

УДК 37.013

<https://doi.org/10.5281/zenodo.7445407>*Федулова Д.В.**ORCID: 0000-0001-7289-3328, канд. биол. наук
Уральский федеральный университет
г. Екатеринбург, Россия*

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ ПОДВЕСНЫХ СИСТЕМ НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В КОРРЕКЦИОННЫХ УЧРЕЖДЕНИЯХ VIII ВИДА

Аннотация. В статье представлена методика коррекционно-профилактической работы для детей с нарушением интеллекта на уроках физической культуры в образовательных учреждениях VIII вида. Выявлены основные области нарушения в работе опорно-двигательного аппарата: постурального развития и динамические изменения, которые предлагается корректировать с помощью петель TRX и внедрением нескольких регулярно выполняемых упражнений на уроках физической культуры.

Ключевые слова: умственная отсталость; физическая культура; урок; петли TRX; подвесные системы

*Fedulova D.V.**ORCID: 0000-0001-7289-3328, Ph.D.
Ural Federal University
Yekaterinburg, Russia*

USE OF SUSPENDED SYSTEMS IN PHYSICAL EDUCATION LESSONS IN CORRECTIONAL INSTITUTIONS OF VIII TYPE

Abstract. The article presents a method of corrective and preventive work for children with intellectual disabilities at physical education lessons in educational institutions of the VIII type. The main areas of disturbance in the functioning of the musculoskeletal system were identified: postural development and dynamic changes, which are proposed to be corrected with the help of TRX loops and the introduction of several regularly performed exercises in physical education lessons.

Keywords: mental retardation; physical education; lesson; TRX loops; suspension systems

У детей с нарушением интеллекта происходит поражение различных зон коры больших полушарий головного мозга, с точки зрения движения – это моторные центры, которые располагаются в заднелобных отделах головного мозга, которые приводят к нарушению формирования целенаправленного движения и раскоординированной работе в процессе управления движением (сбоем синтеза и анализа афферентной информации психических и моторных функций).

Это отражается как на постуральных нарушениях развития опорно-двигательного аппарата, так и локомоторных изменениях.

В частности, по литературным данным и собственным наблюдениям, у детей с нарушением интеллекта чаще всего встречается нарушение осанки и плоскостопие, которое

начинает проявляться у детей с легкой степенью умственной отсталости большинстве случаев в младшем школьном возрасте. Однако, чем ниже уровень интеллекта, тем нарушения проявляются раньше.

Для изменения данного положения, предлагается добавить в уроки физической культуры несколько коррекционно-профилактических упражнений, которые способствовали бы укреплению тех областей опорно-двигательного аппарата, которые более подвержены нарушению в период роста детей.

Упражнения предлагается проводить с помощью такого спортивного инструмента, как петли TRX. Петли TRX позволяют помимо укрепления мышц, также способствовать развитию координации, что не менее важно ввиду того, что дети с умственной отсталостью имеют ее сниженное развитие. Метод очень функционален, в первую очередь, он доступен для детей, имеет возможность регулирования тяжести упражнений в процессе его выполнения и может управляться за счет изменения исходных положений (уменьшение/увеличение площади опоры, более горизонтальное/вертикальное положение при выполнении); во-вторых, учитывая отсутствие заданного направления движения по оси выполнения, делает его очень вариативным в плане возможных упражнений.



Рис. 1. Упражнение для мышц груди и вентральной поверхности



Рис. 2. Упражнение для косых мышц живота и боковых мышц спины



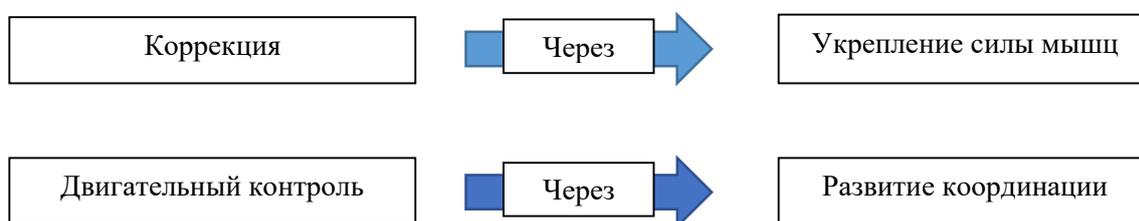
Рис. 3. Упражнение для мышц спины и дорсальной поверхности

По ФГОС примерная адаптированная основная общеобразовательная программа обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) включает в себя 3 урока физической культуры в неделю у всех обучающихся по первому варианту [1]. По своему большинству разделы программы соответствуют ее компонентам, которые присутствуют в программе обычной общеобразовательной школы. Однако в данной программе наличествуют другие критерии оценивания ее освоения и более адаптированный материал для изучения.

В частности, по результатам рассмотрения проблемных зон, которые выявляются у людей с нарушением интеллекта, задачи коррекционно-профилактической работы будут следующие:

1. Укрепление мышц туловища и конечностей, создание мышечного каркаса для устойчивого функционирования организма;
2. Развитие компенсации сниженных в работе систем опорно-двигательного аппарата;
3. Обучение двигательному контролю, развитие проприоцепции для управления процессом движением;
4. Формирование потребности в двигательной активности.

