

## ФИТНЕС В РАБОТЕ С ДЕТЬМИ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ

С. Н. Кривсун, Е. И. Почакаева

*Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия*

В статье рассмотрена проблема повышения уровня развития детей с ОВЗ в процессе занятий фитнесом. При применении фитнеса как средства физической культуры необходимо использовать дифференцированный подход в процессе обучения, воспитания и развития. В занятия фитнесом для детей с ОВЗ необходимо включать различные средства физической культуры: гимнастические упражнения, элементы хореографии, аэробики, йоги, пилатес. Занятия фитнесом с детьми проводились в игровой форме, что способствовало быстрому включению всех детей в процесс обучения.

В ходе исследования была разработана фитнес-программа, включающая в себя различные средства, направленные на повышение двигательного потенциала и развития детей с ОВЗ. Проведено исследование эффективности применения фитнеса для развития детей с ОВЗ.

**Ключевые слова:** *фитнес, дети с ограниченными возможностями здоровья, умственная отсталость, средства, развитие, двигательные действия, сказочная аэробика, степ-аэробика, Fitball-Training, йога.*

**Актуальность.** В Российской Федерации, как и во всем мире, наблюдается рост числа детей с ограниченными возможностями здоровья, имеющих как умственные, так и физические отклонения [2]. В современном обществе возрос интерес к проблеме оказания коррекционно-развивающей помощи детям с интеллектуальными нарушениями, что отражено в различных нормативно-правовых документах; повышена значимость социального обеспечения и обучения таких детей. Самым распространенным заболеванием у детей с особенностями развития является умственная отсталость разной степени выраженности. Умственная отсталость характеризуется состоянием недоразвития по разным критериям, клиническим состоянием и проявлением различных качеств конкретного ребенка [5].

Двигательные нарушения у детей, имеющих отклонения в умственном развитии, еще больше тормозят развитие таких детей и вызывают ряд негативных реакций организма [3].

Для решения проблем развития детей с ограниченными возможностями здоровья нами предлагается использовать фитнес, так как фитнес отличается не только современными подходами, но и разнообразием используемых средств: это и гимнастические упражнения, и элементы хореографии, аэробики, йоги, пилатеса. Занятия обычно проводятся в игровой форме, что способствует быстрому включению всех детей в процесс обучения.

**Цель и задачи.** Цель исследований заключалась в обосновании применения средств фитнеса в процессе развития детей, имеющих отклонения в умственном развитии. Задачи исследования были направлены на определение средств фитнеса, наиболее эффективных для детей, и влияния занятий фитнесом на детей с ограниченными возможностями здоровья.

**Материалы и методы исследования** были направлены на определение методических особенностей проведения фитнес-тренировок в процессе развития детей с ограниченными возможностями здоровья, в частности детей с умственной отсталостью. Проводились педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, тестирование детей младшего школьного возраста. Также исследовались методологические аспекты эффективности применения фитнеса, была осуществлена математическая обработка полученных результатов исследования. В исследовании участвовали девять детей, имеющих отклонения в умственном развитии.

**Результаты исследования и их обсуждение.** С целью коррекции отклонений в развитии детей с ограниченными возможностями здоровья следует использовать на фитнес-тренировках широкий спектр общеразвивающих, подготовительных и специальных упражнений, направленных на развитие двигательных функций, физическое

развитие, развитие моторики, внимания, памяти, на расслабление и дыхание [4].

Поэтому первостепенной задачей использования фитнеса, направленного на развитие детей с ОВЗ, является работа по исправлению отклонений в физическом развитии.

Известно, что умственное развитие связано со всеми системами организма и оказывает влияние на весь организм и особенности его развития, поэтому при работе с детьми, имеющими проблемы умственного развития, необходимо соблюдение следующих принципов:

– принципа коррекционно-развивающей направленности обучения для детей с проблемами умственного развития, направленного на использование специальных методов и приемов с целью преодоления недостатков личности обучающегося;

– принципа индивидуально-дифференцированного подхода в обучении и воспитании, суть которого заключается в процессе определения индивидуальных особенностей обучающегося;

– принципа комплексного подхода в реализации функций обучения и развития детей.

