



Е. А. Мунирова, Н. В. Мазитова, Т. В. Стеблий

## Особенности содержательного наполнения этапа начальной подготовки детей дошкольного возраста в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой

Актуальность исследования обусловлена тем, что на современном этапе происходит введение новых нормативно-правовых документов для людей с ограниченными возможностями здоровья, но вместе с тем, программно-методическое сопровождение тренировочного процесса в условиях инклюзивных занятий остается слабо разработанным. Цель исследования: экспериментально обосновать содержание этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике для первого и второго года обучения с использованием игрового тренинга при смешанном контингенте юных спортсменов (детей с легкой умственной отсталостью и здоровых детей).

В экспериментальном исследовании приняли участие 75 юных спортсменов детско-юношеской спортивной школы «Гармония» г. Владивостока и их родители (120 человек). Использовались следующие методы: анализ специальной литературы и программных документов; опрос; психолого-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования (t-Стьюдента), с последующей их логической интерпретацией.

В результате анализа эффективности формирующего эксперимента выявлено изменение показателей, характеризующих развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, силовой выносливости, гибкости в экспериментальной, контрольной и модельной группах после педагогического эксперимента ( $p < 0,05$ ).

Представленное содержание этапа начальной подготовки с использованием игрового тренинга на тренировочных занятиях по спортивной гимнастике в смешанных группах прошло апробацию на практике и будет интересной учителям, тренерам, преподавателям спортивных и образовательных учреждений. Результаты исследования могут использоваться для разработки содержания документов текущего планирования на этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике.

**Ключевые слова:** дети с нарушением интеллекта, легкая умственная отсталость, инклюзивные занятия, спортивная гимнастика, игровой тренинг

### Ссылка для цитирования:

Мунирова Е. А., Мазитова Н. В., Стеблий Т. В. Особенности содержательного наполнения этапа начальной подготовки детей дошкольного возраста в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой // Перспективы науки и образования. 2020. № 1 (43). С. 150-162. doi: 10.32744/pse.2020.1.11



E. A. MUNIROVA, N. V. MAZITOVA, T. V. STEBLIY

## Features of the content of the initial training phase of preschool children in the conditions of inclusive gymnastics classes

The relevance of the study is due to the fact that at the present stage, the introduction of new regulatory documents for people with disabilities takes place, but at the same time, the programmatic and methodological support for the training process in terms of inclusive classes remains poorly developed.

Objective: to experimentally substantiate the content of the initial training phase in gymnastics for the first and second years of training using game training with a mixed contingent of young athletes (children with mild mental retardation and healthy children).

The pilot study was attended by 75 young athletes of the youth athletic center "Harmony" of Vladivostok and their parents (120 people). The following methods were used: analysis of specialized literature and program documents; poll; psychological and pedagogical testing; pedagogical experiment; methods of mathematical processing of research results (t-Student), followed by their logical interpretation.

The analysis of the effectiveness of the forming experiment revealed a change in indicators characterizing the development of speed-strength, speed, coordination abilities, strength endurance, flexibility in the experimental, control and model groups after the pedagogical experiment ( $p < 0.05$ ).

The presented content of the initial training phase using game training at the gymnastics training sessions in mixed groups has been tested in practice and will be interesting to teachers, coaches, and instructors of athletic and educational institutions. The results of the study can be used to develop the content of current planning documents at the stage of initial training in gymnastics.

**Key words:** children with intellectual disability, mild mental retardation, inclusive classes, gymnastics, game training

### For Reference:

Munirova, E. A., Mazitova, N. V., & Steblyi, T. V. (2020). Features of the content of the initial training phase of preschool children in the conditions of inclusive gymnastics classes. *Perspektivy nauki i obrazovania – Perspectives of Science and Education*, 43 (1), 150-162. doi: 10.32744/pse.2020.1.11

