «Футбол».

В экспериментальную группу были включены 10 девочек из вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школы-интерната № 5, начавшие под нашим руководством заниматься по разработанной программе со спортивной направленностью «Футбол». Данная программа предусматривала дополнительно 2 часа в неделю (внеклассная работа, спортивный час). Испытуемые этой группы получали физическую нагрузку в объеме 136 часов в год.

В контрольную группу были включены 10 девочек из вспомогательной школы № 6 и вспомогательной школы-интерната № 5, не занимающихся спортом. Испытуемые получали физическую нагрузку в объеме школьной программы по предмету «Физическая культура» (объем – 68 часов в год).

Формирующий педагогический эксперимент заключался в проведении уроков физического воспитания во вспомогательной школе по двум программам: экспериментальная группа девочек-подростков занималась по предложенной нами программе, а контрольная – по ныне действующей программе (1986 г.).

Основными средствами общей физической подготовки в обеих группах являлись:

- бег на короткие дистанции (30 и 150 м);
- общеразвивающие упражнения без вспомогательных элементов;
- прыжки в длину с места;
- спортивные игры (баскетбол, волейбол, футбол);
- строевые упражнения, ходьба, бег;
- упражнения на гимнастической стенке и скамейке;
- упражнения с элементами гимнастики и легкой атлетики.

Основными направлениями теоретической подготовки стали вопросы:

- связанные с кратким обзором развития футбола в Молдове;
- с достижениями молдавских спортсменов в крупнейших международных соревнованиях;
- с разрядными нормативами и требованиями спортивной классификации;
- с краткими сведениями о влиянии физических упражнений с отягощениями на

организм занимающихся;

➤ с разными аспектами гигиены, закаливания, режима и питания спортсменов, самоконтроля и оказания первой помощи при занятиях футболом.

Техническая подготовка в экспериментальной группе была связана с обучением соревновательным и специально-вспомогательным упражнениям, совершенствованием техники игры в футбол.

Программы специальной физической подготовки в контрольной и экспериментальной группах отличались по объему занятий и содержанию.

Основными средствами стали силовые упражнения, а для развития силовых способностей применялись упражнения по разработанной нами программе.

Концептуально предлагалась новая технология проектирования учебной работы во вспомогательных школах. Разработан вариант план учебного процесса по физическому воспитанию. В качестве примера нами представлены материалы планирования для восьмого класса по специализации «Футбол».

В состав разработанных документов учебной программы вошли: конкретизированный учебный план, разделы программы по полугодиям и годовые планы-графики прохождения учебного материала (Приложения 2, 3, 4, 12).

По своей структуре планирование учебного процесса предусматривало системное распределение учебного материала с его разбивкой по полугодиям. На основе предлагаемого варианта планирования учитель физического воспитания легко может разработать самостоятельно рабочий план на полугодие, тематическое планирование, конспект урока.

Представленный вариант планирования реализуется во вспомогательной школе № 6 мун. Кишинэу на протяжении года и оценивался учителями как, эффективный.

В таблице 3.1 представлено содержание учебного материала, который распределён по разделам. Каждая тема теоретического раздела имеет свой порядковый номер, аббревиатурное и цифровое обозначение:

- ✓ баскетбол – «Б»;
- ✓ волейбол – «В»;
- ✓ гимнастика – «Г»;
- ✓ легкая атлетика – «А»;
- ✓ комплекс упражнений на развитие физических качеств (КУ);
- ✓ подвижные игры (ПИ);

- ✓ правила технической безопасности (ТБ);
- ✓ строевые упражнения (СУ);
- ✓ теоретический курс (Т);
- ✓ футбол – «Ф».

Таблица 3.1. Распределение разделов образовательной программы по физической культуре в учебном году при объёме 2 часа в неделю, VIII-й класс

№	Учебный материал общей направленности	Количество часов	Спортивные игры	Количество часов
1	Теоретический курс	2	Лёгкая атлетика	12
2	Правила ТБ	В процессе урока	Баскетбол	16
3	Строевые упражнения	В процессе урока	Гимнастика	10
4	ОРУ	В процессе урока	Волейбол	12
5	Подвижные игры	В процессе урока	Футбол	16
Итого: 68				

Годовой план-график был оформлен по полугодиям с указанием номеров уроков каждого полугодия (Приложение 4).

Он является общим документом планирования, в котором в самых общих чертах определяется порядок размещения учебных занятий (УЗ), связанных с выполнением требований программы к знаниям, двигательным умениям и навыкам, с решением задач по развитию различных физических качеств [180, с. 2 - 6].

План-график произведен в виде матрицы, где в первой вертикали даётся перечень тем или упражнений, а по горизонтали – номера урока. На пересечении тем и уроков мы расставили цифры и буквы. Например, в плане-графике прохождения учебного материала для VIII-ого класса по специализации «Футбол» в первом полугодии в уроке № 5 зафиксированы цифры «1» и «2.1».

Обращаясь к перечню «Способы двигательной деятельности», определяем: цифра «1» обозначает «Правила игры по упрощённой программе», цифра «2.1» обозначает «Ведение мяча носком ноги поочерёдно (правой–левой) по прямой, по кругу, змейкой». Таким же образом расшифровываются и другие обозначения (Приложение 3).

На основе предлагаемых нами графиков прохождения учебного материала достаточно легко осуществить тематическое планирование. В этом случае для каждого

отдельно взятого номера урока мы сформулировали задачи урока, которые определяются исходя из его содержания, а вместо цифр представляются формулировки упражнений соответствующих этим цифрам.

Организация теоретических занятий осуществлялась в разных вариантах – отдельный урок, часть урока. Указанные часы мы распределяли равномерно или неравномерно. Главная цель уроков физической культуры – это укрепление здоровья ученика. В плане-конспекте мы указывали место проведения, средства, оборудование для урока. Каждый урок условно разделили на три основные части, в которых физические нагрузки должны нарастать и убывать постепенно. Из 45 минут урока на вводную часть отводили до 6 минут, на основную часть – 25-30 минут, на заключительную часть – оставшееся до конца урока время.

На школьном уроке физической культуры двигательная активность стоит на первом месте. Двигательная деятельность является фактором совершенствования механизмов адаптации, главным фактором физического развития [69, 138].

Гармоничность физического развития один из важнейших показателей здоровья. Растущий организм испытывает биологическую потребность в движениях. Удовлетворение таких потребностей – важнейшее условие его жизнедеятельности [185, 211].

Движение – это признак здоровья. Под двигательной активностью понимается общий объем физических нагрузок в процессе жизнедеятельности. Двигательная активность определяется характером труда, условием быта и особенно занятиями физическими упражнениями [172, с. 147 - 225].

В настоящее время, у детей отмечается большой недостаток общей и специальной развивающей двигательной активности. При физиологической потребности в движении ребёнка нормального роста и развития в 17-22 тыс. движений в сутки, большинство детей реализует только 60-70% данной активности. В силу организации режима школьной жизни дети снижают свою двигательную активность в 2 раза [69, 91].

Недостаточная двигательная активность сказывается на многих функциях растущего организма. С выраженным недостатком движений (гипокинезией) связано распространение функциональных отклонений со стороны сердечно - сосудистой и нервной систем. С другой стороны, чрезмерная двигательная активность (гипердинамика) снижает защитную реакцию организма, приводит к перенапряжению сердечно - сосудистой системы. Причины сокращения числа здоровых детей различны, но главные из них это возрастающая интеллектуализация учебного труда; увеличение занятости детей во внеурочное время различными видами деятельности, ограничивающими проявление

двигательной функции [42, с. 223 - 275]. Достижение оптимального уровня двигательной активности – необходимое условие для сохранения работоспособности и укрепления здоровья учащихся, для развития их физических и психических качеств [161, с. 30 - 37].

В программный материал по физической культуре мы включили определённые разделы, которые отображены на рисунке 3.1.

Программный материал усложнялся по разделам каждый год за счёт увеличения сложности элементов на базе ранее проведённых. Теоретические основы знаний о физической культуре обрабатывались в ходе освоения технических навыков и умений, развития двигательных способностей. Перед каждым из указанных в таблице 3.1. разделов нашей программы, стоят свои задачи и, которые решались в процессе учебной деятельности.



Рис. 3.1. Разделы программного материала

На уроках физической культуры с девочками-подростками с нарушением интеллекта большое внимание уделялось тренировочной направленности занятий по разностороннему развитию координационных (силовых, скоростных, скоростно-силовых способностей, выносливости, гибкости) и координационных (быстроты построения и согласования двигательных действий, произвольное расслабление мышц, вестибулярная устойчивость) способностей, а также их сочетаний.

Вместе с тем, на уроках физического воспитания и тренировках закрепляли и совершенствовали соответствующие навыки (техники и тактики);

- обогащение двигательного опыта;
- повышали координационный базис путём освоения новых, ещё более сложных двигательных действий;
- выработывали умение применять их в условиях различной сложности.

Программа содержит раздел «Теоретический курс». Наша задача состояла в том, чтобы все девочки-подростки получили необходимые знания из области физической культуры и спорта, понимали значение физических упражнений, знали правила гигиены и умели применять их в жизни.

У учащихся должно быть сформировано чёткое представление о рациональном режиме учёбы, отдыха и занятий физическими упражнениями [68, 137].

Проблеме соблюдения техники безопасности на уроках физической культуры, несомненно, отводится одно из важных мест в системе организации учебно-воспитательного процесса школьников. Следуя общепринятым нормам и стандартам, учитель физкультуры должен всегда чётко знать инструкцию по технике безопасности, соблюдать нормы и правила безопасности при проведении занятий физической культурой и спортом, спортивных соревнований и физкультурных - спортивных зрелищных мероприятий, не допускать причинения вреда здоровью детей [70, с. 111].

В процессе соблюдения техники безопасности учитель и учащиеся должны соблюдать все установленные пункты, обязательные при организации и проведении учебных и внеклассных занятий по физической культуре и спорту.

Применение *строевых упражнений* на учебных занятиях способствует быстрой и точной организации коллектива, целесообразному размещению занимающихся [96, с. 14 - 24].

На уроках физической культуры применялись строевые упражнения для решения ряда педагогических задач, воспитания чувства ритма и темпа, формирования навыков коллективного действия. Также строевые упражнения способствовали формированию правильной осанки, развивали глазомер, повышали эмоциональное состояние девочек-подростков с нарушением интеллекта, способствовали воспитанию чёткости и красоты движений.

Во время проведения урока гимнастики мы применяли строевые упражнения во всех его частях, что позволяло организованно и целесообразно размещать занимающихся на площадке. Для совершенствования навыков строевых упражнений их следует применять на всех уроках и во всех их частях.

Кроме того, в средних и старших классах их следует включать в основную часть урока и с целью усвоения упражнений и привития навыков руководства строем.

Не следует злоупотреблять командой «Смирно!», учитывая, что при каждой предварительной команде ученики должны принять положение основной стойки.

Большое значение придавалось *общеразвивающим упражнениям* без вспомогательных предметов. С их помощью успешно решали самые разнообразные

задачи, и прежде всего образовательные. Выполняя эти упражнения по заданию учителя, а затем самостоятельно, девочки-подростки получали представление о разнообразном мире движений, который, особенно на первых порах, является для них новым, необычным.

Именно новизна и необычность являются несомненными признаками, по которым эти упражнения можно отнести к категории упражнений, развивающих разнообразные координационные способности. Количество общеразвивающих упражнений практически безгранично [151, 152].

При выборе упражнений для каждого урока мы шли от более простых к более сложным. В урок включал 3-4 упражнения. Затрачивая на каждом занятии примерно 3-6 минут на общеразвивающие упражнения без вспомогательных предметов, уже через несколько месяцев регулярных занятий мы заметили значительное улучшение у девочек-подростков реальных кинестетических восприятий и представлений о скорости, ритме, темпе, амплитуде и степени мышечных усилий.

В каждый урок были включены новые общеразвивающие упражнения или их варианты, так как многократное повторение одних и тех же упражнений не давало нужного эффекта, становилось неинтересным для девочек. Учитель должен постоянно уделять внимание правильному (т.е. адекватному и точному), а также своевременному (например, под счёт или музыку) выполнению общеразвивающих упражнений [167, 171].

Одним из важнейших средств всестороннего развития координационных способностей, усвоения разнообразных навыков и стимулирования умственной активности школьников являются общеразвивающие упражнения с вспомогательными предметами:

- малыми и большими мячами,
- палками,
- флажками,
- лентой,
- обручем [45, с. 331 - 332].

Бег, прыжки и метания, являясь естественными видами движений, занимают одно из главных мест в физическом воспитании школьников. Бег, прыжки и метания отличаются большой вариативностью выполнения и применения в различных условиях [46, с. 97 - 128].

Применяя эти упражнения, решались две задачи:

- во-первых, упражнения способствовали освоению основ рациональной техники движений, необходимых для девочек-подростков;

➤ во-вторых, при использовании всех возможных вариантов упражнений и условий их проведения, легкоатлетические упражнения обогащали двигательные способности.

В результате освоения данного раздела программы девочки-подростки приобретали основы умений бега на короткие и длинные дистанции, прыжков в длину и в высоту с места и с разбега, метаний в цель и на дальность.

Легкоатлетические упражнения оказывали существенное воздействие на развитие девочек-подростков, прежде всего их координационных способностей. После освоения основ легкоатлетических упражнений в беге, прыжках и метаниях, входящих в содержание программы, начиналось обучение бегу на короткие и средние дистанции, прыжкам в длину с разбега, метаниям, что содействовало дальнейшему развитию и совершенствованию, прежде всего кондиционных и координационных способностей девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Основным моментом в обучении легкоатлетическим упражнениям девочек-подростков с нарушением интеллекта является освоение согласования движений в разбеге с отталкиванием [46, 195].

После стабильного выполнения разучиваемых двигательных действий мы разнообразили условия выполнения упражнений, дальность разбега в метаниях и прыжках, вес и форму метательных снарядов, способы преодоления естественных и искусственных препятствий и т. д. Это привело к повышению прикладного значения занятий и дальнейшему развитию координационных и кондиционных способностей девочек-подростков.

Правильное применение материала по лёгкой атлетике на уроках и тренировках способствовало воспитанию у девочек-подростков с нарушением интеллекта морально-волевых качеств, а систематическое проведение занятий на открытом воздухе укрепило их здоровья, закалило.

Точная количественная оценка результатов легкоатлетических упражнений создавала благоприятные возможности, позволяющие обучить девочек-подростков проведению самостоятельного контроля и оценки физической подготовленности.

Способы прыжков определялись самостоятельно, в зависимости от наличия соответствующей материальной базы, подготовленности девочек-подростков и их мастерства.

Наиболее целесообразными в освоении являлись прыжки в длину с разбега способом «согнув ноги» и в высоту с разбега способом «перешагивание».

Учитывая простоту и естественность легкоатлетических упражнений, особое значение уделялось формированию у девочек-подростков умения самостоятельно использовать легкоатлетические упражнения во время проведения занятий (тренировок).

Гимнастика – это система специально подобранных физических упражнений и научно разработанных методических положений, направленных на решение задач всестороннего физического развития и оздоровления ребёнка [58, с. 139 - 144].

Были использованы следующие виды гимнастики:

- общеразвивающая (к ней относятся основная гимнастика, гигиеническая и др.);
- гимнастика со спортивной направленностью, включающая элементы, доступные детям и направленные на повышение их общей физической подготовленности (к ней относятся художественная гимнастика, атлетическая и др.);
- прикладная или лечебная [90, с. 330 - 449].

Продолжительность объяснений не должна превышать 30-35 секунд. В этих процессах значительная роль принадлежит непосредственным восприятиям и речи, с помощью которой у ребёнка обобщаются и уточняются получаемые впечатления [87, 196].

На наших занятиях соблюдалась точная дозировка физических упражнений. Количество упражнений общеразвивающего характера не превышало 4-5, повторялось каждое упражнение по 5-6 раз.

Действием нагрузки является реакция организма на выполненную работу, её показатели – ЧСС и внешние признаки утомления. Все показатели в различной степени и в различных отношениях отражают величину воздействия физической нагрузки на организм занимающихся, что позволяет определять и регулировать нагрузку в процессе занятия [112, 169].

Градация внешних признаков по степени утомления, при физических нагрузках у испытуемых девочек-подростков с нарушением интеллекта представлена ниже в таблице 3.2.

Таблица 3.2. Внешние признаки утомления

Признаки	Степень утомления		
	Лёгкая	Средняя	Сильная
Цвет кожи, лица, туловища	Небольшое покраснение	Значительное покраснение	Резкое сильное покраснение, побледнение
Потоотделение	Небольшое	Значительное	Очень сильное

	потоотделение на лице	потоотделение на туловище	потоотделение
Движения	Лёгкие нарушения координации	Несовсем уверенные движения	Покачивание, дрожание конечностей
Дыхание	Учащённое	Значительное учащение	Резко учащённое, появление одышки
Внимание	Замедленное выполнение команд	Неточность выполнения заданий	Частые ошибки при выполнении заданий
Самочувствие	Жалобы на усталость	Сердцебиение, одышка	Сильная усталость, головокружение, тошнота

Гимнастические упражнения являются одной из основных частей содержания уроков физической культуры, физкультурных -оздоровительных мероприятий в режиме школьного дня, внеклассной работы и самостоятельных занятий. Среди средств гимнастики имеется много общеразвивающих упражнений, благодаря которым занимающимся нетрудно овладеть перечисленными прикладными навыками [107, с. 21 - 30].

В данном случае специфическое значение гимнастики состояло также в том, что на занятиях она помогала девочкам-подросткам с нарушением интеллекта формировать многие прикладные навыки, так как учила правильно ходить, бегать, прыгать, преодолевать препятствия, переносить тяжести, подниматься по канату и лестницам.

В школе занятия гимнастикой способствуют формированию двигательной функции; всестороннему гармоничному развитию двигательного аппарата и всех систем организма детей. Занятия гимнастикой помогают решать ряд частных задач: воспитание ловкости, смелости, настойчивости; развитие быстроты, гибкости, силы, выносливости; формирование правильной осанки; обучение двигательным действиям и умению управлять своими движениями [180, 225].

В составленный программный материал вошли простейшие виды построений и перестроений, развивающие упражнения без предметов и с разнообразными предметами, упражнения в лазанье и перелезании, в равновесии, несложные танцевальные упражнения.

Немаловажное значение в адаптивной программе имели подвижные игры. Игра является основным фундаментом познания, становления первых движений, моторики, речи. Игры, больше чем любые другие средства физического воспитания, отвечают потребностям растущего организма и способствуют всестороннему гармоничному развитию детей. С помощью игр развиваются такие физические качества, как быстрота, сила, выносливость, ловкость. Морально – волевые и гражданские качества – смелость, честность, коллективизм. Подвижные игры благотворно влияют на развитие организма

детей, содействуют укреплению костном - мышечного аппарата и здоровья в целом, в школе они являются незаменимым средством [145, 204].

В связи с тем, что устойчивость тела у девочек-подростков резко снижена по сравнению с возрастной нормой, и её требуется значительно повысить, то для эффективного совершенствования функции равновесия мы включили в нашу программу разнообразные специальные упражнения, указанные в таблице 2.20., которые следует повторять не менее 3-4 раз.

Для того, чтобы облегчить выполнение таких упражнений, уменьшить у девочек-подростков неприятные ощущения, использовались такие формы деятельности, как состязания, игры, соревнования в сопровождении положительных эмоций. Это помогает развитию разнообразных двигательных способностей и совершенствованию умений девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Подвижные игры были направлены на развитие творчества, воображения, внимания, на воспитание инициативности, самостоятельности действий, на выработку умения соблюдать правила общественного порядка.

Преимущество подвижных игр перед строго дозируемыми упражнениями состояло в том, что игра всегда была связана с инициативой, фантазией, творчеством; она протекала эмоционально, стимулировала двигательную активность девочек. В игре мы использовали естественные движения большей частью в развлекательной ненавязчивой форме.

Разработкой содержания и методики подвижных игр, изучением их роли в физическом развитии детей разного возраста занимались и продолжают заниматься учёные и практики (З. М. Богуславская, В. М. Григорьев, Ю. Ф. Змановский, И. М. Коротков, Е. И. Янкелевич и др.). Однако единой утверждённой классификации подвижных игр нет. Игра – естественный спутник жизни ребёнка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребёнка, его неуёмной потребности в жизнерадостных движениях [145, 171].

Как показали фундаментальные исследования А.М. Фонарева, *двигательная активность*, развитие речевой функции теснейшим образом связаны с *функциональным состоянием мозга*, с общей жизнедеятельностью ребёнка, а через подвижные игры достигается наиболее гармоничная координация деятельности всех органов и систем ребёнка.

На занятиях игры классифицировались по *анатомическому признаку*, в зависимости от того, какая часть тела больше принимала участие в процессе игры: с преимущественным участием верхних, нижних конечностей или с общим воздействием.

В зависимости от числа участвовавших девочек, игры делились:

- индивидуальные;
- групповые.

Также подвижные игры классифицировались по тем двигательным качествам, которые они развивают (сила, ловкость, быстрота, гибкость).

Для школьного урока физической культуры подвижные игры являются составным компонентом, который содействует развитию координации движений.

Учащиеся приобретают двигательный опыт и осваивают действия с естественной координацией движений (бег, прыжки, метания разных по размеру мячей). Такие игры способствуют овладению бегом с изменением скорости, направления движения, со стартовым ускорением [89, с. 20 - 31].

В учебном материале нами были предусмотрены эстафеты, включающие различные способы передвижения, ведение, передачу и остановку мяча.

На наших занятиях и тренировках использовались коррекционные подвижные игры Л. В. Шапковой [201, с. 5 - 7], во время которых совершенствовалась естественная координация движений: «Дети и медведи», «Гуси-лебеди», «Зима-лето», «Космонавты», «Кот проснулся», «Красная шапочка», «Пустое место», «Птица без гнезда», «Ловушки», «Пятнашки» (Приложение 5).

Многообразие двигательных действий, входящих в состав подвижных игр, оказывало на девочек-подростков с нарушением интеллекта комплексное воздействие, способствуя совершенствованию координационных и кондиционных способностей (к реакции, ориентированию в пространстве и во времени, перестроению двигательных действий, скоростных и скоростно-силовых способностей и др.).

Программный материал по подвижным играм должен быть сгруппирован по преимущественному воздействию на соответствующие двигательные способности и умения [119, с. 15 - 20].

Недостаток движения, ограничение двигательной активности (так называемая гипокинезия) отрицательно сказываются на формировании организма. И наоборот, двигательная активность стимулирует обмен веществ и энергии, совершенствует все функции и системы организма, повышает его работоспособность, что достигается при занятиях спортивными играми. Заметное влияние оказывают спортивные игры на центральную нервную систему. Большая быстрота выполнения движений и частая их смена, постоянное варьирование интенсивности мышечной деятельности способствуют увеличению силы и подвижности, укреплению нервной системы [198, с. 100 - 112].

Раздел «Учебная программа по баскетболу» предусматривала последовательное ознакомление с основными приёмами техники и тактики игры, формирование у девочек-подростков навыков рационального использования изученных приёмов в конкретных условиях спортивной борьбы. Обучение баскетболу требовало соблюдения ряда методических требований.

Главное в программе – это максимальное облегчение условий выполнения, когда девочки-подростки с нарушением интеллекта знакомятся с новым для них приёмом. Чтобы освоить технику и тактику основных игровых приёмов, были сформированы двигательные навыки на основе соблюдения оптимального соотношения скоростно-силовых характеристик движения с их целевой направленностью в конкретных приёмах и действиях.

Единству формирования специфических навыков и развития необходимых двигательных качеств отвечало содержание каждого проведённого нами урока для девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Особое внимание при игре в волейбол уделялось передачам и подачам мяча. Усвоение технических и тактических приёмов игры в волейбол на наших занятиях происходило медленно, так как у девочек-подростков с нарушенным интеллектом слабо развиты быстрота реакции, ориентировка, быстрота перемещения, прыгучесть и сила.

На занятиях физического воспитания для девочек-подростков с нарушением интеллекта использовалась игра в футбол по упрощённым правилам, были объяснены основные положения и показаны приёмы техники футбола. Девочки выполняли упражнения для обучения данным приёмам, основу которых составляли базовые элементы:

- удар по мячу внутренней стороной стопы. Базовым элементом здесь являются постановка опорной ноги в 10-12 см сзади, сбоку от мяча и положение стопы бьющей ноги, стопа развёрнута под углом 90° по отношению к мячу;
- остановка мяча внутренней стороной стопы и подошвой. Базовым элементом остановки мяча служит уступающее движение стопы и ноги в целом;
- ведение мяча внутренней стороной стопы и носком. Базовым элементом ведения мяча является положение стопы в момент её контакта с мячом.

Базовыми элементами считались все части движения или их характеристики, которые определяли успешность выполнения движения в целом. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направление движений

различных частей тела, их согласованность и динамика.

Применяемые на уроках и тренировках упражнения с элементами футбола развивали у девочек-подростков с нарушением интеллекта функциональные возможности основных систем организма, воспитывали широкий комплекс физических качеств, в том числе координацию движений.

3.2. Особенности организации и проведения занятий по футболу в рамках разработанной программы адаптивной физической культуры

В представленной программе нами разработано и предложено содержание тренировочных занятий по футболу, раскрыта тема организации, проведения, занятий футболом [83, с. 5 - 15].

При рассмотрении этого вопроса подразумевалось само понятие «Спортивная подготовка», которая включала разные виды подготовки:

- физическую;
- техническую;
- тактическую;
- психологическую;
- теоретическую.

Представляется очень важным распределение времени по отдельным видам подготовкам по дисциплине «Футбол». Это видно из таблицы 3.3.

Таблица 3.3. Виды спортивной подготовки в содержании дисциплины «Футбол»

№	Учебный материал со спортивной направленностью «Футбол»	Класс VIII-й
		Количество часов за год
1	Физическая подготовка	В процессе урока
2	Техническая подготовка	32
3	Тактическая подготовка	30
4	Психологическая подготовка	2
5	Теоретическая подготовка	4
Итого		68

Физическая подготовка - это процесс воспитания физических способностей,

повышения общего уровня функциональных возможностей организма, разностороннего физического развития. Физическая подготовка необходима для всестороннего развития организма детей и для правильного формирования основных двигательных функций. Она направлена на воспитание быстроты, ловкости, скоростной - силовых качеств, силы и выносливости [135, 143, 200].

В данном научном исследовании предусматриваются следующие цели физической подготовки:

- гармоничное развитие физических и духовных сил девочек-подростков с нарушением интеллекта;
- подготовка спортивных резервов в футболе, достижение девочками-подростками с нарушением интеллекта высоких спортивных результатов.

