
ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ КАК СРЕДСТВО АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ УМСТВЕННОГО РАЗВИТИЯ

Лариса Кузнецова

Резюме. Подано аналіз спеціальної науково-методичної літератури про використання рухливих ігор в адаптивному фізичному вихованні дітей із вадами розумового розвитку. Розглянуто вимоги до проведення рухливих ігор. Виявлено специфічні особливості ігрової діяльності дітей із даною нозологією. Запропоновано перелік рухливих ігор та їх вплив на фізичну та психічну сферу школярів, які мають вади розумового розвитку.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, відхилення розумового розвитку, рухливі ігри.

Summary. The paper presents an analysis of special scientific and methodical literature on the use of action games in adaptive physical education for children with mental retardation. Conditions of action games organization are examined. Specific features of child's playing activity with such nosology are revealed. The list of action games is proposed and their impact on physical and mental area of schoolchildren with mental retardation is discussed.

Key words: adaptive physical education, mental retardation, active games.

Постановка проблеми. Анализ последних исследований и публикаций. По данным ВОЗ, в каждой четвертой семье мира есть человек со стойким нарушением функций организма, что составляет 10 % всего населения земного шара (около 500 млн, из них – 3 млн дети). В Украине в начале XXI в. насчитывалось около 2,5 млн инвалидов различных категорий, из них – 2 млн психически больных лиц [4].

Сегодня, по данным отечественной статистики, количество детей с отклонениями в состоянии здоровья растет и на каждые 100 тыс. здоровых детей приходится 737 с отклонениями умственного развития, которые находятся на учете у психиатра [4, 10].

При этом одна из тенденций современного адаптивного физического воспитания связана с ориентацией на более обстоятельный анализ и коррекцию как моторных, так и познавательных способностей проблемного ребенка с целью повышения эффективности его обучения и передачи ребенку социального опыта, соответствующего уровню его развития, формированию двигательной активности, физических и психологических способностей, обеспечивающих адаптацию к своему состоянию здоровья, окружающей среде, обществу и различным видам деятельности.

Адаптивное физическое воспитание вместе с адаптивной физической рекреацией и адаптивным спортом составляют адаптивную физическую культуру.

В адаптивном физическом воспитании на ряду с медицинскими методами широко используются педагогические.

Обобщив отечественный опыт физического воспитания во вспомогательной школе, сформулированы следующие задачи физического воспитания для детей с отклонениями умственного развития:

✓ укрепление здоровья и закаливание организма;

✓ формирование правильной осанки;

✓ формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера;

✓ развитие двигательных качеств: силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости;

✓ коррекция и компенсация нарушений функционального развития и психомоторики;

✓ формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;

✓ поддержание устойчивости функциональной работоспособности на достигнутом уровне;

✓ формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре;

✓ воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физической культурой;

✓ воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения.

В зависимости от времени возникновения, умственную отсталость разделяют на два вида – олигофрению и деменцию.

Немецкий психиатр Э. Крепелин назвал врожденное слабоумие олигофренией в основе которого лежит недоразвитие головного мозга и всего организма, а советский психиатр М. Певзнер трактовал

вал олигофрению как вид умственной отсталости, который возникает в результате органического повреждения мозга в перенатальный, натальный или ранний (до 3 лет) период детства и оказывается в тотальном психическом недоразвитии.

По предложению ВОЗ в 1994 г. принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «умственная отсталость».

Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом – IQ (отношение психического возраста к паспортному). Приняты следующие виды и условные показатели IQ:

- психическая норма (70–100);
- легкая умственная отсталость (50–69);
- умеренная умственная отсталость (35–49);
- тяжелая умственная отсталость (20–34);
- глубокая умственная отсталость (19 и ниже).

При умственной отсталости выделяют следующие двигательные нарушения: моторная имбецильность – общее недоразвитие моторики; моторный инфантилизм – задержка развития моторики; эстрапирамидная недостаточность – отсутствие или недостаточность ассоциированных, автоматических, и защитных движений, мимики и речи; фронтальная недостаточность – отсутствие формул движений и способности их вырабатывать, нарушения речи, чрезмерное возбуждение, недостаточность внимания, эйфория.

Во всех случаях отмечаются нарушения функций, которые обеспечивают нормальную двигательную активность – слухо-моторной координации. Зрительно-пространственной ориентации, функциональности рук, координации движений с речью, статической координации движений и организации динамического движения, кинестетической интегративности, трудности формирования навыков, которые требуют дифференцированных движений или изменения темпа выполнения движений [4].

