

УДК 796.06

ИНКЛЮЗИВНЫЕ ЗАНЯТИЯ СПОРТИВНЫМИ ТАНЦАМИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

А.С. Золотарева, Т.П. Бегидова

Воронежская государственная академия спорта

Аннотация: в статье рассматривается развитие физических качеств у детей с интеллектуальными нарушениями с помощью инклюзивных занятий спортивными танцами.

Ключевые слова: дети с интеллектуальными нарушениями, физическая подготовленность, инклюзивные занятия, спортивные танцы.

Введение.

Коррекция нарушений моторики и расширение двигательных возможностей умственно отсталого ребенка являются главными условиями подготовки его к жизни и, в последующем, к физическому труду.

Целью исследования стало научное обоснование улучшения показателей физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями с помощью инклюзивных занятий спортивными танцами.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности детей среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями.
2. Исследовать вопросы инклюзивного дополнительного образования для детей с отклонениями интеллектуального развития.
3. Разработать и экспериментально обосновать методику проведения инклюзивных занятий спортивными танцами для детей с интеллектуальными нарушениями для улучшения показателей физической подготовленности.

Материалы и методы.

Педагогическое наблюдение проводилось на базе танцевальной студии

«Бархат» в г. Воронеже. Были сформированы две группы: экспериментальная (инклюзивная) и контрольная по 10 человек в каждой. Экспериментальная группа – 5 девочек с интеллектуальными нарушениями и 5 девочек здоровых, контрольная группа – 10 девочек с интеллектуальными нарушениями. Для решения поставленных задач использовались следующие методы исследования: анализ научно-методической литературы и интернет-ресурсов; контрольное тестирование; педагогическое наблюдение; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Результаты и их обсуждение.

Уровень развития физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями дает возможность оценить характер и степень двигательных нарушений и управлять процессом коррекционной работы по устранению имеющихся отклонений.

Проведенное тестирование до начала эксперимента показало, что исследуемые группы по большинству изучаемых показателей не имеют достоверных различий (таблицы 1 и 2).

Таблица 1

Показатели физической подготовленности экспериментальной группы до эксперимента (средние данные) n = 10

№ п/п	Шпагат (см)	Гибкость позвоночного столба (см)	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3X10 м (с)	Проба Ромберга (с)
1	5	0	17	140	11,5	18
2	8	0	20	130	10	10
3	4	30	22	132	12	12
4	0	15	15	133	12	12
5	0	0	19	148	11	8
6	10	8,5	14	148	14	6
7	18	6	12	152	16,5	5
8	0	0	14	137	16	3
9	7,5	12	12	130	11,8	7

10	3,5	7	24	149	12,3	9
X ср.	5,6±5,3	7,85±9,0	16,9±4,0	139,9±8,2	12,71±2,0	9±4,1
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

Таблица 2

Показатели физической подготовленности контрольной группы
до эксперимента (средние данные) n = 10

№ п/п	Шпагат (см)	Гибкость позвоночног о столба (см)	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3X10 (с)	Проба Ромберга (с)
1	20	15	17	130	15,5	7
2	15	21	15	145	14,6	7
3	18	25	10	147	14,3	5
4	3	30	16	149	13,1	8
5	5	20	20	130	12	9
6	33	5	20	132	11	6
7	12	10	19	133	15,2	5
8	28	15	16	138	16,3	3
9	21	0	17	142	12,4	3
10	0	0	16	131	12,9	8
X ср.	15,5±10,2	14,1±9,8	16,6±2,8	137,7±7,1	13,73±1,6	6,1±2,0
P	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05	<0,05

С целью эффективной коррекции и улучшения физической подготовленности у детей с интеллектуальными нарушениями успешнее будет применение инклюзивных занятий спортивными танцами [3, 4].

Танцевальные занятия должны быть организованы не как разовое мероприятие, а как целостный процесс, который позволит людям с интеллектуальными нарушениями постоянно развиваться. Занятия инклюзивными танцами помогают детям с интеллектуальными нарушениями совершенствовать физическую подготовленность гораздо быстрее и гармоничнее, у них развиваются мышечное чувство и координация, улучшается осанка, повышается жизненный тонус [5, 6].

Инклюзивные занятия спортивными танцами представляют собой взаимодействие здоровых детей и детей с интеллектуальными нарушениями в едином коллективе, с использованием комплексов упражнений для изучения, постановки и совершенствования танца и физических качеств [4, 5].

Структура инклюзивной программы была представлена блоками упражнений, сгруппированными по направленности развития отдельных физических качеств, и включала в себя:

- блок упражнений для развития быстроты;
- блок упражнений для развития силы;
- блок упражнений для развития гибкости;
- блок упражнений для развития координационных способностей.

В программе не выделен блок для развития выносливости, так как это качество совершенствуется при использовании определенного метода нагрузки и заданного режима работы, который применялся при работе над развитием таких качеств, как сила и быстрота [1, 2].

Программа рассчитана на трехразовые тренировки в неделю по полтора часа в день. Одна из трех тренировок посвящена занятиям акробатикой. Во второй тренировке уделялось внимание занятиям гимнастикой и хореографией. Третья тренировка была направлена на повторение и разучивание танца.

В ходе работы по экспериментальной программе с детьми с интеллектуальными нарушениями отмечены достоверные изменения по ряду изучаемых параметров (таблицы 3-4).