Концепция физической подготовки девочек-подростков с нарушением интеллекта предусматривало решение целого ряда задач:

- Физической подготовки данного контингента школьниц.
- Формирование у них потребности в регулярных занятиях физической культурой спортом, в соблюдении здорового образа жизни.
- Овладение девочками-подростками основами техники и тактики современного футбола, последовательное повышение уровня освоения необходимых навыков.
- Приобретение девочками-подростками необходимых теоретических знаний по гигиене и физиологии, по основам техники и тактики игры, по организации тренировок.
- Развитие и совершенствование спортивно-силовых и двигательных качеств, осуществление общей физической и специальной физической подготовки школьниц-футболисток.
- Воспитание необходимых черт личности девочки - подростка с нарушением интеллекта: целеустремлённости, настойчивости, выдержки, самообладания, дисциплины, трудолюбия, коллективизма.

В учебно-тренировочной работе задачи общей и специальной физической подготовки органически связаны между собой [196, с. 32 - 198].

Большое значение имеет тактическая подготовка – это педагогический процесс, направленный на достижение эффективного применения технических приёмов на фоне непрерывных изменений игровых условий с помощью тактических действий, которые представляют собой рациональную форму организации деятельности футболистов в игре для обеспечения победы над соперником [124, 148].

На рисунке 3.2. отображена физическая подготовка как общая, так и специальная включающая множество специальных действий [83, с. 5 - 15].

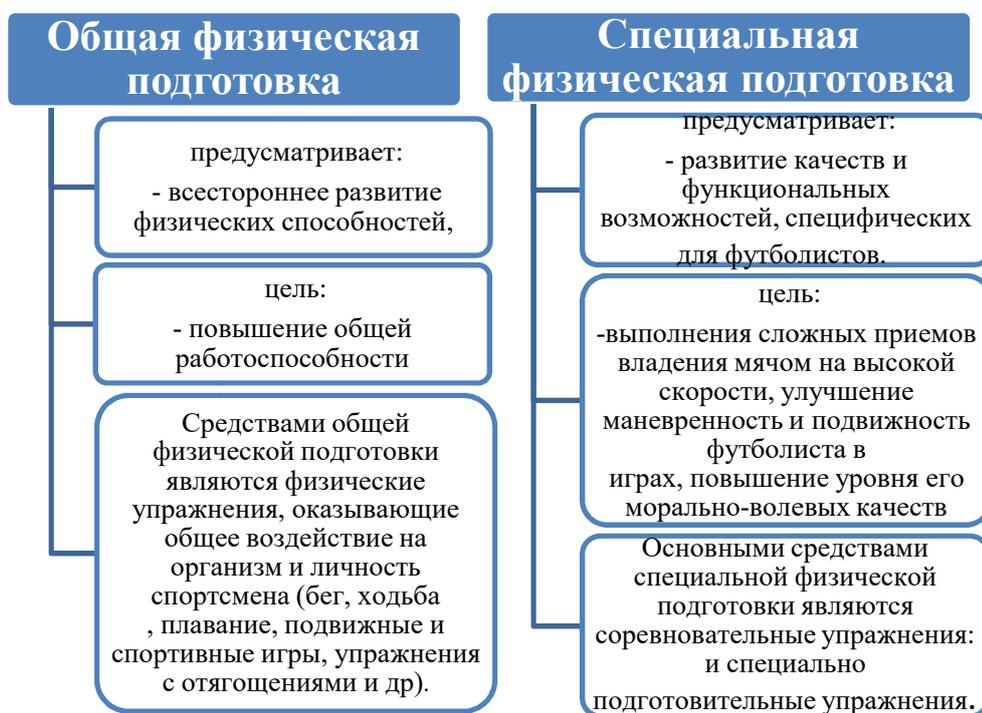


Рис. 3.2.Общая и специальная физическая подготовка

Среди основных направлений тактического совершенствования мы выделили следующие основные методы обучения тактике:

- метод упражнения (многократное повторение разучиваемых упражнений);
- метод демонстрации и показа; метод слова;
- целостный метод (закрепление и совершенствование тактических действий);
- метод анализа своих действий и действий соперника.

Рисунок 3.3. показывает направления тактического совершенства, где указан тренировочный процесс для учащихся с нарушением интеллекта.

Направления тактического совершенства				
1. Изучение сущности основных теоретико-методических положений спортивной тактики	2. Овладение основными элементами, приёмами, вариантами тактических действий	3. Совершенствование тактического мышления	4. Изучение информации, необходимой для практической реализации тактической подготовленности	5. Практическая реализация тактической подготовленности

Рис. 3.3. Направления тактического совершенства

Не последнее место занимает и техническая подготовка. В системе спортивной тренировки техническая подготовка является одной из важных сторон. В полной мере это относится к такому виду спорта как футбол. Под технической подготовкой понимают обучение основам техники двигательных действий и совершенствование избранных, характерных для данного вида спорта форм спортивной техники, обеспечивающих достижение высоких спортивных результатов [63, 115].

В нашем исследовании были предусмотрены основные задачи технической подготовки юных футболистов, отображённые на рисунке 3.4., разрабатывались этапы технической подготовки рисунок 3.5, методы и средства технической подготовки рисунок 3.6. [83, с. 5 - 15].

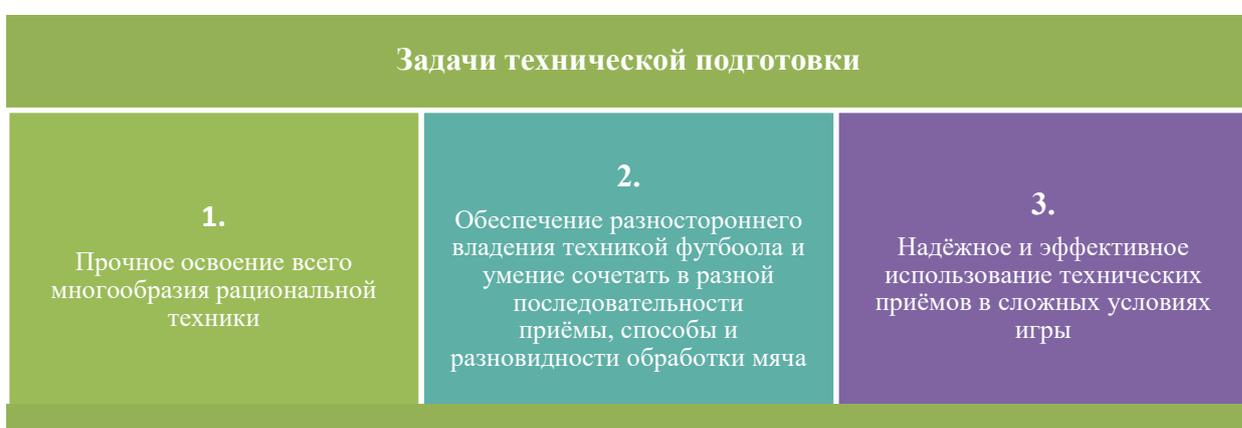


Рис. 3.4. Задачи технической подготовки



Рис. 3.5. Этапы технической подготовки

Эффективность решения задач технической подготовки игроков зависит от правильного выбора методов и средств обучения [74, с. 87]. Использовался целый ряд разнообразных эффективных методов и средств обучения, которые представлены на рисунке 3.6.



Рис. 3.6. Методы и средства обучения в процессе технической подготовки

Психологическая подготовка является ведущим фактором при формировании личностных и волевых качеств, необходимая футболистам в условиях напряжённой спортивной борьбы [164, 186] .

Психологическая подготовка девочек-подростков с нарушением интеллекта предусматривало включение в программу:

- формирование значимых морально-волевых качеств;
- совершенствование свойств внимания;
- создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении;
- развитие координационных способностей;
- овладение умением сосредотачиваться и мобилизовываться во время

выполнения упражнений и других видов деятельности;

- овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением;
- овладение умением регулировать психическое состояние во время игры;
- развитие способностей к самоанализу, самокритичности, требовательности к себе;
- овладение умением противостоять неблагоприятным воздействиям внутренних и внешних факторов;
- создание уверенности в своих силах;
- формирование стремления целеустремлённости бороться за победу.

Большое внимание уделялось теоретической подготовке, а также практическим навыкам на футбольном поле, в раздевалке, в кабинете, оборудованном доской и мелом. В нашем распоряжении имелся макет футбольного поля с фигурками игроков.

На занятиях мы использовали:

- учебные плакаты,
- фильмы,
- кинограммы и схемы [74, с. 88].

Теоретическая подготовка тесно связана с их физическими, психическими и тактическими возможностями, а также с условиями внешней среды [60, с. 24 - 32].

В структуре теоретической подготовки рисунок 3.7. у нас всегда присутствовали базовые и дополнительные движения.



Рис. 3.7. Структура теоретической подготовки

На теоретических занятиях было предусмотрено дать испытуемым информацию по изучению игры в футбол, проводили опрос на знание теории футбола, а также

стимулировали закрепление футболистками знаний по технико-тактической подготовке [83, с. 5 - 15].

Проводимые нами уроки футбола состояли из трёх частей: подготовительной, основной и заключительной. Непременность такой схемы диктовалась психофизическими закономерностями функционирования организма при выполнении мышечных нагрузок и изменении его работоспособности: зона предстартового состояния, зона выработки, зона относительной стабилизации и временной утраты трудоспособности [74, с. 89].

Занятия проводились в наиболее подходящее, по нашему мнению, время, длились не более 1,5 часа и включали определённые этапы занятий, которые указаны на рисунке 3.8.

Для детей с проблемами развития основные положения, определения и прогнозирование оптимальных физических нагрузок были разработаны Б. В. Сермеевым (1971-1992).

В процессе исследования был предложен принцип определения индивидуально-дозированных физических нагрузок, апробированный на девочках-подростках с нарушением интеллекта и девочках-подростках с сохранным интеллектом.

Суть этого метода заключалась в диагностике степени развивающегося в процессе выполнения мышечной работы утомления, руководствуясь объективными критериями: уровнем работоспособности, показателями реактивности, обеспечивающими работоспособность физиологических систем.



Рис. 3.8. Содержание средств занятия

Уровень утомления при мышечной деятельности мы характеризовали тремя стадиями, каждая из которых имела свои характеристики по комплексу педагогических, физиологических, биохимических и морфологических показателей.

Однако в практике школьного физического воспитания воспользоваться таким

современным и объективным, но малодоступным комплексом диагностических характеристик стадий утомления, оказалось проблематично.

В связи с этим мы использовали упрощенный, но проверенный на объективность, метод, по которому наступление стадий утомления мы определяли по соотношению величины работоспособности и динамики частоты сердечных сокращений (ЧСС) и частоты дыхания (ЧД).

Таким образом:

➤ *первая стадия* утомления характеризовалась моментом резкого увеличения ЧСС и ЧД в конце фазы максимальной работоспособности и начинающегося её уменьшения;

➤ *вторая стадия* утомления ярко свидетельствовала о стабилизации ЧСС и увеличении ЧД при продолжающемся снижении работоспособности;

➤ *третья стадия* утомления происходила как резкое уменьшение работоспособности, вплоть до отказа испытуемого от работы, и как уменьшение величин ЧСС и ЧД.

Следовательно, оптимальными были такие нагрузки, которые при систематическом воздействии давали эффективный результат в совершенствовании какого-либо двигательного качества. В то же время эти нагрузки не должны быть чрезмерными, чтобы не наносить вред здоровью детей.

При планировании нагрузок для девочек-подростков с нарушением интеллекта мы следили за тем, чтобы они не было негативных факторов, порождающих возможный дискомфорт – перегрев или переохлаждение, тесноту, избыток информации, утомление.

В этих целях при проведении урока (тренировок) по футболу мы соблюдали ряд обязательных условий, представленных на рисунке 3.9.

На уроках и тренировках по футболу основной инвентарь – это мяч, вернее мячи, поскольку большее количество мячей позволяет варьировать занятия, особенно это касается вратарей и форвардов.

Мяч должен весить 1 фунт (453 грамма) и быть не более 66 см в окружности. Цвет мяча – белый; оранжевый мяч используется только на снегу.

Вторая часть инвентаря – футбольные ворота. Их размер – 244 x 732 см, на тренировках наличие сетки желательно, а при проведении матчей – обязательно.

Штанги и перекладины – цилиндрические, толщиной не более 15 см.

К экипировке относится:

- форма игроков;
- голкиперов.

Для вторых обязательны перчатки. Бутсы – с шипами, длина шипов не более 15 мм.

Поле – наиболее болезненный вопрос, так как его соответствие стандартам и содержанию даются нелегко. Размеры поля – 105 x 70 метров (10 м); высота травы – 7 мм (4 мм); наличие угловых флагов обязательно, ширина линий разметки – 11 см (2 см).

Эти правила, и стандарты разработаны и утверждены ФИФА [229].



Рис. 3.9. Условия проведения тренировок

Проводимые нами уроки физической культуры, на которых осваивались приёмы техники футбола, вызвали большой интерес как у девочек-подростков с сохранным интеллектом, так и у их сверстниц с нарушением интеллекта.

Упражнения с элементами футбола были доступны для всех девочек-подростков. Они развивали функциональные возможности основных систем организма, воспитывали широкий спектр физических качеств, в том числе координацию движений [74, с. 89].

На проводимых нами уроках физического воспитания и тренировках предлагались упражнения, основанные на естественной координации движений в беге, прыжках и главных приёмах техники футбола – ведении и передаче мяча.

Основными формами подготовки на занятиях футболом были:

- спортивные и подвижные игры по упрощённым правилам (с малыми составами, на небольших по размеру площадках, в залах);
- соревнования, эстафеты, физические упражнения определённой направленности с элементами гимнастики, акробатики, лёгкой атлетики; связующим звеном во всех этих формах должен быть мяч.

Из 45 минут занятий 80% времени девочки - подростки занимались с мячом, 20% – упражнениями различного характера.

Основными задачами предложенных уроков:

- формирование активного отношения к занятиям физкультурой и спортом;
- всесторонняя общая и специальная физическая подготовка с обязательным использованием мячей;
- освоение навыков коллективной игры (футбол);
- знакомство с основами техники футбола;
- контроль над выполнением школьных обязанностей.

На уроках футбола мы уделяли большое внимание общему развитию функций организма. Интенсивность наших занятий была средней. Категорически требовалось избегать перегрузок. Формирование скоростных и координационных качеств, благоприятно сказывалось на общем развитии девочек.

В 13-15 лет при систематических занятиях техника футбола усваивается особенно хорошо. Стремление к победе в соревновательных упражнениях с футбольным мячом может служить побудительным мотивом для совершенствования учащимися физической и специальной подготовки при самостоятельных занятиях и во время выполнения домашних заданий [36, 205].

Предлагаемая концепция учебного материала дала возможность реализовать двигательный и воспитательный потенциал футбола на уроках физической культуры.

Упражнения с элементами футбола мы применяли как вариативную часть авторской программы, основанной на одном виде спорта (футболе). Для каждого блока упражнений определялись задачи по формированию знаний и умений, а также направленность упражнений на воспитание физических качеств. В упражнениях указывались базовые элементы, а методические указания акцентировали внимание девочек-подростков на освоение этих элементов. В предлагаемом учебном материале по футболу мы реализуем методическое положение о базовых элементах техники спортивных игр, которое было взято нами за основу построения содержания программы. Данное методическое положение было опубликовано [192, с. 6 - 11].

Базовыми элементами мы считали те части движения или их характеристики, которые определяли успешность выполнения целого движения. Это исходные положения и положения отдельных частей тела в пространстве, направление движений различных частей тела, их согласованность и динамика. На уроках физического воспитания мы формировали знания и осваивали, в первую очередь, базовые элементы футбола. Детали техники девочки-подростки разучивали в различных формах, в

зависимости от наличия времени: на уроках физического воспитания или в процессе тренировок.

Нами были применены различные упражнения для обучения техническим приёмам игры в футбол, основные из них:

Удар по мячу внутренней стороной стопы.

1. Шагом и постановкой опорной ноги, имитация удара с поворотом стопы бьющей ноги на 90^0 .

2. Удары по неподвижному мячу с места, внутренней стороной стопы. Парные упражнения во встречных колоннах, с перемещением в противоположную сторону.

3. Удары по неподвижному мячу с прямого разбега после одного или нескольких шагов.

4. Передачи мяча в парах с разбега таким образом, чтобы мяч после передачи проходил через ворота шириной 1 м. Расстояние между партнёрами 10-12 м.

5. Удары по неподвижному мячу в цель с расстояния 8-10 м после разбега.

6. Удар внутренней стороной стопы по катящемуся мячу, когда мяч посылаётся вперёд.

7. Удары в цель по мячу, катящемуся сбоку, навстречу (после передачи партнёра).

Остановка мяча внутренней стороной стопы.

1. Выполнить имитацию остановки – стопа ноги, останавливающей мяч, развёрнута наружу на 90^0 , носок несколько приподнят.

2. Выполнить серию остановок мяча после его передачи партнёром. В момент соприкосновения мяча и стопы нога отводится назад до уровня опорной ноги.

3. С 5-6 метров направить мяч низом в стену и остановить его после отскока. Остановку мяча выполнять поочерёдно левой и правой ногой.

4. Выполнять остановку катящегося мяча внутренней стороной стопы после передачи партнера.

Остановка мяча подошвой.

1. Выполнять серию остановок мяча после его подбрасывания. Стопа накрывает мяч в момент его соприкосновения с поверхностью поля, носок приподнят, пятка опущена. В момент соприкосновения мяча с подошвой нога сгибается в коленном и тазобедренном суставах.

2. Выполнять остановки мяча подошвой после набрасывания мяча партнёром, стоящим напротив.

3. Выполнять остановки подошвой катящегося навстречу мяча после передачи партнера.

4. Выполнять остановки мяча подошвой после его отскока от стены после собственных передач.

Ведение мяча внутренней стороной стопы, носком.

1. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы, носком, поочередно левой и правой ногой, подгибая мяч. Выполнять ведение шагом, затем ускорить движение.

2. Выполнять ведение мяча по «коридору» шириной 1 м, поочередно подбивая мяч правой и левой ногой. Постепенно уменьшать ширину «коридора» до 50 см.

3. Выполнять ведение мяча, внутренней стороной стопы, ведя мяч по кругу радиусом 1-2 м правой ногой влево, левой ногой вправо.

4. Выполнять ведение мяча внутренней стороной стопы или носком по прямой и с изменением направления, постепенно увеличивая скорость движения.

5. Устанавливать на площадке несколько ориентиров. Выполнять ведение мяча, поочередно обводя, каждый ориентир справа или слева по кругу.

Упражнения для совершенствования передач и остановок ведения мяча.

1. Остановка и передача мяча. Первым касанием остановить мяч, вторым касанием осуществить передачу мяча на 8-10 м во встречную колонну.

2. Ведение и передача мяча. После ведения мяча по прямой выполнить передачу на 8-10 м во встречную колонну.

3. Удары мячом в цель после его ведения. Удар выполнять с 10-12 метров в цель на стене. Целью может быть нарисованный круг, квадрат или гимнастический обруч.

4. Передача и остановка мяча. Остановку выполнять одной ногой, передачу другой (на расстоянии 8-10 м).

5. Передача и остановка мяча в круге. Находящийся в центре круга игрок поочередно выполняет передачи мяча своим партнёрам. После остановки мяча они возвращают мяч водящему. Передачи и остановки мяча выполнять внутренней стороной стопы.

6. Встречная эстафета с установкой и передачей мяча на 8-10 м. Перемещаться надо во встречные колонны.

7. Передачи игроку, который перемещается вправо и влево. Упражнение выполнять двумя мячами.

8. Ведение мяча по кругу в «коридоре» между двумя концентрическими окружностями радиусом 9 и 10 м. Постепенно увеличивать скорость движения.

9. То же упражнение на быстроту. Ведение мяча начинают два игрока, стоящие

в круговом «коридоре» напротив друг друга. Задача – догнать игрока-соперника, не выходя из «коридора».

10. Несколько игроков выполняют ведение мяча на ограниченной площадке, меняя направление. Постепенно уменьшать размеры площадки.

Таким образом, нами были концептуально определены и предложены основные условия успешной организации и проведения занятия АФК с девочками подростками.

3.3. Эффективность программы адаптивной физической культуры по футболу в реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта

Результат формирующегося эксперимента представленные в таблице 3.4., рисунок 3.10. 3.11, позволило выявить эффективность каждой из предлагаемых действий для коррекции недостатков развития двигательных способностей (Приложение 6).

Таблица 3.4. Показатели двигательных способностей девочек- подростков с нарушением интеллекта из экспериментальной и контрольной групп

Показатели оценки	Группы			
	Экспериментальная группа		Контрольная группа	
	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент	Констатирующий эксперимент	Формирующий эксперимент
Время бега на 30м(сек.)	6,7 ± 0,02	6,0 ± 0,02	6,6 ± 0,04	6,1 ± 0,03
Различие абс	0,7		0,5	
Различие %	10,4		7,57	
t	2,5		9,1	
P	P<0,05		P> 0,05	
Выносливость в беге. Умеренная интенсивность (мин.)	3,51 ± 0,02	5,59 ± 0,02	3,47 ± 0,03	4,57 ± 0,03
Различие абс	2,08		1,1	
Различие %	37,2		24	
t	7,4		26,2	
P	P< 0,001		P> 0,05	
Время бега 150 м(сек.)	43,8± 0,2	38,1± 0,06	44,1 ± 0,24	42,6± 0,31
Различие абс	5,7		1,5	
Различие %	13		3,4	

t	27,3		3,8	
P	P < 0,01		P > 0,05	
Сила кисти (кг)	17,1± 0,04	19,8 ±0,04	17,2± 0,06	18,3± 0,09
Различие абс	2,7		1,1	
Различие %	13,6		6	
t	48,2		10	
P	P<0,001		P> 0,05	
Статическая выносливость (с)	20,8 ±0,30	39,4± 0,37	23,9± 0.31	29,4± 0.31
Различие абс	18,6		5,5	
Различие %	47,2		1,7	
t	38,75		18,7	
P	P < 0,05		P < 0,05	
Гибкость (см)	50,0± 0,24	61,5 ± 0,31	49,0± 0,25	51,8 ±0,25
Различие абс	11,5		2,8	
Различие %	18,7		5,4	
t	28,75		8	
P	P < 0,001		P<0,05	
Длина прыжка с места (см)	115,3 ±0,24	125± 0,24	115,8 ±0,37	122,7 ±0,43
Различие абс	9,7		6,9	
Различие %	7,76		5,6	
t	27,7		12,1	
P	P < 0,05		P >0,05	
Бросок набивного мяча (см)	320,6± 0,37	430± 0,37	327,3 ±0,55	387,5 ±0,55
Различие абс	109,8		60,2	
Различие %	25,8		15,5	
t	207		77,1	
P	P <0,001		P <0,001	
Статическое равновесие (сек.)	8,0 ± 0,04	15,1 ± 0,005	7,05 ± 0,04	12,16 ± 0,05
Различие абс	7,1		5,11	
Различие %	47		42	
t	255,5		79,8	
P	P< 0,001		P< 0,01	
Время челночного бега (3x10 м) (сек.)	11,9± 0,025	10,94±0,018	11,95±0,055	11,78±0,037
Различие абс	0,96		0,17	
Различие %	8,6		1,42	
t	32		2,43	
P	P <0,01		P >0,05	

Сравнительный анализ показателей исследуемых, полученных на завершающем этапе эксперимента, позволяет судить о том, что у девочек-подростков с нарушением занимающихся по экспериментальной программе заметно улучшились скоростные, силовые и скоростно-силовые качества. Выносливость всех видов изменилась в положительную сторону [52. с. 319-320]:

– время бега на 30 метров в экспериментальной группе увеличилось на 0,7 секунд, различие составило 10,4%, $t = 2,5$, $P < 0,05$, а в контрольной на 0,5 секунд, различие 9,1%, $t = 9,1$, $P > 0,05$;

– выносливость в беге умеренной интенсивности увеличилась на 2,08 минуты в экспериментальной группе, различие 37,2%, $t = 7,4$, $P < 0,001$, в то время как в контрольной группе различие составило 24%, различие abc 1,1 минута, $t = 26,2$, $P > 0,05$;

– выносливость в беге на 150 м в экспериментальной группе увеличилась на 5,7 секунд, различие 13%, $t = 27,3$, $P < 0,001$, а в контрольной на 1,5 секунды, различие 3,4%, $t = 3,8$, $P > 0,05$;

– статическая выносливость увеличилась в экспериментальной группе на 18,6 секунд, различие 47,2 %, $t = 38,75$, $P < 0,05$, а в контрольной на 5,5 секунд, различие 1,7%, $t = 18,7$, $P < 0,05$;

– сила кисти (кг) в экспериментальной группе увеличилась на 2,7, различие 13,6 %, $t = 48,2$, $P < 0,001$, а в контрольной только на 1,1, различие 6%, $t = 10$, $P > 0,05$;

– длина прыжка с места (см) у девочек экспериментальной группы увеличилась на 9,7 см, различие составило 7,76, $t = 27,7$ $P < 0,05$, а в контрольной на 6,9, различие 5,6%, $t = 12,1$, $P > 0,05$;

– гибкость движений за экспериментальный период изменилось неодинаково; сдвиги находятся в прямой зависимости от режима занятий и тренировок. Так, в экспериментальной группе прирост гибкости составляет 11,5 см, $t = 28,75$, различие 10,4%, $P < 0,001$, в то время как в контрольной группе только различие abc 2,8 см, различие 5,4 %, $t = 8$, $P < 0,05$;

– метание набивного мяча у девочек из экспериментальной группы увеличилось на 109,8 см, различие составило 25,85%, $P < 0,001$, а в контрольной группе только на 60,2 см, различие 15,5 %, где $P < 0,001$;

– время челночного бега (3x10 м) в экспериментальной группе составило 0,96 сек., различие 8,6%, $t = 32$, $P < 0,01$, а в контрольной группе 0,17, различие составило 1,42%, $t = 2,43$, $P > 0,05$.