Известно более ста вредоносных факторов, приводящих к умственной отсталости: инфекции, отравления, радиация, биологическая несовместимость тканей матери и плода, неправильное питание матери во время беременности, гипоксия мозга, наследственные изменения обмена веществ, хромосомные болезни, родовые травмы, алкоголизм, наркомания и др.

Сегодня выделяют более 2000 ферментопатий – заболеваний, связанных с нарушением обмена веществ: аминокислотно-белкового, липидного, углеводного, минерального. Из них более 200 проявляются выраженной патологией центральной нервной системы: психическим недоразвитием, прогрессирующим слабоумием, судорожными, паралитическими синдромами, нервно-мышечными

дистрофиями. При ряде заболеваний поражается не только ткань мозга, а и других внутренних органов. Это создает разнообразное сочетание расстройств психики и двигательной сферы [2, 9].

В двигательной сфере у детей с данной аномалией наблюдается неточность движений в пространстве и во времени, неумение выполнять ритмичные движения, снижение функции равновесия, низкий уровень дифференциации мышечных усилий. Умственно отсталые дети отстают от возрастной нормы по показателям силы, быстроты, координации, прыгучести, по частоте движений, времени зрительно-моторной реакции [7].

Цель исследования – определить влияние подвижных игр на психическое и физическое состояние младших школьников с отклонениями умственного развития на основе анализа литературных источников.

Результаты исследования и их обсуждение. Игра имеет большое значение как способ воспитания. Игра ребенка – его состояние со своими действиями и переживаниями. «Игра, собственно, – произведение ребенка как будущей личности. Только в игре ребенок знакомится с окружающим миром, пробует собственные силы и самостоятельно распоряжается предметами, тогда как в реальной жизни ребенку недоступна самостоятельная деятельность» – писал великий педагог К. Д. Ушинский.

Игра – это особая форма усвоения ребенком окружающей действительности во всем многообразии форм взаимодействия друг с другом путем их моделирования и интерпретации. Игра рассматривается как основной вид детской деятельности, который оказывает многогранное влияние на психическое и физическое состояние ребенка. В игре дети овладевают новыми знаниями, умениями и навыками, знакомятся с полнотой окружающего мира, осваивают правила человеческого общения. Игра выступает как средство развития мышления, памяти, внимания, способствует развитию двигательной и эмоционально-волевой сферы [9].

Подвижная игра имеет такой широкий диапазон влияния на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей с отклонениями умственного развития. Глубокое содержание детских игр состоит в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют.

Целенаправленная игровая нагрузка оказывает стимулирующее действие на организм ребенка с данной нозологией, и больше, чем другие средства, соответствует удовлетворению природной потребности ребенка в движении. Подвижная игра не только противодействует гипокинезии, но и со-

действует восстановлению утраченного здоровья, укреплению всех функций организма, развитию физических возможностей [1, 11].

Игру невозможно начинать проводить спонтанно. Педагогу необходимо создать у детей с данной нозологией игровой настрой, вызвать у них интерес к предстоящей игровой деятельности. Заставлять ребенка играть – нельзя. Следует учитывать его желания и настроение, если необходимо, дать возможность понаблюдать со стороны [1, 8].

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды природных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом, а правила игры всегда можно корректировать или изменять соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка.

В результате наблюдения замечено, что во время проведения игры дети с желанием и интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и тяжелым, потому именно в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

Особенная ценность подвижных игр для детей с отклонениями умственного развития состоит в возможности одновременного влияния на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предьявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, быстроте реакций и нестандартности действий. Играющему ребенку приходится выбирать и выполнять из множества операций одну, которая, как ему кажется, может принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно при помощи игры у ребенка с данной нозологией развивается восприятие, мышление, внимание, представления, память, моторика, повышается умственная активность, отсюда и познавательная деятельность в целом.

Известно, что умственно отсталые дети отстают и в развитии духовных интересов, потребностей. Потому именно игровая деятельность, которая вызывает у детей интерес и содержит в себе необходимые компоненты развития личности, есть средством духовного развития. В игре складываются отношения между детьми, вырабатываются привычки, правила поведения. Дети больше узнают друг друга, взаимодействуют между собой, познают нехитрые игровые ситуации, проявляют самостоятельность, подражают, радуются, т. е. в игре идет активное формирование личности. Моральные привычки, сформированные в игре, закладывают характер, который в последующем позволяет больному ребенку успешнее адаптироваться в обществе [10].

