

участие в соревнованиях, как показали наши исследования, положительно влияют на физическое развитие школьников с лёгкой умственной отсталостью.

## ДИНАМИКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ В ПРОЦЕССЕ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ

М.И. Салимов

Любая «аномалия» развития (врождённая, приобретённая инвалидность, ограничение жизнедеятельности) ставит перед человеком проблему адаптации к жизни в своём новом качестве, что в свою очередь, практически всегда связано с необходимостью освоения жизненно и профессионально важных знаний, перцептивных, двигательных умений и навыков, развития и совершенствования специальных физических и психических качеств и способностей.

Низкий уровень физического развития школьников с лёгкой умственной отсталостью по сравнению со здоровыми сверстниками безусловно сказывается и на их уровне физической подготовленности. Исследователи, занимавшиеся изучением развития физических качеств умственно отсталых школьников (Р.А. Белов, 1971, 1974; А.Н. Плешаков, 1975; Э.П. Бебриш, 1976; А.Н. Плешаков, В.М. Туманцев, 1985; А.С. Самыличев, 1985; А.А. Дмитриев, 1989; Е.С. Черник, 1992) отмечают низкий уровень развития физических качеств у данной категории детей по сравнению с учащимися массовых школ.

В ходе эксперимента контрольная группа занималась по традиционной школьной программе, экспериментальная группа помимо школьной программы, дополнительно занималась в кружке (секции) по общей физической подготовке (ОФП). Занятия проводились в течении всего учебного года 2 раза в неделю по 90 минут.

Динамика физической подготовленности школьников с лёгкой умственной отсталостью 12-15 лет представлена в таблице 1.

Полученные результаты исследования физической подготовленности школьников с лёгкой умственной отсталостью 12-15 лет показывают, что по всем исследуемым качествам наблюдается достоверные изменения в экспериментальной группе, участники которой в процессе эксперимента дополнительно занимались в кружке (секции) по общей физической подготовке.

**Таблица 1**  
**Динамика общей физической подготовленности (ОФП)**  
**школьников с лёгкой умственной отсталостью 12-15 лет**

Тесты	Экспериментальная группа				Контрольная группа			
	Исход- е	Конеч- е	% к исхо дно му	Р	Исход е	Конеч	% к исхо дно му	Р
	X1±m1	X2±m2	X3±m3		X4±m4			
1. Сгибание и разгибание рук в упоре лёжа (кол-во раз)	16,8±0,59	27,4±2,11	163,1	<0,05	16,0±1,07	19,5±0,78	121,9	<0,05
2. Поднимание туловища из положения лёжа до вертикального положения с фиксацией ног, руки за головой (кол-во раз)	32,0±1,03	42,8±1,08	133,8	<0,05	31,8±0,70	33,3±0,61	104,7	>0,05
3. Прыжок в длину с места (см)	147,9±1,7	170,1±0,1	115,0	<0,05	146,1±2,4	149,1±2,4	102,1	>0,05
4. Бег со старта 30 м (с)	5,98±0,03	5,46±0,14	91,3	<0,05	5,99±0,06	5,86±0,05	97,8	>0,05
5. Бег 600 м (мин)	4,51±0,08	4,09±0,03	90,7	<0,05	4,45±0,08	4,41±0,08	99,1	>0,05
6. Гибкость - наклон вперёд (см)	- 5,2±1,12	6,0±1,79	115,4	<0,05	- 5,4±1,12	- 3,0±0,96	55,6	>0,05
7. Динамометрия правой кисти (кг)	16,5±0,11	24,9±1,02	150,9	<0,05	16,4±0,11	17,8±0,19	108,5	>0,05

В контрольной группе, которая по ходу эксперимента продолжала заниматься по традиционной школьной программе, изменения показателей физической подготовленности проявляются в меньшей степени, но соответствует возрастным закономерностям развития двигательных качеств, что подтверждается исследованиями Е.С. Черника (1992), Н.В. Астафьева, В.И. Михалёва (1996).

## ВЛИЯНИЕ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ НА ПСИХИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ И СОЦИАЛЬНУЮ АДАПТАЦИЮ ШКОЛЬНИКОВ С ЛЁГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

М.И. Салимов, В.И. Прокопенко

Социальная адаптация учащихся вспомогательных школ реализуется посредством их участия в общественно – полезном труде. В абсолютном большинстве труд умственно отсталых школьников возмощен в специальностях, для которых характерна повышенная *двигательная активность*. В тоже время, учебная нагрузка по предмету «Физическая культура» для умственно отсталых школьников, предусмотренная государственной программой, по мнению специалистов, недостаточна и не позволяет создать «двигательную базу», необходимую для будущей трудовой деятельности выпускников школ.

В нашем исследовании мы решили выяснить, как занятия адаптивной физической культурой влияют на психическое состояние школьников с лёгкой умственной отсталостью, которое в свою очередь влияет на уровень их социальной адаптации. Для оценки психического состояния мы использовали психологические методы, характеризующие развитие интеллекта, личности, межличностные отношения и коммуникативные качества личности.

В ходе эксперимента контрольная группа занималась по традиционной школьной программе, экспериментальная группа помимо школьной программы, дополнительно занималась в кружке (секции) по общей физической подготовке (ОФП). Занятия проводились в течении всего учебного года 2 раза в неделю по 90 минут. Для измерения тесноты связи между физической подготовленностью и психическим развитием использовался корреляционный анализ, результаты которого представлены в табл. 1. С помощью корреляционного анализа мы отмечаем тесную взаимосвязь и взаимозависимость физической подготовленности и изменениями психического развития школьников с лёгкой умственной отсталостью 12-15 лет.