



## ЭФФЕКТИВНОСТЬ ЗАНЯТИЙ СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ У ЛИЦ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Худаева В.М., Стрижакова Е.В., Посохов А.В.

**Введение.** Распоряжение Правительства Российской Федерации "Об утверждении Стратегии развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года" предполагает увеличение доли лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, систематически занимающихся физической культурой и спортом, в общей численности данной категории населения до 20 процентов [1].

В настоящее время в России создаются условия для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, разрабатываются и утверждаются типовые программы для занятий в секциях адаптивного спорта, утвержден Федеральный стандарт спортивной подготовки по виду спорта спорт лиц с интеллектуальными нарушениями [4].

Сейчас в мире насчитывается более 300 миллионов людей с интеллектуальной недостаточностью; умственная отсталость встречается в 9 раз чаще церебрального паралича, в 15 раз чаще полной слепоты, в 35 раз чаще мышечной дистрофии; более 70% от общего числа обучающихся в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях Российской Федерации составляют дети с нарушением интеллекта [3].

Основными средствами коррекции физических отклонений и мощным инструментом социализации и интеграции в современное общество детей с нарушениями интеллектуальной сферы является адаптивная физическая культура и адаптивный спорт [2].



В Белгородской области уделяется большое внимание адаптивному спорту. В 2013 году создано государственное бюджетное учреждение «Центр адаптивного спорта Белгородской области». В настоящее время в нем занимаются свыше 700 человек различных нозологических групп [5]. В данном центре разработана «Общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности» (спорт лиц с интеллектуальными нарушениями), которая активно внедряется в практику работы с данной категорией населения.

Но проблема заключается в том, что в настоящее время теоретическая и методическая разработанность программ физкультурно-спортивной направленности для лиц с интеллектуальными нарушениями недостаточна и требует эмпирического обоснования.

**Целью** нашего исследования явилась объективная оценка эффективности данной программы.

**Методы и организация исследования.** Исследование выполнено в рамках проекта «Привлечение лиц с интеллектуальными нарушениями к систематическим занятиям физической культурой и спортом на территории Белгородской области «ЛИНия в спорте».

В исследовании приняли участие 12 лиц с различной степенью интеллектуальных нарушений (ЛИН) (возраст от 8 до 21 года), приступивших к занятиям по «Общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности». Целью Программы является формирование потребности в физическом совершенствовании, укреплении здоровья занимающихся на основе систематически организованных физкультурно-спортивных занятий.

Занятия проходили на базе двух школ: МБОУ "Крапивенская основная общеобразовательная школа Шебекинского района Белгородской области" и МБОУ "Средняя общеобразовательная школа № 4 г. Шебекино". Занятия проводил тренер-преподаватель, соответствующий



требованиям профессиональных стандартов для работы с данной целевой аудиторией. На занятиях с ЛИН соблюдались условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков движений: учитывались тяжесть и характер двигательных нарушений; возрастные и половые различия учащихся; добивались от учащихся осмысления и выполнения данных им заданий; стремились совершенствовать познавательную деятельность средствами физической культуры. Одним из основных эффективных средств физического воспитания для ЛИН являлись подвижные игры. На занятиях использовались различные упражнения: корригирующие упражнения, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения для профилактики плоскостопия, упражнения для укрепления мышц плечевого пояса, упражнения для коррекции дыхания, упражнения для коррекции и развития моторики, общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие гибкости, упражнения на развитие координации движений, упражнения на развитие силы, упражнения на развитие выносливости, спортивные и подвижные игры, эстафеты и прыжковые упражнения, циклические упражнения. Основными формами организации занятий являлись групповые тренировочные занятия, участие в контрольных соревнованиях.

Занятия в группе физкультурно-спортивной направленности состояли из 3-х частей: вводной, основной и заключительной. Проводились три занятия в неделю, продолжительностью 2 часа (1 академический час – 45 минут). Занятия проходили с сентября по декабрь 2018 года.

