

УДК 376.4:796

**ОРГАНИЗАЦИЯ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА  
В УСЛОВИЯХ СТАЦИОНАРНОГО СОЦИАЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ****Шалауров Ю.В., Черноземов В.Г.***Северный (Арктический) федеральный университет им. М.В. Ломоносова, Архангельск,  
e-mail: elena.nordoil@gmail.com*

В статье представлены результаты традиционной реабилитации подростков с ментальными нарушениями которые приобретают применение активных форм в работе с детьми, проживающими в условиях стационарного социального учреждения. Наиболее эффективными из форм являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта. Активные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на работу основных систем организма детей с ментальными нарушениями и способствует развитию коррекционно-компенсаторных функций. Спортсмены дома-интерната из города Новодвинска приняли участие в соревнованиях разного уровня, в числе которых, 14 Всероссийские Специальных Олимпийские Игры по следующим видам спорта – лыжные гонки, лёгкая атлетика, настольный теннис, бадминтон. На всех соревнованиях воспитанники выступали более чем успешно. Наибольших успехов добились Ренат Саммигуллин и Лариса Дуркина.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, спорт, социальное учреждение, Специальная Олимпиада

**ORGANIZATION OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE AND SPORTS IN THE  
CONDITIONS OF STATIONARY SOCIAL BODY HOUSE****Shalaurov Y.V., Chernozemov V.G.***Nothern (Arctic) Federal University named after M.V. Lomonosov, Arkhangelsk,  
e-mail: elena.nordoil@gmail.com*

The article presents the results of the traditional rehabilitation of adolescents with mental disorders. Active forms are used in working with children living in a stationary social body house. The most effective forms are physical rehabilitation and social adaptation by means of physical culture and sports. Active physical training and sports have a positive impact on the work of the main systems of the body of children with mental disorders and contributes to the development of corrective-compensatory functions. Special Olympic Games in the following sports – cross-country skiing, athletics, table tennis, badminton. At the competitions pupils performed successfully. Great successes were achieved by Renat Sammigullin and Larisa Durkina.

**Keywords:** adaptive physical culture, sport, social body house, Special Olympics

Актуальность. Интеллектуальное нарушение это состояние, обусловленное нарушениями структуры и функций мозга и его реакциями на эти нарушения. В нейропсихологических исследованиях, задачей которых является изучение мозговых основ психических функций, было показано, что мозговым субстратом наиболее сложных форм целенаправленного осмысленного поведения, и прежде всего интеллектуальных процессов, являются лобные доли головного мозга. С помощью новейших методов распознается, предупреждается и даже корректируется все большее число структурно-функциональных изменений, проявляющихся в соответствующей клинической симптоматике той или иной конкретной нозологической единицы. Клинические симптомы нарушений бывают как неспецифическими, то есть общими для многих болезней, так и специфическими, характерными преимущественно для данной патологии. Так, ведущим симптомом для всех форм умственной отсталости является недоразвитие способности к отвлечению, обобщению и двигательным формам. При этом каждая

дифференцированная форма олигофрении имеет специфические симптомы [4].

Воспитание и обучение детей с отставанием умственного развития неразрывно связано с педагогической коррекцией [2, с.28]. Изучением двигательных умений и навыков у детей с умственной отсталостью ученые занимались уже с начала XX в. (Ж. Демоор, Э. Сеген) и продолжают заниматься в XXI веке. Н.А. Бернштейн указывал, что произвольные движения и действия относятся к числу наиболее сложных психических функций человека. Они представляют собой сложную функциональную систему, иерархически организованную, включающую и много уровней и подуровней [2, с.33].

У детей с ментальными нарушениями наряду с общими признаками недоразвития преобладает главный клинический критерий умственной отсталости – двигательная сфера. Недоразвитие психомоторики у детей проявляется в запаздывании и замедлении темпа развития локомоторных функций, в непродуктивности и недостаточной целесообразности последовательных движений, в двигательном беспокойстве и сует-

ливости. Движения детей бедны, угловаты и недостаточно плавны. Недостаточность развития двигательной сферы особенно проявляется в тонких и точных движениях, жестикуляции и мимике [4].