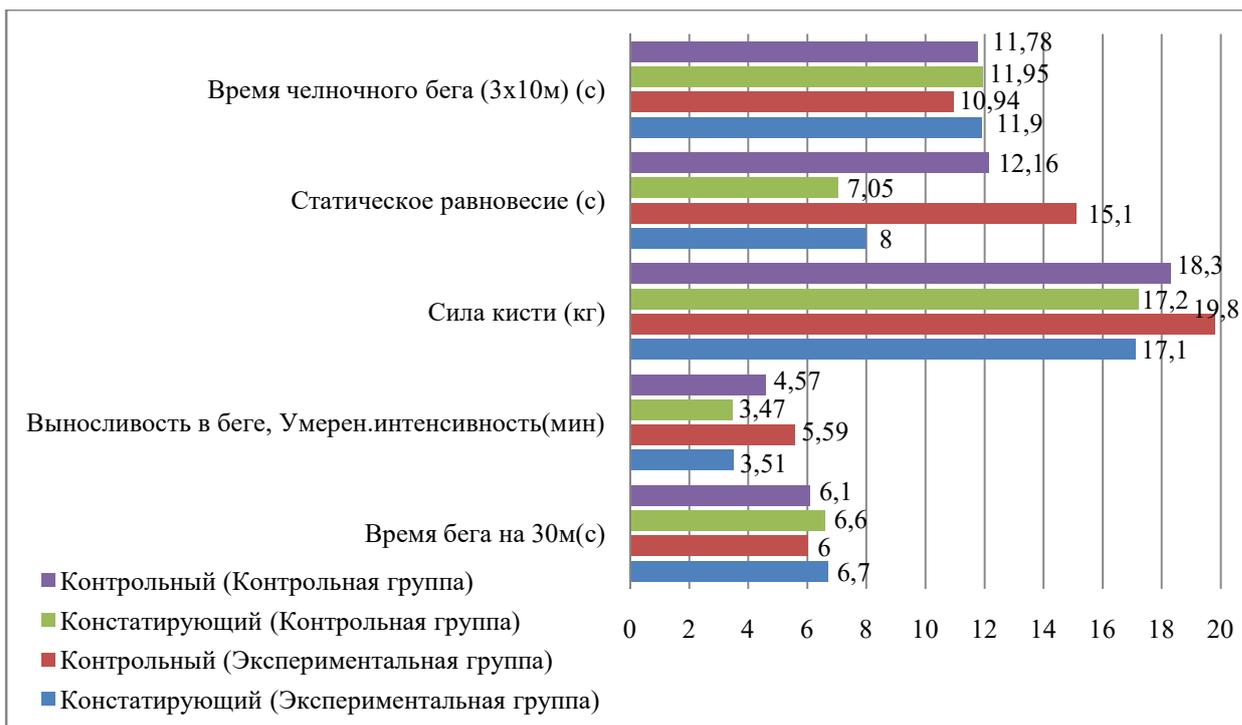


Рис. 3.10 . Показатели двигательных способностей экспериментальной и контрольной группы

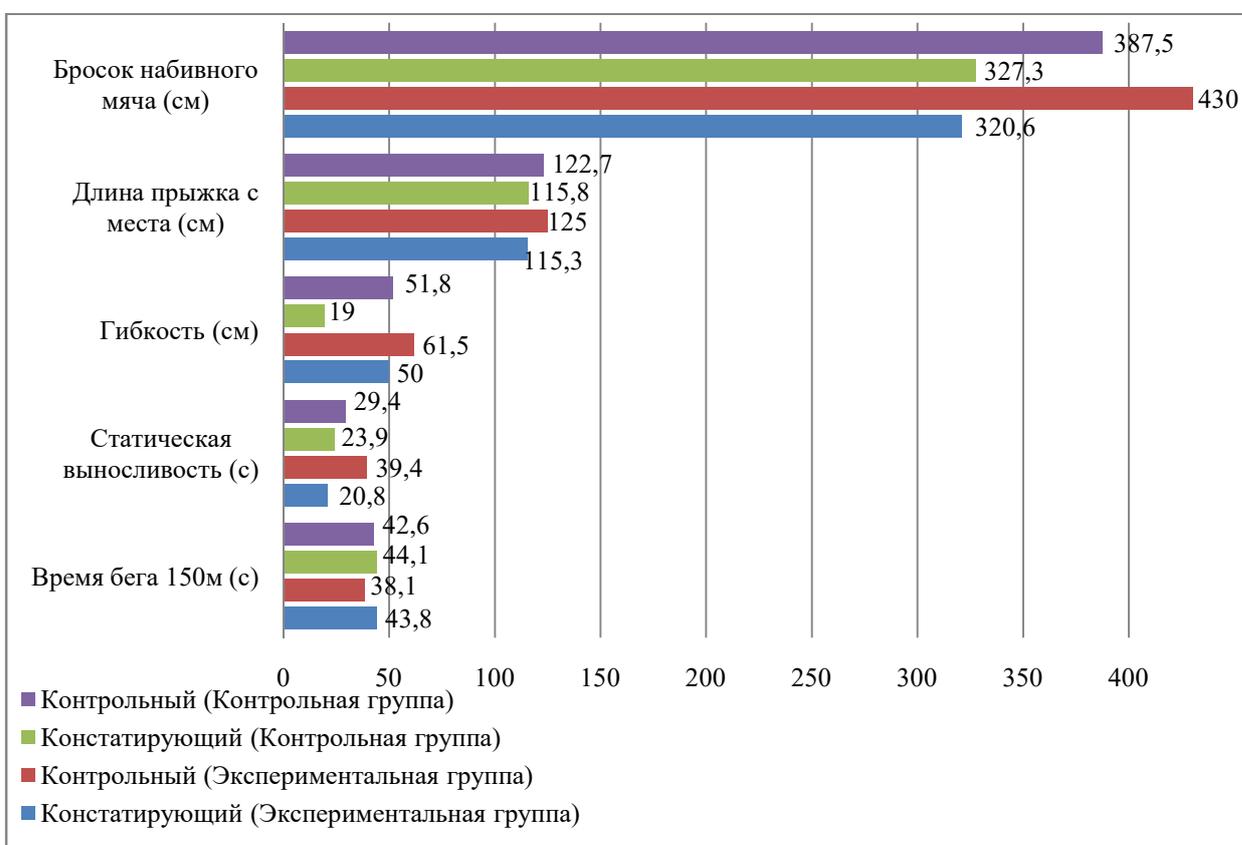


Рис. 3.11. Показатели двигательных способностей экспериментальной и контрольной группы

Режим занятий и тренировок оказал существенное влияние на изменение функций статического равновесия девочек-подростков с нарушением интеллекта.

Среднестатистические показатели девочек из экспериментальной группы по сравнению с девочками из контрольной группы представляют достоверный уровень различий. Так, в экспериментальной группе прирост этого показателя составил, 7,1 сек., различие 47%, $t = 177,5$, $P < 0,001$, а в контрольной группе 5,11 сек., различие 42%, $t = 79,8$, $P < 0,01$.

Сопоставление степени изменений исследуемых показателей в экспериментальной и контрольной группах позволяет выявить не только преимущество занятий адаптивной физической культуры, тренировок, соревнований, проводимых по предложенной нами программе, но и определить их высокую эффективность для таких жизненно важных двигательных способностей, какими являются: выносливость, сила, быстрота, ловкость, равновесие [52, с. 320]. В этой связи были исследованы величины времени простой и сложной сенсомоторной реакции, её латентного моторного периода под влиянием тренировок, занятий адаптивной физической культурой у девочек-подростков с нарушением интеллекта и их динамика за экспериментальный период.

В таблице 3.5., рисунок 3.12., показано, что сокращение времени простой реакции произошло в основном за счёт латентного периода, а время моторного периода простой реакции изменилось в контрольной группе примерно также, как в экспериментальной, хотя изменение в контрольной группе было не достоверным (Приложение 7).

Таблица 3.5. Изменения времени простой реакции девочек-подростков с нарушением интеллекта

Период эксперимента	Простая реакция, мс		Латентный период простой реакции, мс		Моторный период простой реакции, мс	
	Группы					
	К. группа	Э. группа	К. группа	Э. группа	К. группа	Э. группа
	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$	$M \pm m$
Констатирующий	689±0,55	680±0,55	457±0,55	391±0,55	269±0,73	270±0,8
Контрольный	469±0,37	348 ±0,55	336±0,73	234± 0,24	210±0,91	209±0,73
Различие %	31,9	48,8	26,5	40,1	21,9	22,6
Различие абс	220	322	121	157	59	61
t	333,3	412,8	132,9	261,6	50,5	56,48
P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	>0,001	<0,001

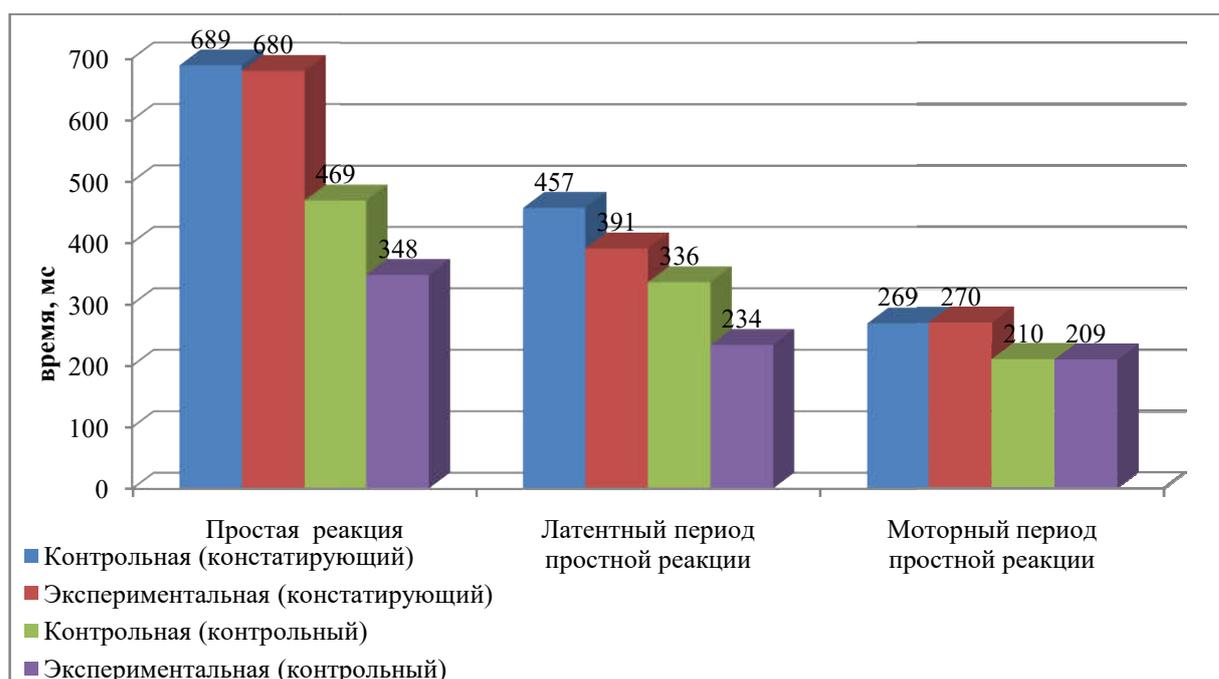


Рис. 3.12. Изменения времени простой реакции, её латентного и моторного периодов под влиянием тренировок девочек-подростков с нарушением интеллекта

За экспериментальный период произошло значительное сокращение времени сложной реакции. Подобные изменения были выявлены и в показателях времени сложной реакции указанные в таблице 3.6, рисунке 3.13., (Приложение 8).

Таблица 3.6. Изменения времени сложной реакции девочек-подростков с нарушением интеллекта

Период эксперимента	Сложная реакция, мс		Латентный период простой реакции, мс		Моторный период простой реакции, мс	
	Группы					
	К. группа	Э. группа	К. группа	Э. группа	К. группа	Э. группа
	М±m	М±m	М±m	М±m	М±m	М±m
Констатирующий	832±0,73	786±1,16	553±1,2	509±1,35	247±1,84	252±1,54
Контрольный	778±0,98	563±0,85	506±1,5	294±1,29	214±1,54	198±1,65
Различие %	6,5	28,4	8,5	42,2	12,4	21,4
Различие абс	64	223	47	215	33	54
t	44,19	155,07	24,48	57,56	13,75	23,9
P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	>0,001	<0,001

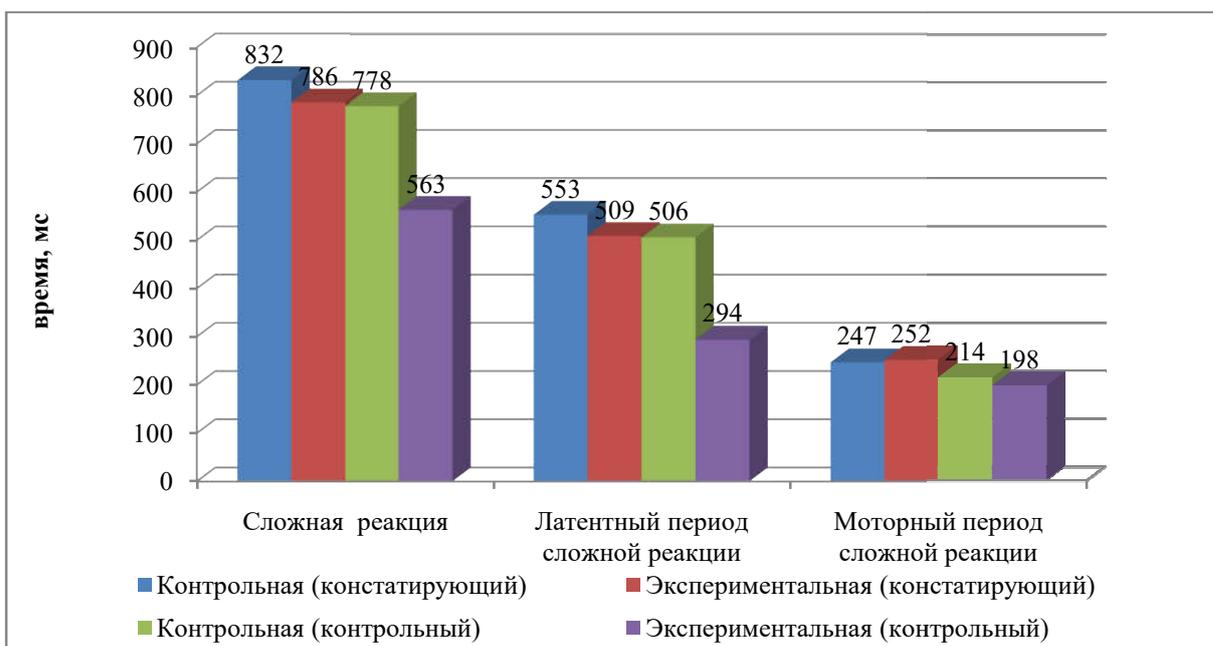


Рис. 3.13. Изменения времени сложной реакции, её латентного и моторного периодов под влиянием тренировок

В экспериментальной группе данный показатель составил 227 мс (28,9%); изменение произошло в основном за счёт сокращения латентного периода (215 мс), в то время как в контрольной группе сдвиги были менее выраженными – 55 мс, что составляет 6,6% для времени сложной реакции и 40 мс или 7,3% для её латентного периода.

Сокращения моторного периода сложной реакции были примерно одинаковыми в обеих группах (21,6% в экспериментальной и 18,2% в контрольной), но в контрольной группе они были недостоверными, в отличие от экспериментальной, где все изменения времени реакции за год тренировок и занятий характеризовались высокой степенью достоверности, $P < 0,001$.

Выявленные различия во времени простой и сложной реакции, а также их составляющих у девочек-подростков с нарушением интеллекта, занимающихся по разным программам адаптивной физической культуры, позволили предположить, что девочки контрольной и экспериментальной групп могут отличаться не только разным уровнем мышечной работоспособности, но и по таким характеристикам психофизического развития, как память и внимание. Влияние спортивных тренировок представляет интерес при оценке данной программы адаптивной физической культуры на показатели функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта.

В конце экспериментального периода, у девочек-подростков из экспериментальной и контрольной групп были определены те же самые показатели физического и

функционального развития, что и в его начале.

Анализ произошедших изменений из таблиц 3.7, 3.8, рисунка 3.14, 3.15, (Приложение 9) показывает, что их характер однонаправлено в той и в другой группе, несмотря на разный режим двигательной активности [52. с. 320]. .

Таблица 3.7 . Изменения показателей физического и функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период (экспериментальная группа)

Показатели	Группы девочек в момент измерения					
	Констатирующий эксперимент	Контрольный эксперимент	Сдвиг %	абс	t	P
Рост (см)	138±0,43	143±0,6	3,5	5	6,77	<0,001
Вес (кг)	33±0,09	35±0,12	4,8	2	13,33	<0,001
ЖЁЛ (см ³)	1422±0,67	2069±0,49	31,2	647	779,5	<0,001
ЧСС(уд./мин.)	92±0,05	88±0,07	4,06	4	46,5	<0,001
ЧСС (дв./мин.)	24 ± 0,05	22±0,037	10,5	2	32,26	<0,001

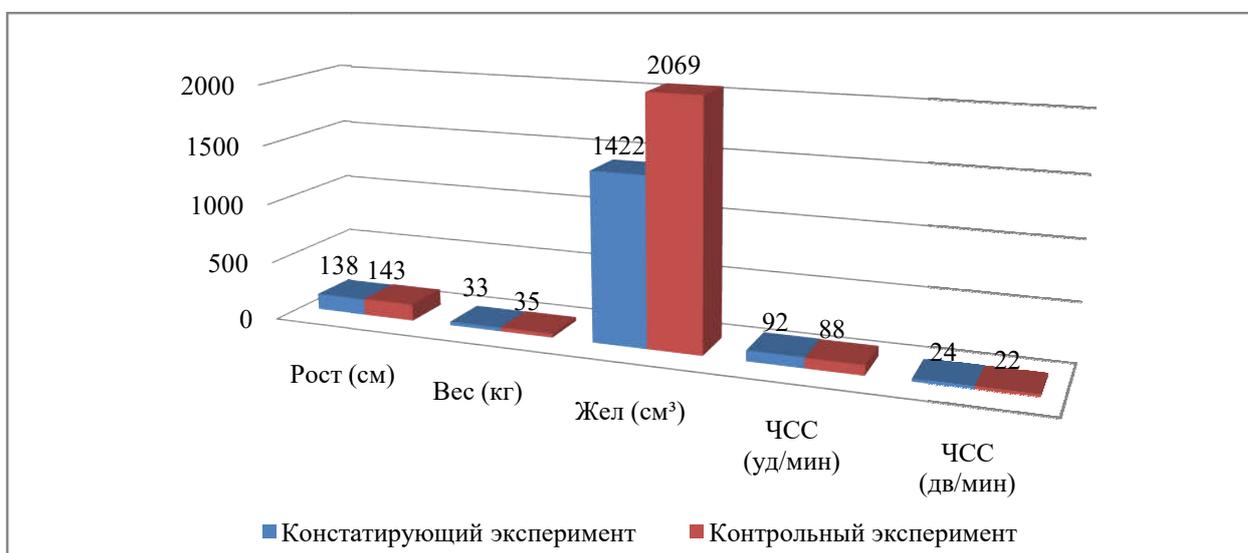


Рис. 3.14. Изменения показателей физического и функционального развития девочек - подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период (экспериментальная группа)

Таблица 3.8. Изменения показателей физического и функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период (контрольная группа)

Показатели	Группы девочек в момент измерения					
	До эксперимента	После эксперимента	Сдвиг %	абс	t	P
Рост (см)	141±0,05	143±0,08	1,4	2	21,27	<0,001
Вес (кг)	35±0,1	36±0,006	5,5	2	17,1	<0,001
ЖЁЛ (см³)	1313±1,4	1522±1,5	13,7	209	107,3	<0,001
ЧСС(уд./мин)	93±0,09	90±0,08	3,2	3	25	<0,001
ЧСС (дв./мин.)	24 ± 0,06	23±0,05	4,1	1	12,83	<0,001

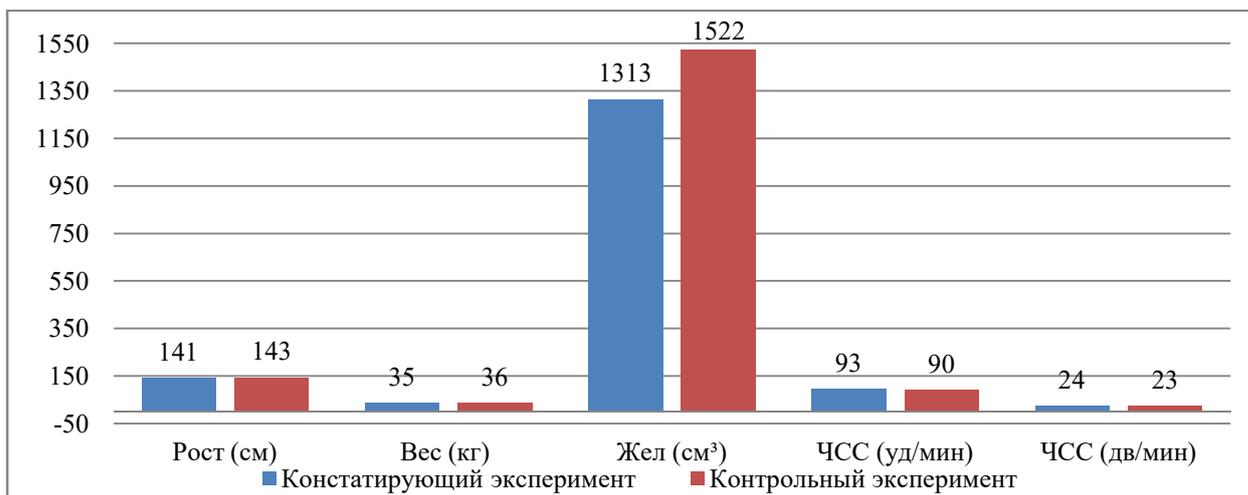


Рис. 3.15. Изменения показателей физического и функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период (контрольная группа)

У девочек экспериментальной группы ростовесовые показатели увеличились на 5 см при $t = 6,77$, в то время как в контрольной группе только – на 2 см при $t = 21,27$, $P < 0,001$; показатель массы тела в экспериментальной и контрольной группах увеличился на 2 кг, но в экспериментальной группе $t = 13,33$, а в контрольной $t = 17,1$, $P < 0,001$.

Наиболее существенно изменились величины ЖЁЛ., у девочек из экспериментальной группы выявлен прирост ЖЁЛ на 647 см^3 , а у девочек из контрольной группы – на 209 см^3 , в экспериментальной группе $t = 779,5$, а в контрольной группе $t = 107,3$ $P < 0,001$.

ЧСС в одной и в другой группе уменьшилась, но в контрольной группе в меньшей

степени – на 3,2% по сравнению с 4,06% в экспериментальной.

Аналогичные, но более выраженные изменения наблюдались в величинах ЧД в экспериментальной группе – на 10,5% по сравнению с контрольной – 4, при этом показатели $t = 46,5$ в экспериментальной группе, а в контрольной $t = 25$, $P < 0,001$.

После применения предложенных в нашей программе годовых тренировок разной направленности у девочек с нарушением интеллекта отмечалось улучшение функций, характеризующих внимание.

Изменение интенсивности внимания носило достоверный характер и в контрольной, и в экспериментальной группе, но для последней показатель достоверности был значительно выше – $P < 0,001$. Так, интенсивность внимания в контрольной группе (Таблица 3.9, рисунок 3.16., Приложение 10) увеличилась на 17,6%, при показателях $t = 65,65$, так как девочки тратили меньше времени на выполнение стандартного задания. В экспериментальной группе этот показатель составил 47%, при $t = 136,7$, $P < 0,001$ так как, девочки стали допускать значительно меньше ошибок.

Сосредоточенность внимания в экспериментальной группе стала в 2 раза лучше, чем в контрольной, в экспериментальной оно составило 43,6 % при $t = 291,4$, а в контрольной 21,9 % $t = 147,76$, $P < 0,001$.

Такую же тенденцию мы наблюдали и по показателям объема внимания, однако и в контрольной, и в экспериментальной группе их изменение за год занятий не стало достоверным. Из таблицы 3.9, рисунок 3.16 мы видим, что объем внимания в контрольной группе составил 7,7% , $t = 7,14$, а в экспериментальной 18,2%, $t = 21,43$, $P > 0,001$

Таблица 3.9. Изменение интенсивности сосредоточенности и объема внимания девочек-подростков с нарушением интеллекта

Период эксперимента	Интенсивность внимания (с)		Сосредоточенность внимания (ощ.)		Объем внимания (усл. ед.)	
	Группы					
	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная
	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m
Констатирующий	369± 0,7	349±0,9	9,06±0,009	8,55±0,008	0,24±0,002	0,27±0,002
Контрольный	304±0,7	185±0,8	7,08±0,01	4,82±0,01	0,26±0,002	0,33±0,002

Различие %	17,6	47	21,9	43,6	7,7	18,2
Различие абс	65	164	1,98	3,73	0,02	0,06
t	65,65	136,7	147,76	291,4	7,14	21,43
P	<0,001	<0,001	>0,001	<0,001	>0,001	>0,001

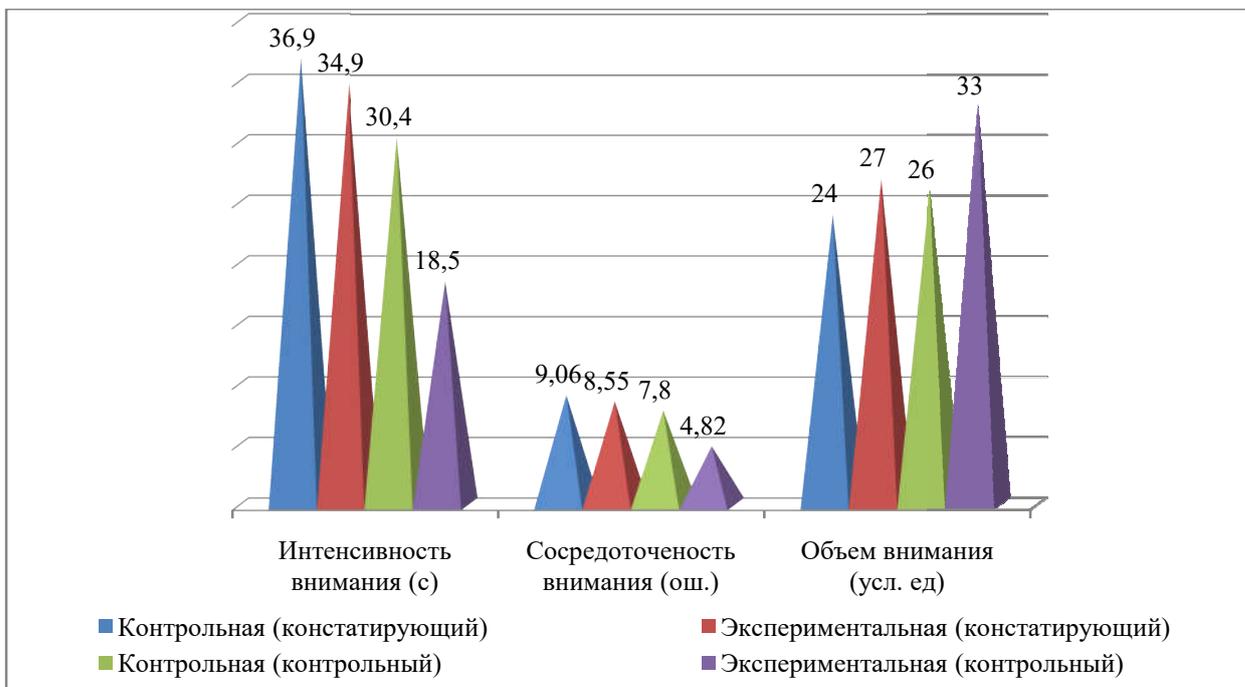


Рис. 3.16. Изменение интенсивности сосредоточенности и объёма внимания после применения предложенной нами программы

В процессе обучения девочек-подростков с нарушением интеллекта большое значение имеет развитие памяти, её активности и психического темпа. Под влиянием предложенной нами программы исследовалась «слуховая» память, т. е. возможность запоминания девочками-подростками десяти слов в пяти повторениях, а через час измерили активность памяти.