В экспериментальных исследованиях, проведенных среди младших школьников, имеющих

данное отклонение в состоянии здоровья, было применено более 150 подвижных игр, рекомендованных для здоровых детей и установлено, что только 2/3 из них подходят детям с отклонениями умственного развития, а также выявлены специфические особенности игровой деятельности.

1. Дети не отказываются играть.

2. Процесс освоения игровой деятельности достаточно долговременный.

3. Наибольший интерес вызывают простые по сюжету и содержанию игры.

4. В игре четко проявляется психическое заболевание ребенка (нестойкость эмоций, невниманье и др.).

5. Соответственно возрасту (6–12 лет) игровая деятельность должна продолжаться 10–50 мин, количество игр варьироваться от 10 до 20, менять их необходимо каждые 3–5 мин [12].

Ряд авторов в своих работах рекомендуют учителям, воспитателям специальных учебных заведений, учителям физической культуры, которые работают с детьми данной нозологии, проводить подвижные игры на уроках физической культуры, во внеурочное время, во время проведения экскурсий, спортивных мероприятий, занятий лечебной физической культурой, физической реабилитации и представляют примерный перечень подвижных игр различной интенсивности:

- низкой – «Сохрани предмет», «Сделай фигуру», «Попади в круг», «Группа, замри», «Карлики и великаны»;

- средней – «Бег за мячиком», «Попади в цель», «Бег на перегонки», «Белые медведи», «Борьба за флажки»;

- высокой – «Забери мяч», «День и ночь», «Гуси-лебеди», «Воробышки-попрыгушки», «Догони меня».

Для снижения психоэмоционального напряжения и снятия агрессивности предлагаются такие игры, как «Рычи лев», «Пушистый пес», «Фокусник»; для развития выразительности имитационных движений и быстроты двигательной реакции – игры: «Воробы и кот» и «Близнецы»; для внимания и ориентации в пространстве – игры «Робот» и «Снежная баба» [6].

Однако необходимо учитывать, что классификация, основанная на направленности подвижных игр, достаточно условна, так как подвижные игры, в силу присущих им особенностей, являются средством комплексного совершенствования двигательной деятельности. Несмотря на то что игры часто включают в себя действия, избирательно направленные на совершенствование одного из физических качеств, подвижные игры следует рассматривать как упражнения общего физического воздействия. Поэтому мы говорим лишь о преимущественной направленности игр и игровых упраж-

нений на развитие определенного двигательного качества.

Правильный подбор подвижных игр с учетом психофизического состояния ребенка позволит усовершенствовать не только такие качества, как быстрота, ловкость и выносливость, которые наиболее активно проявляются и совершенствуются во время проведения подвижных игр, а и улучшают эмоциональный фон, стимулируя активную умственную деятельность, которая зависит от индивидуальных возможностей каждого ребенка.

В условиях игры дети относительно быстро запоминают сюжет игры и показанные им движения, овладевают несложными, но разнообразными двигательными действиями, сопряженными с решениями дополнительных педагогических задач: формирование речевой функции, освоением различных форм общения, проявлением личностных предпочтений к тем или иным играм. Все это формирует у особенных детей отношение к игре как интересной, эмоциональной двигательной деятельности. Однако сущность игры не только в ее развлекательности, а, прежде всего, в коррекционном воздействии на психическую, умственную и эмоциональную сферу детей с использованием межпредметных связей.

При подборе подвижных игр важно учитывать эмоциональное состояние, характер и поведение детей. Состояние ребенка с отклонениями умственного развития не стабильно. Эмоциональное напряжение, утомление могут вызывать внутренний дискомфорт, который чаще проявляется в нарушении поведения, капризах, драках, выяснениях отношений между детьми. Иногда они могут вызывать обратные реакции: пассивность, нежелание вступать в контакт. Преодолевать эмоциональное напряжение можно во время проведения подвижных игр.

При подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты.

1. Содержание игр должно быть доступным и отвечать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию детей.

2. Подвижные игры допускают варианты усложнения постепенно, в меру овладения простыми формами движений.

3. Содержание игр должно предполагать комплексный характер влияния – коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных возможностей, укрепления и оздоровления всего организма в целом.

4. В процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка [5].

Выводы:

1. Подвижная игра, выступая сначала как детская забава, развлечение, позволяет ненавязчиво решать большое количество коррекционно-развивающих задач, инициируя активность самих детей.

2. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального настроения и умственной нагрузки приближает ребенка к естественным условиям жизни, благоприятствует освоению элементов социальных навыков и взаимоотношений, развития личности ребенка в целом.

3. Правильный подбор подвижных игр с учетом психофизического состояния ребенка позволит усовершенствовать не только основные двигательные качества, которые наиболее активно проявляются и совершенствуются во время проведения подвижных игр, а и улучшают эмоциональный фон, стимулируя, тем самым, активную умственную деятельность.

Перспективы дальнейших исследований в данном направлении состоят в разработке технологий использования подвижных игр как основного средства адаптивного физического воспитания детей с отклонениями умственного развития с целью коррекции их психофизического состояния.

Литература

1. Башмакова О. В. Коррекционно-развивающие методические игры для детей с нарушениями интеллекта / О. В. Башмакова. – Калининград, 2010. – С. 3–11.
2. Исаев Д. Н. Психическое недоразвитие у детей / Д. Н. Исаев. – М.: Медицина, 1982. – 224 с.
3. Круцевич Т. Ю. Теория и методика физического воспитания: в 2 т. / под общ. ред. Т. Ю. Круцевич. – К.: Олимп. лит., 2008. – Т. 1. – С. 252, 329–336.
4. Лесько О. Експериментальна методика використання рухливих ігор для молодших школярів із затримкою психічного розвитку / О. Лесько // Молода спорт. наука України: зб. наук. ст. – Л.: ЛДІФК, 2004.
5. Мамешина М. А. Особенности физического воспитания школьников с различными отклонениями в состоянии здоровья / М. А. Мамешина // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – Х.: ХДАФК, 2008. – № 3. – С. 26–30.
6. Программа для специальных дошкольных учреждений: воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью / ред. Л. А. Тимофеева. – Минск: Нар. асвета: МО Республики Беларусь, 2007.
7. Чудная Р. В. Адаптивное физическое воспитание / Р. В. Чудная. – К.: Наук. думка, 2000. – С. 288–296.

8. *Шапкива Л. В.* Средства адаптивной физической культуры: [метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии] / Л. В. Шапкива; [под ред. С. П. Евсеева]. – М.: Сов. спорт, 2004. – 226 с.
9. *Шапкива Л. В.* Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л. В. Шапкива. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
10. *Шпитальна О. А.* Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллекта в условиях детского дома: автореф. дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / О. А. Шпитальна. – СПб., 2000.

References

1. *Bashmakova O. V.* Correctional developing methodical games for children with intellectual disabilities. – Kaliningrad, 2010. – P. 3–11.
2. *Isaev D. N.* Mental deficiency in children / D. N. Isaev. – Leningrad: Meditsina, 1982 – 224 p.
3. *Krutsevich T. Yu.* Theory and methodology of physical education [textbook for students of higher educational establishments] / [ed. by T. Yu. Krutsevich]. – K.: Olympic Literature, 2008. – P. 252, 329–336.
4. *Lesko O.* Experimental technique using action games for low school children with mental retardation / O. Lesko // *Young sports science of Ukraine: collected scientific papers.* – Lviv: LDIFK, 2004. – P. 83.
5. *Mameshina M. A.* Features of physical education in students with various disabilities / Mameshina M. A. // *Slobozhanskyi naukovо-sportyvnyi visnyk.* – 2008. – N 3. – P. 26–30.
6. *A program for special pre-school educational establishments: education and training of children with intellectual disabilities* / ed. L. Timofeieva. – Minsk: Narodnaia asveta: Ministry of Defense of the Republic of Belarus, 2007.
7. *Chudnaia R. V.* Adapted physical education / R. V. Chudnaia. – Kiev: Naukova Dumka, 2000. – P. 288–296.
8. *Shapkova L. V.* The means of adaptive physical training [method. recommendations for physical therapy and developmental teaching classes for children with intellectual disabilities] / L. V. Shapkova; [ed. by S. P. Evseiev]. – Moscow: Soviet sport, 2004. – 226 p.
9. *Shapkova L. V.* Action games for children with developmental disabilities / L. V. Shapkova. – St. Petersburg: Detstvo-Press, 2001. – 160 p.
10. *Shpitalnaia O. A.* Physical recreation for low school children with intellectual disabilities in kindergarten: autoref. of diss. ... cand. of sci. in pedagogy. – St. Petersburg, 2000.