## Введение

Сегодня в России разработано огромное количество нормативных актов, обеспечивающих социализацию и интеграцию в общество людей с ограниченными возможностями здоровья, действуют государственные, региональные и муниципальные программы. В диссертационных работах по спортивной гимнастике представлены практически все научные направления: от общих вопросов управления тренировочным процессом до концепций формирования профессиональных умений специалиста по спортивной гимнастике. Спектр разработанных вопросов включает методику подготовки гимнастов от новичков до высококвалифицированных спортсменов, особенности спортивного отбора гимнастов, исследованы биомеханические характеристики техники выполнения упражнений на спортивных снарядах, особенности психологической подготовки гимнастов и многое другое. Однако исследования, посвященные организации и методике тренировки при смешанном контингенте, занимающемся в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой, представлены отдельными работами исследователей [1]. В диссертационных работах также широко представлено игровое обучение, авторы систематизировали игровую деятельность, обосновали методику преподавания игр, особенности игрового обучения, формы игровой деятельности, использование подвижных игр в процессе физического воспитания детей различных нозологических групп. Но применение игрового тренинга для детей с умственной отсталостью обосновано только в работе Н. Н. Снесарь [2], при этом не учитываются концептуальные, технологические подходы к решению задачи подготовки спортивного резерва по спорту лиц с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой.

Умственная отсталость впервые была описана и классифицирована по тяжести нарушения развития в начале XIX века. Термин «олигофрения» как понятие врожденного и приобретенного в раннем детстве интеллектуального нарушения предложил в конце XIX века немецкий психиатр Э. Крепелин [3]. В настоящее время используется предложенная Всемирной организацией здравоохранения в 1994 году Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ – 10), которая рассматривает различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному). В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: психическая норма – IQ 70–100; легкая умственная отсталость – IQ 50–69; умеренная умственная отсталость – IQ 35–49; тяжелая умственная отсталость – IQ 20–34; глубокая умственная отсталость – IQ 19 и ниже [4]. Исходя из данной классификации, психолого-медико-педагогической комиссией рекомендуется та форма получения образования, которая доступна данному ребенку (обучение в общеобразовательной, коррекционной школе, домашнее обучение и т. д.).

Говоря о степени научной разработанности проблемы подготовки детей дошкольного возраста в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой необходимо заметить, что идея инклюзии развивается в адаптивной физической культуре благодаря работам С. П. Евсеева [5; 6], а также в работах отечественных (Е. В. Кетриш [7], Л.

А. Сапрыкина [8]) и зарубежных ученых (Н. Diane [9], К. Place, S. Hodge [10], Т. Росоцк, М. Miyahara [11]).

По мнению многих исследователей включение учащихся с ограниченными возможностями здоровья в обычные школьные классы для учителей физической культуры представляет проблему по причинам: отсутствия у педагогов соответствующей профессиональной подготовки [12], наличия доступных условий для занятий в школе [13] и др.

Наиболее ранними работами в области интегрированного физического воспитания являются научные исследования: об обучении плаванию младших школьников [14], о физическом воспитании детей 5–6 лет в условиях функциональной интеграции [15], о социальной интеграции незрячих людей в различных видах адаптивной физической культуры [16], о повышении эффективности физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования [17].

Однако и в остальных видах адаптивной физической культуры таких как адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, физическая реабилитация – инклюзия еще не вышла на широкое научное обсуждение.

Цель исследования: экспериментально обосновать содержание этапа начальной подготовки в спортивной гимнастике для первого и второго года обучения с использованием игрового тренинга при смешанном контингенте юных спортсменов (детей с легкой умственной отсталостью и здоровых детей).

## Содержание этапа начальной подготовки с использованием игрового тренинга

Разработано содержание этапа начальной подготовки с использованием игрового тренинга, которое базируется на принципах и основных задачах общей теории спортивной тренировки. Оно сформировано относительно подготовительного, соревновательного и переходного периодов годичного тренировочного цикла и построено на решении пяти взаимосвязанных задач, объединяющих как общие для всех детей задачи (развивающие, образовательные, оздоровительные, воспитательные) так и коррекционные задачи для детей с интеллектуальными нарушениями.

