

12. Stone, M.H. Principles and practice of resistance training / M.H. Stone, W.A. Sands, M.E. Stone. – Human Kinetics, 2007. – 376 p.

REFERENCES

1. Bernshtein, N.A. (1990), *Physiology of movements and activity*, Science, Moscow.
2. Verkhoshansky, Yu. V. (2013), *Bases of special power preparation in sport*, 3rd ed., Soviet sport, Moscow.
3. Dyachkov, V.M. (1967), *Physical training of the athlete*, Physical culture and sport, Moscow.
4. Zatsiorsky, V.M. (2009), *Physical qualities of the athlete: bases of the theory and technique of education*, 3rd ed., Soviet sport, Moscow.
5. Kozlov, I.M. (1998), *Biomechanical factors of sports movements' organization: monograph*, State academy of physical culture named P.F. Lesgaft, St. Petersburg.
6. Tsipin, L.L., Kirillov, S.A., Petrov, V.M. and Belyaev, I.S. (2017), "Modern trends of training methods in kettlebell lifting", *Actual problems of physical and special training of law enforcement structures*, No.2, pp. 50-55.
7. Farfel, V.S. (2011), *Motion control in sports*, 3rd ed., Soviet sport, Moscow.
8. Hartmann, Yu. and Tyunnemann, H. (1988), *Modern strength training*, Shportferlag, Berlin.
9. Tsipin, L.L. and Zakharov, F.E. (2012), "The comparative analysis of exercises of high-speed and power training of the Greek-Roman style wrestlers", *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, Vol. 93, No. 11, pp. 132-137.
10. Tsipin, L.L. (2016), "Special exercises optimization criteria for middle-distance runners", *Russian journal of biomechanics*, Vol. 20, No. 3, pp. 283-291.
11. Tsipin, L.L. (2017), "Theoretical aspects of optimization of exercises Special power orientation in training of the qualified athletes", *Global scientific potential*, Vol. 70, No. 1, pp. 17-20.
12. Stone, M.H., Sands, W.A. and Stone, M.E. (2007), *Principles and practice of resistance training*, Human Kinetics.

Контактная информация: l_tsipin@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2017

УДК 796.015.6:376.4

ОРГАНИЗАЦИЯ РАБОТЫ С РОДИТЕЛЯМИ, КАК ФАКТОР ПОВЫШЕНИЯ ОБЪЁМА ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА

Алексей Анатольевич Шелехов, старший преподаватель,

Ольга Эдуардовна Евсеева, кандидат педагогических наук, профессор,

директор Института АФК,

*Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург)*

Аннотация

В данной статье рассматриваются результаты исследования посвященного изучению роли семьи в процессе физического воспитания детей с нарушением интеллекта. В статье приводится анализ научной литературы по данной теме и анализ данных педагогического эксперимента, посвященного исследованию суточного объёма двигательной активности детей с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: физическое воспитание, нарушение интеллекта, дети, двигательная активность, родители.

ORGANIZATION OF WORK WITH PARENTS, AS A FACTOR IN INCREASING THE VOLUME OF MOTOR ACTIVITY OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES

Aleksey Anatolievich Shelekhov, the senior teacher,

Olga Eduardovna Evseeva, the candidate of pedagogical sciences, professor,

Director of Institute of adaptive physical education,

The Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg

Annotation

This article discusses the results of the study examining the role of the family in the process of physical education of the children with intellectual disabilities. The article gives the analysis of the scientific literature on the subject and analysis of the data of pedagogical experiment relating to the study of the daily amount of physical activity of the children with intellectual disabilities.

Keywords: physical education, intellectual disabilities, children, physical activity, parents.

Согласно данным Федеральной службы Государственной статистики, на 2016 год в Российской Федерации зарегистрировано 613000 детей-инвалидов, из них 217000 – дети в возрасте до 7 лет (http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#). Одними из самых распространенных причин инвалидности являются психические заболевания, в том числе связанные с нарушением интеллекта.

Ка правило, нарушение интеллекта у людей сочетается с аномальным развитием двигательной сферы. Основной причиной, затрудняющей формирование у лиц данной нозологической группы двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, что в свою очередь является следствием недостаточного уровня развития координационных способностей и дефектного состояния центральной нервной системы. Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от степени интеллектуального дефекта.

В развитие двигательных способностей дети с нарушением интеллекта существенно отстают от своих здоровых сверстников [1, 2, 3].

