

ТЕСТИРОВАНИЕ РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЕГКОЙ СТЕПЕНИ

Д.В. Раманович^{1а}, В.Г. Калюжин^{1б}

¹Белорусский Государственный Университет Физической Культуры

^{а,б}kvg-med@tut.by

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 4 iyul 2022

Dərc olunub: 20 sentyabr 2022

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Аннотация. Статья посвящена рассмотрению особенностей развития координационных способностей у школьников 7–8 лет с умственной отсталостью легкой степени (УОЛС). Представлено описание наиболее оптимальных тестов для определения уровня развития координационных способностей у детей данного возраста. На основании тестов сделаны предпосылки для разработки коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей школьного возраста с УОЛС.

Ключевые слова: *школьный возраст, умственная отсталость легкой степени, статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве, тестирование уровня развития.*

Введение. В настоящее время актуальной темой в реабилитации является вопрос о восстановлении здоровья, функционального состояния человека. Все больше людей в мире сталкивается с данной проблемой [3, с. 353]. Особое значение в сфере реабилитации уделяется детям с олигофренией. Дети с ограниченными возможностями здоровья сложнее адаптируются к обществу, интеллектуально слабее развиты, физическое развитие сильно отличается от здорового ребенка, страдают как различные функции, так и системы организма [2, с. 127].

Обзор литературы. Адаптивная физическая культура (АФК) занимает ведущее

место в реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья. Основные функции адаптивной физической культуры направлены на восстановление утраченных способностей индивида, его адаптацию к окружающей среде и самостоятельное сосуществование. Умственная отсталость является одним из самых распространенных нарушений среди всех отклонений в развитии. Основная патология вызывает ряд последствий, которые становятся причинами новых нарушений. Одними из них являются нарушения координационных способностей и снижение двигательной активности. Именно эти критерии тесно связаны со всеми системами организма и его функциями. Из-за постоянного воздействия физической нагрузки на организм ребенка с ограниченными возможностями происходит закрепление физических качеств, совершенствуются возможности [1, с. 549].

Методы исследований. Уровень развития координационных способностей у взятых под наблюдение детей с умственной отсталостью определялся по следующим тестам:

Тесты для определения уровня развития статического равновесия

Проба Ромберга (усложненная): «поза пяточно-носочная». Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперед, пальцы разведены, глаза закрыты.

Оценка: определяется время устойчивого состояния в данной позе (в секундах).

Тест «Сурок». Методика: вертикаль-

ная стойка «на цыпочках», стопы сомкнуты, руки вверх. Положение тела фиксировать. Вначале тест выполняется с открытыми глазами; затем – с закрытыми глазами.

Оценка: определяется время устойчивого состояния в позе с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Проба Ромберга: поза «Аист». **Методика:** ребенок стоит на одной ноге, вторая нога согнута в коленном суставе, при этом стопа согнутой ноги касается коленного сустава опорной ноги, руки вытянуты перед собой. Вначале тест выполняется с открытыми глазами, затем – с закрытыми глазами.

Оценка: определяется время сохранения положения с открытыми и закрытыми глазами (в секундах).

Тесты для определения уровня развития динамического равновесия

Тест «Прямая». **Методика:** ребенок закрывает глаза, руки перед собой, идет 5 шагов вперед, после чего возвращается обратно спиной вперед. Стартовая точка совпадает с финишной.

Оценка: определяется расстояние от финишной точки до ближней стопы (в сантиметрах).

Тест «Ходьба с поворотом». **Оборудование:** на полу малярной лентой белого цвета сделать букву «П» (вертикальные линии длиной 3 метра, горизонтальная 2 метра). **Методика:** ребенок проходит по размеченной линии, в конце разворачивается и также возвращается по линии обратно.

Оценка: определяется время выполнения (в секундах).

Тест «Ходьба по прямой». **Методика:** испытуемый делает 5 оборотов вокруг своей оси влево и 5 оборотов вправо, после чего ему предлагается сделать 5 шагов по прямой линии с закрытыми глазами.

Оценка: определяется отклонение от прямой линии вправо или влево (в сантиметрах).

Тест «Лягушка». **Методика:** испытуемый закрывает глаза и делает 5 прыжков вперед сомкнутыми ногами по прямой линии.

Оценка: определяется, на сколько сантиметров отклонился испытуемый от прямой линии (в сантиметрах).

Тест «Ходьба по скамейке». **Оборудование:** гимнастическую скамейку перевернуть. **Методика:** испытуемый, по команде учителя, должен пройти по перевернутой скамейке с разведенными в сторону руками, развернуться и пройти обратно.

Оценка: определяется время прохождения дистанции (в секундах).

Тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве.

Тест «Точность попадания». **Оборудование:** стул, теннисные мячи, корзина. **Методика:** на расстоянии полутора метров от испытуемого на стуле находится корзина для бросков. Справа от ребёнка стоит стул и лежащие на нём 6 теннисных мяча. Ещё два мяча у него в каждой руке. Необходимо выполнить оборот вокруг своей оси сначала вправо и бросок одного в корзину, потом влево и опять бросок. Затем взять дополнительные мячи со стула и повторить задание. Выполнять с максимальной скоростью.