В структуру этапа начальной подготовки встроены средства игрового тренинга распределенные в тринадцать блоков в зависимости от решаемых педагогических задач. Произведен подбор игр, наиболее соответствующих возрастным особенностям контингента и неоднородности состава тренировочной группы.

Средства игрового тренинга, используемые в общеподготовительном этапе включают: ситуационные игры, игры для развития координации движений, физических способностей, активизации речевой деятельности, коммуникативного взаимодействия, формирование способности вести совместные действия с партнером; в специально подготовительном этапе игры были направлены на: развитие мышления, памяти, логики, координации движений, физических способностей, психо-мышечную релаксацию, волевых качеств, активизацию речевой деятельности; на этапе ранних стартов дополнены играми для развития физических способностей, психо-мышечной релаксации, коммуникативного взаимодействия, способности вести совместные действия с партнером, элементами спортивных игр, комбинированными эстафетами; на этапе непосредственной подготовки к главному старту используются игры: на закрепление изученного гимнастического материала и психо-мышечную релаксацию; в переход-

ном периоде применяются все тринадцать блоков игрового тренинга. На рисунке 1 представлены блоки средств игрового тренинга на этапе начальной подготовки по спортивной гимнастике.

Продолжительность и периодичность занятий во всех трех группах была идентична и составляла по 90 минут три раза в неделю.

В конце первого и второго года обучения здоровые дети, вошедшие в экспериментальную группу, участвовали в соревнованиях «Первенство города Владивостока по спортивной гимнастике» по программе 3 юношеского разряда. Для спортсменов с интеллектуальными нарушениями проводились контрольные тренировки совместно с детьми из контрольной группы по правилам Летних видов спорта «Спешил Олимпик», спортивная гимнастика, Уровень I [18], на которых показали статистически достоверное улучшение техники выполнения упражнений гимнастического многоборья.

Таблица 1

## Средства игрового тренинга

№ блока	Тематические блоки игр	Содержание игр и их направленность	Педагогические задачи	Примеры игр, игровых упражнений, эстафет и т.п.
1	Ситуационные игры	Создание в игре сюжетов из жизни и др.	Формирование навыков решения различных жизненных ситуаций, взаимопомощи, толерантности, преодоление природных препятствий	«Короли и разбойники» «Полет в космос» «Необитаемый остров» «Тропинка»
2	Развитие мышления, памяти, логики	Игры на внимание, игры – загадки	Формирование общих знаний, укрепление памяти, развитие логики мышления	«Рисование на спине» «Чудесный мешочек» «Что изменилось?» «Съедобное – не съедобное»
3	Развитие координации движений	Игры с использованием различных предметов и оборудования	Формирование базы общих, специальных и прикладных упражнений	«Скворечники» «Гусеница» «Мыши и кот» «Самый устойчивый» «Школа мяча»
4	Игры развития физических способностей	Игры включают различные разновидности ходьбы, бега, прыжков, метаний, комбинированных упражнений и др.	Развитие базовых физических качеств (скоростно-силовых, скоростных, силовой выносливости, гибкость)	«Лови — толкай» «Колобок» «Болотце» «Ловля кузнечиков» «Книжка» «Посмотри в окно» «Обезьянка на лиане»
5	Игры психо-мышечной релаксации	Аутотренинг, развитие гибкости, игровые задания с использованием функциональной расслабляющей музыки	Формирование навыков психо-мышечной релаксации	«Кошечка» «Жираф» «Гигантские шаги» «Число» «Верблюжьего бега»
6	Закрепление изученного гимнастического материала	Игры, включающие различные движения, комбинированные и гимнастические упражнения	Закрепление базовых гимнастических навыков группировка стойка на лопатках	«Совушка» – (сова спит – берем группировку, сова просыпается-отпускаем) «Быстрые перекаты» «Состязание в парах (кто лучше?)» «Акробатическая цепочка»
7	Развитие волевых качеств	Развитие выносливости, смелости, решительности, настойчивости	Проявить целеустремленность, преодолевать усталость по средствам волевых усилий	«Перетяжки» «Мышкин дом» «Репка», «Догонялки» «Кто сильнее?»

