

Владимир, 1987. - С.44-49.

5. Степанов А.Я. Сравнительная характеристика приемов закаливания к холоду // Физиология и методика закаливания: межвуз. сб. науч. тр.- Владимир, 1987. - С.49-60.
6. Чирков А.Н., Рябов А.А., Кудинов И.А. Значение закаливания в системе физической подготовки военнослужащих МЧС России // Формирование физической готовности к профессиональной деятельности у сотрудников силовых структур: сб. тр. XXXII международной науч.-практич. конф.- Химки, 2022.- С.55-58.

**УДК 376.3**

## **ОЦЕНКА ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ С НАРУШЕНИЯМИ ИНТЕЛЛЕКТА**

**Сайфутдинова Валерия Руслановна,  
Черкасов Владимир Валентинович**

Тюменский государственный университет,  
г. Тюмень, Россия

*Аннотация.* В статье рассмотрены проблемы физической подготовки детей младшего дошкольного возраста с нарушениями интеллекта. Дана оценка уровню развития физических качеств детей 3-4 лет с нарушениями интеллекта. По результатам исследования в обеих гендерных группах установлен низкий уровень развития скоростно-силовых способностей и силовой выносливости у мальчиков.

*Ключевые слова:* дети 3-4 лет с нарушениями интеллекта, адаптивная физическая культура, физическая подготовленность.

## **ASSESSMENT OF PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN 3-4 YEARS OLD WITH INTELLECTUAL IMPAIRMENTS**

**Sayfutdinova Valeria R.,  
Cherkasov Vladimir V.**  
Tyumen State University,  
Tyumen, Russia

*Annotation.* The article deals with the problems of physical training of children of primary preschool age with intellectual disabilities. The level of development of physical qualities of 3-4 year old children with intellectual disabilities was assessed. According to the results of the study in both gender groups, a low level of development of speed-strength abilities and strength endurance in boys was established.

*Key words:* 3-4 year old children with intellectual disabilities, adaptive physical culture, physical fitness.

**Актуальность.** Согласно данным Всемирной организации здравоохранения в настоящее время различными формами инвалидности страдают около 15% населения Земли. Из них около 300 миллионов составляют люди с умственной отсталостью. Среди детей до 10% рождаются с различными психическими и физическими недостатками; 3% детей при рождении имеют недостатки интеллекта. Тенденция роста числа детей с ограниченными возможностями наблюдается как во всем мире, так и в нашей стране. Дети с

нарушением интеллекта по причине дефицита двигательной активности, как правило, имеют по сравнению со здоровыми сверстниками низкие показатели кондиционных и координационных способностей [6].

Для данного контингента свойственно: непродуктивность двигательной деятельности; замедленная скорость развития двигательных локомоций, включая новые двигательные умения и навыки; слабая сформированность предметной манипуляции, жестикуляции и мимики; быстрая утомляемость. Кроме двигательных расстройств для детей с нарушениями интеллекта характерно нарушение функционирования речевых систем, что обуславливает необходимость более раннего начала коррекционной работы, позволяющей предотвратить вторичные отклонения [3].

Одним из основных средств, необходимых для полноценного физического развития и адаптации детей с умственной отсталостью в обществе являются занятия адаптивной физической культурой. Регулярные занятия физическими упражнениями способствуют формированию и укреплению опорно-двигательного аппарата, вегетативной, дыхательной, сердечно-сосудистой и сенсорной систем, повышению общей работоспособности, овладению жизненно важными двигательными умениями и навыками, развитию интересов, волевых и социально значимых личностных качеств [1].

Благодаря осуществлению регулярных занятий физической культурой улучшается психическое и физическое состояние детей. У них развивается способность контролировать свое состояние и управлять им [2].

В процессе занятий физическими упражнениями для детей с нарушениями интеллекта основным методом физического воспитания выступает игровой метод. В процессе игровой деятельности повышается активность детей, развиваются двигательные координации и умственные способности, активно выражаются эмоции, что благоприятно воздействует на детскую психику, формируются морально-волевые и другие положительные черты характера. При подборе игр необходимо руководствоваться принципом индивидуального подхода, с учетом особенностей каждого ребенка. В физическом воспитании и адаптивной физической культуре выявление индивидуальных возможностей детей осуществляется на основе систематического контроля.

**Цель исследования** - определить уровень физической подготовленности детей 3-4 лет с нарушениями интеллекта.

**Методы и организация исследования.** Исследование проводилось на базе Центр развития ребенка «Основа результата» г. Тюмени. В исследовании приняли участие 20 детей 3-4 лет с нарушениями интеллекта (4 девочки и 16 мальчиков). Средний возраст девочек на момент исследования составил 4,5 года; мальчиков - 3,9 лет. Определения уровня развития физических качеств осуществлялось на основе рекомендаций по оценке физической подготовленности детей дошкольного возраста [4].

В качестве методов исследования использовались анализ научно-методической литературы, тестирование, методы антропометрии и функциональной диагностики, математико-статистические методы.