В системе традиционной реабилитации подростков с ментальными нарушениями все большее значение приобретают применение активных формы работы. Наиболее эффективными из них являются физическая реабилитация и социальная адаптация средствами физической культуры и спорта.

Не менее важным является создание условий, обеспечивающих формирование достаточной работоспособности, умения владеть своим телом, достижения оптимального, с учетом имеющихся физических или интеллектуальных ограничений, диапазона двигательных навыков. И если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Причем возможность заниматься физической культурой должна быть предоставлена всем, в не зависимости от степени тяжести их физического и психического состояния. Многие ученые в области спортивной тренировки и спортивной физиологии [1, 2, 3, 4, 5, 6], свидетельствуют о значительных морфофункциональных изменениях в организме детей, занимающихся различными видами спорта. У таких детей уровень функционального состояния системы кровообращения существенно отличается по сравнению с детьми, которые имеют низкий уровень двигательной активности. Поэтому двигательную и спортивную деятельность следует рассматривать как один из факторов, которые определяют структурное и функциональное формирование не только психического здоровья, но и сердечно-сосудистой системы детей в целом [5, 6].

Впервые воспитанники ГБУ АО «Новодвинский детский дом-интернат для детей с серьезными нарушениями интеллекта» приняли участие в Специальной Олимпиаде в 1995 году. Популярность специального олимпийского движения растёт. Во многих регионах России действуют специальные олимпийские программы, организуются круглогодичные тренировки и проводятся Специальные Олимпийские игры и соревнования [3].

Целью занятий спортом людей с проблемами психического развития является

превышение своих собственных вчерашних результатов и соревнование с самим собой. Тот факт, что психофизические данные свидетельствуют о том, что дозированные и постоянно нарастающие физические нагрузки могут способствовать не только укреплению общего здоровья и устойчивости организма, но и повышению интеллектуального развития доказывают многие специалисты, занимающиеся с особенными детьми. Занятия спортом помогают не только повысить показатели здоровья, но и научить качественной деятельности, укрепить волевую сферу, улучшить взаимодействия с другими людьми. Всё это соответствует повышению адаптивных возможностей человека, значит и развитию интеллекта. Активные занятия физической культурой и спортом оказывают положительное влияние на работу основных систем организма лиц с умственной отсталостью. Это способствует развитию коррекционно-компенсаторных функций.

Как следствие, и как стимул тренировочного процесса, является участие в соревнованиях. Соревнования являются неотъемлемой частью тренировочного процесса.

В период с 2001 по 2016 год спортсмены Новодвинского дома-интерната приняли участие в соревнованиях разного уровня, в числе которых, 14 Всероссийских Специальных Олимпийских Игра по следующим видам спорта – лыжные гонки, лёгкая атлетика, настольный теннис, бадминтон. На всех соревнованиях воспитанники выступали более чем успешно.

Наибольших успехов добились Ренат Саммигуллин, на Всемирных Специальных Олимпийских Играх в Ирландии (2003 г.) II место в толкании ядра и III место в эстафете 4 по 400 м. Лариса Дуркина приняла участие во Всемирных Зимних Специальных Олимпийских Играх в Японии (2005 г.) – привезла серебряную и бронзовую медали. За годы работы и участия в специальном олимпийском движении в доме-интернате подготовлено 14 чемпионов международного уровня.

По инициативе дома-интерната, при поддержке Министерства труда, занятости и социального развития, Агентства по культуре и спорту Архангельской области с 1999 года дважды в год проводит Летние и Зимние малые Специальные Беломорские Игры.