Игры и игровые задания коррекционной направленности				
8	Развитие тактильно-кинестетической способности рук	Развитие тактильных ощущений, воображения, эмоциональной сферы	Формирование ассоциативных связей между тактильно-кинестетическими ощущениями и различными материалами	«Баскетбольное кольцо»-(попадание в цель различными предметами: мяч из бумаги, колючий, мягкий, воздушный шарик) «Потерянные в рисе» «Предметы в конвертах» «Домино и трубочка»
9	Развитие мелкой моторики рук	Пальчиковая гимнастика	Переключение внимания, улучшение координации и мелкой моторики	«Монетки» «Выбрасывание пальчиков» «Зайчик и коза» «Петушки» «Стол – стул – кресло»
10	Активизация речевой деятельности	Создание речевой среды проговаривание	Развитие звуковой культуры речи, обогащение словарного запаса	«Чудесный мешочек» «Волшебная дорожка», «Домашние птицы», «Дикие животные» «Испорченный телефон»
11	Коммуникативное взаимодействие	Выполнение парных, групповых, командных заданий	Развитие умения выстраивать и поддерживать хорошие межличностные отношения в разнообразных жизненных ситуациях	«Рыбалка» «Зеркала» «Передай мяч» «Вышибалы»
12	Формирование способности вести совместные действия с партнером	Формирование навыков сотрудничества у детей через игру	Развитие взаимоотношений между сверстниками	«Вопрос — ответ» «Невод» «Ладонь на ладонь» «Медведи на льдине» «Меняемся» (обмен различными предметами)
Игровые задания комплексного воздействия на развитие физических способностей				
13	Элементы спортивных игр, комбинированные эстафеты	Формирование чувства коллективизма, взаимопомощи, внимания, мышления, решительности	Развитие координационных способностей, выносливости, скоростных способностей	Элементы спортивных игр эстафеты с различными предметами и заданиями

## Материалы и методы

Исследование проводилось на базе МОУ ДО ДЮСШ «Гармония» г. Владивостока в период с 2015 г по 2019 г. В нем приняло участие 75 юных спортсменов и их родители (120 человек). Они были распределены на три группы: модельная группа – только здоровые дети (занятия проводились по программе МОУ ДО ДЮСШ «Гармония»); контрольная группа – только дети с интеллектуальными нарушениями (занятия строились по программе «Спешил Олимпик»); экспериментальная группа – смешанный контингент (здоровые дети и дети с интеллектуальными нарушениями (которые занимались по инклюзивной тренировочной программе).

Спектр использованных методов включал: анализ специальной литературы и программных документов; опрос; психолого-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической обработки результатов исследования (критерий t-Стьюдента), с последующей их логической интерпретацией.

## Результаты исследования

В результате анализа эффективности формирующего эксперимента можно наблюдать изменение показателей, характеризующих развитие скоростно-силовых, скоростных, координационных способностей, силовой выносливости, гибкости в экспериментальной, контрольной и модельной группах после педагогического эксперимента (см. табл. 2 и 3).

Из таблицы 2 видно, что с момента предварительного тестирования детей с интеллектуальными нарушениями после второго года педагогического исследования у них произошли изменения в тесте «прыжок в длину с места», результаты выросли на 7,8 см в контрольной группе и на 14,6 см в экспериментальной. Это произошло вследствие того, что для улучшения развития скоростно-силовых способностей в игровой тренинг были добавлены специально подобранные игры. Произошли достоверные изменения координационных способностей (тест «челночный бег»): в контрольной группе – на 0,59 секунды, в экспериментальной группе – на 0,67 секунды. Результаты теста, характеризующего силовую выносливость («сгибание и разгибание рук в упоре лежа»), достоверно улучшились в экспериментальной группе на 4,4 раза, в контрольной группе – на 2,6. При выполнении теста «вис согнув ноги» на перекладине результаты в экспериментальной группе получились выше на 3,53 секунды, чем в контрольной. Достоверные изменения произошли в результатах теста, характеризующего развитие статической координации (проба Ромберга): в экспериментальной группе результаты улучшились на 2,53 секунды. Достоверно улучшились и показатели, характеризующие развитие гибкости. Все результаты статистически достоверны ( $p < 0,05$ ).