Рассмотрев динамику результатов теста по запоминанию десяти слов по данным таблицы 3.10., рисунок 3.17., можно заключить, что девочки с нарушением интеллекта из экспериментальной группы характеризуются более высокими абсолютными показателями в этом тесте и более значительными годичными изменениями, чем девочки из контрольной группы (Приложение 13). При пятом предъявлении слов уровень запоминания десяти слов в контрольной группе составил 5,8 %, а в экспериментальной группе 7,7%.

Таблица 3.10. Динамика показателей теста по запоминанию десяти слов девочками с нарушением интеллекта под влиянием предложенной программы

Период эксперимента	Контрольная группа					Экспериментальная группа				
	Задания									
	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
Констатирующий	3,8	4,6	4,9	5,4	5,7	4,8	5,8	6,1	6,3	6,6
Контрольный	4,1	4,5	5,07	5,6	5,8	5,6	6,1	6,6	7,2	7,7

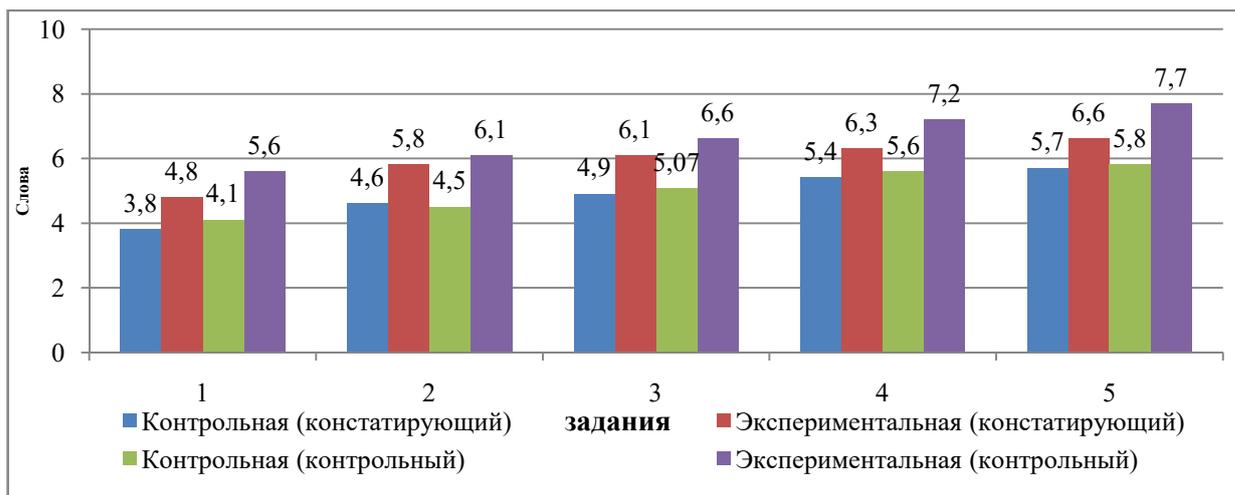


Рис. 3.17. Динамика показателей теста по запоминанию десяти слов

По данным таблицы 3.11, рисунок 3.18., мы видим, что изменения не одинаковы при использовании нагрузок различной направленности.

Так, под влиянием предложенной нами программы годичных тренировок объём памяти в экспериментальной группе возрос на 34,7%, $t = 369,7$, в то время как у девочек, занимающихся по обычной программе физического воспитания для вспомогательных школ, – лишь на 6,2%, $t = 35,87$, $P < 0,001$.

Такой же характер имеют и изменения активности памяти в экспериментальной группе – рост на 26,7%, $t = 120,6$, а в контрольной – на 16 %, где $t = 46,2$, $P < 0,001$. Также, темп работы в экспериментальной группе вырос на 20,3%, $t = 17,52$, в контрольной – на 3,2%, $t = 11,8$, $P < 0,001$.

Кроме того из таблицы 3.10, рисунок 3.16 видно, что все приросты показателей, характеризующих память девочек из экспериментальной группы и имели достоверный характер, а в контрольной группе – не имели статистической достоверности (Приложение 11) .

Таким образом, в процессе систематических тренировок и занятий физическими

упражнениями у девочек-подростков с нарушением интеллекта увеличиваются объём памяти, её активность и темп работы.

Таблица 3.11. Изменения показателей памяти девочек-подростков с нарушением интеллекта

Период эксперимента	Объём памяти		Активность памяти		Темп работы	
	Группы					
	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная	контрольная	экспериментальная
	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m	X±m
Констатирующий	4,97±0,006	4,88±0,006	4,45±0,007	5,35±0,017	145,62±0,37	138,56±1,46
Контрольный	5,30±0,007	7,47±0,004	5,30±0,017	7,30±0,008	140,90±0,16	110±0,72
Различие %	6,2	34,7	16	26,7	3,2	20,3
Различие abs	0,33	2,59	0,85	1,95	4,72	28,56
t	35,87	359,7	46,2	102,6	11,8	17,52
P	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

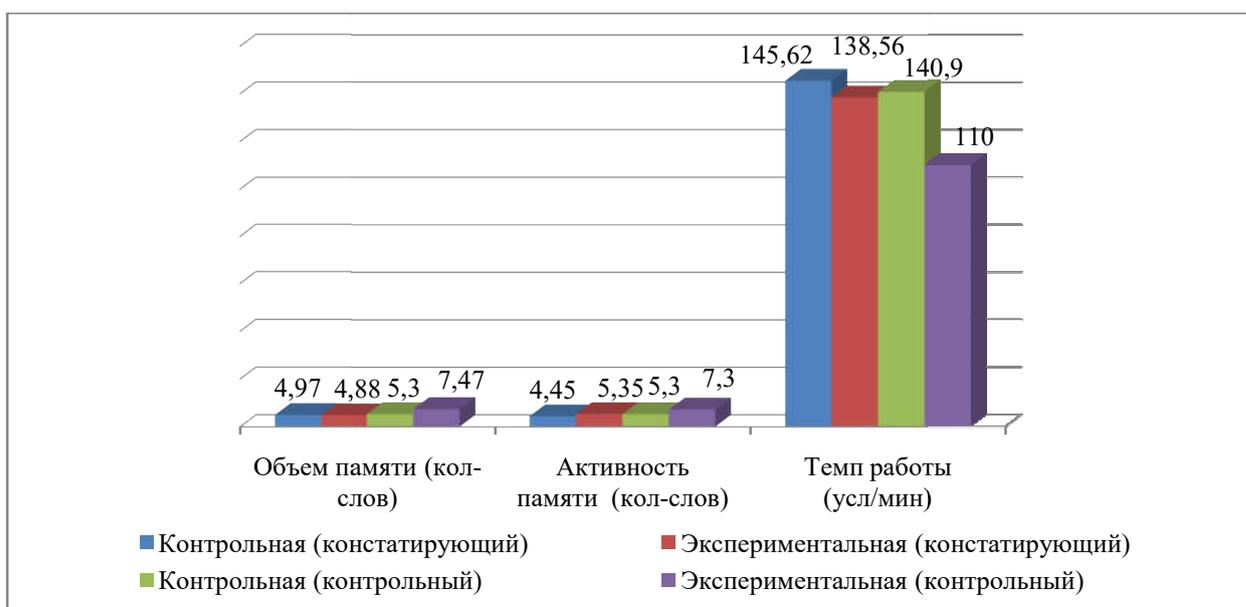


Рис. 3.18. Изменения показателей памяти

Анализ результатов исследования девочек-подростков, с нарушением интеллекта

занимающихся по предложенной нами программе показал, что прирост результатов всех тестов в экспериментальной группе был более значительным, чем у девочек – подростков с нарушением интеллекта занимающихся по обычной программе. Полученные результаты подтверждают правильность выбранной методики для девочек-подростков с нарушением интеллекта.

3.4. Выводы 3 главы

Проведённый нами эксперимент позволил установить, что активное применение спортивных игр, круглогодичных тренировок, средств адаптивной физической культуры в оптимальной их дозировке значительно повышают двигательную подготовленность девочек- подростков с нарушением интеллекта, что позволяет успешной реабилитации.

1. Результаты педагогических наблюдений, проведённых в рамках педагогического формирующего эксперимента, позволяют утверждать, что построение процесса физического воспитания преимущественно в виде спортивной игровой деятельности наиболее предпочтительно, так как данный вид деятельности больше соответствует потребности мотивационной структуры личности девочки-подростка с нарушением интеллекта в плане направленности на психосоциальную адаптацию.

2. Сравнительный анализ статистических данных по среднегрупповым показателям уровней физического развития и двигательной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта из экспериментальной и контрольной групп показывает достоверное статистическое преимущество первой группы, что определяет эффективность педагогического воздействия предложенного образовательно-формирующего содержания в рамках дисциплин «Физическое воспитание» и «Футбол».

3. Развитие объёма памяти и её активности, темпа работы и объёма внимания у девочек-подростков с нарушением интеллекта из экспериментальной группы позволяют судить о том, что адаптированное содержание физической культуры на основе игровой и спортивно-игровой деятельности обладает положительным воздействием, как на психомоторную и психофизическую, так и на когнитивную сферу личности.

4. Важнейшим показателем эффективной реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта на примере игровой деятельности «Футбол», являются результаты их успешного выступления на Европейских и Мировых играх по футболу в рамках Специальной олимпиады Республики Молдова для людей с нарушением интеллекта. Активные занятия физической культурой и спортом, оказывают положительное влияние на функционирование основных систем организма лиц с умственной отсталостью, способствуя тем самым развитию коррекционно-

компенсаторных функций, позволяющих им адаптироваться к жизни в обществе [179, с. 213]. Девочки с нарушением интеллекта участвующие в экспериментальной группе стали чемпионами Мировых игр по футболу в рамках Специальной олимпиады Республики Молдова (Приложение 14, 15).

ОБЩИЕ ВЫВОДЫ И РЕКОМЕНДАЦИИ

Решение данной проблемы исследования заключается в разработке содержания физкультурной-адаптивной деятельности девочек-подростков с нарушениями интеллекта на примере спортивно - двигательной игры в футбол. Значимость эффективности процесса реабилитации повышается в случае, когда психомоторная, когнитивная и результативно-волевая структура личности, в едином комплексе направлена на успешную реабилитацию. Синхронность этих процессов являются главным фактором формирующегося результата успешности процесса реабилитации.

1. Основной задачей для ребёнка с нарушением интеллекта, является его реабилитация и интеграция в жизнь, путём устранения социальных последствий, и широчайшей ориентировки на здоровых детей. Реабилитация детей с нарушением интеллекта определяется уровнем их психофизического развития и психомоторной подготовленности, а также направленностью мотивационной структуры, которая играет особую роль в психосоциальной адаптации и реабилитации личности.

2. Результаты сравнительного анализа уровня развития психофизических качеств и психомоторной подготовленности девочек-подростков с нарушением интеллекта и девочек-подростков с сохранным интеллектом показывают достоверные различия в отставании *по уровню двигательной подготовленности, физического и когнитивного развития.*

3. Развитие физических и двигательных качеств девочек-подростков с нарушением интеллекта находится на более низком уровне по сравнению с показателями девочек – подростков с сохранным интеллектом, что обусловлено недостаточным использованием образовательном - формирующих средств педагогического направленного воздействия физической культуры.

4. Содержание двигательной деятельности девочек с нарушением интеллекта должно включать игровые средства физической культуры, потому что именно в играх состязательность и коллективное взаимодействие являются определяющими факторами благоприятного воздействия. В системе школьной физической культуры из спортивных игровых видов, футбол является самым привлекательным и, обеспечивает адекватный уровень двигательной деятельности учащихся.

5. Программа АФК для девочек-подростков с нарушением интеллекта, построенная на основе игровой деятельности «Футбол», которая включает 68 часов занятий по основной программе и 68 часов – по спортивной адаптивной программе, показывает свою эффективность, состоящую в более высоких значениях всех

исследуемых показателей в экспериментальной группе по сравнению с контрольной на статистическом достоверном уровне порога значимости $P < 0,05$; $P < 0,001$.

6. По уровню физического развития, по всем исследуемым показателям, у девочек-подростков с нарушением интеллекта экспериментальной группы произошли улучшения показателей, скоростных, силовых и скоростно-силовых качеств с изменением в положительную сторону всех видов выносливости. Под влиянием предложенной программы у девочек-подростков с нарушением интеллекта в экспериментальной группе заметны изменения в положительную сторону в *процессах когнитивной сферы*: интенсивность внимания, сосредоточенность внимания, объём памяти, объём внимания, активность памяти и темп работы. После проведения формирующего эксперимента у девочек-подростков с нарушением интеллекта в экспериментальной группе произошли положительные изменения и в антрометрических показателях.

7. Определены методы обучения; метод обеспечения наглядности (применяемый для создания у обучаемых зрительного образа изучаемого технического приёма); метод практического упражнения (усвоение и закрепление нового двигательного действия); целостный метод (для овладения двигательным действием); метод слова (обеспечивающий формирование логического образа действия) и средства обучения (соревновательные упражнения, тренировочные упражнения) в системе АФК.

8. Психологическая подготовка является ведущим фактором при формировании личностных и волевых качеств необходимым футболистам в условиях напряжённой спортивной борьбы. Психологическая подготовка предусматривала включение в программу: формирование значимых морально – волевых качеств, совершенствование свойств внимания; создание психологических предпосылок для ускорения процесса овладения техникой игры в избранном упражнении; развитие координационных способностей; овладение умением сосредотачиваться и мобилизоваться во время выполнения упражнений и других видов деятельности; овладение умением управлять своими чувствами, эмоциями, действиями, поведением; овладение умением регулировать психическое состояние во время игры; развитие способностей к самоанализу; создание уверенности в своих силах, формирование стремления целеустремлённости бороться за победу.

9. Предложена структура теоретической подготовленности девочек – подростков, которая предусматривает базовые движения (действия составляющие основу технической оснащённости данного вида спорта) и дополнительные движения (второстепенные

движения и действия, элементы отдельных движений характерные для индивидуальных особенностей спортсмена).

10. Разработано содержание обучения по дисциплине «Футбол», для учащихся девочек - подростков с нарушением интеллекта, которое включает теоретическую, физическую, техническую, психологическую, тактическую подготовку и обогащена средствами и приёмами всестороннего развития физических способностей, качеств и функциональных возможностей специфические для футболиста.

11. В педагогическом процессе широко использованы инструменты тактической подготовки в педагогическом процессе, направленные на достижение результатов эффекта с помощью приёмов и действий рациональной организации футбольной деятельности футболистов в игре. Процесс тактической подготовки сопряжён с множеством умственных действий, тем самым осложняет понимание детей с нарушением интеллекта игру. В связи с этим, тренировочный процесс с детьми с нарушением интеллекта следует направить на неоднократное повторение сущности основных теоретико-методических положений игры, анализ спортивной тактики и действий для практической реализации в игровой деятельности «Футбол».

12. Внедрение в педагогический процесс новых форм содержания средств и методов занятий АФК, способствуют успешной реабилитации девочек – подростков с нарушением интеллекта, которая выражена в активном участие спортивных соревнований, участие в Европейских и Мировых играх в рамках Специальной Олимпиады Республики Молдова, развитие самостоятельности и социальных навыков.

Рекомендации

Анализ и обобщение полученных в процессе проведения теоретических и эмпирических исследований результатов позволяют говорить о том, что развитие девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе занятий АФК может быть реализовано успешно при соблюдении следующих условий:

1. Содержание средств и методов АФК должно основываться главным образом на общей и спортивно-игровой деятельности, которая направлена на мотивационную структуру личности, где сама мотивация и действие представляют собой непосредственный процесс, определяющий оперативную успешность педагогического воздействия.

2. Для определения уровня развития личности девочек-подростков с нарушением интеллекта необходима оценка уровня физического развития, психомоторной

подготовленности, когнитивных и регулятивно - волевых процессов.

3. Содержание физической культуры для девочек-подростков с нарушением интеллекта должно определяться образовательно-формирующими средствами АФК, построенными на принципах доступности, системности и постепенного нарастания, как в недельном, так и в годовом цикле занятий.

4. С целью разработки программы АФК для девочек-подростков с нарушением интеллекта необходимо включение средств спортивной адаптивной физической культуры на основе игровой деятельности; в этом смысле футбол является наиболее доступной и эффективной игрой в плане формирования не только психофизической и психомоторной сфер, но и когнитивной, регулятивной, волевой и психосоциальной, что составляет основу реабилитации девочек - подростков с нарушением интеллекта в системе АФК.

5. Кроме того, исходя из проблем интегрированного обучения, которые затрагивают интересы и потребности самих учащихся с нарушением интеллекта и их родителей, вытекает необходимость существенного обновления содержания обучения. Разработка новой идеологии в сфере образования должна предусматривать: формирование многовариативной образовательной системы, переход к образовательным стандартам, гарантирующим успешную социализацию и улучшение «качества жизни» всем детям с проблемами в развитии; создание эффективной системы психолого-педагогического и медико-социального сопровождения учащихся с проблемами в развитии; пересмотр системы подготовки и повышения квалификации не только специальных педагогов и психологов, но и учителей массовых школ по обучению детей с проблемами в развитии.

Таким образом, значимость методико-научной проблемы реабилитации девочек-подростков с нарушением интеллекта в системе АФК заключается:

– в определении образовательно-формирующего содержания АФК для девочек-подростков с нарушением интеллекта на основе игровой и спортивно-игровой деятельности в рамках дисциплин «Физическое воспитание» и «Футбол»;

– в оценке уровня физического развития, психомоторной подготовленности и когнитивных процессов у девочек-подростков с нарушением интеллекта;

– в научном и эмпирическом обосновании программы адаптивной физической культуры и методики её применения в процессе физического воспитания девочек-подростков с нарушением интеллекта;

– в разработке рекомендаций по применению программы АФК в специализированных учебных заведениях

БИБЛИОГРАФИЯ

1. Arsene I., Danail S. Adaptarea psihococială a elevilor cu reținere în dezvoltarea psihică în cadrul lecțiilor de educație fizică cu conținut adecvat. Chișinău: "Valinex", 2010. 192 p.
2. Bodorin C. Psihopedagogie specială. Suport didactic pentru coordonatorii educației incluzive. Elab.: Maria Virlan, Chișinău: Institutul de Formare Continuă, 2001. 224 p.
3. Bodorin C., Copiii cu dizabilitati multiple – activitati dezvoltativ – recuperative. Chid practic, Chișinau, Tipografia UPS I. Creanga, 2015. 223 p.
4. Bodrug O. Modele psihopedagogice de dezvoltare a limbajului lacopiii cu RDP (structura lexico-gramaticală). Autoref. tezei de dr. în psihologie. Chișinău, 2001. 23 p.
5. Borozan M. Sadovei L., Papuc L., Ovcerenco N..Fundamentele științelor educației. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă, 2014.
6. Borozan M. .Zagaievschi C. .Educație pentru dezvoltare emoțională și sănătate mintală. Chișinău: Tipografia UPS „Ion Creangă, 2014.
7. Bucun N. Glav A. Sfera psihomotorică la copiii cu dizabilități ADHD. Materialele conferinței științifice Internaționale „Eficientizarea învățământului – vector al politicilor educaționale moderne”, 11-12 decembrie, 2014, p. 135-140.
8. Bucun N. Pregătirea și percepțiile profesioniștilor din domeniul educației incluzive. Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități (Ghid științifico-metodologic).Chișinău: Pontos, 2016.
9. Bucun N., Chiperi N. Influența social psihologică a mediului instituționalizat asupra dezvoltării psihice a elevilor cu nevoi speciale.Chișinău.Univers Pedagogic, 2011, nr. 2, p. 45-52.
10. Bucun N. Paladi. O.. V. Rusnac. Metodologia de evaluare complexă a copiilor cu cerințe educaționale speciale. Chișinău: Tipografia Centrală, 2012.
11. Buică C.B. Bazele defectologiei. București: Ed. Aramis, 2004. 416 p.
12. Ciobanu A. Diagnosticarea și diferențierea copiilor cu diferite forme de reținere în dezvoltarea psihică. Autoref. Tezei de dr. șt. Psihologice. Chișinau, 2003. 24 p.
13. Danii A., Racu S., Neagu M.- Ghid de termeni și noțiuni: Psihopedagogie specială. Asistența sociala. Termenologie medicala. Legislație și reglementari specifice. Chișinău: Pontos, 2006. 138 p.
14. Dorgan V, Rusu S., Lisnic E. Formarea postuniversitară a pedagogilor în domeniul educației incluzive. Încluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior. Ghid științifico-metodologic. Chișinău: Pontos, 2016 (Tipogr. „Print-Caro”), p.202-209.
15. Gânu D, Șincarenco E. , Mocanu A. et al. Copilul cu dizabilități neuromotorii : Ghid pentru specialiști. Chișinău: Valinex, 2010. 128 p.
16. Gonciaruc S. Antoșciuc-Burciu I. Aspecte psihopedagogice ale procesului de socializare a

- adolescenților prin mijloacele sportului. Cultura fizică: probleme ale învățământului. Materialele Conferinței Științifice a Doctoranzilor, Chișinău, 16-17 noiembrie, 2012.
17. Gonciaruc S. Vârlan M. Racu A. Proiectarea cercetării științifice din perspectiva integrării și incluziunii educaționale și sociale. Chișinău: Ed. Pontos, 2016, p. 224-232.
 18. Lapoșin E. Vîrlan. Modernizarea strategiilor psihopedagogice pentru incluziunea socială și educațională a persoanelor cu dizabilități. Asistența socială între teorie și practică : Manual / Univ. Ped. de Stat "Ion Creangă", Fac. Psihologie și Psihopedagogie Specială, Catedra Asistență Soc.; Chișinău : S. n., 2016 (Tipogr. UPS "Ion Creangă). p.146-165.
 19. Lapoșin E. Particularitățile adaptării școlare a copilului cu dizabilități - abordarea psihopedagogică în învățământul incluziv. Conferința științifică internațională: "Structura și dinamica personalității umane în epoca globalizării: perspective psiho- socio- pedagogice" 26 mai 2017, Tipografia USARB, Bălți 2017, p. 144-150.
 20. Maximciuc V. Resurse dezvoltativ – corecționale ale sferei emoțional – volitive la copiii cu abatere în dezvoltare. Revista Psihologie, Pedagogie specială, Asistența socială. 2009, nr. 3(16), 66-69.
 21. Moldinclud Psihopedagogia specială: Suport didactic pentru coord. Educației inclusive. Edutura Chișinău, 2011, 120 p.
 22. Olărescu V. Corecția psihomotricității și instabilității și instabilității capacității de muncă la copii cu reținere în dezvoltarea psihică. Chișinău: Elena – VI., 2008. 128 p.
 23. Racu A., Danii A., Psihopedagogie specială. Chișinău: Lumina, 2007. 62 p.
 24. Racu A., Psihopedagogia integrării. Manual – crestomație, Editura Universul, Chișinău 2014.
 25. Racu I. Psihologia dezvoltării și psihologia pedagogică: Manual pentru colegiile pedagogice. Chișinău: Univers Pedagogic, 2007. 160 p.
 26. Racu S., Grigoriu A., Savciuc A. Drepturile omului și problema dizabilităților. Chișinău, 2011, 43 p
 27. Racu, A., Verza, FL., Racu, S, Pedagogia specială, Editura Tipografia Centrală, Chișinău. 2012.
 28. Radu Gh. Psihologie școlară pentru învățământul special. București: Editura Fundației Humanitas, 2002. 230 p.
 29. Stempovschi E. Milicenco S. Relația dintre factorii existențiali și calitatea vieții persoanelor cu dizabilități. Incluziunea educațională și socială a tinerilor cu dizabilități în învățământul superior. Chișinău, Ed. Pontos, 2016.
 30. Stratan V. Lapoșina E. Asistența socială a familiilor cu copii cu dizabilități. Asistența socială-un răspuns la problematica grupurilor de risc. Publicație didactică. Chișinău, 2013, p.195-257.
 31. Struleva S., Bodorin C. Jocurile sportive europene speciale, editia a V-a. În: Teoria si arta educatiei fizice in scoala, Chisinau 4/2010, p. 55-59.
 32. Абросимова, Л.И. Определение физической работоспособности детей и подростков

- Медицинские проблемы физической культуры. Киев: Выпуск. 6., 1978. С 38-41.
33. Айрес, Э. Дж. Ребенок и сенсорная интеграция. Понимание скрытых проблем развития - Москва: Теревинф, 2009. 272 с.
 34. Акатов Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для вузов. Москва: ВЛАДОС, 2004. 45 с.
 35. Анастаси А., Урбина С. Психологическое тестирование. Санкт-Петербург: Питер, 2001. 688 с.
 36. Андреев С.Н. Футбол в школе. Книга для учителя. Москва: Просвещение, 2000. 144 с.
 37. Анищенко В.С. Физическая культура: Методико-практические занятия студентов: Учеб. пособие. Москва: РУДН, 1999. С 138-150.
 38. Антипов А.В. Диагностика и тренировка двигательных способностей в детско-юношеском футболе: научно - методическое пособие Москва: Советский спорт, 2008. 152 с.
 39. Астапов В.М. Введение в дефектологию с основами нейро - и патопсихологии. Москва: Международная педагогическая академия, 1994. С 25-35.
 40. Ашмарин Б.А. Теория и методика физического воспитания Москва: Просвещение, 1990. С 25-97.
 41. Бадалян Л.О. «Невропатология», Москва: «Академия», 2003. С 67-69.
 42. Бальсевич В.К. Онтокинезиология человека. Москва: Теория и практика физической культуры. 2000. С 223-275.
 43. Баранов А.А., Кучма В.Р. Физическое развитие детей и подростков на рубеже тысячелетий. Москва: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН. 2008. С 12-24.
 44. Бартош О.В. Сила и основы её воспитания. Методические рекомендации. Владивосток: Мор.гос. ун – т, 2009. С 4-5.
 45. Бауэр, О.П. Подвижные игры Теория и методика физической культуры дошкольников: учебное пособие для студентов. Санкт - Петербург: ВВМ, 2004. С 331-332.
 46. Белова Т.Ю. Легкая атлетика. Техника и методика обучения; учеб. пособие. Омск: Изд.-во ОмГТУ, 2008. С 97-128.
 47. Бернштейн Н.А. О ловкости и её развитии. Москва: ФиС, 1991. С 47-61.
 48. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. Москва: Генезис, 2001. С 224- 340.
 49. Богатеева, З. Подготовка руки ребенка к письму на занятиях рисованием. Москва: Дошкольное воспитание. 2007. № 8. С 32-35.
 50. Богомолова, Е.С. Методологические основы разработки и использования стандартов физического развития. Москва: Издатель Научный центр здоровья детей РАМН, 2012. 71 с.