В процессе реабилитации детей с ОВЗ при использовании фитнеса нами применялись методы обучения и проведения занятий, наиболее эффективные для развития и коррекции функций у детей с ОВЗ, такие как:

– игровой метод (игрогимнастика, танец, музыкально-ритмическая гимнастика);

– ориентационный метод, направленный на понимание звуковых и зрительных ориентиров в пространстве;

– наглядный метод, который применяется при обучении двигательным действиям;

– соревновательный метод, который применяется для формирования навыков социализации;

– повторный метод, или метод повторного упражнения [1].

В процессе исследования нами была разработана программа «Фитнес для детей с ОВЗ» для детей младшего школьного возраста, имеющих отклонения в умственном развитии, которая рассчитана на один год обучения. Программа предполагает проведение занятий с детьми три раза в неделю, продолжительность занятия — 60 минут.

Занятия по программе «Фитнес для детей с ОВЗ» включают в себя:

– практические (аудиторные) занятия (развивающая деятельность с детьми), которые предпола-

гают обучение общеразвивающим упражнениям, ритмической гимнастике, гимнастике, подвижным играм, легкой атлетике;

– внеаудиторные (соревнования, открытые занятия, отчеты для родителей).

Фитнес-программа для детей включает в себя следующие направления занятий:

1) сказочную аэробику;

2) степ-аэробику;

3) Fitball Training;

4) йогу.

1. *Сказочная аэробика.* В детском возрасте игровая деятельность является ведущей, поэтому сказочная аэробика за счет побуждения к деятельности и повышенного интереса достаточно эффективно влияет на физическое развитие и развитие двигательного потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья.

2. *Степ-аэробика.* У детей с ОВЗ в процессе занятий фитнесом формируются основные движения, т. е. происходит обучение постепенным шагам, спускам и подъемам под музыку — следовательно, происходит коррекция двигательных действий. Занимаясь степ аэробику, дети учатся слышать ритм, улучшают основные двигательные функции, тренируют ловкость, быстроту и выносливость.

3. *Fitball Training.* Это комплекс упражнений с использованием специальных больших мячей. Разработан в сказочных и игровых вариантах, что наиболее приемлемо для детей с умственной отсталостью.

4. *Йога.* Это комплекс упражнений с использованием поз хатха-йоги, включающий различные классические асаны. Комплекс упражнений йоги способствует развитию гибкости и подвижности суставов. Наиболее эффективные результаты занятий йогой наблюдаются у детей с ограниченными возможностями здоровья, у которых преобладают процессы торможения над процессами возбуждения при умственной отсталости.

Основные принципы построения фитнес-программ, направленных на реабилитацию детей с умственной отсталостью, заключаются в следующих закономерностях:

1) удержание определенной дистанции, позиции при взаимодействии;

2) формирование активности, самостоятельности, творчества у детей;

3) развитие стабильности при повышении динамичности движений;

4) развитие эмоциональности, индивидуальной комфортности, что должно быть направлено именно на детей с умственной отсталостью;

5) сочетание привычных и неординарных элементов в процессе проведения занятий.

Каждое занятие имеет структуру, которая является традиционной и включает подготовительную, основную и заключительную части.

У детей, имеющих отклонения в умственном развитии, возникают трудности ориентации в пространстве, практически не формируются пространственно-временные характеристики. Часто такими детьми подводящие упражнения воспринимаются как самостоятельные, и они не могут их связать с основным упражнением. Такие дети плохо запоминают изученный материал, процесс обучения обычно является для них более длительным и требует больше усилий. Дети с трудом осваивают новые двигательные действия и упражнения, с трудом выполняют новые команды, для освоения которых необходимо затратить большое количество времени, но при этом с легкостью выполняют освоенные команды и упражнения, с удовольствием играют в знакомые игры.