При сравнении аналогичных показателей после первого года обучения в модельной и экспериментальной группах среди здоровых детей (см. табл. 3) недостоверные различия выявлены ( $p > 0,05$ ) в тестах, характеризующих развитие гибкости, а именно в упражнении «"мост" из положения лежа» и «наклон вперед "складка"». Полученные результаты сходны как в модельной, так и в экспериментальной группе, так как на первом году занятий меньше внимания уделялось развитию гибкости, основное внимание уделялось развитию скоростно- силовых и силовых способностей. Именно поэтому для развития гибкости на втором году занятий с применением игрового тренинга были подобраны специальные игры для развития гибкости. После второго года результаты стали выше в тесте «складка» и «мост» в экспериментальной группе.

Результаты теста, характеризующего скоростно-силовые способности, свидетельствуют о том, что за два года исследования произошли позитивные, статистически достоверные различия у детей экспериментальной группы, в сравнении с модельной. Также улучшились и скоростные способности у детей экспериментальной группы в результатах теста «бег на 20 м». В результатах тестов, характеризующих развитие силовой выносливости мышц рук, также статистически достоверное улучшение результатов продемонстрировали дети экспериментальной группы – на 2,2 раза, в сравнении с детьми модельной группы. В выполнении теста «поднимание ног на гимнастической стенке до горизонтального положения "угол"» дети экспериментальной группы в среднем показали результат, равный 13,1 раз, в контрольной – 10,6 раз. Показатели физической подготовленности достоверно возросли у детей экспериментальной группы после двух лет обучения, в сравнении с детьми модельной группы ( $p < 0,05$ ).

**Таблица 2**

Изменение показателей физической подготовленности юных спортсменов контрольной и экспериментальной групп (дети с интеллектуальными нарушениями) после первого и второго года педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты		После 1-го года эксп-та		t	p	После 2-го года эксп-та		t	p
			X	m			X	m		
1	Прыжок в длину с места (см)	КГ (n=15)	89,0	1,30	2,11	p<0,05	96,8	1,07	4,11	p<0,05
		ЭГ(n=15)	93,2	1,54			107,86	2,46		
2	Челночный бег (3х6) (с)	КГ (n=15)	14,35	0,23	2,07	p<0,05	13,76	0,15	3,32	p<0,05
		ЭГ(n=15)	13,65	0,23			12,98	0,17		
3	Вис согнув ноги на перекладине (с)	КГ (n=15)	4,13	0,23	3,98	p<0,05	6,20	0,46	4,24	p<0,05
		ЭГ(n=15)	5,66	0,30			9,73	0,69		
4	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	КГ (n=15)	4,86	0,30	2,29	p<0,05	7,53	0,30	4,92	p<0,05
		ЭГ(n=15)	5,86	0,30			10,26	0,46		
5	Наклон вперед «складка» (см)	КГ (n=15)	7,86	0,30	2,57	p<0,05	8,33	0,23	6,45	p<0,05
		ЭГ(n=15)	9,46	0,53			11,66	0,46		
6	Проба Ромберга	КГ(n=15)	4,60	0,38	2,29	p<0,05	4,60	0,23	5,64	p<0,05
		ЭГ(n=15)	5,73	0,30			7,13	0,38		

**Примечание:** КГ – контрольная группа (дети с легкой умственной отсталостью); ЭГ – экспериментальная группа (дети с легкой умственной отсталостью).