51. Бодорин К., Даниленко С. Особенности двигательных качеств девочек- подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, Краматорськ ДДМА, 2015 р. 109-118.
52. Бодорин К., Даниленко С. Роль адаптивной физической культуры в развитии и реабилитации девочек- подростков с нарушением интеллекта. Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, Краматорськ ДДМА, 2016 р. 316-323.
53. Бондаревский Е.А., Данилов С.П. Информативность тестов, используемых для характеристики физической подготовленности Теория и практика физической культуры. Москва: № 1. 1993. С 17-18.
54. Бочарова Е.А. Ранняя реабилитация детей с отклонениями в развитии. Экология человека Москва: №2. 2002. С 9-31.
55. Бурлачук Л.Ф. Психодиагностика: учебник для ВУЗов. Санкт - Петербург: Питер, 2006. С 146-156.
56. Веневцев С.И. Адаптивный спорт для лиц с нарушением интеллекта. 2-изд., доп. и испр. Москва: Советский спорт. 2004. С 40-55.
57. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психологического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры. Москва: Советский спорт, 2004. 104 с.
58. Воротилкина И.М. Физкультурно-оздоровительная работа в дошкольном учреждении: Метод. пособие. Москва: Изд-во НИЦ ЭНАС. 2004. С 139-144.
59. Выготский Л.С. Лекции по психологии. Санкт - Петербург: Союз, 1999. С 54-85.
60. Герасименко А.П., и др. Совершенствование методов контроля технического мастерства юных футболистов. Вопросы оптимизации учебно-тренировочного процесса юных футболистов. Волгоград: 2007. С 24-32.
61. Гильмушарифова Л. В. Формирование мыслительной деятельности детей с нарушением интеллекта. IV междунар. науч. конф. г. Челябинск: Два комсомольца, 2013. С 145-149.
62. Головина Т.П. Изобразительная деятельность учащихся вспомогательной школы. Москва: Педагогика, 1990. 120 с.
63. Голомазов С.В., Чирва Б.Г. Теория и методика футбола. Техника игры. Москва: «Спартак Адем Пресс». 2002. 472 с.
64. Гонеев, А.Д. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2002. 272 с.
65. Гостев Р.Г. Спорт и законодательство - М НИЦ "Еврошкола" 2001. 218 с.
66. Граборов А.Н. Основы олигофренопедагогики. Москва: Классик Стиль, 2005. 248 с.

67. Грачев О.К. Физическая культура. Под ред. Е.В. Харламова. Москва,: ИКЦ «МарТ»; Ростов-на-Дону: Издательский центр «МарТ», 2005. С 217-240.
68. Грец, И.А. Теоретические основы физического воспитания детей дошкольного, школьного возраста и студенческой молодежи: Учеб. пособие. Смоленск: 2003. 65 с.
69. Гужаловский А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. Минск: Народная газета, 1998. 105 с.
70. Давыдов В.Ю, и др. Меры безопасности на уроках физической культуры: Учебно-методическое пособие. Волгоград: Изд-во ВолГУ, 2003. 111 с.
71. Данаил С.Н. Современные проблемы физкультурного образования в контексте разработок теории деятельности и личности. В: *Știința culturii fizice. Chișinău: INEFS, 2006 №4. С 79 - 89.*
72. Данаил С.Н. Физкультурное образование в контексте современных разработок теории деятельности и личности Физическая культура в 21 веке: Состояние и перспективы развития. Белгород: , 2004. С 14-23.
73. Даниленко С. Инклюзивное воспитание детей с нарушением интеллекта в системе адаптивного спорта. *Conferinta stiintifica internationala „Fenomenul saraciei in conditiile societati in tranzitie”*, Chisinau, 2014, p.266-271.
74. Даниленко С. Особенности организации и проведения занятий по футболу с умственно отсталыми учащимися в рамках программы адаптивной физической культуры. *Revista Univers Pedagogic, Nr. 5, 2017, p. 85-90.*
75. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: Учеб. пособ. Москва: Издат. центр «Академия», 7-е изд. 2010. С 125-180.
76. Дорган В. Визитей Н. Основные тенденции влияния спорта на личность. Наука и спорт. Научно-теоретический журнал. № 3 (Том 12), 2016, 3-11.
77. Дорган В. Милякова-Роман Е., Ващенко М. Общая самооценка и потребность в достижениях как показатели психосоциальной адаптации личности девочек-подростков в системе потребностно-мотивационного содержания физической культуры. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, № 4, Москва, 2016, с. 65-68.
78. Евсеев Д.С., Евсеев С.П. Концепция дополнительного образования в области адаптивной физической культуры. *Адаптивная физическая культура № 4 (20). Москва: 2004. С 2 - 9.*
79. Евсеев С. П., и др. Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. Санкт – Петербург: 1996. С 91-95.
80. Евсеев С.П. Основные и термины адаптивной физической культуры. Теория и организация адаптивной физической культуры. Под общей ред. Проф. С.П. Евсеева. 2-е изд. испр. и доп. Москва: Советский спорт, 2007. С 29-40.

81. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры. Учебник. Том 2. Москва: Советский спорт, 2007. С 25-42.
82. Евсеев Ю.И. Физическая культура. Серия "Учебники учебные пособия". Ростов – на – Дону: Феникс 2002. 384 с.
83. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие С.П. Евсеев, Л. В. Шапкина. Москва : Советский спорт. 2000.С 5-15.
84. Евстафьев Б.В. Анализ основных понятий в теории физической культуры. Материалы к лекциям. Л:ВИФК, 2005. №5. С 127-133.
85. Ермаков И.В. Основы теории физической культуры. Курс лекций. «Уральский гос. Техн. Ун-т «УПИ». Екатеринбург: 2004. С 14-27.
86. Ермаков С.Н. Профессионально – ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) школ 8 вида: автореф. дис. канд. пед. наук. Хабаровск: 2005. 24 с.
87. Железняк Ю.Д., Петров П.К. Основы научно – методической деятельности в физической культуре и спорте. Москва: Академия. 2002. С 146-148.
88. Жиглова Т. Ю. Физическая культура. Москва: Спорт. 2001. 198 с.
89. Жуков, М.Н. Подвижные игры: учебник для студентов педагогических вузов М.Н. Жуков. Москва: Издательский центр «Академия», 2002. С 20-31.
90. Журавина. М.Л, Н.К.Меньшикова. Гимнастика: Учебник для студентов вузов Москва: Академия. 2001. С 330-449.
91. Журнал. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка Выпуск: 3 1997, С 2-5.
92. Забрамная С.Д. Отбор умственно отсталых детей в специальные учреждения: учеб. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов. Москва: Просвещение, 1988. С 35-44.
93. Забрамная С.Д. Психолого-педагогическая диагностика умственного развития детей. Москва: Владос.1995. С 5-35.
94. Захаров Е.Е., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств. Москва: Лептос, 1994.С 14-18.
95. Зациорский, В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания. Москва: Советский спорт, 2009.С 14-18.
96. Иванов, К.М. Строевые упражнения на практических занятиях по спортивным дисциплинам: учебное пособие для студентов физкультурных учебных заведений. Изд-во Ун-та Лесгафта, 2008. С 14-24.
97. Иванова Н.В., Кузнецова М.С. Адаптационный период в школе: смысл, значение, опыт. Журнал практического психолога №2, Москва: 1997. С 14-20.

98. Иванова Н.Н. Современные подходы к социальной адаптации и реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья. Москва: 2003. №4. С 308-315.
99. Ивинский Д.В. Педагогические условия организации дополнительных физкультурно-спортивных занятий в школе – интернате 8 вида. Культура физическая и здоровье. 2008. № 2 (16). С 75-77.
100. Изард К.Э. Психология эмоций. Перевод с английского. Санкт - Петербург: «Питер» 2000. С 264-305.
101. Ильин Е.П. Психология спорта. Санкт - Петербург: Питер, 2008. 52 с.
102. Исаев Д.Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Санкт – Петербург: Речь. 2003. 391 с.
103. Кавокин С.Н. Инвалиды и общество (организационно-правовой аспект) Москва: 2002. С 99-113.
104. Каленик Е.Н. Социальная адаптация детей с нарушением интеллекта на занятиях по туризму. Адаптивная физическая культура. 2007. № 2(30). С 25-27.
105. Калмыкова Е.А. Психология лиц с умственной отсталостью: Уч. Метод. пособие: Курск. гос. ун-т, 2007. 121 с.
106. Карасаева Л.А. Роль физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий в профессиональной реабилитации инвалидов Адаптивная физическая культура. 2007. №1. С 8-30.
107. Карбышева, Т. В. Основы техники гимнастических упражнений: методические рекомендации. Томск: ТСПК, 2002. С 21-30.
108. Карпенко Л.А. Краткий психологический словарь -2 изд. расш. испр. и доп. -Ростов на Дону: “Феникс”. 1998. С 410-512.
109. Кирпичев, В.И. Физиология и гигиена подростка: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. Москва: Академия, 2008. 208 с.
110. Кислинг, У. Сенсорная интеграция в диалоге: понять ребенка, распознать проблему, помочь обрести равновесие Улла Кислинг, под ред. Е. В. Ключковой, [пер. с нем. К. А. Шарп]. Москва: Теревинф, 2010. 240 с.
111. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста. Москва: 1995. С 35-42.
112. Кожукова Н.Н. Воспитатели физической культуре в дошкольных учреждениях. Москва: Академия. 2002. 316 с.
113. Коломенский, Я.Л., Панько Е.А., Игумнов С.А. Психическое развитие детей в норме и патологии: психологическая диагностика, профилактика и коррекция Санкт - Петербург: Питер, 2004. С 42-48.

114. Коробейников И.А. О концептуальных и практических аспектах диагностики умственной отсталости. Социальная и клиническая психиатрия. Москва: 1993. №1. С 10-48.
115. Кошбахтиев И.А., Атаев О.Р., Кочкаров А.А. Особенности и тактики игры и подготовки футболистов отделения спортивного совершенствования в соревновательном периоде. Молодой учёный № 2. 2015. С 91-94.
116. Круцевич Т.Ю. Теория и методика физического воспитания: 2 том. Киев: 2003. 427 с.
117. Крыжановская Л.М. Психолого-педагогическая реабилитация подростков. Москва: Владос, 2008. 118 с.
118. Кузнецова Л.В. Психология умственно отсталого ребенка. Основы специальной психологии. Москва: Изд. центр «Академия», 2002. С 34-35.
119. Кузьмин Н. И. Подвижная игра как средство обучения и воспитания учащихся Физическая культура в школе. 2014. № 6. С 15-20.
120. Курамшин Ю.Ф. Выдрин В.М. Латышев Н.Е. и др. Теория и методика физической культуры Москва: Советский спорт. 2004. С 36-40.
121. Лебединский В. Бардышевский М. Психология аномального развития ребенка. Хрестоматия Том II. Москва: Издательство МГУ 2012. С 200-235.
122. Левченко И.Ю., Киселева Н.А. Психологическое изучение детей с отклонениями в развитии. Москва: Коррекционная педагогика, 2015. С 153-188.
123. Литвинов Е.Н. Л.Е. Любомирский Г.Б. Мейксон. Как стать сильным и выносливым: Кн. для учащихся Москва: Просвещение 1984. 63 с.
124. Лобановский В.В. Техничко-тактические действия футболистов. Москва: Физкультура и спорт. 2007. 245 с.
125. Лосева И.В, и др. Краткая характеристика и методика развития основных физических качеств: Методические рекомендации для студентов гуманитарных вузов Волгоград: Из-во ВолГУ, 2002. С 4-5.
126. Лурия А.Р. и современная психология. Под ред. Е.Д. Хомской, Л.С. Цветковой, Б.В. Зейгарник. Москва: 1982. С 10-18.
127. Лях В., Панфилов Н. Развивать координационные способности. Дошкольное воспитание, 1991. № 7. С 16-19.
128. Лях В.И. Гибкость и методика ее развития. Физкультура в школе. Москва: №1 1999. С 20-25.
129. Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников. Москва: Педагогика, 1998. С 87-128.
130. Лях В.И., и др. Физическое воспитание учащихся общеобразовательной школы:

- состояние, перспективы и пути реорганизации. Теория и практика физической культуры, №9, Москва: 1998. С 49-51.
131. Маллер А.Р. Обучение, воспитание. И трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. Москва: АСТ. 2001. 218 с.
132. Маллер А.Р. Социальное воспитание и обучение детей с отклонениями в развитии. Москва: АСТ. 2000. 234 с.
133. Маничева. С.А., А.А.Крылов. Практикум по общей экспериментальной и прикладной психологии под редакцией Санкт – Петербург: 2002. С 126-128.
134. Мастюкова Е.М. Психология детей с нарушениями и отклонениями психического развития. Санкт - Петербург: Питер, 2001. 177 с.
135. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. Москва: Физкультура и спорт. Академ. Пресс. 2008. С 85-159.
136. Международная классификация функционирования, ограничений жизнедеятельности и здоровья. Женева: ВОЗ, 2001. 256 с.
137. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика: учеб. пособие. Москва: «Спорт Академ Пресс», 2003. 217 с.
138. Микита, Л.П. Физическое воспитание учащихся специальной медицинской группы. Учебное пособие для студентов факультета физической культуры. Хабаровск: Изд-во ХГПУ, 2001. С 19-23.
139. Милякова-Роман Е.В..С.Н. Данаил. Психосоциальная адаптация личности девочки – подростка в системе адекватного потребностно - мотивационного содержания физической культуры. Кишинэу: «Valinex»SRL, 2011. 184 с.
140. Михин Н.В. Развитие силовых качеств школьников 13-14 лет на базе комплексного использования обучающихся программ и технических средств: Автореф. дис...канд. пед.наук. Москва: 1986. С 20-25.
141. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания: автореф. дис., доктора пед. наук. Москва: «Академия», 2005. 25 с.
142. Мозговой, В.М. Основы олигофренопедагогики. учеб. пособие для студентов сред. учеб. заведений. Москва: «Академия», 2006. С 134-167.
143. Монаков Г.В. Подготовка футболистов. Теория и практика. Москва: Советский спорт. 2005. 288 с.
144. Мухина В.С., Хвостов А.А. Возрастная психология: детство, отрочество, юность. Хрестоматия: учеб. пособие для студентов, обучающихся по пед. спец. сост. В.С.

- Мухина, А.А. Хвостов. Москва: Академия, 1999. 624 с.
145. Небывайло Г. Н. Подвижные игры и элементы спортивных игр как основа формирования личности и развития двигательных умений и навыков обучающихся начальной школы. Школьная педагогика. 2016. №2. С 30-32.
146. Никишина, В. Б. Психологическая реабилитация как системообразующий фактор в работе с детьми с нарушениями в развитии. Социальная политика и социология. 2004. N 2. С 197-205.
147. Никуленко Т.Г. Коррекционная педагогика: учеб. пособие для вузов Москва: Феникс, 2000. 7 с.
148. Новицкий А.Н., Матвеев Ю.Г. Повышение технико-тактического мастерства как фактор результативности соревновательной деятельности футболистов. Материалы международной научно практической конференции студентов и молодых учёных. Иркутск: 2001.С 128-130.
149. Петрова В.Г. Психология умственно отсталых школьников: Москва: Академия, 2002. С 35-87.
150. Пирогова. Л. А. Основы медицинской реабилитации и немедикаментозной терапии: учебное пособие. Гродно: ГрГМУ, 2008. 5 с.
151. Попов Д. С., Тюменева Ю. А., Кузьмина Ю. В. Современные образовательные траектории школьников и студентов. Москва: СОЦИС. 2012. № 2. С 135–142.
152. Попова, Е. Г. Общеразвивающие упражнения в гимнастике. Москва: Terra - Спорт, 2000. С 72-134.
153. Предупреждение инвалидности и реабилитация. Доклад Комитета экспертов ВОЗ по предупреждению инвалидности и реабилитации. Женева: 1983. 43 с.
154. Прокудин Б.Ф., Золотова М.Ю. Особенности физической подготовленности детей младшего школьного возраста. X научно – практическая конференция по проблемам физического воспитания учащихся. » Человек, здоровье, физическая культура в изменяющемся мире». Материалы конференции. Коломна: 2000. 62 с.
155. Пузанов, Б.П. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. Б.П. Пузанов, Н.П. Коняева, Б.Б. Горскин. Москва: Владос, 2011. 244 с.
156. Раку А. История становления и развития системы специального образования в Республике Молдова. Chişinău: Pontos, 2005. 184 p.
157. Раку С.Б. Коррекция психомоторных нарушений у умственно отсталых школьников в пубертатном периоде: Автореф. Дис. канд. пед. наук (13.00.03) . Южно украинский 1997. 19 с.

158. Романцев М.Г. Здоровьесохраняющее образование – новое качество обучения XXI века. Санкт - Петербург: СПбГУ, 2002. 8 с.
159. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития. Москва: ОАО Советский спорт, 2009. С 5- 9.
160. Рубинштейн С.Я. Психология умственно отсталого школьника. Москва: “Просвещение”, 2002. С 50-97.
161. Рунова М. Формирование оптимальной двигательной активности. Дошкольное воспитание. № 6. 2000. С 30-37.
162. Рязанов А.А. Психофизический статус детей 13-14 лет с нарушением интеллекта. Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2006. N 2. С 23-32.
163. Саватеева В.Г., Кузьмина Л.А., Шаров С.В. и др. Физическое развитие детей раннего возраста г. Иркутска. Сибирский медицинский журнал № 5. 2003. С 71-77.
164. Савенков Г.И. Психологическая подготовка спортсменов в современной системе спортивной тренировки. Санкт – Петербург: Физическая культура. 2007. 180 с.
165. Сладкова Н.А. Физическая культура и спорт для лиц с умственной отсталостью. Теория и практика физической культуры № 1. 1998. С 14-19.
166. Смагин Н.И. Физическая культура – как основополагающий фактор укрепления здоровья. Педагогическое мастерство: материалы IV междунар. науч. конф. (г. Москва, февраль, 2014г.). Москва: Буки-Веди, 2014. С 206-208.
167. Смирнова Л.А. Общеразвивающие упражнения для младших школьников.- Москва: Владос, 2003. С 90-98.
168. Соловьёва И.А. Домашние задания по методу круговой тренировки. Физическая культура в школе. 2000. №5. С 22-28.
169. Солодянников В.А. Гимнастика. Учебно – методическое пособие. Санкт – Петербург: 2003. 80 с.
170. Сонькин, В.Д., и др. Основные закономерности и типологические особенности роста и физического развития. Физиология развития ребёнка: теоретические и прикладные аспекты. Москва: Образование от А до Я, 2000. С 31-59.
171. Стариковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей. Нетрадиционная медицина. Москва: ФиС. 1994. 46 с.
172. Степаненкова Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребёнка. Учебное пособие для студентов. Москва: Академия. 2008. С 147-225.
173. Столяренко, Л.Д. Антропология: Учебное пособие. Москва: МарТ, 2008. 304 с.
174. Стратан В. Яниогло М. Психопедагогические и социальные аспекты аддиктивного

- поведения. Монография. Комрат: Комратский государственный университет. 2016 – 304 с.
175. Стребелева Е.А. Формирование мышления у детей с отклонениями в развитии. Москва: Владос, 2001. С 15-27.
176. Струлева С. Основные направления реабилитации девочек – подростков с отклонениями в умственном развитии. Materialele Forumului National “Parteneriatul socio-psihipedagogic pentru dezvoltarea educatiei incluzive”. Chisinau, 2013, p. 108-114.
177. Струлева С. Психофизические особенности развития детей с нарушением интеллекта. Probleme actuale ale stiintelor umanistice, Volumul XII, Partea II, Chisinau 2013, p. 86-92.
178. Струлева С. Развитие двигательных качеств девочек – подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры. Psihologie, pedagogie, asistenta sociala, Chisinau, Nr. 1, 2014, p. 63-67.
179. Струлева С., Бодорин К. Роль специальных олимпийских игр в коррекции и развитии особенных детей. Conferinta stiintifica internationala studenteasca „Probleme actuale ale teorii si practicii culturii fizice” Editia a XV-a, Chisinau 13 mai, 2011, p. 209-213.
180. Сумин П.И. Намечены направления деятельности. Физическая культура в школе. 2002. № 4. С 2-6.
181. Сунагатова Л. В., Марченкова У. А. Влияние адаптивного спорта на социальную адаптацию инвалидов. Молодой ученый. 2012. №12. С 603-607.
182. Сухарева Г.Е. Клинические лекции по психиатрии детского возраста (клиника олигофрении). Москва: Медицина, 1965. С 38-47.
183. Тиганов А.С. Патология психического развития. Москва: 2000. С 50-75.
184. Тимошкин В.Н. Система общеевропейских тестов для оценки физического состояния человека. Теория и практика физической культуры. 1994. № 5-6. С 24-32.
185. Тихвинский С.Б., Хрущев С.В. Детская спортивная медицина. Руководство для врачей.-2-е изд. Москва: Медицина, 1991. 348 с.
186. Ткаченко Н.В. Общая психофункциональная подготовка юных футболистов. Физическое воспитание учащейся молодёжи. Волгоград: ВГАФК. 2008. С 89-97.
187. Толстикова, О.Н. Задачи и организация коррекционно-развивающей работы по формированию мотивации учебной деятельности у умственно отсталых школьников. О.Н. Толстикова. Специальное образование. №3. 2012. С 73-81.
188. Тучак А.М. Коррекция недостатков в развитии двигательных качеств у учащихся I-IV классов вспомогательной школы в процессе физического воспитания: Автореф.дис.канд.пед.наук. Одесса. 1993. С 10-16.

189. Усов, И.Н. Справочник участкового педиатра. И.Н. Усов. Минск: Беларусь, 1991. С 3-66.
190. Федосеева О.А. Особенности развития мышления у детей с умеренной умственной отсталостью. Молодой ученый. 2013. №1. С 323-325.
191. Физическая реабилитация. Учебник. Ростов – на Дону: Феникс. 2007. 608 с.
192. Филимонова С.И. Семейная физическая культура – пространство для самореализации детей-инвалидов и их родителей. Адаптивная физическая культура. 2004. № 2. С 6-11.
193. Филин В.П., Семёнов В.Г., Алабин В.Г. Современные методы исследования в спорте: Учебное пособие. Харьков: Основа. 1994. 132 с.
194. Хегай М.М. Реабилитационно - оздоровительная деятельность в начальной школе Школа. 2005. N2. С 34-54.
195. Холодов Ж.К. Легкая атлетика в школе: Пособие для учителя. Просвещение, Москва: Просвещение, 1993. С 146-98.
196. Холодов Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта. учеб. пособие. Москва: Академия 2010. С 32-198.
197. Храмов В.В. Адаптивная физическая культура и спорт: Социальные проблемы реабилитации 2008. С 38-48.
198. Цымбалов Л.Н. Подвижные игры для детей Москва: ИКЦ «МарТ» 2004. С 100-112. **197**
199. Чистякова М.И., под общ. ред. М.И.Буянова. Психогимнастика Москва: Просвещение, 1990. С 20-24.
200. Шальнов. В.А. Общая и специальная физическая подготовка футболистов в учебно-тренировочном процессе Ульяновск: УЛГТУ. 2009. 22 с.
201. Шапкова Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии. Москва: Советский спорт, 2002. С 5-7.
202. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры Москва: Советский спорт, 2007. С 115-454.
203. Шапкова, Л. В. Функции адаптивной физической культуры. Санкт – Петербург: СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. С 57-83.
204. Швалева Т.А. Комплексное использование игр в физическом воспитании старших дошкольников. Красноярск: 2006. 179 с.
205. Швыков И.А. Футбол в школе. Москва: Терра – Спорт. Олимпия Пресс. 2002. 144 с.
206. Шелобанова О. В. Эффективность применения прыжковых упражнений со школьниками на уроках физической культуры в IV – V классах: Автореф. Дис. канд. пед. наук . Москва: 2000. 26 с.