Ещё А.Н. Леонтьев 1975 выявил взаимосвязь уровня развития моторики и психического развития, отмечая, что психика не просто проявляется в движении, но в известном смысле движение формирует психику. Н.А. Бернштейн утверждал, что движения в уровне предметного действия представляют собой смысловые акты, т.е. являются элементарными поступками, направленными на решение поставленных задач, а это позволяет видеть когнитивный компонент в осмысленном движении. М.О. Гуревич и Н.И. Озерский отмечали, что любое целенаправленное двигательное действие всегда организуется осознанно, реализуется и корректируется в соответствии с его целевой направленностью и учетом моторных возможностей человека. Единство целевого, смыслового и моторного компонентов составляет психомоторную структуру действия, выступающую как механизм достижения цели.

А.Д. Ложечкина в проведенном ею комплексном исследовании когнитивного развития выявила, что динамика когнитивно-интеллектуального развития учащихся нарушенного интеллектуального генеза осуществляется через моторную сферу за счет спонтанной двигательной деятельности (фоновой активности) отмечая также, что данные показатели отличается от нормы, но с возрастом увеличивается продуктивность и точность работы (различительная двигательная чувствительность, чувство усилия и др.), что свидетельствует о позитивной динамике их чувствительности, выносливости, работоспособности, реактивности [4].

Как отмечают специалисты, для детей с нарушением интеллекта характерно отсутствие борьбы мотивов, наблюдается значительное нарушение сознательного контроля произвольной активности, что связывается с недостаточным развитием функций коры

головного мозга. Мотивы учебных, трудовых и других действий умственно отсталого индивида заданы взрослыми людьми [6]. Целью воспитания и обучения подобных детей является приобретение ими знаний, умений и навыков такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и самостоятельной жизни. Однако достижение данной цели видится проблематичным, ввиду сниженной потребности детей к двигательной активности. Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что социальная ситуация развития данных детей должна быть побуждающей, а процесс физического воспитания непрерывным и преемственным.

Анализ научной литературы и современных работ по теме исследования позволил нам сделать следующее предположение: повышения эффективности процесса физического воспитания детей с нарушением интеллекта можно достичь посредством создания следующих условий:

- повышение компетентности их родителей в вопросах адаптивного физического воспитания;
- обеспечение преемственности, непрерывности и последовательности педагогических и коррекционных воздействий, оказываемых на ребёнка в учебном учреждении и вне его;
- обеспечение необходимого объема двигательной активности ребёнка.

По нашему мнению, во многом реализация данных условий зависит от уровня компетентности родителей в вопросах адаптивного физического воспитания. Повышение компетентности родителей в вопросах воспитания и развития своего ребёнка – одна из задач, которая должна решаться в ходе работы с родительской общественностью в рамках образовательного учреждения. Для того, чтобы образовательный процесс был максимально эффективным, необходимо обеспечить рациональное взаимодействие образовательного учреждения, в котором обучается ребёнок и его родителей. Однако в ходе выполнения исследования нами было выявлено противоречие между практической необходимостью методик вовлечения родителей в процесс адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллектуального развития и отсутствием научно обоснованных разработок в этой области [2, 6]. В этой связи, нами была разработана методика вовлечения родителей в процесс адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта. Эффективность данной методики была доказана в ходе педагогического эксперимента. Основными компонентами методики являются совместные занятия родителей с их детьми по адаптивной физической культуре и семинары с родителями на темы, связанные с особенностями адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта. Также на данных семинарах проводится анализ предстоящего совместного занятия детей с их родителями. В ходе данного анализа специалист:

- объявляет родителям запланированную цель и задачи занятия;
- разъясняет особенности организации занятия;
- рассказывает об используемых средствах и методах;
- объясняет роль родителей на конкретном занятии.

Продолжительность семинара составляет 30 минут. Совместное занятие детей и их родителей длится 25 минут. Занятия проводились 2 раза в неделю, на протяжении двух месяцев.

В период с 3 октября по 3 февраля 2017 года на базе ГБДОУ № 14 компенсирующего вида города Санкт-Петербурга был проведен педагогический эксперимент. Были набраны экспериментальная (Э) и контрольная (К) группы, в которые вошли по 10 мальчиков с интеллектуальными нарушениями в возрасте 6 лет и их родители. Экспериментальная группа прошла занятия по предложенной методике. Участники контрольной группы занимались по принятой в ГБДОУ №14 образовательной программе. Одной из задач эксперимента было: определить влияние повышения компетенции родителей нарушениями на изменение суточной двигательной активности ребёнка с нарушением

интеллекта.

Для определения измерения уровня компетентности родителей до и после занятий по экспериментальной методике, был разработан опросник, включающий в себя 20 вопросов по теме: «Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением интеллекта». Данное тестирование проводилось среди родителей экспериментальной группы, результаты представлены на рисунке 1.