**Таблица 3**

Изменение показателей физической подготовленности юных спортсменов модельной и экспериментальной групп (здоровые дети) после первого и второго года педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты		После 1-го года эксп-та		t	p	После 2-го года эксп-та		t	p
			X	m			X	m		
1	Прыжок в длину с места (см)	МГ (n=15)	133,7	0,92	4,34	p<0,05	141,4	0,92	4,1	p<0,05
		ЭГ (n=30)	139,5	0,95			147,6	1,18		
2	Бег 20 м (с)	МГ (n=15)	4,04	0,08	2,30	p<0,05	3,96	0,06	3,02	p<0,05
		ЭГ (n=30)	3,82	0,04			3,72	0,03		
3	Подтягивание из виса на перекладине (кол-во раз)	МГ (n=15)	4,46	0,23	4,41	p<0,05	7,26	0,38	5,07	p<0,05
		ЭГ (n=30)	6,20	0,31			9,53	0,22		
4	Поднимание ног на гимнастической стенке до горизонтального положения «угол» (кол-во раз)	МГ (n=15)	6,40	0,46	3,62	p<0,05	10,6	0,46	3,94	p<0,05
		ЭГ (n=30)	8,43	0,31			13,1	0,40		
5	Наклон вперед «складка» (см)	МГ (n=15)	7,53	0,38	0,25	p>0,05	10,46	0,38	2,73	p<0,05
		ЭГ (n=30)	7,66	0,36			11,83	0,31		
6	«Мост» из положения лежа (°)	МГ (n=15)	69,0	1,58	1,83	p>0,05	77,0	1,54	2,70	p<0,05
		ЭГ (n=30)	74,73	2,69			82,1	1,13		

**Примечание:** МГ – модельная группа (здоровые дети); ЭГ – экспериментальная группа (здоровые дети).

## Обсуждение результатов

Результаты проведенных исследований позволили сделать следующие выводы:

Результаты изучения современного состояния адаптивного спорта показали, что в настоящее время созданы необходимые предпосылки для его развития с точки зрения нормативного обеспечения деятельности спортивных организаций, но научные разработки, посвященные исследованию построения тренировочного процесса при смешанном контингенте занимающихся, представлены фрагментарно.

Изменение отношения участников образовательного процесса к вопросам инклюзивного образования и совместным занятиям физической культурой и спортом за последние тринадцать лет характеризуются следующим:

- не выявлено позитивной динамики увеличения количества респондентов, положительно относящихся к инклюзивному образованию с 2002 по 2015 г. (количество положительно относящихся участников опроса варьируется в пределах от 25,9% в 2002 г. до 30,6% в 2015-м);
- наиболее позитивно к совместному обучению (инклюзивному образованию) относятся дети с ОВЗ и их родители;
- наибольшее количество положительно относящихся к совместному обучению составляют именно дети (как здоровые, так и дети с ОВЗ): число детей больше, чем число положительно относящихся взрослых.

2. Содержательным наполнением разработанного этапа начальной подготовки является: применение игрового тренинга, состоящего из 13 блоков: игры на развитие волевых качеств, координации движений, тактильно-кинестетической способности рук, активизации речевой деятельности, развитие мелкой моторики рук, коммуникативное взаимодействие, формирование способности вести совместные действия с партнером, ситуационные игры, игры направлены на развитие мышления, памяти, логики, общую физическую подготовку, психо-мышечную релаксацию; комбинированные эстафеты, игры на закрепление изученного гимнастического материала с последующей проверкой его эффективности. Содержание этапа начальной подготовки базируется на следующих особенностях: подбор разноуровневого материала по спортивной гимнастике (для спортсменов с легкой умственной отсталостью и нормально развивающихся); увеличение раздела, включающего игры с элементами обучения технике упражнений гимнастического многоборья и прикладных упражнений; обширное (в каждом периоде и на каждом занятии) использование средств игрового тренинга; непосредственный контакт и неформальное общение гимнастов с легкой умственной отсталостью и здоровых спортсменов. При этом должны соблюдаться следующие объемы тренировочной и соревновательной деятельности: ОФП+СФП – 40%, техническая подготовка – 50%, теоретическая + тактическая + психологическая – 5%, спортивные соревнования – 1%, восстановительные мероприятия – 1%, другие виды подготовки – 3%.