Описанные задачи реализуются через **2 основных блока работы**: Коррекция и Двигательный контроль.



Коррекция двигательных нарушений осуществляется через укрепление силы необходимых мышц; работа по развитию проприоцепции (внутреннего ощущения движения), функциональных линий движений человека, т.е. двигательного контроля – через развитие координации в различных ее аспекта.

Учитывая, что задач и зон работы довольно-таки много, предлагается разделить их и скомпоновать таким образом, чтобы от занятия к занятию, уделяя на это периодически 10-15 минут урока (желательно хотя бы на 1-2 уроках в неделю) можно было осуществлять коррекционную и профилактическую работу. Главное – системность, регулярность в выполнении упражнений.

Первично, для адаптации к новому инструменту (петли TRX) и в целом для овладения основными положениями и принципами работы на петлях, предлагается выбрать несколько базовых упражнений (например, подтягивание, горизонтальное/вертикальное разведение рук, отжимание, планка) и отработать по изучению техники их выполнения 5-6 занятий.

Когда первичное знакомство пройдет, начинается основная работа, которую можно разделить на 4 основные зоны работы:

1. Мышцы спины и дорсальной поверхности (сзади);
2. Мышцы груди и вентральной поверхности (спереди);
3. Мышцы нижних конечностей + работа со стопами;
4. Балансировочные упражнения + спиральная линия + пресс.

Распределение времени в процентном соотношении представлено на рис. 4. Мышцам спины (дорсальной поверхности) необходимо уделить большее внимание для проработки области (40%) ввиду приоритетной роли данной зоны в функциональном здоровье и работы с мышцами, стабилизирующих позвоночник.

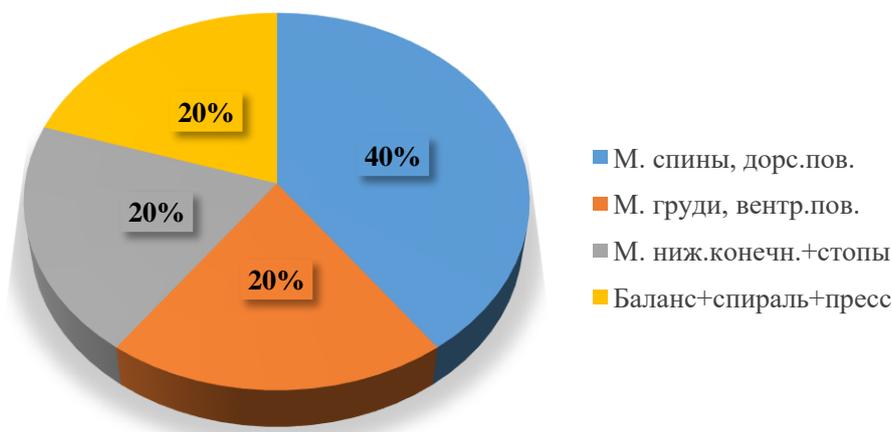


Рис. 4. Распределение времени по выполнению коррекционных упражнений, уделяемого для проработки области (%)

Важным аспектом является комбинация способов выполнения упражнений по режимам мышечной работы: на этапе начального обучения лучше применять только метод неопредельных усилий, после некоторого освоения – сочетать со статодинамическим методом и методом статических усилий.

Упражнения лучше распланировать таким образом, чтобы от занятия к занятию прорабатывалась новая область; мышцам спины необходимо, чтобы упражнениями уделялось внимание на каждом занятии с петлями TRX. В концентрическом режиме они быстровыполнимые, не нарушат основных целей занятия.

На выполнение балансирующих упражнений, такие как выпады, присед на 1 ноге и пр., а также при работе со спиральной линией необходимо закладывать большее время на освоение упражнений и обеспечить условия для детального изучения упражнения. Данную особенность необходимо учитывать при формировании плана на конкретное занятие и целостно на четверть/год.

Для вариативности применяемых методов и сохранения интереса занимающихся предлагается использовать разные способы проведения урока (части урока, коррекционно-профилактический блок занятий):

- **фронтальный способ**, когда все дети одновременно выполняют одно и то же упражнение или одновременно разные движения под руководством педагога;
- **групповой способ**, который подразумевает разделение детей на 2-3 группы по 3-5 человек. Каждая подгруппа выполняет отдельное задание. После того, как дети выполнили задание несколько раз, подгруппы меняются местами;
- **посменный способ**, когда дети разбиваются парами и выполняют упражнения сменами по несколько человек одновременно, остальные в это время наблюдают, оценивают, помогают в выполнении. Далее меняются местами;

– **метод круговой тренировки**, когда выполнение упражнений регулируется не количеством раз, а временем и по сигналу преподавателя производится смена на следующее упражнение.

Вариативность занятия является одним из основных условий его результативности. Чтобы упражнением имело тренирующий эффект, оно должно удивлять организм, в ином случае, организм к нему привыкает. Необходимо стараться менять варианты организации детей, предлагать разные упражнения, комбинировать их в разные части урока.

Литература

1. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). М.: Просвещение, 2017. 365 с.

© Федулова Д.В., 2022