207. Шибатаева Л.В. Программы психологической реабилитации школьников. Москва: Роспедагенство, 1996. С 33-45.
208. Шипицина, Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта. Санкт - Петербург: Дидактика Плюс, 2002. С 105-167.
209. Шпек. О. Люди с умственной отсталостью. Обучение и воспитание. Перевод с нем. А.П.Голубева. Москва: Издательский центр «Академия». 2003. 432 с.
210. Шпитальная О.А. Основные методические требования к проведению игровых реакционных занятий с детьми младшего школьного возраста с нарушениями интеллекта. Вып. 5. Санкт – Петербург. ГАФК им. П.Ф. Лесгафта, 1998. С 200-208.
211. Янсон Ю.А. Физическая культура в школе. Научно-педагогический аспект. Книга для педагога. — Ростов – на - Дону: «Феникс», 2004. С 122-137.
212. Синьов В.М. Раку А. Evoluții recente în domeniul abordării dizabilității și incluziunii. 10th Eastern an Central European Regional Conference on Alternative and Augmentative Communication. Chisinau, 2015, p.21-27.
213. Синьов В.М. Бондарі В.Дефектологічний словник. Інститут корекційної педагогіки і психології НПУ «М.П. Драгоманова» Київ, 2011, 528 р.
214. Beblo T., Driessen M. No melancholia in poststroke depression: a phenomenologic comparison of primary and poststroke depression. J. Geriatr. Psychiatry Neurol. 2002. Vol. 15, № 1. p. 44–49.
215. Beirne-Smith M. Mental retardation: An introduction to intellectual disabilities 7th ed. Upper Saddle River (NJ): Pearson Merrill Prentice Hall, 2006. 576 p.
216. Henry, F.M. Increased response latency for complicated and a «memory drum» theory of neuromotor reaction Assoc. Health. Phys. Educ. And Recreat 1960 V.31. p.448-458.
217. Horvitz S. M. The Health Status and Needs of Individuals Connecticut, New Haven, 2000. 20 p.
218. Klapp, S.T. Relation between programming time and duration of response being programmed Exp. Psychol.: Human Percept, and Perform. 1976.V. 2-p.591-598.
219. Porretta D. L. Documentary Analysis of Survey Research in Adapted Physical Activity: 1984-1998 Adapted Physical Quarterly, 2000 v. 17 p. 286-296.
220. Reid G. and Prupas A. A documentary analysis of research priorities in disability sport. Adapted Physical Activity Quarterly, 1998 v. 10 p. 87-96.
221. Sherrill C. and O'Connor J. Guidelines for improving adapted physical activity research // Adapted Physical Activity Quarterly, 1999, v 1-8. (11). 16 p.
222. Szawlowski K. Medyczno – społeczne aspekty rehabilitacji Człowieck niepełnosprawny w społeczeństwie. Materiały II Kongresu TWK, 1-2 października 1983 r.-Warszawa: Panstwowy Zakład Wydawnictw Lekarskich, 1986.p. 44-48.

223. Winter K. Die Bedeutung der Herz-Kreislauf-Erkrankungen für Sterblichkeit, Arbeitsunfähigkeit und Invalidität. Berlin: Verlag Volk und Gesundheit, 1962. 124 p.
224. <http://aif.md/reforma-s-buxty-baraxty/> Аргументы и факты в Молдове Реформа с бухты-барахты (посетила 13.04.2016 г.).
225. <http://azps.ru/articles/vnimanie.html> Внимание, его диагностика и развитие (посетила 12.03.15)
226. http://www.un.org/ru/documents/decl_conv/declarations/retarded.shtml Декларация о правах умственно отсталых лиц (посетила 12.04.2016 г.).
227. <http://stoptorture.humanrightsembassy.org/attachments/article> Кишинэу. 2012. 78 с. Доклад о соблюдении прав человека в Республике Молдова, (посетила 14.09.2015 г.).
228. http://azps.ru/tests/tests2_10words.html Исследование памяти с помощью методики заучивания десяти слов (посетила 12.03.2015 г.).
229. www.ufa.com (посетила 09.06.2016)
230. <http://www.mednorma.ru/mednorma/webpage/14/medicinskaja-karta-rebenka-forma-026-u-2000.html> Медицинская карта ребёнка 026/у, предназначена для полного и объективного наблюдения за фактическим состоянием здоровья детей (посетила 07.01.2016 г.).
231. http://medbe.ru/materials/raznoe-v-reabilitatsii-I-adaptatsii/nekotorye-aspekty-reabilitatsii-Invalidov/PAGEN_2=2 ©medbre.ru. Некоторые аспекты реабилитации инвалидов (посетила 07.05.2015)
232. <http://psyera.ru/stepeni-umstvennoy-otstalosti-871.htm> Степени умственной отсталости (посетила 22.04.2016 г.).
233. <http://www.01101.ru/index.php/2010-10-04-17-12-23/146-2010-10-05-17-16-55.html> Умственная отсталость (посетила 12.03.2016 г.).
234. http://studopedia.su/14_131334_faktori-nedorazvitiya-intellekta.html. Факторы недоразвития интеллекта (посетила 11.01.2016 г.).
235. http://www.endic.ru/enc_sociology/Ahtropometriya-1185.html. Энциклопедия социологии, 2009 (посетила 22.04.2016 г.)

ПРИЛОЖЕНИЯ

1. Приложение 1 -Физические упражнения для коррекции ходьбы, бега

Л.В. Шапкова

У большинства детей с нарушением интеллекта отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикального положения, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях.

У детей с нарушением интеллекта при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища при отклонении назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

Физические упражнения для коррекции ходьбы

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	«Рельсы». Ходьба с перешагиванием линий, расположенных на разном расстоянии друг от друга.	Дифференцировка расстояния, глазомер.
2.	«Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку.	Дифференцировка усилий, отмеривание расстояния.
3.	«Узкий мостик». А) Ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги. Б) Ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии.	Развитие равновесия точности движения.
4.	«Длинные ноги». По команде: «Длинные ноги идут по дороге» ходьба на носках, высоко поднимая ноги: по команде «Короткие ножки идут по дорожке» ходьба в полуприседе.	Быстрота переключения, дифференцировка понятий длинный, короткий.
5.	«Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй – перед собой, третий – за спиной.	Концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма.
6.	«Лабиринт». А) Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Б) То же вдвоем, держась за руки.	Ориентировка в пространстве, согласованность действий.

7.	« <i>Встали в круг</i> ». Ходьба по кругу, взявшись за руки, со сменой направления, собираясь в центр, расходясь в большой круг на вытянутые руки.	Согласованность коллективных действий, дифференцировка понятий большой – маленький, вправо – влево.
8.	« <i>Гусеница</i> ». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего.	Координация и согласованность действий.
	« <i>Солдаты</i> ». Ходьба на месте, высоко поднимая колени со сменой темпа: медленно – быстро.	Чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий быстро – медленно.
9	« <i>Хоп</i> ». Ходьба с остановками по сигналу. По сигналу «Хоп» - остановка, по сигналу «Хоп – хоп» - поворот кругом.	Внимание, быстрота реакции на сигнал, сохранение устойчивой позы.
10	« <i>Кошка</i> ». Ходьба скользящим шагом, крадучись, неслышно, как кошка, в такт, делая движения руками, сгибая и разгибая пальцы, выпуская «когти».	Развитие мелкой моторики, согласованность движений рук и ног, воображение.

Физические упражнения для коррекции бега

№ пп	Упражнения	Коррекционная направленность
1.	Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу.	Усвоение темпа и ритма движений, развитие.
2.	Бег « <i>змейкой</i> », не задевая предметов, то же – вдвоем, держась за руки.	Ориентировка в пространстве, равновесие, сохранность движений.
3.	Бег с подскоками.	Ритм движений, соразмерность усилий.
4.	Бег по ориентирам (линиям, обозначенных мелом, скакалками).	Дифференциация усилий и длины шага.
5.	« <i>Пони</i> ». Бег в различном темпе: медленно, быстро, рысью, галопом, как маленькая лошадка.	Дифференциация временных характеристик движений, регулирование ритма дыхания, воображение.
6.	« <i>Челночный бег</i> ». Бег с максимальной скоростью, остановками, с переноской предметов (кубиков, мячей).	Ориентирование в пространстве, мелкая моторика, соразмерность усилий, скоростные качества, ловкость, устойчивость вестибулярного аппарата.
7.	По сигналу добежать до мяча, лежащего в 10 метрах от линии старта, взять его и, вернувшись бегом назад, положить мяч на линию старта.	Быстрота реакции, ловкость, ориентирование в пространстве, частота и точность движений во времени, устойчивость вестибулярного аппарата

2. Приложение 2 - Аналитическая программа по физической культуре, объём учебных часов – 4 часа в неделю со спортивной направленностью «Футбол» 2014-2015 учебный год, VIII класс

№	Учебный материал общей направленности	Количество часов за год
1.	Теоретический курс	2
2.	Правила ТБ	В процессе урока
3.	Строевые упражнения	В процессе урока
4.	Подвижные игры	В процессе урока
5.	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	В процессе урока
6.	Лёгкая атлетика	12
7.	Баскетбол	16
8.	Гимнастика	10
9.	Волейбол	12
10.	Футбол	16
Итого		68
1.	Учебный материал со спортивной направленностью «Футбол»	68
Итого за год		136

**3. Приложение 3 - Учебный план 4 часа в неделю (2 часа по объёму учебных часов),
(2 часа со спортивной направленностью «Футбол»)**

№	Условные обозначения	Вид программного материала	Класс, количество часов
			VIII
1.	(Т)	Теоретический курс - значение утренней зарядки - рациональное питание -приёмы закаливания -основы личной гигиены	2
2.	(ТБ)	Правила ТБ	В процессе урока
3.	(С.У)	Строевые упражнения	В процессе урока
4.	(П.И)	Подвижные игры на развитие: - быстрота реакции, ловкости, скорости - координация движений, внимательности	В процессе урока
5.	(К.У)	Комплекс упражнений на развитие физических качеств (сила, быстрота, выносливость, ловкость, координация)	В процессе урока
<i>Способы физкультурной деятельности с обще прикладной направленностью</i>			
1.	(А) 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8 1.9	Лёгкая атлетика - правила по упрощённой программе -ходьба -равномерный бег до 6 мин. -прыжки в длину с короткого разбега -многоскоки, прыжок с места -пробегание отрезка 3x10 м -пробегание отрезка 3x20м -соревнования по прыжкам с места -соревнования по бегу	12
2.	(Г) 1.1 1.2 1.3 1.4 1.5 1.6 1.7 1.8	Гимнастика - организующие команды и приёмы - вольные упражнения с использованием простых движений - комплексы ОРУ с предметами (гимнастические палки, обручи) -ходьба по гимнастической скамейке -общефизические упражнения на матах -упражнения с использованием гимнастического мостика (наскоки, соскоки) -кувырок вперёд с поддержкой -лазание по канату	10
3.	(Б) 1.1 2 2.1	Баскетбол -правила игры по упрощённой программе <i>Упражнения без мяча</i> -стойка баскетболиста, передвижение в стойке баскетболиста	16

	<p>2.2 -прыжок вверх- вперёд толком одной ноги и приземлением на одну ногу</p> <p>2.3 -передвижение приставными шагами правым, левым боком</p> <p>2.4 -остановка в шаге, прыжком после ускорения</p> <p>2.5 -повороты на месте, в движении</p> <p>3 <i>Введение мяча</i></p> <p>3.1 -ведение мяча на месте</p> <p>3.2 -ведение мяча в движении по прямой шагом, с изменением направления движения</p> <p>3.3 -ведение мяча правой и левой рукой поочередно в движении</p> <p>3.4 -перевод мяча с правой руки на левую (и наоборот) на месте</p> <p>4 <i>Ловля и передача мяча</i></p> <p>4.1 - передача мяча двумя рука от груди стоя на месте, с шагом вперёд, в движении</p> <p>4.2 -передача одной рукой от плеча после ведения, с отскоком от пола, снизу стоя на месте, снизу в движении</p> <p>4.3 - ловля высоколетающего мяча, мяча в движении</p> <p>5 <i>Броски мяча</i></p> <p>5.1 -бросок мяча одной, двумя руками от груди в баскетбольное кольцо с места, после ведения</p> <p>5.2 - бросок мяча в прыжке с места одной, двумя руками</p> <p>5.3 - бросок мяча в прыжке со средней дистанции</p> <p>6 <i>Тактические действия</i></p> <p>6.1 - выбивание мяча, перехват мяча</p> <p>6.2 - борьба за мяч после отскока от щита</p> <p>6.3 - командные действия в защите, в нападении</p> <p>6.4 - игра в баскетбол с обязательными тактическими действиями</p> <p>6.5 <i>Учебные игры по баскетболу</i></p> <p>6.6 <i>Соревнования по баскетболу</i></p>	
4.	<p>(В) Волейбол</p> <p>1.1 - правила игры по упрощённой программе</p> <p>2 <i>Подачи</i></p> <p>2.1 - верхняя, нижняя, прямая подачи</p> <p>3 <i>Приём мяча</i></p> <p>3.1 - приём мяча сверху стоя на месте, в движении</p> <p>3.2 - приём мяча снизу двумя руками в движении, стоя на месте</p> <p>4 <i>Передача мяча</i></p> <p>4.1 - передача мяча вперёд по низкой траектории</p> <p>4.2 - передача мяча над собой</p> <p>4.3 - передача мяча в зону волейбольной площадки</p> <p>5 <i>Тактические действия</i></p> <p>5.1 - индивидуальные действия на задней линии, в центре площадки, у сетки</p> <p>5.2 - взаимодействие игроков у сетки, на задней линии</p> <p>5.3 - страховка партнёра</p> <p>5.4 <i>Учебные игры по баскетболу</i></p> <p>5.5 <i>Соревнования по волейболу</i></p>	12
5.	<p>(Ф) Футбол</p> <p>1 -правила игры по упрощённой программе</p>	

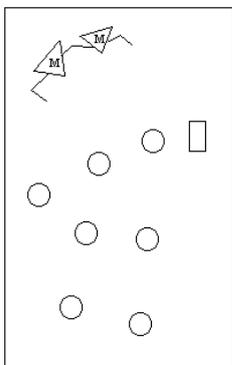
	2	<i>Введение мяча</i>	16
	2.1	-ведение мяча носком ноги поочередно (правой- левой) по прямой, по кругу, змейкой	
	3	<i>Удары по мячу, передачи</i>	
	3.1	-удар носком по неподвижному, катящемуся мячу	
	3.2	-удар после остановки мяча от земли	
	3.3	- угловой удар	
	3.4	- передачи продольные, поперечные, диагональные	
	4	<i>Остановка мяча</i>	
	4.1	-остановка внутренней частью стопы катящегося мяча,	
	4.2	-остановка стопой катящегося мяча	
	5	<i>Тактические действия</i>	
	5.1	- действия игрока в защите, в нападении	
	5.2	-игра в нападении, игра в защите	
	5.3	- игра в футбол по упрощённым правилам	
	5.4	<i>Учебная игра в футбол</i>	
	5.5	<i>Соревнования по футболу</i>	
Итого			68
Физкультурная деятельность со спортивной направленностью «Футбол»			
1.	(Ф1)	<i>Ведение мяча</i>	68
	1.1	-правила игры в футбол по упрощённой программе	
	1.2	-ведение мяча носком ноги поочередно (правой- левой), по прямой	
	1.3	- ведение мяча носком ноги (поочередно правой – левой) по разным маршрутам	
	(Ф2)	<i>Удары по мячу, передачи</i>	
	2.1	- удар носком по неподвижному, катящемуся мячу	
	2.2	-удар после отскока мяча от земли	
	2.3	- угловой удар	
	2.4	- удары мячом по воротам	
	2.5	- передачи продольные, поперечные, диагональные	
	2.6	- передача мяча в парах, тройках, четвёрках	
	2.7	- совершенствование передачи мяча	
	2.8	- совершенствование передачи мяча в парах	
	(Ф3)	<i>Остановка мяча</i>	
	3.1	-остановка мяча ногой	
	3.2	-остановка стопой катящегося мяча	
	3.3	- остановка внутренней частью стопы катящегося мяча,	
	3.4	- совершенствование остановки мяча ногой	
	(Ф4)	<i>Тактические действия</i>	
	4.1	-броски мяча по воротом	
	4.2	-действия игрока в защите, в нападении	
	4.3	- взаимодействие игроков у ворот	
	4.4	- действия игрока в защите, в нападении	
	4.5	<i>Учебные игры в футбол</i>	
	4.6	<i>Соревнования по футболу</i>	
Итого			
Всего часов за год:			136

**4. Приложение 4 - Годовой план-график учебного процесса по физической культуре
для VIII класса**

№	Учебный план	Кол-во уроков	I полугодие				II полугодие				
			месяцы				месяцы				
			IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V
1.	Теоретический курс	2	1								1
2.	Правила ТБ	В процессе урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+
3.	Строевые упражнения	В процессе урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+
4.	Подвижные игры	В процессе урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+
5.	Комплекс упражнений на развитие физических качеств	В процессе урока	+	+	+	+	+	+	+	+	+
6.	Лёгкая атлетика	12	+	+					+	+	+
7.	Гимнастика	10			+	+	+	+			
8.	Баскетбол	16			+	+	+	+			
9.	Волейбол	12			+	+	+	+			
10.	Футбол	16	+	+					+	+	+
Итого		68									
1	Физкультурная деятельность со спортивной направленностью «Футбол»	68	+	+	+				+	+	+
Всего часов за год		136									

5. Приложение 5 - Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии (Шапкова Л.В).

«ДЕТИ И МЕДВЕДИ»



Задачи: развитие быстроты реакции, координации движений

Правила: игра продолжается, пока не будут пойманы все дети.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

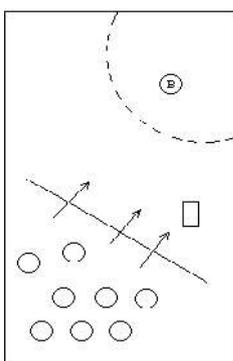
Инвентарь: обруч.

Содержание: по сигналу учителя двое «медвежат», держась за руки, начинают ловить детей. Задержанных детей отводят на «льдинку». Когда на «льдинке» будет двое, четверо и т.д. детей они также берутся за руки

по два человека и начинают ловить.

О.М.У. при повторении игры водящим назначается тот, кого дольше всех не могли поймать. Он же выбирает себе и второго «медведя».

«ГУСИ- ЛЕБЕДИ»



Задачи: совершенствование навыков быстроты, ловкости;

Правила: пойманные отводятся за гору. Игра продолжается 2-3 раза, после чего выбираются новый волк и птичница.

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: скамейка, обруч.

Содержание: перед началом игры «гуси-лебеди» располагаются в загоне.

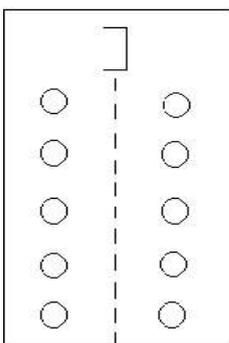
«Волк» уходит за гору, «птичница» в поле. Птичница обращается к гусям-лебедям: «гуси-лебеди». Те ей отвечают: «Га-га-га». Птичница спрашивает: «Есть хотите?».

Ответ: «Да-да-да», «Тогда летите все в поле», говорит птичница. Гуси-лебеди вылетают в поле и щипают травку. Через 20-30 секунд птичница говорит «гуси-лебеди, волк за горой». Гуси-лебеди спрашивают: «а что он там делает?». «Гусей щиплет», отвечает птичница. «Каких?» «Сереньких, беленьких, всяких. Летите скорее домой». С этими словами «гуси-лебеди» улетают домой (в загон), а волк, выбежав из-за горы, старается поймать гусей-лебедей.

Вариант: вместо птичницы выделяется «подпасок», у которого есть три малых мяча. Для подпаска определяется его местонахождение, когда волк выбегает из-за гор, подпасок, не сходя со своего места, «стреляет» в него (бросает мячи). «Застреленный» волк заменяется другим.

О.М.У. выбор волка, птичницы в начале игры по желанию. В процессе игры нельзя толкаться.

«ЗИМА-ЛЕТО»



Задачи: развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности, совершенствования быстроты, двигательной реакции.

Правила: после каждой перебежки, ловцы должны объявить, кого они запятнали. Каждое пятнание приносит команде одно очко. Побеждает команда, запятнавшая больше участников во время игры.

Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

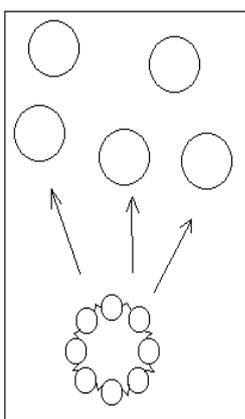
Инвентарь: предмет (кружок), окрашенный с двух сторон в разные цвета.

Содержание: в игре участвуют две команды «Зима» и «Лето». Как только руководитель игры воскликнет «Зима!» или брошенный в центр поля кружок упадёт белой стороной вверх, «зима» становится преследуемыми и убегают. «Лето» ловцы преследуют «зиму», чтобы запятнать их в пределах поля. По команде «Лето!» участники меняются ролями. Каждый свободный игрок может быть запятнанным несколькими ловцами.

Варианты: введение различных исходных позиций: в упоре или приседе. Смена способов передвижения: прыжки на одной ноге, бег на четвереньках в упоре сзади.

О.М.У. в зависимости от размеров площадки и исходных позиций игроков расстояние между обеими командами необходимо определять так, чтобы ловцы могли справляться со своей задачей.

«КОСМОНАВТЫ»



Задачи: развитие быстроты реакции, внимания.

Правила: выигрывают те, кому удалось при тройном повторении совершить больше полётов. Бежать к ракетам и сталкивать товарищей с занятых мест в ракетах запрещается.

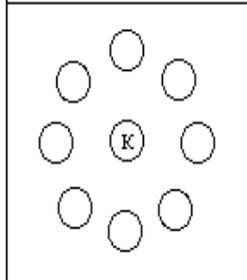
Место: спортивный зал, площадка, рекреация.

Инвентарь: обручи.

Содержание: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят: Ждут нас быстрые ракеты. Для прогулок по планетам. На какую захотим на такую полетим! Но в игре один секрет: опоздавшим места нет! С последними словами все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты, например: Земля – Луна-Земля, Земля – Марс - Земля и другие. Эти названия можно заранее написать на борту ракет сокращённо: ЗЛЗ, ЗМЗ и т.д. Затем все собираются в общий круг, берутся за руки и игра повторяется.

О.М.У. заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два космонавта.

«КОТ ПРОСНУЛСЯ»

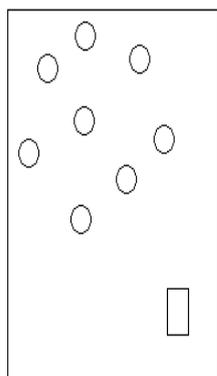
дом мышей	Задачи: внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации,
	Правила: а) мышки, запятнанные в своём доме, пойманными не считаются, б) кот имеет право пятнать мышек без команды учителя. Место: спортивный зал, площадка. Инвентарь: верёвка, мел.
дом кота	Содержание: с одной стороны площадка, за чертой «дом кота», в противоположной, тоже за чертой «дом мышек». Все «мышки»

образуют в середине площадки круг. Руки у мышек за спиной, ладони вместе и отведены назад (это хвостики). В центре круга – «кот», он спит. По команде учителя «кот проснулся» кот поднимается и догоняет убегающих «мышек». Мышки, запятнанные котом, уводятся в дом кота, игра заканчивается, когда ,когда все мышки в домике.

Вариант: мышки имеют право выручить своих собратьев, находящихся в доме кота.

О.М.У. перед игрой напомнить, что пятнать можно лишь касанием ладони по плечу. Выделить лучшую мышку и лучшего кота.

«КРАСНАЯ ШАПОЧКА»

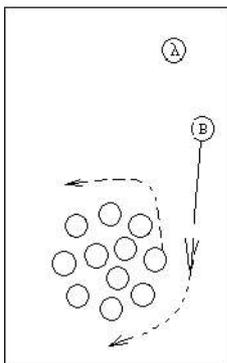
	Задачи: развитие внимания, сообразительности, развитие скорости, ловкости, координации движений, быстроты. Место: спортивный зал, площадка, рекреация. Инвентарь: красный колпачок, картонная полумаска «волка». Содержание: у водящего - «волка» картонная полумаска, а у убегающего – красный колпачок. Кто наденет его, тот становится – «Красной Шапочкой». Этого игрока и должен ловить «волк». Но красный колпачок
---	---

можно передавать другому игроку. Тогда «волк» должен уже догонять новую «Красную Шапочку». Когда «волк» поймает её, он передаёт ей свою маску и идёт играть наравне со всеми. Колпачок передаётся другому игроку.

О.М.У: «Волка» и «Красную Шапочку» можно в игре менять по необходимости.

Правила: выигрывает игрок, который не был ни «Красной Шапочкой», ни «ВОЛКОМ».

«ПУСТОЕ МЕСТО»



Задачи: развитие ловкости, сообразительности, координации движения, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.

Правила: водящий имеет право коснуться рукой только того игрока, которого он вызывает на соревнование в беге. Когда играющие обегают круг, никто не должен мешать им. Обегая круг, играющие не имеют права задевать стоящих в кругу. При встрече играющие должны держаться правой стороны.

Место: спортивный зал, площадка.

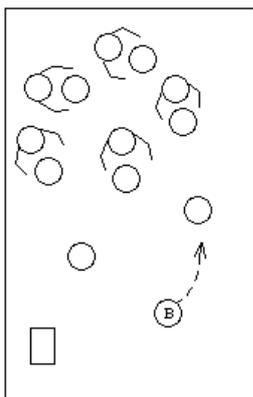
Инвентарь: не требуется.

Содержание: игра начинается по указанию учителя. Водящий бежит по кругу, дотрагиваясь до кого-нибудь из играющих и после этого продолжает бежать около круга в ту или другую сторону. Игрок, которого он коснулся, бежит около круга в обратную сторону, стремясь быстрее водящего прибежать на своё место. Кто из них раньше займёт пустое место, тот там и становится, а оставшийся без места водит.

Варианты: а) обегая круг и встречаясь на пути, оба игрока подают друг другу правую руку или приседают, б) встречаясь на пути, поворачиваются кругом, садятся на пол, встают, хлопают в ладони.

О.М.У: нельзя вызывать на соревнования в беге одних и тех же игроков. При большом количестве участников можно построить в два-три круга, каждый круг работает самостоятельно.

«ПТИЦА БЕЗ ГНЕЗДА»



Задачи: развитие быстроты, реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания, координации движения.

Правила: после команды «Птицы в полет!» играющие должны оставить свои гнезда. Вернутся в гнездо, разрешается только после команды учителя «Птицы в гнезда!»

Место: спортивный зал, площадка.

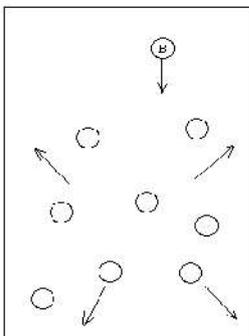
Инвентарь: не требуется

Содержание: по команде учителя «Все птицы в полет!» птицы оставляют свои гнезда и летают за водящими, руками имитируя движения крыльев. Внезапно учитель говорит «Птицы в гнезда!». Играющие бегут к стоящим по кругу игрокам и становятся за любым из них, положив ему руки на плечи. Водящий также старается занять одно из гнёзд. Игрок, оставшийся без гнезда, становится водящим. После

этого играющие, меняются местами и ролями, и игра начинается сначала.