В процессе проведения исследования при первоначальном анализе развития детей нами были отмечены различные нарушения, характерные для детей, имеющих проблемы умственного развития (проблемы с пространственно-временными, динамическими и ритмическими характеристиками движений, с качественными характеристиками движений, такими как точность, плавность, эластичность, энергичность и экономичность движений, а также проблемы с запоминанием даже элементарных новых движений и действий). Таким образом, данные результаты подтверждают необходимость проведения занятий фитнесом с детьми с умственной отсталостью.

После проведения занятий средствами фитнеса нами было определено повышение уровня развития детей на основании анализа качественных характеристик сформированности движений: у детей повысились концентрация внимания, реакция на парное взаимодействие с партнером; разные упражнения стали выполняться более точно и уверенно; снизилась скованность и напряженность в прыжках; внимание в процессе подвижной игры стало более устойчивым; на занятиях проявляются активность и желание выполнять задания.

Результаты исследования показали, что использование фитнеса в процессе занятий с детьми, имеющими умственную отсталость, способствует повышению качества выполнения двигательных действий, формирует необходимые характеристики движений, способствует повышению активности детей и формирует желание выполнять задания.

Средства фитнеса, которые мы применяли с детьми, имеющими отклонения в умственном развитии, на основании программы «Фитнес для детей с ОВЗ», способствуют повышению качественных показателей развития детей.

Также нами были определены количественные показатели развития детей, например, функционального состояния (пробы Штанге, Генчи), развития физических качеств, таких как гибкость и ловкость (данные физические качества наиболее активно развиваются в возрасте детей, которые приняли участие в исследовании). Старались, чтобы нагрузка на каждого ребенка определялась индивидуально с учетом специфики конкретных средств фитнеса, применяемых на занятии. Все занятия имели определенную направленность.

#### Показатели развития детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе исследования

Показатели	Констатирующий этап	Контрольный этап	p
Проба Штанге (сек.)	16,6 ± 3,4	22,7 ± 2,9	< 0,05
Проба Генчи (сек.)	9,7 ± 2,6	16,6 ± 2,1	< 0,05
Гибкость (см)	2,5 ± 0,8	5,0 ± 1,3	< 0,05
Удержание равновесия на одной ноге (сек.)	7,2 ± 2,8	14,3 ± 2,5	< 0,05

Как видно из результатов, полученных в процессе исследования, в начале занятий фитнесом

у детей были невысокие показатели функционального состояния и развития физических качеств.

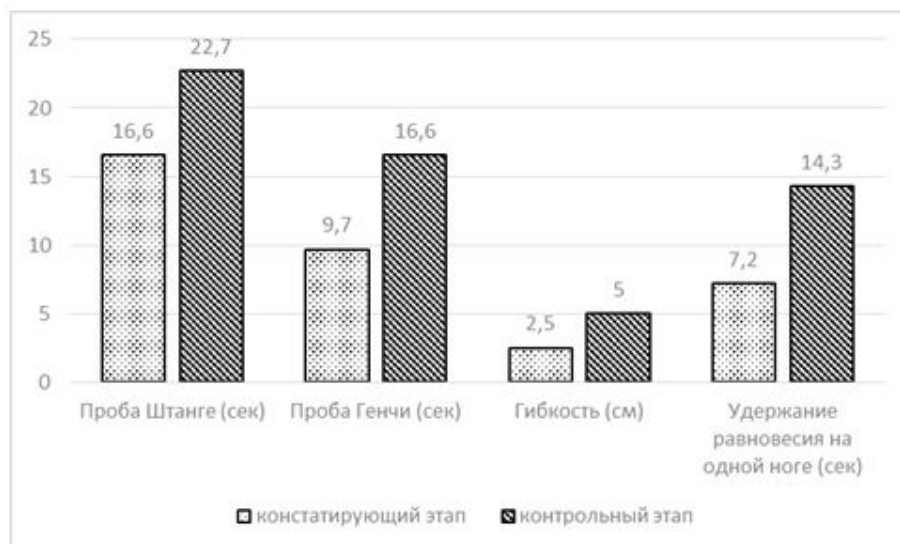


Рис. Динамика развития детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе исследования