Основной метод обучения подростков с нарушением интеллекта – это показ. Насколько правильно покажет тренер упражнение, настолько правильно его выполнят воспитанники. Для занятий данными ви-

дами спорта создана замечательная материальная база, в которую входят игровой спортивный зал, лыжная база, тренажерный зал. При выборе воспитанником вида спорта учитываются его желание и физические возможности.

Помимо лыжных гонок, легкой атлетики, тенниса и бадминтона, дети с удовольствием играют в баскетбол и футбол, но с этими видами спорта сложнее. Во-первых тяжело усваиваются правила. Во-вторых отдельные технические приемы во время тренировки выполняются замечательно, а в игре теряются, забывают, о тактике говорить не приходится. Регулярно проводятся соревнования между воспитанниками интерната, сотрудниками и волонтерами, в результате чего дети набираются игрового опыта, становятся увереннее в себе, что способствует расширению социальных контактов, а также воспитывает в ребенке доверие, чувство ответственности и самостоятельности [2].

Организация коррекционно-развивающего обучения осуществляется по специальным программам обучения умственно отсталых детей по следующим направлениям: обучение основам грамоты; социально-трудовая реабилитация; с 1995 года участие в Специальном Олимпийском движении; воспитание средствами искусства; организации коррекционно-развивающего обучения с помощью специалистов (дефектологам, логопедам, психологам) [3]

Главные требования, предъявляемые к физическим упражнениям – это создание высокого эмоционального фона и мягкого щадящего режима тренировочных занятий. Выполнение этих требований является необходимой предпосылкой поддержания у детей интереса к занятиям физкультурой и спортом. Главный принцип специальной олимпиады, «Не победа, а участие!», поэтому организация специального адаптивного движения позволяет совершенствовать

инструменты социализации подростков и в будущем молодых людей с ментальными нарушениями, готовит их для самостоятельной жизни в обществе. Таким образом, психологическое здоровье это часть и одновременно детерминатор развития личности. При изучении, подчеркивается важность не только патологических изменений его психики, но собственно психологических, анализ наличия которых в практике спорта позволяет диагностировать предболезненные состояния, вследствие чего, соответственно, появляется возможность своевременной их коррекции и недопустимости перехода к обострению болезни [7].

### Список литературы

1. Барабаш О.А. Возрастная динамика формирования двигательных умений и навыков у детей и подростков с умственной отсталостью // Образование и наука. – 2006. – № 5. – С. 28–34.
2. Корнев А.В. Методика проведения занятий с умственно отсталыми детьми 12–13 лет по адаптивной физической культуре // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. – 2007. – № 45, Т. 19. – С. 374–376.
3. Корельская И.Е. Динамика двигательной подготовленности школьников-спортсменов с отставанием умственного развития // В сборнике: Социально-педагогическая поддержка лиц с ограниченными возможностями здоровья: теория и практика // Материалы Международной научно-практической конференции / Под научной ред. Ю.В. Богинской, 2017. – С. 154–158.
4. Шалимов В.Ф. Клиника интеллектуальных нарушений. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 112 с.
5. Ванюшин Ю.С., Елистратов Д.Е. Типологические особенности кровообращения юношей при адаптации к физической нагрузке // Ульяновский медико-биологический журнал. – 2017. – № 1. – С. 131–138.
6. Абзалов Р.Р., Абзалов Н.И., Абзалов Р.А., Ванюшин Ю.С., Асхадуллин И.Р. Особенности скоростной выносливости, умственной деятельности и сократительной способности сердца спортсменов // Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 6. – С. 42–44.
7. Самойлов Н.Г., Алёшичева А.В. Актуальность исследования психологического здоровья личности спортсменов // Рудиковские чтения: материалы XIII Международной научно-практической конференции психологов физической культуры и спорта (11–12 мая 2017 г.) / под общей ред. Ю.В. Байковского, А.В. Вошинина. – М.: РГУФКСМиТ, 2017. – С. 67–72.