**Результаты и их обсуждение.** Эффективность занятий в группе физкультурно-спортивной направленности с ЛИН оценивалась по динамике результатов выступления занимающихся на соревнованиях. В сентябре – соревнования в рамках 2-го этапа проекта «ЛИНия в спорте»



и в декабре – инклюзивный фестиваль «Позвольте мне победить!». Результаты выступления представлены в таблице.

**Таблица 1** – Результаты выступления на соревнованиях ЛИН (M±m)

Показатели	В сентябре	В декабре
Возрастная категория: младшая (8-11 лет)		
Бег 60 м, сек	14,37±3,81	14,0±3,68
Прыжок в длину с места, см	65,0±12,55	70,0±13,81
Метание теннисного мяча, м	5,0±0,84	6,0±0,84
Дартс, очки	1,0±0	2,0±0,84
Возрастная категория: средняя (12-15 лет)		
Бег 60 м, сек	11,03±1,1	10,74±1,15
Прыжок в длину с места, см	97,57±10,13	102,86±9,83
Метание теннисного мяча, м	19,79±6,65	21,86±6,80
Дартс, очки	4,29±1,51	7,71±1,51
Возрастная категория: старшая (16-21 год)		
Бег 60 м, сек	9,05±2,21	8,70±1,95
Прыжок в длину с места, см	140,0±26,55	145,50±30,97
Метание теннисного мяча, м	14,0±3,54	16,0±1,77
Дартс, очки	3,33±1,26	6,33±3,35

Анализ результатов выступления на соревнованиях ЛИН показал положительную динамику по всем видам испытаний. Статистически достоверных различий между результатами в начале и конце исследований (в связи с разнородностью групп ЛИН) не выявлено, но тенденции есть. Наибольший прирост результата у занимающихся во всех возрастных категориях за период исследований был в игре дартс (80-100%) и в метании теннисного мяча (10-20%). Результат в тесте «Бег 60 м» улучшился на 3-4%, в тесте «Прыжок в длину с места» – на 4-8%.



**Заключение.** По результатам исследования можно сделать заключение о том, что занятия по «Общеразвивающей программе физкультурно-спортивной направленности» эффективны для повышения двигательной подготовленности лиц с интеллектуальными нарушениями. Стоит отметить, что наличие незначительного улучшения средних показателей выполнения тестовых упражнений не позволяет нам с уверенностью констатировать, что предложенная программа является оптимальной. Это обусловлено тем, что в эксперименте участвовало всего лишь 12 человек, причем разной возрастной категории. Поэтому следующим этапом наших исследований будет изучение эффективности разработанной программы с привлечением большего количества людей с интеллектуальными нарушениями и обработкой статистических данных с учетом возрастных характеристик.

#### **Список литературы.**

1. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знания о человеке) / С.П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-8.
3. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями : состояние и перспективы развития / С.П. Евсеев // Адаптив. физ. культура. – 2012. – № 2 (50). – С. 2-11.
4. Колобков П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов / П. А. Колобков, С. П. Евсеев [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4 (60) – С. 2-8.



5. Стрижакова Е.В. Реализация проекта фестиваля-марафона "Мир равных возможностей" / Е.В.Стрижакова, Г.С. Белых, В.К. Климова, Е.В. Рогова // Культура физическая и здоровье. – 2018. –№ 2 (66). – С. 124-126.

***Сведения об авторах:***

***Худаева Виктория Михайловна, магистрант  
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»  
Khudaeva1992@mail.ru***

***Стрижакова Елена Владимировна, директор  
ГБУ «Центр адаптивного спорта и физической культуры  
Белгородской области»  
dusash31@mail.ru***

***Посохов Алексей Викторович, кандидат биологических наук  
доцент кафедры теории и методики физической культуры  
ФГАОУ ВО «Белгородский государственный национальный  
исследовательский университет»  
posohov@bsu.edu.ru***