Функциональные пробы улучшились достоверно после формирующего этапа эксперимента. Особый интерес представляет устойчивость организма к гипоксии. Так как произошло улучшение этих показателей, можно говорить об эффективном влиянии занятий фитнесом на развитие детей. Действительно, если в начале исследования показатели были небольшими, то через год занятий разница увеличивается и становится достоверно значимой ( $p < 0,05$ ) (табл.). Это подтверждает, что фитнес может являться эффективным средством развития детей с ОВЗ.

Такие физические качества детей, как гибкость и ловкость, также достоверно улучшились, что подтверждает положительное влияние занятий фитнесом на развитие физических качеств у детей с ОВЗ.

Прирост показателей развития детей с умственной отсталостью определялся по разности изучаемых показателей по сравнению с исходными.

После занятий фитнесом у детей с ОВЗ показатели постепенно начинают увеличиваться, и с течением времени разница становится достоверно значимой. Таким образом, использование фитнеса в системе реабилитации детей с ОВЗ способствует не только коррекции состояния детей, но и их всестороннему развитию.

**Заключение.** Рассмотрев фитнес как средство работы с детьми с ОВЗ, мы пришли к выводу, что фитнес можно рассматривать в качестве эффективного направления в работе с детьми с умственной отсталостью. Эти занятия способствуют не только развитию, но и социализации детей с ограничен-

ными возможностями здоровья.

В процессе развития детей с ОВЗ при применении фитнеса нами использовались методы обучения и проведения занятий фитнесом, наиболее эффективные для работы с детьми с ОВЗ.

Профессиональный опыт и изученный материал позволили определить характеристики и виды физических упражнений для фитнес-занятий в процессе развития детей с ОВЗ. Фитнес-программа предполагает использование средств сказочной и степ-аэробики, Fitball Training, йоги.

Результаты исследования свидетельствуют о том, что фитнес-программа «Фитнес для детей с ОВЗ» способствует повышению качественных показателей развития детей (двигательные координации, двигательные навыки), количественных показателей функционального состояния (пробы Штанге, Генчи), развитию физических качеств.

Прирост показателей развития детей с умственной отсталостью определялся по разности количественных и качественных показателей по сравнению с исходными. Результаты наших исследований продемонстрировали высокую эффективность развития детей в процессе использования средств фитнеса.

### Список литературы

1. Андрюхина, Т. В. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации и социальной интеграции лиц с ограниченными возможностями здоровья / Т. В. Андрюхина [и др.]. — Екатеринбург, 2019. — 158 с.
2. Беличенко, О. И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа



жизни лиц с ограниченными возможностями / О. И. Беличенко, А. А. Бабаева, А. В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий. — 2017. — № 4. — С. 274–278.

3. Богданова, Г. Н. Возможности физической реабилитации детей с ограничениями интеллектуального развития / Г. Н. Богданова, Н. Ю. Токмакова, Р. Ф. Богданова // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. — 2016. — № 3. — С. 7–15.

4. Снигур, М. Е. Коррекция развития физических качеств учащихся с нарушением интеллекта на основе игрового метода на уроках физической культуры / М. Е. Снигур, В. В. Власов, Н. В. Власов // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. — 2017. — № 11 (153). — С. 234–238.

5. Токарская, Л. В. Методика преподавания физической культуры детям и подросткам с умственной отсталостью / Л. В. Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. — М., 2019. — 190 с.

Поступила в редакцию 01 октября 2022 г.