**Результаты исследования.** Результаты физической подготовленности детей лет 3-4 лет представлены в таблице 1.

Таблица 1

**Результаты физической подготовленности детей лет 3-4 лет с нарушениями интеллекта (девочки n= 4; мальчики n=16)**

п/п №	тесты	пол	X	$\sigma$	m	V
1	Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)	м	3,35	1,11	0,28	33,1
		д	5,25	0,5	0,12	9,5
2	Метание на дальность 300 грамм (см)	м	55,8	23,6	6,09	42,9
		д	72,5	9,57	2,47	13,2
3	Прыжок в длину с места (см)	м	29,1	24,2	0,68	83,1
		д	45	30	7,75	66,6
5	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	м	2,35	0,78	0,2	33,1
		д	3,75	0,5	0,12	13,3
7	Метание теннисного мяча в цель с 2 метров (кол-во попаданий)	м	2,11	0,85	0,21	40,2
		д	2,75	0,5	0,12	18,1
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	м	1,56	1,71	0,44	109,1
		д	2,75	2,21	0,57	80,3

Как видно из таблицы, во всех показателях девочки демонстрируют более высокие результаты, чем мальчики. Также у девочек состав групп более однороден: небольшой коэффициент вариации ( $V < 10\%$ ) отмечен в подъеме туловища; средний коэффициент вариации - в удержании равновесия, метании на дальность и в цель. В остальных тестах у девочек и во всех тестах у мальчиков состав групп характеризуется большим коэффициентом вариации ( $V > 20\%$ ). При этом наибольшие расхождения между минимальным и максимальным результатами зафиксированы в показателях гибкости и прыжке в длину с места.

Показатели уровня физической подготовленности детей представлены в таблице 2.

Таблица 2

**Уровень физической подготовленности детей лет 3-4 лет с нарушениями интеллекта (девочки n= 4; мальчики n=16)**

п/п №	тесты	пол	Уровни %		
			высокий	средний	низкий
1	Подъем туловища в сед за 30 секунд (кол-во раз)	м	0	0	100
		д	0	100	0
2	Метание на дальность 300 грамм (см)	м	0	0	100
		д	0	0	100
3	Прыжок в длину с места (см)	м	0	18,7	81,3
		д	25	0	75
5	Удержание равновесия на одной ноге (сек)	м	0	100	0
		д	0	100	0
7	Метание теннисного мяча в цель с 2	м	0	33,3	66,7

	метров (кол-во попаданий)	д	0	75	25
8	Наклон туловища вперед из положения сидя (см)	м	0	68,7	31,3
		д	0	75	25

Наиболее успешно дети справились с испытанием в тесте на равновесие, где все результаты соответствуют среднему уровню. Также большинство результатов среднего уровня в обеих гендерных группах отмечены в тесте на гибкость и в тесте на точность у девочек.

К числу проблемных можно отнести испытания в проявлении скоростно-силовых способностей: в метании на дальность низкий уровень зафиксирован у 100% мальчиков и девочек; в прыжке в длину с места - у 75% девочек и 81,3% мальчиков. Кроме того, 100% результатов, соответствующих низкому уровню были показаны мальчиками в тесте на силовую выносливость.

**Заключение.** Таким образом, по результатам исследования установлено, что в исследуемых группах девочки имеют более высокий уровень развития физических качеств, чем мальчики. Наиболее значительные затруднения младшие дошкольники с нарушением интеллекта испытывали в тестах, требующих проявления двигательной согласованности в скоростно-силовых упражнениях. В связи с этим, дальнейшее планирование занятий физическими упражнениями для детей с нарушением интеллекта нуждается в коррекции с учетом выявленных недостатков на основе индивидуального подхода.

#### *Список литературы*

1. Летова, Е. А. Влияние занятий адаптивной физической культурой, направленных на коррекцию познавательной сферы, на физическую подготовленность детей с задержкой психического развития / Е. А. Летова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 1(143). – С. 112-115.
2. Литвина, Г. А. Необходимость адаптивной физической культуры для детей с нарушениями интеллекта / Г. А. Литвина, В. Е. Кульчицкий, А. А. Кузакова // Тенденции развития науки и образования. – 2020. – № 59-4. – С. 20-22.
3. Соколова, И. А. Развитие физических способностей у обучающихся с нарушениями интеллекта / И. А. Соколова, Е. Л. Извеков // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 4. – С. 32-39.
4. Тарасова, Т. А. Контроль физического состояния детей дошкольного возраста : методические рекомендации для рук. и педагогов ДОУ / Т. А. Тарасова ; Т. А. Тарасова. – Москва : ТЦ Сфера, 2006. – (Приложение к журналу "Управление дошкольным образовательным учреждением" (Управление ДОУ)).
5. Хайбуллаева, Ф. Р. Физическая реабилитация детей с нарушениями интеллекта средствами адаптивной физической культуры / Ф. Р. Хайбуллаева, И. В. Андрусева, Ю. В. Бобрик // Вестник физиотерапии и курортологии. – 2019. – Т. 25. – № 1. – С. 126-127.
6. Черкасов, В. В. Физкультурно-спортивная ориентация детей с ОВЗ / В. В. Черкасов, И. А. Ильиных, Е. А. Лапаев // Вестник Сургутского государственного педагогического университета. – 2021. – № 1(70). – С. 126-133.

**УДК 796.015.45**

## **ВОЗДЕЙСТВИЕ ТРЕНАЖЁРА ПРАВИЛО НА ПСИХОСОМАТИКУ ТРЕНИРУЮЩЕГОСЯ**

**Свечкарёв Виталий Геннадьевич**

Майкопский государственный технологический университет,