О.М.У: игру можно проводить с музыкальным сопровождением.

«ЛОВУШКИ»



Задачи: развитие быстроты реакции, умение ориентироваться в пространстве, воспитание чувства коллективизма.

Правила: когда будет поймано 3-4 ребёнка, выбирается новый ловушка, игра продолжается 4-5 раз.

Место: спортивный зал, площадка.

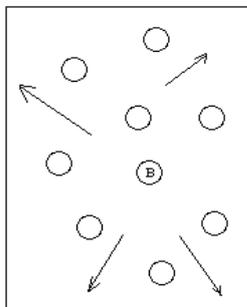
Инвентарь: обручи, скамейка.

Содержание: выбирается ловушка. По сигналу учителя «Раз, Два, Три лови!» дети разбегаются по площадке. Ловушка их ловит, дотрагиваясь одной рукой. Пойманные отходят в сторону.

Варианты: от ловушек можно спастись в домике (обручи, скамейки). Выбирают двух водящих – ловушек. Они берутся за руки. Ловушки не расцепляя рук, ловят играющих.

О.М.У: учитель отмечает лучших ловушек и детей не попавших ловушкам.

«ПЯТНАШКИ»



Задачи: развитие быстроты, ловкости скорости движения, воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.

Правила: преследуемый игрок не имеет права выходить за пределы площадки, если он нарушил это правило, то становится «пятнашкой».

Место: спортивный зал, площадка.

Инвентарь: ленточка, мяч.

Содержание: играющие разбегаются по площадке, а «пятнашка» (водящий) их ловит. Запятнанный становится «пятнашкой».

Варианты: играющий может спастись от «пятнашек», если он присел, взялся за руки с другим товарищем, встал на одну ногу, а вторую держит обеими руками и так далее. Все играющие, кроме «пятнашки», имеют за поясом по ленточке. «Пятнашка», догоняя убегающего, вытягивает у него ленту. Оставшийся без ленты становится «пятнашкой», поднимает руку и говорит: «Я - пятнашка». «Пятнашка» получает мяч и бросает его в убегающего. Тот, в кого он попадет, становится «пятнашкой». Но если «пятнашка» промахнется, то любой игрок может поднять мяч и начать перебрасываться с другими игроками. Чтобы вновь овладеть мячом, «пятнашка» должен его перехватить или запятнать игрока в то момент когда он держит мяч.

6. Приложение 6 - Показатели двигательных способностей девочек-подростков с нарушением интеллекта экспериментальной и контрольной группы

№	Ф.И.	Экспер группа		Контргруппа		Экспергруппа		Контр группа		Экспер группа		Контр группа		Экспер группа		Контр группа	
		Время бега на 30м(с)				Выносливость в беге умерен. интенсивности (мин)				Время бега 150м (с)				Сила кисти (кг)			
		Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс	Конс экс	Конт экс
1	ФД	6,5	6,1	6,3	6,4	3,35	5,43	3,3	4,6	42,3	37,9	44	40	16,8	19,8	16,9	17,4
2	АЖ	6,7	5,9	6,5	6,7	3,46	5,56	3,5	4,8	44,5	38,4	46	41	17,0	20,1	17,1	17,9
3	КА	6,9	6,2	6,7	6,1	3,50	5,74	3,2	4,5	43,7	38,2	43	43	17,1	19,6	16,7	18,1
4	ДС	6,6	5,8	6,4	6,3	3,60	5,48	3,7	4,3	45,3	38,6	46	40	16,9	19,4	17,3	18,6
5	КТ	6,8	6,0	6,8	6,5	3,65	5,67	3,4	4,7	42,2	38	42	42	17,4	19,7	17,5	18,9
6	МО	6,5	6,1	6,6	6,2	3,35	5,45	3,6	4,4	43,4	38,3	44	44	16,8	19,9	17,0	18,4
7	ГЕ	6,9	5,9	7,0	6,7	3,55	5,58	3,3	4,6	45,5	37,8	46	40	17,5	20,1	17,2	17,8
8	ПР	6,7	6,2	6,8	6,6	3,30	5,70	4,7	4,8	44,1	38,1	45	43	17,3	19,5	16,8	18,5
9	СО	6,5	5,8	6,5	6,4	3,65	5,69	3,5	4,5	42,4	37,7	43	45	17,1	19,8	17,1	17,7
10	ВЗ	6,8	6,0	6,3	6,1	3,40	5,83	3,6	4,3	44,2	38,2	45	43	16,9	20,0	16,7	18,8
11	КУ	6,6	6,2	6,6	6,5	3,50	5,52	3,3	4,7	45,3	38,4	42	40	17,4	19,7	17,7	18,3
12	ЧИ	6,9	5,9	6,8	6,3	3,60	5,55	3,7	4,6	43,6	37,8	44	44	17,5	19,9	17,4	18,2

13	ВЯ	6,5	5,8	6,5	6,7	3,65	5,78	3,4	4,4	42,7	37,6	46	45	17,2	20,1	17,0	17,7
14	ЛИ	6,7	6,2	6,4	6,4	3,55	5,57	3,2	4,8	44,1	38,3	43	41	16,8	19,6	17,3	18,4
15	РО	6,8	6,0	6,3	6,2	3,35	5,59	3,5	4,5	45,2	38,6	42	45	17,0	19,8	17,5	18,9
16	ЖИ	6,6	6,1	6,7	6,5	3,45	5,61	3,7	4,7	42,4	38,2	45	43	17,5	20,0	16,9	18,7
17	СА	6,9	5,8	6,5	6,3	3,52	5,60	3,4	4,3	44,5	37,9	46	44	17,3	19,7	17,1	18,2
18	ГО	6,5	6,2	6,8	6,6	3,57	5,71	3,6	4,3	43,3	38,5	44	42	17,1	19,9	17,6	18,5
19	БО	6,7	6,0	6,7	6,2	3,59	5,64	3,3	4,6	45,2	38,1	42	45	17,5	20,1	17,3	18,1
20	ПА	6,8	6,1	6,8	6,4	3,64	5,68	3,5	4,5	43,6	38,3	45	43	16,9	18,6	17,7	18,6
итого		133,9	120,3	131,7	122,1	70,23	111,88	69,4	91,4	877,5	762,9	882	853	343	398,3	343,8	365,8
х		6,7	6,0	6,6	6,1	3,51	5,59	3,47	4,57	43,8	38,1	44,1	42,6	17,1	19,8	17,2	18,3
G		0,107	0,107	0,187	0,16	0,09	0,08	0,13	0,13	0,9	0,27	1,07	1,34	0,19	0,19	0,27	0,4
m		0,0245	0,0245	0,043	0,036	0,02	0,02	0,03	0,03	0,2	0,06	0,24	0,31	0,04	0,04	0,06	0,09
%		10,4		7,75		37,2		24		13		3,4		13,6		6	
t		2,5		10		7,4		26,2		27,3		3,8		48,2		10	
Различие abc		0,7		0,5		2,08		1,1		5,7		1,5		2,7		1,1	

№	Ф.И.	Экспер. группа		Контр. группа		Экспер. группа		Контр. группа		Экспер. группа		Контр. группа	
		Статистическая выносливость (с)				Гибкость (см)				Длина прыжка с места (см)			
		Конс	Конт	Конс	Конт	Конс	Конт	Конс	Конт	Конс	Конт	Конс	Конт
		экс	экс	экс	экс	экс	экс	экс	экс	экс	экс	экс	экс

1	Ф.Д.	19	37	22	27	48	59	48	51	114	124	113	125
2	А.Ж.	21	40	24	30	50	61	50	54	115	125	117	119
3	К.А.	20	38	26	32	49	60	49	50	114	124	114	123
4	Д.С.	22	41	23	28	51	62	47	52	116	126	116	126
5	К.Т.	18	36	25	31	48	60	50	51	113	123	119	120
6	М.О.	20	39	21	27	49	61	48	53	114	124	115	124
7	Г.Е	23	42	24	29	52	64	51	50	118	127	118	119
8	П.Р.	21	40	26	32	50	62	47	54	116	125	113	122
9	С.О.	20	38	23	28	49	60	49	51	114	124	116	126
10	В.З.	22	41	25	30	51	63	48	53	117	126	119	121
11	К.У.	23	42	22	31	52	64	51	50	118	127	117	119
12	Ч.И.	20	38	24	27	49	61	50	52	115	125	114	124
13	В.Я.	19	37	26	32	48	59	49	57	114	124	118	125
14	Л.И.	21	40	25	30	50	62	47	51	116	125	115	122
15	Р.О.	22	41	25	29	51	63	51	53	116	126	113	126
16	Ж.И.	20	38	23	29	49	60	48	50	114	124	117	123
17	С.А.	21	39	26	31	51	62	50	52	115	125	116	125
18	Г.О.	20	38	22	27	50	61	47	51	114	124	118	124
19	Б.О.	23	42	26	32	52	64	49	54	118	127	115	120
20	П.А.	21	39	25	28	51	63	51	51	116	126	114	121
Итого		416	789	479	589	1000	1231	980	1037	2307	2501	2317	2454

x	20,8	39,4	23,9	29,4	50	61,5	49	51,8	115,3	125	115,8	122,7
G	1,34	1,6	1,34	1,34	1,07	1,34	1,07	1,07	1,07	1,07	1,6	1,87
m	0,30	0,37	0,31	0,31	0,24	0,31	0,25	0,25	0,24	0,24	0,37	0,43
%	47,2		18,7		18,7		5,4		7,76		5,6	
t	38,75		1365		28,75		8		27,7		12,1	
Различие абс	18,6		5,5		11,5		2,8		9,7		6,9	

№	Ф.И	Бросок набивного мяча (см)				Статистическое равновесие (с)				Время челночного бега (3x10м)(с)			
		Констр. эксперт	Контр. эксперт	Констр. эксперт	Контр. эксперт	Констр. эксперт	Контр. эксперт	Констр. эксперт	Контр. эксперт	Констр. эксперт	Контр. эксперт	Констр. эксперт	Контр. эксперт
1	Ф.Д	318	427	323	386	7,7	14,9	6,7	12,4	11,8	10,8	12,5	11,5
2	А.Ж	320	430	326	383	7,9	15,1	6,8	12,1	12,0	11,0	11,9	11,8
3	К.А	319	429	330	389	7,8	14,8	7,2	12,5	11,9	10,9	11,7	12,0
4	Д.С	322	432	325	385	8,2	15,4	7,4	12,3	11,7	10,8	12,1	11,6
5	К.Т	317	427	328	392	7,6	14,7	7,1	11,9	12,1	11,1	11,8	11,9
6	М.О	319	428	324	390	8,0	15,2	6,9	12,5	11,8	11,0	12,0	11,7
7	Г.Е	323	433	332	384	8,3	15,5	6,7	11,8	12,1	11,1	11,9	12,1
8	П.Р	321	431	327	391	8,1	15,3	7,4	12,4	11,9	10,9	11,6	11,6
9	С.О	320	429	329	385	7,9	15,1	7,3	12,2	12,0	11,0	12,2	11,9
10	В.З	322	431	331	387	8,2	15,4	7,1	12,0	11,8	10,8	12,1	12,0
11	К.У	323	433	325	390	8,3	15,5	6,9	12,3	12,1	11,1	12,0	11,7

12	Ч.И	320	430	328	388	7,9	15,1	70	11,8	11,9	10,8	11,9	12,0
13	В.Я	318	427	324	383	7,8	14,9	7,2	11,7	12,0	11,0	12,0	11,9
14	Л.И	320	431	330	386	7,9	15,1	6,7	12,2	11,7	11,8	11,6	11,5
15	Р.О	321	432	323	389	8,0	15,2	7,1	12,4	11,9	11,1	12,2	11,8
16	Ж.И	319	428	329	391	7,8	14,8	7,4	12,0	12,1	11,1	12,5	11,6
17	С.А	320	430	327	385	7,9	15,1	6,8	11,8	11,7	10,9	11,5	11,9
18	Г.О	319	429	324	387	7,8	14,9	7,1	12,4	11,8	10,8	11,6	11,5
19	Б.О	323	433	332	390	8,3	15,5	7,0	12,3	12,0	11,0	12,1	11,7
20	П.А	320	430	330	392	8,0	15,2	7,2	12,2	11,7	10,8	11,8	12,0
Итого		6404	8600	6547	7753	159,4	302,7	141	243,2	238	218,8	239	235,7
x		320,2	430	327,3	387,5	8,0	15,1	7,05	12,16	11,9	10,94	11,95	11,78
G		1,6	1,6	2,4	2,4	0,19	0,02	0,187	0,21	0,11	0,08	0,24	0,16
m		0,37	0,37	0,055	0,55	0,04	0,005	0,04	0,05	0,025	0,018	0,055	0,037
%		25,8		15,5		47		42		8,6		1,42	
t		207,17		77,1		177,5		79,8		32		2,43	
Различение		109,8		60,2		7,1		5,11		0,96		0,17	

7. Приложение 7 - Показатели изменения времени простой реакции, ее латентного моторного периода девочек-подростков с нарушением интеллекта

№	Ф.И.	Простая реакция, мс				Латентный период простой реакции, мс				Моторный период простой реакции, мс			
		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.
1	Ф.Д.	690	470	682	350	457	336	412	235	268	210	270	210
2	А.Ж.	687	463	676	343	453	329	409	230	266	207	268	207
3	К.А.	692	471	648	348	456	335	410	232	265	205	266	206
4	Д.С.	689	469	679	346	454	332	403	227	268	203	264	204
5	К.Т.	694	473	683	351	458	337	411	234	267	208	269	206
6	М.О.	686	467	680	346	455	332	409	231	265	206	267	205
7	Г.Е.	691	470	682	350	457	336	412	236	269	209	268	207
8	П.Р.	693	472	684	351	459	338	414	239	271	212	270	210
9	С.О.	685	467	678	344	454	338	408	228	274	215	275	215
10	В.З.	685	469	681	348	456	335	410	231	267	209	270	207
11	К.У.	689	470	683	350	459	339	415	240	265	207	268	208

12	Ч.И.	693	472	685	352	462	341	417	242	275	218	277	216
13	В.Я.	688	470	682	349	460	339	416	240	273	215	274	212
14	Л.И.	686	468	680	346	458	337	414	238	274	216	275	214
15	Р.О.	690	470	681	348	458	338	412	235	273	213	272	216
16	Ж.И.	685	468	679	345	456	334	410	231	266	209	267	207
17	С.А.	687	468	680	347	459	339	411	233	268	211	269	209
18	Г.О.	692	472	683	350	461	340	413	236	270	213	272	212
19	Б.О.	686	469	678	346	453	330	408	228	267	210	270	210
20	П.А.	691	471	682	351	460	338	412	235	269	212	271	212
Итого		13779	9389	13619	6961	9145	6718	7823	4681	5375	4196	5403	4188
x		689	469,45	680	348	457	336	391	234	269	210	270	209
G		2,4	1,6	2,4	2,4	2,4	3,2	2,4	1,07	3,2	4	3,48	3,2
m		0,55	0,37	0,55	0,55	0,55	0,73	0,55	0,24	0,37	0,91	0,8	0,73
%		31,9		48,8		26,5		40,1		21,9		22,6	
t		333,3		412,8		132,9		261,6		50,5		56,48	
Различие абс		220		322		121		157		59		61	

8. Приложение 8 - Показатели изменения времени сложной реакции, ее латентного моторного периода девочек-подростков с нарушением интеллекта

№	Ф.И.	Сложная реакция, мс				Латентный период сложной реакции, мс				Моторный период сложной реакции, мс			
		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.
1	Ф.Д.	828	774	780	560	548	500	503	288	238	207	244	196
2	А.Ж.	833	778	787	564	556	508	511	293	247	213	255	201
3	К.А.	830	776	784	561	550	501	506	292	246	211	248	203
4	Д.С.	829	775	781	559	547	498	502	287	237	207	247	190
5	К.Т.	838	789	797	572	565	520	524	307	267	230	269	213
6	М.О.	835	781	790	568	559	514	516	300	256	221	257	208
7	Г.Е.	836	782	794	570	560	517	518	303	260	224	261	208
8	П.Р.	834	780	789	566	557	511	512	295	248	215	254	199
9	С.О.	831	777	785	561	552	503	507	294	247	212	250	195
10	В.З.	828	774	780	560	548	500	503	287	237	205	245	188
11	К.У.	832	778	786	562	552	503	508	290	241	209	253	197
12	Ч.И.	835	781	790	567	558	513	513	296	250	217	259	205

13	В.Я.	827	773	778	558	546	497	503	287	237	206	243	186
14	Л.И.	829	775	781	559	547	499	504	289	238	208	246	187
15	Р.О.	826	773	779	558	545	495	502	286	237	206	240	188
16	Ж.И.	831	778	785	562	552	504	507	294	248	214	249	192
17	С.А.	830	776	783	560	550	502	505	291	244	212	248	192
18	Г.О.	834	780	789	565	556	508	511	293	247	213	257	205
19	Б.О.	837	786	796	571	563	519	521	305	264	227	265	211
20	П.А.	835	782	792	567	558	513	514	298	253	219	259	206
Итого		16638	15568	15726	11270	11069	10125	10190	5875	4942	4276	5049	3964
x		832	778	786	563	553	506	509	294	247	214	252	198
G		3,2	4,28	5,08	3,7	5,3	6,68	5,9	5,6	8,02	6,7	6,7	7,2
m		0,73	0,98	1,16	0,85	1,2	1,5	1,35	1,29	1,84	1,54	1,54	1,65
%		6,5		28,4		8,5		42,2		12,4		21,4	
t		44,19		155,07		24,48		57,65		13,75		23,9	
Различие абс		54		223		47		215		33		54	

9. Приложение 9 - Показатели изменения физического и функционального развития девочек-подростков с нарушением интеллекта за экспериментальный период

№	Ф.И.	Экспериментальная группа									
		Рост (см)		Вес (кг)		Жел (см)		Чсс (уд/мин)		Чд (дв/мин)	
		Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.
1	Ф.Д.	135	138	32,4	35	1417	2065	91,6	87,7	23,6	21,8
2	А.Ж.	138	142	33,2	34	1423	2069	92	88,1	24	22
3	К.А.	137	140	33	34	1420	2068	91,8	87,9	23,7	21,9
4	Д.С.	139	146	33,8	36	1425	2070	97,2	88,5	24,2	22,1
5	К.Т.	142	148	38,9	36	1428	2073	92,5	88,8	24,4	22,3
6	М.О.	139	145	32,7	35	1424	2070	92,1	83,4	24,1	22
7	Г.Е.	138	143	33,3	34	1423	2069	91,8	88	24	22
8	П.Р.	136	139	33,5	35	1418	2007	91,7	87,8	23,7	21,8
9	С.О.	137	141	38,9	36	1421	2069	92	88,2	23,9	22
10	В.З.	139	144	33,7	36	1424	2070	92,1	88,4	24,2	22,1
11	К.У.	141	147	33,8	36	1426	2072	92,4	88,7	24,4	22,3
12	Ч.И.	139	145	33,8	36	1425	2070	92,2	88,5	24,4	22,2
13	В.Я.	138	142	33,6	35	1422	2068	91,7	87,8	23,2	21,9
14	Л.И.	136	139	32,5	36	1418	2067	91,6	87,7	23,2	21,9
15	Р.О.	137	140	32,4	35	1420	2068	91,8	87,9	23,8	22

16	Ж.И.	139	143	33,7	35	1421	2069	92,1	88,3	24,1	22
17	С.А.	140	146	33,8	36	1425	2070	92,3	88,6	24,3	22,2
18	Г.О.	142	148	33,9	36	1427	2073	92,4	87,8	24,4	22,4
19	Б.О.	138	141	32,6	35	1422	2071	92,2	88,5	24,2	22,1
20	П.А.	140	145	35,8	36	1424	2072	92,3	88,7	24,4	22,4
Итого		2770	2872	672,8	707	28453	41390	1840,8	1765,3	481,2	441,4
x		138,5	143,6	33,6	35,3	1422,6	2096,5	92	88,26	24,06	22,07
G		1,87	2,67	0,4	0,53	2,94	2,14	0,24	0,29	0,21	0,16
m		0,3	0,06	0,09	0,12	0,67	0,49	0,05	0,07	0,05	0,037
Сдвиг %		3,5		4,8		31,26		4,06		10,5	
t		6,77		13,33		779,5		46,5		32,26	
Различие абс		5		2		647		4		2	

№	Ф.И.	Контрольная группа									
		Рост (см)		Вес (кг)		Жел (см)		Чсс (уд/мин)		Чд (дв/мин)	
		До Экс.	После Экс.	До Экс.	После Экс.	До Экс.	После. Экс.	До Экс.	После Экс.	До Экс.	После Экс.
1	Ф.Д.	140,3	142,2	33,2	35,7	1305	1511	92	90	23,5	22,9
2	А.Ж.	140,7	142,6	33,6	36	1314	1524	92,5	90,4	23,7	23,1
3	К.А.	140,5	142,4	33,3	35,9	1307	1517	92,4	90,3	23,6	23
4	Д.С.	141	143	34,5	36,2	1320	1530	93	90,9	24,3	23,4
5	К.Т.	141,2	143,5	34,8	36,6	1328	1536	97,5	91,3	24,5	23,6

6	М.О.	141	143	34,6	36,4	1320	1537	92,8	90,7	23,9	23,1
7	Г.Е.	140,6	142,5	33,4	35,9	1310	1522	92,3	90,3	23,6	23
8	П.Р.	140,4	142,3	33,3	35,8	1304	1510	92,2	90,2	23,6	23
9	С.О.	140,5	142,4	33,2	35,7	1307	1518	92,3	90,4	23,7	23,1
10	В.З.	140,9	142,8	33,8	36,1	1317	1526	92,7	90,5	23,8	23,2
11	К.У.	141,1	143,3	34,7	36,5	1324	1535	93,2	91,1	24,4	23,5
12	Ч.И.	140,9	142,8	33,8	36,2	1317	1525	92,7	90,6	23,8	23,1
13	В.Я.	140,6	142,5	33,4	36	1310	1522	92,3	90,2	23,6	23
14	Л.И.	140,4	142,3	33,3	35,8	1306	1515	92,1	90	23,5	22,8
15	Р.О.	140,5	142,4	33,2	35,7	1307	1518	92,3	90,2	23,6	22,9
16	Ж.И.	140,7	142,6	33,6	36	1314	1524	92,5	90,4	23,8	23,1
17	С.А.	141	143	34,5	36,2	1320	1531	93	90,9	23,5	22,8
18	Г.О.	141,2	143,5	34,8	36,7	1304	1512	92,4	91,3	23,7	23
19	Б.О.	140,4	143,4	33,2	35,7	1306	1515	92,3	90,2	23,6	22,9
20	П.А.	140,3	143,8	33,8	36,1	1317	1525	92,7	90,5	23,8	23,1
Итого		2814,8	2854,3	676	721,2	26257	30446	1852,2	1810,4	475,5	461,6
x		140,7	142,7	33,8	36	1313	1522,3	92,6	90,5	23,8	23
G		0,24	0,35	0,43	0,27	6,15	6,7	0,4	0,35	0,27	0,21
m		0,055	0,08	0,1	0,06	1,4	1,5	0,09	0,08	0,06	0,05
%		1,4		5,5		13,7		3,2		4,16	
t		21,27		17,1		107,3		25		12,82	
Различие абс		2		2		209		3		1	

10. Приложение 10 - Показатели изменения интенсивности, сосредоточенности, объема внимания девочек-подростков с нарушением интеллекта

№	Ф.И.	Интенсивность внимания (с)				Сосредоточенность внимания (ош)				Объем внимания (усл. Ед.)			
		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.
1	Ф.Д.	371	300	352	188	9,12	7,13	8,58	4,87	0,23	0,26	0,26	0,32
2	А.Ж.	374	302	353	189	9,15	7,17	8,60	4,91	0,25	0,27	0,27	0,33
3	К.А.	369	298	350	187	9,08	7,11	8,56	4,83	0,23	0,25	0,23	0,34
4	Д.С.	375	303	356	191	9,13	7,14	8,59	4,83	0,25	0,28	0,28	0,33
5	К.Т.	376	305	358	193	9,17	7,19	8,65	4,93	0,26	0,28	0,30	0,35
6	М.О.	372	301	353	188	9,05	7,07	8,55	4,82	0,22	0,25	0,26	0,32
7	Г.Е.	370	299	350	186	9,02	7,04	8,53	4,79	0,22	0,24	0,26	0,33
8	П.Р.	367	296	347	182	9,02	7,03	8,54	4,80	0,23	0,25	0,27	0,33
9	С.О.	365	294	343	179	9,01	7,02	8,52	4,77	0,22	0,24	0,26	0,32
10	В.З.	368	297	346	181	9,07	7,09	8,57	4,84	0,24	0,27	0,23	0,34
11	К.У.	370	301	349	187	9,03	7,05	8,54	4,80	0,23	0,25	0,26	0,32
12	Ч.И.	366	295	344	181	9,03	7,06	8,53	4,78	0,23	0,26	0,27	0,33

13	В.Я.	371	302	350	186	9,06	7,08	8,55	4,82	0,24	0,27	0,28	0,34
14	Л.И.	369	298	349	187	9,04	7,07	8,54	4,80	0,23	0,26	0,27	0,34
15	Р.О.	372	302	351	189	9,05	7,08	8,55	4,82	0,24	0,27	0,28	0,35
16	Ж.И.	368	297	347	182	9,07	7,09	8,56	4,83	0,24	0,28	0,27	0,33
17	С.А.	365	295	343	178	9,02	7,04	8,54	4,81	0,23	0,26	0,26	0,32
18	Г.О.	367	297	346	183	9,03	7,06	8,54	4,80	0,23	0,27	0,26	0,32
19	Б.О.	370	301	350	187	9,05	7,08	8,55	4,82	0,24	0,28	0,27	0,33
20	П.А.	366	296	344	180	9,01	7,03	8,52	4,76	0,22	0,25	0,26	0,33
Итого		7391	6079	6981	3704	181,21	141,63	171,11	96,48	4,73	5,24	5,42	6,62
х		369,5	304	349	185,2	9,06	7,08	8,55	4,82	0,236	0,26	0,27	0,33
G		2,9	2,9	4	3,5	0,04	0,05	0,035	0,045	0,01	0,01	0,01	0,008
M		0,7	0,7	0,92	0,8	0,009	0,01	0,008	0,010	0,002	0,002	0,002	0,002
Разница %		17,6		47		21,9		43,6		7,7		18,2	
T		65,65		136,7		147,76		291,4		7,14		21,43	
Различие абс		65		164		1,98		3,73		0,02		0,06	