Рисунок 1 – Результаты тестирования родителей до и после проведения занятий по экспериментальной методике

Как видно из рисунка 1, после прохождения занятий по предложенной методике, количество правильно ответов увеличилось практически в два раза. В процентном соотношении количество правильных ответов после составила не менее 90% у 9 слушателей из 10, из чего мы можем сделать вывод о увеличении компетентности родителей в сфере адаптивного физического воспитания.

В качестве метода исследования объёма суточной двигательной активности детей, нами был выбран метод математико-статистической обработки данных, полученных в результате эксперимента с использованием аппаратных средств (фитнес-трекер Xiaomi Mi-Band со встроенным шагомером). Подобный аппаратный метод исследования режима дня и двигательной активности крайне распространён и активно используется в США и Великобритании. В качестве примера можно привести исследование группы ученых Jana J. Peterson, Kathleen F. Janz, John B. Lowe (2008), которые выявили, что только 14.1% из 100 взрослых исследуемых с лёгкой степенью умственной отсталости набирали по показателям шагомера 10000 локомоций в сутки [7]. Так же в данном контексте можно сослаться на работу российского ученого Снигур М.Е., которая в 2013 году использовала подобный метод для определения режима двигательной активности детей 6-7 лет [5].

Нами были проанализированы данные двигательной активности детей контрольной и экспериментальной групп полученные в течение 30 дней до начала занятий по предложенной методике и 30 дней после окончания занятий. Данные анализа представлены в таблице 1. После проведения занятий по предложенной методике, родителям детей экспериментальной группы был выдан дневник, рассчитанный на 30 дней, в графах которого ежедневно фиксировались: суточный объём локомоций ребёнка; кратко описывалась его двигательная активность вне учебного заведения; фиксировалась досуговая деятельность. Сбор данных об объёме двигательной активности контрольной и экспериментальной групп осуществлялся нами еженедельно, дистанционно, с помощью программного обеспечения фитнес-трекеров.

Из таблицы 1 следует, что средние значения суточного объёма двигательной активности у участников контрольной и экспериментальной группы до начала эксперимента достоверно не отличались. Сравнивая данные показатели после окончания занятий, мы видим явную тенденцию к увеличению количества локомоций в сутки у участников экспериментальной группы, различия между показателями контрольной и экспериментальной группы статистически достоверны.

Таблица 1. – Средние показатели объёма двигательной активности контрольной и экспериментальной групп до начала эксперимента и после ($\bar{x} \pm S_{\bar{x}}$), в локомоциях в сутки

№ п/п	До эксперимента		После эксперимента	
	Э	К	Э	К
1	6023±116	6117±185	7714±247	6281±147
2	6114±231	6328±159	7654±214	6531±240
3	6210±146	5937±262	7453±158	6324±236
4	5962±174	5981±218	7326±133	6014±147
5	6241±138	6219±137	7531±129	5939±259
6	6411±140	6489±147	7208±147	6287±278
7	6178±213	6645±156	7037±184	6473±189
8	6346±287	5876±121	7859±213	6013±169
9	6129±166	6347±112	7743±134	7045±237
10	5768±134	6133±176	7694±218	6532±251

Стоит отметить тот факт, что в ходе анализа дневников заполняемых родителями детей, и анализа режима дня, полученного нами с фитнес-трекеров, было отмечено, что существенный прирост средних показателей объёма двигательной активности в экспериментальной группе был достигнут во многом благодаря изменению режима в выходные дни и изменения подхода родителей к организации досуга своих детей. Что в свою очередь является следствием изменения отношения родителей к физическому воспитанию ребёнка с нарушением интеллекта, а, следовательно, положительным изменением в его социальной ситуации развития.

Нельзя не сказать о том, что выбранный нами способ измерения и фиксации суточной активности ребёнка сам по себе является способом включения родителей в процесс физического воспитания своего ребёнка, так как он даёт возможность объективно оценить активность своего ребёнка в течение дня, сопоставить полученный результат с необходимым объёмом и сделать определенные выводы. Об эффективности данного способа красноречиво говорит тот факт, что после окончания педагогического эксперимента, 8 из 10 родителей продолжили контролировать объём активности своего ребёнка с помощью фитнес-трекера.

ВЫВОДЫ

В ходе исследования было установлено, совместные занятия детей с их родителями по адаптивной физической культуре в сочетании с проведением семинаров для родителей по данной теме, является эффективным средством повышения компетентности родителей в вопросах физического воспитания своего ребёнка.