Оценка: регистрируется количество попаданий.

Тест «Картошка». **Оборудование:** перевернутая гимнастическая скамейка. У ребенка в руках резиновый мяч, в момент прохождения скамьи ему необходимо подбросить мяч перед собой, сделать хлопок в ладоши, поймать мяч, продвигаясь по скамье вперед, повторить это 5 раз.

Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Тест «Челночный бег». **Оборудование:** малярная лента. **Методика:** на полу малярной лентой отметить линию старта и финиша, на расстоянии 8 метров установить две футбольные фишки диаметром 20

см и высотой 15 см. Ребенок должен пробежать от старта к линии финиша, дотронуться до фишки, вернуться обратно, затем снова побежать до линии, дотронуться и как можно быстрее вернуться назад.

Оценка: фиксируется время выполнения задания (в секундах).

Результаты исследований. Был проведен сравнительный анализ уровня развития статического, динамического равновесия, а также показателей ориентации в пространстве у школьников 7–8 лет с УОЛС и у здоровых школьников того же возраста, но без данной патологии. Следует отметить, что дети с умственной отсталостью имеют значительные отличия в уровне развития координационных способностей, по сравнению с их здоровыми сверстниками. При этом отмечается снижение всех количественных показателей тестирования, увеличение времени выполнения данных тестов, замедление скорости и темпов движений у школьников с УОЛС.

Данные, полученные после проведенных тестов, являются основой в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию координационных способностей у детей с умственной отсталостью школьного возраста.

Тесты для определения уровня развития координационных способностей следует выполнять регулярно, с целью определения их влияния на развитие ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия занимающихся школьников с умственной отсталостью легкой степени.

Вывод. Специально подобранные тесты для оценки уровня развития координационных способностей у детей с умственной отсталостью легкой степени позволяют оценивать эффективность занятий по АФК.

ЛИТЕРАТУРА

1. **Калюжин В.Г.** *Проблемы применения адаптивной физической культуры у детей с умственной отсталостью.* В.Г. Калюжин. Современные проблемы спорта, физического воспитания и адаптивной физической культуры : материалы IV Междунар. науч.-практ. конф. под ред. Л. А. Деминской ; ДИФКС. Донецк, 2019, с. 544–551.
2. **Радченко О.С.** *Методы исследования функционального состояния лиц с особенностями психофизического развития.* О. С. Радченко, О. В. Петух, В. Г. Калюжин. Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. Уральский гос. ун-т физической культуры. Челябинск : Типография УралГУФК, 2019, с. 124–128.
3. *Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. для студентов высш. учеб. заведений, обучающихся по специальности 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья.* под общ. ред. проф. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2009, 603 с.

YÜNGÜL DƏRƏCƏLİ ƏQLİ GERİLİYİ OLAN MƏKTƏBLİLƏRİN KOORDİNASIYA BACARIQLARININ İNKİŞAFININ TEST EDİLMƏSİ

D.V. Ramanoviç^{1a}, V.G. Kalyujin^{1b}

¹Belarus Dövlət Bədən Tərbiyə Universiteti

^{a,b}kvg-med@tut.by

Annotasiya. Məqalə 7-8 yaşlı məktəblilərdə yüngül dərəcəli əqli geriliyi ilə əlaqələndirmə qabiliyyətinin inkişaf xüsusiyyətlərinin araşdırılmasına həsr olunmuşdur. Bu yaşda olan uşaqlarda koordinasiya bacarıqlarının inkişaf səviyyəsini müəyyənləşdirmək üçün ən optimal testlərin təsviri təqdim edilmişdir. Testlər əsasında məktəb yaşlı uşaqlarda yün-

gül əqli geriləmə ilə əlaqələndirmə qabiliyyətinin inkişaf etdirilməsi üçün korreksiya-inkişaf proqramının hazırlanması üçün şərait yaradılmışdır..

Açar sözlər: məktəb yaşı, yüngül əqli gerilik, statik tarazlıq, dinamik tarazlıq, məkanda oriyentasiya, inkişaf səviyyəsini test etmək.

TESTING THE DEVELOPMENT OF COORDINATION ABILITIES OF STUDENTS WITH MILD MENTAL RETARDATION

D.V. Ramanovich^{1a}, V.G. Kalyuzhin^{1b}

¹Belarusian State University of Physical Education

^{a,b}kvg-med@tut.by

Annotation. The article is devoted to the consideration of the peculiarities of the development of coordination abilities in 7–8-year-olds with mild mental retardation. The description of the most optimal tests for determining the level of development of coordination abilities in children of this age is presented. Based on the tests, prerequisites were made for the

development of a correctional and developmental program for the development of coordination abilities in school-age children from mild mental retardation.

Keywords: school age, mild mental retardation, static equilibrium, dynamic equilibrium, orientation in space, testing the level of development.