11. Приложение 11 - Показатели изменения памяти девочек-подростков с нарушением интеллекта

№	Ф.И.	Объем памяти				Активность памяти				Темп работы			
		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа		Контрольная группа		Экспериментальная группа	
		Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.	Конст. Экс.	Контр. Экс.
1	Ф.Д.	4,92	5,26	4,83	7,45	4,40	5,20	5,24	7,23	145,3	140	125,4	105,4
2	А.Ж.	4,95	5,29	4,86	7,47	4,43	5,28	5,30	7,27	145,5	140,3	134,3	107,3
3	К.А.	4,99	5,34	4,90	7,49	4,47	5,39	5,43	7,30	145,7	140,7	143,2	110,8
4	Д.С.	4,97	5,31	4,88	7,48	4,45	5,33	5,37	7,28	145,6	140,5	134,5	107,7
5	К.Т.	5,01	5,36	4,92	7,51	4,52	5,48	5,52	7,37	145,9	142,7	149,3	117,2
6	М.О.	4,98	5,32	4,89	7,49	4,46	5,35	5,39	7,31	145,8	141,3	147,6	115,6
7	Г.Е.	4,96	5,30	4,87	7,46	4,44	5,30	5,32	7,28	145,7	140,8	143,8	111,3
8	П.Р.	4,93	5,27	4,84	7,45	4,41	5,23	5,26	7,24	145,4	140,1	128,5	106,5
9	С.О.	5,0	5,35	4,91	7,50	4,50	5,43	5,46	7,33	145,8	141,2	144,1	111,7
10	В.З.	4,94	5,28	4,85	7,46	4,42	5,26	5,28	7,25	145,5	140,4	134,7	108,6
11	К.У.	4,97	5,30	4,87	7,47	4,45	5,33	5,37	7,30	145,6	140,6	139,9	109,8
12	Ч.И.	4,99	5,33	4,90	7,49	4,47	5,39	5,43	7,21	145,8	141,4	146,6	113,3

13	В.Я.	4,95	5,28	4,86	7,46	4,43	5,28	5,27	7,24	145,5	140,7	135,3	108,2
14	Л.И.	4,93	5,26	4,85	7,44	4,41	5,23	5,37	7,23	145,4	140,2	130,2	108,4
15	Р.О.	4,98	5,31	4,89	7,50	4,45	5,33	5,48	7,36	145,7	140,9	138,9	109,5
16	Ж.И.	5,01	5,35	4,92	7,51	4,51	5,45	5,36	7,27	145,9	142,7	147,8	114,2
17	С.А.	4,97	5,29	4,86	7,45	4,45	5,33	5,25	7,23	145,5	140,3	136,2	108,1
18	Г.О.	4,92	5,24	4,84	7,47	4,40	5,20	5,31	7,30	145,3	140,1	127,7	106,3
19	Б.О.	4,99	5,30	4,90	7,49	4,47	5,39	5,48	7,33	145,6	140,5	137,4	108,9
20	П.А.	5,01	5,34	4,92	7,51	4,51	5,45	5,30	7,27	145,9	142,4	145,8	112,8
Итого		99,37	106,08	97,56	149,55	89,05	106,63	107,19	145,77	2912,4	2817,8	2771,2	2200,6
x		4,97	5,3	4,88	7,47	4,45	5,3	5,35	7,3	145,62	140,9	138,56	110,03
G		0,024	0,032	0,024	0,016	0,032	0,075	0,075	0,037	0,16	0,72	6,4	3,15
m		0,006	0,007	0,006	0,004	0,007	0,0017	0,017	0,008	0,037	0,16	1,46	0,72
%		6,20		34,7		16		26,7		3,2		20,3	
t		35,87		359,7		46,2		102,6		11,8		17,52	
Различие абс		0,33		2,59		0,85		1,95		4,72		28,56	

12. Приложение 12 - Годовой план-график прохождения учебного материала по физической культуре для VIII класса

Разделы программ. Содержание	Уроки.																													
	месяца															месяца														
	сентябрь, октябрь															ноябрь, декабрь														
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Теоретический курс	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Правила ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ
Строевые упражнения	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су
Подвижные игры	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи
Комплекс упражнений	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку
Лёгкая атлетика		1.1 1.2	1.2 1.3	1.2 1.6				1.2 1.4	1.2 1.5					1.2 1.7																
Футбол					1.1 2.1	3.1 3.2	3.1 3.2			2.1 3.4	3.4 4.1	5.1 5.2	5.3		5.4															
Гимнастика																1.1 1.2	1.2 1.3	1.4 1.5	1.1 1.3	1.4 1.6	1.7 1.1									

Правила ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ
Строевые Упражнения	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су
Подвижные игры	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи
Комплекс упражнений	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку
Лёгкая атлетика																									1.2 1.3
Баскетбол												2.1 2.5	6.1	6.1 6.2	6.4	3.1 4.2	5.1 5.3	6.5	6.1 6.2	3.2 6.3	6.5	6.3 6.4	6.1 6.2	6.6	
Гимнастика	1.1 1.2	1.2 1.7	1.1 1.8	1.4 1.5																					
Волейбол					2.1 4.3	4.3 5.3	3.1 3.2	5.2 5.3	5.4	5.5															
Футбол	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
Физкультурная деятельность со спортивной направленности « Футбол»																									
Ф1 Введение	1.1	1.1 1.2																							
Ф2 Удары по мячу , передачи			2.1 2.2	2.3	2.4	2.4	2.5 2.6	2.5 2.6	2.5 2.6		2.7	2.7	2.8	2.8							2.4	2.4			
Ф3 Остановка мяча															3.1 3.4	3.4	3.2 3.3	3.2 3.3						3.1	
Ф4 Тактические действия					4.1	4.1				4.5										4.5	4.1	4.4	4.4 4.1		4.6
Разделы программ. Содержание	Уроки.																								
	месяца																								
	апрель, май																								

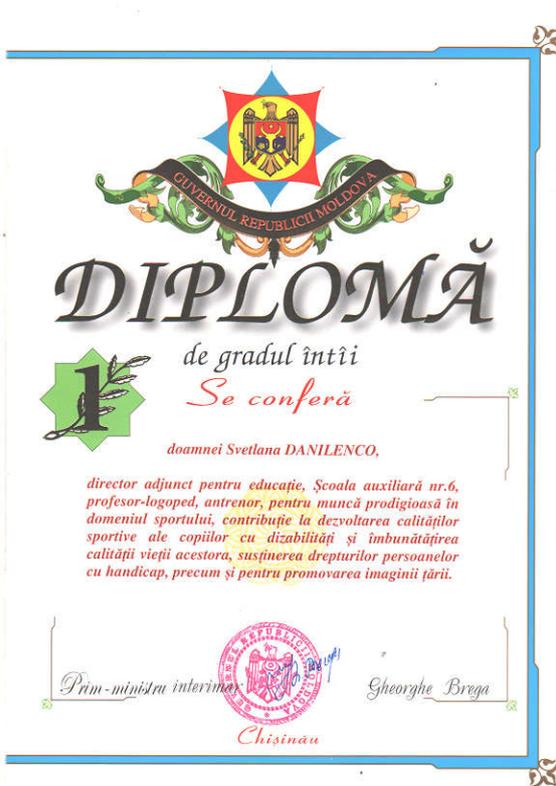
	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
Теоретический курс	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т	Т
Правила ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ	ТБ
Строевые Упражнения	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су	Су
Подвижные игры	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи	Пи
Комплекс упражнений	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку	Ку
Лёгкая атлетика	4.1	1.2. 1.7	1.2. 1.5	1.8.	1.9.									
Баскетбол														
Гимнастика														
Волейбол														
Футбол						2.1	3.1 3.2.	3.3 3.4.	4.3	4.1 5.2.	5.2 5.3.	5.4.	5.5.	
Физкультурная деятельность со спортивной направленности « Футбол»														
Ф1 Введение	2.2 2.4	2.3								2.7	2.8	2.4		
Ф2 Удары по мячу, передачи														
Ф3 Остановка мяча														
Ф4 Тактические действия		4.1	4.2	4.2	4.5	4.3	4.3	2.7	4.5			4.2 4.3 4.4	4.6	

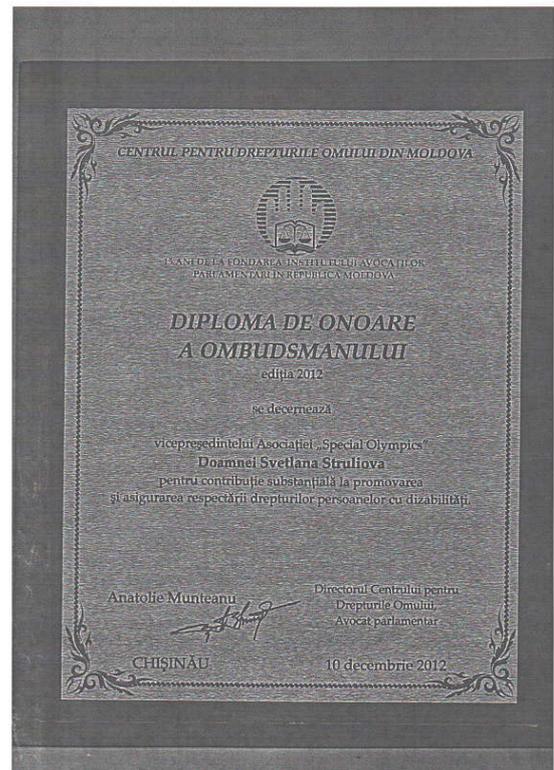
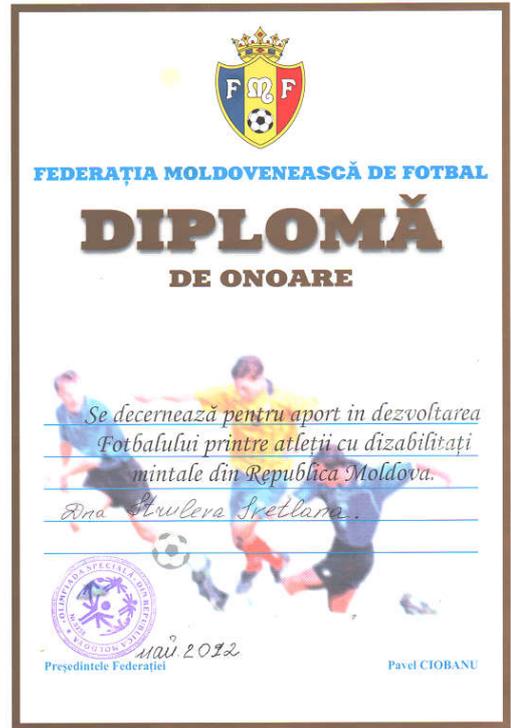
13. Приложение 13 - Динамика показателей теста по запоминанию 10 слов девочками с нарушением интеллекта

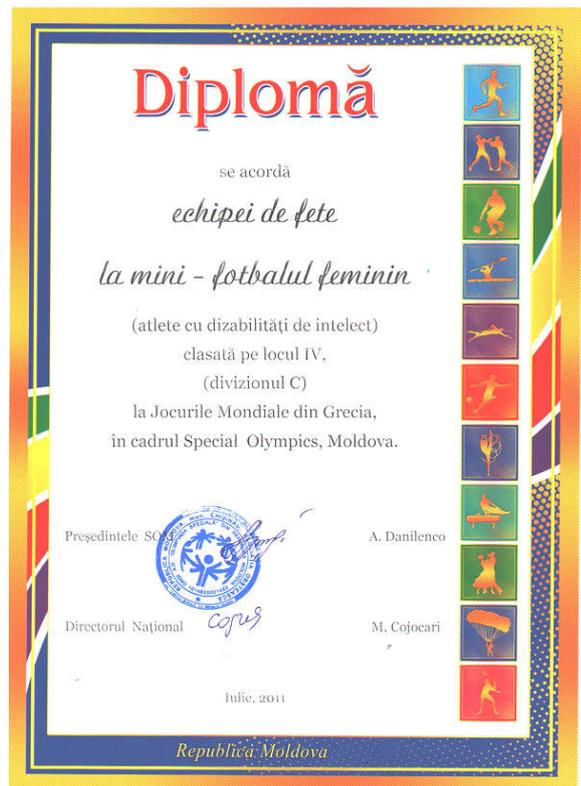
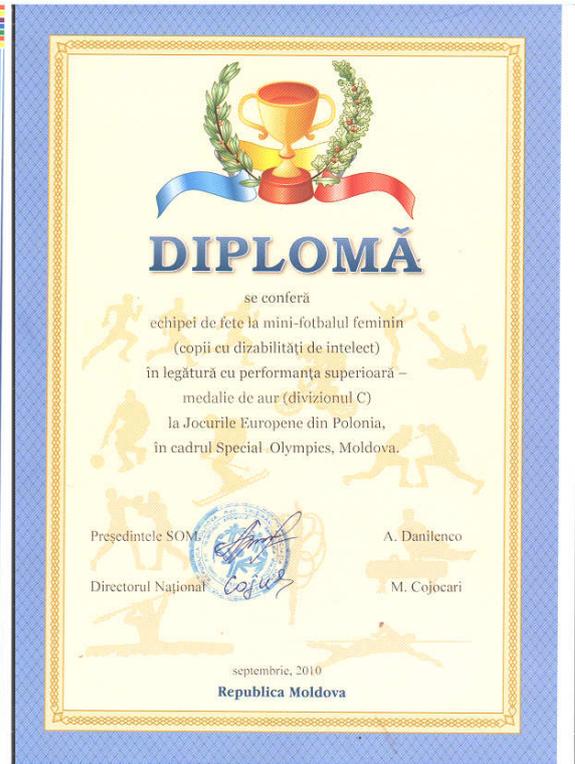
№	Ф.И.	Контрольная группа										Экспериментальная группа									
		Констатирующий эксперимент					Контрольный эксперимент					Констатирующий эксперимент					Контрольный эксперимент				
		1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5	1	2	3	4	5
1	Ф.Д.	3,7	4,5	4,8	5,3	5,7	4,3	4,6	4,9	5,5	5,7	4,7	5,8	6,0	6,2	6,5	5,4	5,9	6,4	7,0	7,5
2	А.Ж.	3,9	4,7	5,0	5,5	5,8	4,5	4,8	5,4	5,8	6,0	4,9	5,9	6,1	6,4	6,6	5,6	6,1	6,7	7,3	7,8
3	К.А.	3,5	4,3	4,6	5,2	5,6	4,1	4,4	4,7	5,5	5,6	4,5	5,7	5,9	6,2	6,5	5,4	6,0	6,5	7,1	7,6
4	Д.С.	3,8	4,6	4,9	5,4	5,8	4,4	4,7	5,3	5,6	5,7	4,8	5,9	6,1	6,3	6,5	5,5	6,1	6,6	7,2	7,7
5	К.Т.	3,6	4,4	4,7	5,3	5,6	4,7	4,5	4,8	5,7	5,9	4,6	5,7	5,9	6,2	6,4	5,4	6,0	6,5	7,1	7,6
6	М.О.	4,0	4,8	5,1	5,6	6,0	4,5	4,9	5,3	6,0	6,2	5,0	6,1	6,3	6,6	6,8	5,7	6,2	6,7	7,3	7,8
7	Г.Е.	3,7	4,5	4,8	5,2	5,6	4,3	4,6	4,9	5,6	5,8	4,7	5,7	6,0	6,3	6,6	5,4	5,9	6,4	7,0	7,5
8	П.Р.	4,1	4,9	5,2	5,6	6,1	4,6	5,0	5,5	6,1	6,4	5,2	6,2	6,4	6,7	6,9	5,8	6,3	6,8	7,4	7,9
9	С.О.	3,8	4,6	4,9	5,4	5,8	4,3	4,4	5,0	5,4	5,6	4,9	5,9	6,1	6,3	6,5	5,6	6,1	6,6	7,2	7,7
10	В.З.	3,6	4,4	4,7	5,3	5,6	4,2	4,3	4,8	5,4	5,6	4,6	5,7	5,9	6,2	6,6	5,5	6,0	6,5	7,1	7,6
11	К.У.	4,0	4,8	5,1	5,6	6,0	4,5	4,7	5,3	5,9	6,1	5,0	6,1	6,3	6,5	6,7	5,8	6,3	6,8	7,4	7,9
12	Ч.И.	3,9	4,7	5,0	5,5	5,9	4,5	4,6	5,2	5,7	5,9	4,9	6,0	6,2	6,5	6,7	5,7	6,2	6,7	7,3	7,8
13	В.Я.	3,7	4,5	4,8	5,4	5,7	4,3	4,4	4,9	5,5	5,7	4,7	5,8	6,0	6,2	6,4	5,5	6,1	6,6	7,2	7,7

14	Л.И.	3,5	4,3	4,6	5,2	5,6	4,1	4,3	4,7	5,4	5,6	4,5	5,7	5,9	6,2	6,5	5,4	5,9	6,4	7,0	7,5
15	Р.О.	3,8	4,6	4,9	5,4	5,8	4,4	4,6	5,0	5,7	6,0	4,8	5,9	6,2	6,3	6,5	5,6	6,1	6,6	7,2	7,7
16	Ж.И.	4,1	4,9	5,2	5,5	5,9	4,5	4,7	5,3	5,6	5,8	5,1	6,0	6,2	6,4	6,7	5,7	6,2	6,7	7,3	7,8
17	С.А.	3,9	4,7	5,0	5,4	5,8	4,4	4,5	5,2	5,5	5,7	4,9	5,9	6,1	6,3	6,6	5,6	6,1	6,6	7,2	7,7
18	Г.О.	3,6	4,4	4,7	5,3	5,7	4,2	4,4	4,9	5,5	5,8	4,8	5,8	6,0	6,2	6,4	5,7	6,3	6,8	7,4	7,9
19	Б.О.	3,8	4,6	4,9	5,4	5,8	4,3	4,4	5,0	5,4	5,6	5,0	5,9	6,1	6,3	6,6	5,5	6,0	6,5	7,1	7,6
20	П.А.	4,0	4,8	5,1	5,5	5,9	4,5	4,7	5,3	5,7	5,9	4,9	6,0	6,2	6,5	6,3	5,8	6,3	6,8	7,4	7,9
Итого		76	92	98	108	115,7	82,6	91,5	101	112,5	116,6	96,5	117,7	121,9	126,5	131,8	106,2	122,1	132,2	144,2	154,2
X		3,8	4,1	4,6	4,5	4,9	5,07	5,4	5,6	5,7	5,8	4,8	5,6	5,8	6,1	6,1	6,6	6,3	7,2	6,6	7,7

14. Приложение 14 - Дипломы за участие в Европейских и Мировых играх по футболу девочек-подростков с нарушением интеллекта







15. Приложение 15 - Фотографии девочек-подростков в Европейских и Мировых играх по футболу

**Anul 2010, Varşavia, Polonia
Madalii de aur -fotbal feminin-1**



**Anul 2011, Afine, Grecia
Fotbal feminine - locul 4**



Anul 2015, SUA, Losangeles
Madalii de aur -fotbal feminin-1



DECLARAȚIA PRIVIND ASUMAREA RĂSPUNDERII

Subsemnatul Svetlana Danilenco, declar pe răspundere personală că materialele prezentate în teza de doctorat sunt rezultatul propriilor cercetări și realizări științifice. Conștientizez că, în caz contrar, urmează să suport consecințele în conformitate cu legislația în vigoare.

Svetlana Danilenco

Data: _____

Декларация об ответственности

Нижеподписавшийся, заявляю под личную ответственность, что материалы, представленные в докторской диссертации, являются результатом личных научных исследований и разработок. Осознаю, что в противном случае, буду нести ответственность в соответствии с действующим законодательством.

Даниленко Светлана

Число: _____

CURRICULUM VITAE

Numele: *Svetlana*

Prenumele: *Danilenco*

E mail: na_313@mail.ru

Data și locul nașterii: 13.04.1969

or. Chișinău, Republica Moldova

Cetatenia: R. Moldova

Studii:

2011 – 2015, UPS „Ion Creanga”, studii de doctorat Facultatea: Psihologie special

2014 – 2016, USEFS studii de masterat , Facultatea: Pedagogie, Specialitatea: Tehnologii de educație și instruire motrică

2009 – 2011, UPS „Ion Creanga”, studii de masterat, Specialitatea: Psihopedagogie speciala si terapia limbajului

1987 – 1992, UPS „Ion Creanga”, Facultatea „Istorie si etnopedagogie”, Specialitatea „ Etica si psihologia vietii de familie. Metodist in domeniul muncii educative”

Experiență profesională:

Septembrie 2015 – prezent , Director, Scoala auxiliara nr. 6, Chisinau, str. G. Ureche 30

Septembrie 2015 – ianuarie 2017, Director adjunct pe educatie, Scoala auxiliara nr. 6, Chisinau, str. G. Ureche 30

Septembrie 2011 – prezent, Profesor – Logoped, Scoala auxiliara nr. 6, Chisinau, str. G. Ureche 30

Grad didactic deținut - Grad didactic I

Participari conferinte, simpozioane

1. Noiembrie 2014 - Mai 2015, Curs international „Autism, aspecte teoretice si practice”
2. 15-16 decembrie 2015, Training pentru formatori “Asimilarea abilitatilor profesionale ale specialistilor din domeniul dezvoltarii deprinderilor de viata privind integrarea sociala si profesionala a adolescentilor din scolile internat”
3. 24 Februarie 2016, Seminar instructiv-metodic municipal pentru directori adjuncti pentru educatie „Formarea profesionala continua a cadrelor didactice/diriginti de clasa- aspect primordial al activitatii directorilor adjuncti pentru educatie intru sporirea calitatii procesului educational”
4. 21-22 Aprilie 2016, International scientific and practical conference „Pedagogy and modern aspects of physical education ”
5. 29 Martie 2017, Seminar instructiv-metodic al directorilor de școli ”Școala chișinăuiană: trecut, prezent, perspectivă. Valorificarea elementelor de cultură organizațională”
6. 12 Aprilie 2017, Seminar instructiv pentru directori ”Implicarea echipei manageriale în monitorizarea, evaluarea și analiza Planului de activitate al instituției”
7. 17 mai 2017, ”De la Bun la Excelent: Formarea coneziunii școală-comunitate”
8. 16 august 2017, Conferința municipală a cadrelor didactice: ”Codul Educației- sub lupa directorilor de școli din municipiu”
9. 31 octombrie 2017- 03 noiembrie 2017, jud. Bihor, Cursul de formare pentru cadrele didactice din învățământ preuniversitar ”Comunicarea eficientă”

Publicații:

1. Struleva S., Bodorin C. Jocurile sportive europene speciale ediția a V-a. În Teoria și arta educației fizice în școală, Chișinău, 4/2010, p. 55-59.
2. Струлева С., Бодорин К. Роль специальных олимпийских игр в коррекции и развитии особенных детей. În Materialele Conferinței științifice internaționale studențești „Probleme actuale ale teorii și practicii culturii fizice, Ediția a XV-a , Chișinău, 13 mai 2011, p. 209
3. Струлева С. Основные направления реабилитации девочек – подростков с



отклонениями в развитии. În Materialele Forumului National “Parteneriatul socio-psihopedagogic pentru dezvoltarea educației incluzive”, Chisinau, 2013, p. 108 – 114

4. Струлева С. Психофизические особенности развития детей с нарушением интеллекта. În Probleme actuale ale stiintelor umanistice, Volumul XII, Partea II, Chisinau 2013, p.86-92

5. Даниленко С. Инклюзивное воспитание детей с нарушением интеллекта в системе адаптивного спорта. În Culegeri de articole „Fenomenul sărăciei în condițiile societății în tranziție”, Chișinău, 2014, p.266 - 271

6. Струлева С. Развитие двигательных качеств девочек – подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры. În Revista Psihologie, pedagogie, asistenta sociala, Nr. 1, Chisinau, 2014, p.-63-67

7. Бодорин К., Даниленко С. Особенности двигательных качеств девочек- подростков с нарушением интеллекта в системе адаптивной физической культуры. În Revista Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, Краматорськ ДДМА, 2015 p. 109- 118

8. Бодорин К., Даниленко С. Роль адаптивной физической культуры в развитии и реабилитации девочек- подростков с нарушением интеллекта. În Revista Педагогіка і сучасні аспекти фізичного виховання, Краматорськ ДДМА, 2016 p. 316- 323

9. Даниленко С. Особенности организации и проведения занятий по футболу с умственно отсталыми учащимися в рамках программы адаптивной физической культуры. Chisinau, Univers Pedagogic, 4(56), 2017, p. 85-90

Decernata:

1. Aprilie 2001, Грамота за глубокое научно-теоретическое достижение, Украина, г. Киев

2. Decembrie 2011, Diploma pentru buna pregatire si participare a echipei in cadrul Jocurilor Olimpiadei Speciale, Consacrate Zilei Internationale ale Persoanelor cu Dizabilitati

3. Mai 2012, Diploma de onoare pentru aport in dezvoltarea fotbalului printre atletii cu dizabilitati mintale din R. Moldova

4. Mai 2012, Diploma de onoare pentru munca de antrenor in perioada saptaminii fotbalului competitivilor intre copii cu dizabilitati de intelect din scolile internat-auxiliare din R. Moldova

5. Octombrie 2012, Diplom of participation – Management of the inclusive psycho-pedagogy- Actuality and perspective

6. Decembrie 2012, Диплом участника – Третий Муниципальный Теоретико-Практический Семинар “Организация учебно –коррекционного процесса в дошкольных и до университетских специализированных учебных учреждениях для детей с ограниченными возможностями “

7. Decembrie 2012, Diploma de onoare “Ombudsmen”, R. Moldova

8. Decembrie 2013, Diploma de participare la forumul national „Parteneriatul socio-psihopedagogic pentru educatia incluziva”

9. Mai 2014, Diploma de participare „Creativitate si inovatie in educatie” Romania, Tirgul-Mures

10. Octombrie 2014, Diplom of participation in international conference “Picture of poverty in societies being under transformation”

11. Decembrie 2014, Diploma pentru participare la Jocurile Olimpiadei Speciale consacrate Decadei incluziunii sociale a persoanelor cu dizabilitati

12. Noiembrie 2015, Diploma de gradul intii, pentru munca prodigioasa in domneiu sportului

13. 05.02.2016, Legitimatie de Lucrator Emerit in domeniul culturii fizice si sportului. Titlul Maestru Internationa al Sportului conferit prin Ordinul Ministerului Tineretului si Sportului nr. B/2 din 11.01.2016”