Анализ научной литературы показал, что суточный объём двигательной активности людей с нарушением интеллекта зачастую значительно ниже нормы, однако именно движение во многом формирует психомоторные возможности человека и влияет на его психические функции. Известно, что нижним порогом естественной потребности организма детей в возрасте 6-7 лет является показатель в 10000 локомоций в сутки [6]. В ходе реализации предложенной методики, прирост исследуемого показателя в экспериментальной группе составил 21% и достиг 75% от минимальных показателей здоровых детей. В свою очередь это подтверждает предположение о том, что повышение компетентности родителей в вопросах адаптивного физического воспитания детей с нарушением интеллекта способствует повышению уровня двигательной активности ребёнка.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, С.П. Технологии дополнительного профессионального образования по адаптивной физической культуре : учебное пособие / С.П. Евсеев, М.В. Томилова, О.Э. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2013. – 238 с.
2. Евсеева, О.Э. Совершенствование двигательных способностей у лиц с нарушениями интеллекта средствами физической культуры и спорта / О.Э. Евсеева, А.А. Шелехов // Материалы

итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2015 г., посвященной 120-летию университета. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 104-105.

3. Евсеева, О.Э. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / О.Э. Евсеева, С.П. Евсеев. – М. : Советский спорт, 2013. – 388 с.

4. Ложечкина, А.Д. Когнитивное развитие учащихся нормального и нарушенного интеллектуального генеза / А.Д. Ложечкина // Вестник Адыгейского государственного университета. Серия 3 : Педагогика и психология. – 2010. – № 1. – С. 198-205.

5. Снигур, М.Е. Влияние различных режимов двигательной активности на физическое здоровье детей старшего дошкольного возраста в условиях среднего Приобья / М.Е. Снигур // Омский научный вестник. – 2009. – № 6 (82). – С. 180-182.

6. Шелехов, А.А. Роль семьи в образовании и воспитании детей с нарушением интеллекта / А.А. Шелехов, О.Э. Евсеева // Современные проблемы теории и методики адаптивной физической культуры : материалы Всероссийской научно-практической конференции. – Санкт-Петербург, 2016. – С. 77-80.

7. Peterson, J.J. Physical activity among adults with intellectual disabilities living in community settings / J.J. Peterson, K.F. Janz, J.B. Lowe // Preventive Medicine. – 2008. – № 47. – Issue 1. – P. 101-106.

REFERENCES

1. Evseev S.P., Tomilova, M.V., Evseeva O.E. (2013), *Technologies of additional professional education in adaptive physical education : training manual*, Soviet sport, Moscow.

2. Evseeva, O.E. and Shelekhov, A.A. (2016), "Improvement of motor abilities in individuals with intellectual disabilities by means of physical culture and sport", *Practical conference of the faculty of the Lesgaft National State University of Physical Education, Sport and Health, St. Petersburg*, St. Petersburg, pp.104-105.

3. Evseeva, O.E. and Evseev, S.P. (2013), *Technologies of sports activity in adaptive physical culture: textbook*, Soviet Sport, Moscow.

4. Lozhechkina, A.D. (2010), "Cognitive development of students of normal and disturbed intellectual genesis", *Bulletin of Adyge State University. Series 3: Pedagogy and Psychology*, No. 1, pp. 198-205.

5. Snigur, M.E. (2009), "Influence of various regimes of motor activity on the physical health of children of senior preschool age in conditions of the middle Ob region", *Omsk scientific herald*, Vol.82, No. 6, pp.180-182.

6. Shelekhov, A.A. and Evseeva O.E. (2016), "Role of the family in education and upbringing of children with intellectual disabilities", *Modern problems of theory and methodology of adaptive physical education*, St. Petersburg, pp 77-80.

7. Peterson, J.J., Janz, K.F. and Lowe, J.B. (2008), "Physical activity among adults with intellectual disabilities living in community settings", *Preventive Medicine*, No. 47, Issue 1, pp. 101–106.

Контактная информация: shelekhov91@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 04.08.2017

УДК 797.122.2

ФОРСАЙТ ОЛИМПИЙСКОЙ ПОДГОТОВКИ РОССИЙСКИХ ГРЕБЦОВ НА БАЙДАРКАХ

Константин Юрьевич Шубин, кандидат педагогических наук, доцент,
Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья
имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург (НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург),

Валерий Иванович Григорьев, доктор педагогических наук, профессор,
Санкт-Петербургский государственный экономический университет, Санкт-Петербург

Аннотация

В ходе Форсайт-анализа выделены волновые процессы инновационного развития фрактала подготовки российских байдарочников к Олимпийским играм с 1950 по 2017 годы. Исчерпание