**Финансирование.** Исследование не имело спонсорской поддержки.

**Конфликт интересов.** Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

**Для цитирования:** Кривсун, С. Н. Фитнес в работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья / С. Н. Кривсун, Е. И. Почекаева // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2023. — Т. 8, № 4. — С. 102–107. — DOI: 10.47475/2500-0365-2023-8-4-102-107

### Сведения об авторах

**Кривсун Софья Нишановна** — кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия. **E-mail:** snkrivsun@sfnu.ru

**Почекаева Елена Ивановна** — доктор медицинских наук, профессор кафедры теоретических основ физического воспитания, Южный федеральный университет, Ростов-на-Дону, Россия. **E-mail:** eipochekaeva@sfnu.ru

## PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION 2023, vol. 8, no. 4, pp. 102–107.

### Fitness in work with children with disabilities

Krivsun S.N.<sup>1</sup>, Pochekaeva E.I.<sup>2</sup>

Southern Federal University, Rostov-on-Don, Russia

<sup>1</sup>snkrivsun@sfnu.ru, <sup>2</sup>eipochekaeva@sfnu.ru

The article deals with the problem of increasing the development of children with disabilities in the process of fitness. When using fitness as a means of physical culture, it is necessary to use a differentiated approach in the process of training, education and development. In fitness classes for children with disabilities, it is necessary to turn off various means of physical culture — gymnastic exercises, elements of choreography, aerobics, yoga, Pilates. Fitness classes with children were carried out in a playful way, which contributed to the rapid inclusion of all children in the learning process.

In the course of the study, a fitness program was developed, which includes various means aimed at increasing the motor potential and development of children with disabilities. A study was made of the effectiveness of the use of fitness for the development of children with disabilities.

**Keywords:** *fitness, children with disabilities, mental retardation, facilities, development, motor activities, fabulous aerobics, step aerobics, Fitball-Training, yoga.*

### References

1. Andryuhina T.V. Adaptivnaya fizicheskaya kultura v kompleksnoj rehabilitacii i socialnoj integracii lic s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorovya [Adaptive physical culture in complex rehabilitation and social

integration of persons with disabilities]. Yekaterinburg, 2019. 158 p. (In Russ.).

2. Belichenko O.I., Babaeva A.A., Smolenskij A.V. Adaptivnaya fizicheskaya kultura i ee rol v formirovani zhdorovogo obraza zhizni lic s ogranichennymi vozmozhnostyami [Adaptive physical culture and its role in

the formation of a healthy lifestyle for people with disabilities]. *Vestnik novyh medicinskih tehnologij* [Bulletin of new medical technologies], 2017, no. 4, pp. 274–278. (In Russ.).

3. Bogdanova G.N., Tokmakova N.Yu., Bogdanova R.F. *Vozmozhnosti fizicheskoy rehabilitacii detej s ogranicheniyami intellektualnogo razvitiya* [Possibilities of physical rehabilitation of children with intellectual disabilities]. *Izvestiya Tulskogo gosudarstvennogo universiteta. Fizicheskaya kultura. Sport* [Proceedings of Tula State University. Physical Culture. Sport], 2016, no 3, pp. 7–15. (In Russ.).

4. Snigur M.E., Vlasov V.V., Vlasov N.V. *Korrekcija razvitiya fizicheskikh kachestv uchashihhsya s narushe-*

*niem intellekta na osnove igrovogo metoda na urokah fizicheskoy kultury* [Correction of the development of physical qualities of students with intellectual disabilities based on the game method in physical education lessons]. *Uchenye zapiski universiteta Lesgafita* [Scientific notes of Lesgafit University], 2017, no. 11 (153), pp. 234–238. (In Russ.).

5. Tokarskaya L.V., Dubrovina N.A., Babijchuk N.N. *Metodika prepodavaniya fizicheskoy kultury detyam i podrostkam s umstvennoj otstalostyu* [Methods of teaching physical culture to children and adolescents with mental retardation]. Moscow, 2019. 190 p. (In Russ.).



Это произведение доступно по лицензии Creative Commons «Attribution-NonCommercial» («Атрибуция — Некоммерческое использование») 4.0 Всемирная — <https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>