Таблица 3

Показатели физической подготовленности экспериментальной группы
после эксперимента (средние данные) n = 10

№ п/п	Шпагат (см)	Гибкость позвоночного столба (см)	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3 X 10 (с)	Проба Ромберга (с)
1	0	0	19	146,5	10	22
2	4	0	25	132	9,3	15
3	2	22	26	136	10,3	14
4	0	11	18	137	11	16
5	0	0	23	152,5	9	17
6	3	0	20	150	11,5	10
7	15	0	18	156	13,5	9
8	0	0	24	142	14	13
9	5	8	15	138	10	25
10	0	7	27	152	9,8	24
X ср.	2,9±4,4	4,8±7,0	21,5±3,8	144,2±7,9	10,84±1,6	16,5±5,3
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

Таблица 4

Показатели физической подготовленности контрольной группы

после эксперимента (средние данные) n = 10

№ п/п	Шпагат (см)	Гибкость позвоночного столба (см)	Сгибание - разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз за 30 с)	Прыжок в длину с места (см)	Челночный бег 3X10 (с)	Проба Ромберга (с)
1	16	14	19	136	14,5	9
2	10	16	19	149	14	9
3	12	21	12	152	12,5	11
4	0	14	17	156	12,8	15
5	0	13	23	133,5	11	19
6	19	0	25	139,5	10,5	14
7	12	0	22	133	13	9
8	24	9	21	143	16	8
9	17	0	17	144,5	9	12
10	0	0	18	134	10,4	17
X ср.	11±8,1	8,7±7,6	19,3±3,5	142,5±7,8	12,37±2,0	12,3±3,6
P	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05	>0,05

За период эксперимента практически у всех детей улучшились показатели гибкости, силы и координации.

В экспериментальной группе заметно повысились скоростные

способности детей с интеллектуальными нарушениями. У детей контрольной группы значимые изменения наблюдаются в прыжке в длину с места. Наблюдался высокий прирост именно в тех показателях, которые были на низком уровне развития. Значительно повысился уровень развития координационных способностей, характеризуемый наиболее высокими темпами прироста.

Анализируя результаты, полученные в ходе проведения исследования, можно заключить, что инклюзивные тренировки по спортивным танцам способствуют положительным сдвигам в развитии скоростных качеств, силовых проявлений, общей выносливости, гибкости и координационных способностей детей с интеллектуальными нарушениями.

Полученные результаты подтверждают целесообразность инклюзивных занятий спортивными танцами для повышения уровня развития физических качеств детей с интеллектуальными нарушениями.

Подводя итог вышеизложенному, можно сказать, что важнейшим педагогическим эффектом проведенного эксперимента стали положительные преобразования в состоянии двигательной сферы. Достигнутые результаты должны послужить стимулом для дальнейшего внедрения коррекционно-развивающей методики в процесс занятий адаптивной физической культурой детей с интеллектуальными нарушениями с целью оздоровления организма в целом, а также сохранения и поддержания на должном уровне развития двигательных кондиций.

Выводы:

1. В результате анализа изученных источников выявлено, что дети среднего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями отстают по уровню физической подготовленности от здоровых детей.

2. Исследуя вопрос дополнительного инклюзивного образования для детей с отклонениями интеллектуального развития можно заключить, что

на сегодняшний день инклюзия – это процесс развития предельно доступного образования для каждого в образовательных учреждениях различного типа, формирование процесса обучения с постановкой адекватных целей для всех учеников, процесс ликвидации барьеров для наибольшей поддержки каждого учащегося и максимального раскрытия его потенциала.

3. Разработанная нами методика инклюзивных занятий спортивными танцами для детей с интеллектуальными нарушениями в значительной степени поспособствовала повышению уровня их физической подготовленности.

Литература

1. Алёхина, С.В. Философские и методологические основы инклюзивного образования [Электронный ресурс]: учебно-методическое пособие / С.В. Алёхина, А.Ю. Шеманов. - М.: ФГБОУ ВО МГППУ, 2022. - 263 с. - URL: <http://psychlib.ru/inc/absid.php?absid=462136>. (дата обращения: 07.09.2022).

2. Бегидова, Т.П. Инклюзивное физическое воспитание в образовательных организациях: учебное пособие / Т.П. Бегидова, М.В. Бегидов, Е.Ю. Мукина. - Тамбов: Издательский дом «Державинский», 2022. - 147 с.

3. Воронич, Е.А. Сущность инклюзивного подхода в образовании / Е.А. Воронич // ФЭН-НАУКА. - 2013. - № 1. - С. 17-20.

4. Дмитриева, Т.П. Организация деятельности координатора по инклюзии в образовательном учреждении / Т.П. Дмитриева. – М.: Школьная книга, 2010. - 80 с.

5. Инклюзивное образование: практика, исследования, методология: Сб. материалов II Международной научно-практической конференции / Отв. ред. Алехина С.В. Моск. гор. психол -пед.ун-т - М.: Буки Веди, 2013 – 711

с.

6. Сергеева, К.А. Адаптация детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях инклюзивного образования / К.А. Сергеева // Материалы российского форума «Педиатрия Санкт-Петербурга: опыт, инновации, достижения» 20-21 сентября 2010 г. - Санкт-Петербург, 2010. - С. 200-204.