Для успешного обеспечения тренировки на этапе начальной подготовки в условиях инклюзивных занятий спортивной гимнастикой необходимо решение комплекса как спортивно-педагогических, так и коррекционных задач: овладение техникой видов гимнастического многоборья и игровым тренингом; формирование основ знаний и мотивационно-ценностного отношения к физической культуре; воспитание нравственных качеств и свойств личности; целенаправленное развитие физических спо-

способностей юных спортсменов; оздоровление; развитие волевой сферы, тактильно-кинестетической способности рук, активизация речевой деятельности.

Благодаря разработанному содержанию этапа начальной подготовки увеличилось количество положительно относящихся участников тренировочного процесса к совместным занятиям спортивной гимнастикой. После педагогического эксперимента число позитивно относящихся к совместным занятиям здоровых спортсменов увеличилось на 57,4%, их родителей – на 53,8 %, юных спортсменов с легкой умственной отсталостью – на 43,6% и их родителей – на 48,3%.

Использование в тренировочном процессе специально подобранных блоков игровых упражнений и игр, направленных на формирование способности вести совместные действия с партнером, коммуникативное взаимодействие, развитие мышления, памяти, логики, позволило улучшить межличностные отношения юных спортсменов экспериментальной группы: так, уровень социально-позитивной реакции друг на друга после проведения исследования вырос на 18,2% у спортсменов с легкой умственной отсталостью и на 23,5% – у здоровых спортсменов.

Эмоциональное состояние спортсменов контрольной группы после проведения формирующего эксперимента указывает на то, что они ориентированы на соперничество и достижение индивидуальных результатов (авторитарность в сочетании с высокой мотивированностью и независимостью (53%)). Данные результатов исследования экспериментальной группы говорят о том, что в группе проявилась ярко выраженная потребность в эмоциональном комфорте (53%), глубокой привязанности и дружелюбию на фоне стремления к достижению результатов и лидерству (46%) при сохранении внутреннего соперничества (60%). Таким образом экспериментальная группа ориентирована на самостоятельность, отстаивание собственного мнения, она более подготовлена для командной работы.

Степень влияния разработанного содержания этапа начальной подготовки на результаты физической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (как юных спортсменов с легкой умственной отсталостью, так и здоровых спортсменов) достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, по сравнению с результатами спортсменов контрольной и модельной групп.

Сравнение результатов юных спортсменов после первого и второго года занятий показало, что:

- в экспериментальной группе (спортсмены с легкой умственной отсталостью) выявлено улучшение результатов, характеризующих развитие скоростно-силовых способностей ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 17 см, статической силовой выносливости ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 13,5 с, статического равновесия ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 4 с, координационных способностей ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 4 с, гибкости ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 12 см;
- в контрольной группе (спортсмены с легкой умственной отсталостью) выявлено улучшение результатов, характеризующих развитие скоростно-силовых способностей ног ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 13 см, статической силовой выносливости ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 8,5 с, статического равновесия ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 2,1 с, координационных способностей ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 3,3 с, гибкости ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 7,2 см;

- в экспериментальной группе (здоровые спортсмены) выявлено улучшение результатов, характеризующих развитие скоростно-силовых способностей ( $p < 0,05$  при  $n=30$ ) – средний прирост результата составил 7 см, статической силовой выносливости ( $p < 0,05$  при  $n=30$ ) – средний прирост результата составил 10,1 с, динамической силы мышц спины ( $p < 0,05$  при  $n=30$ ) – средний прирост результата составил 11,9 раза, скоростных способностей ( $p < 0,05$  при  $n=30$ ) – средний прирост результата составил 1 с;
- в модельной группе (здоровые спортсмены) выявлено улучшение результатов, характеризующих развитие скоростно-силовых способностей ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 4,7 см, статической силовой выносливости ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 10,1 с, динамической силы мышц спины ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 10,2 раза, скоростных способностей ( $p < 0,05$  при  $n=15$ ) – средний прирост результата составил 0,79 с.

## Заключение

В процессе проведения занятий по спортивной гимнастике, основанных на применении игрового тренинга у юных спортсменов с легкой степенью умственной отсталости и здоровых детей в смешанных группах мы выявили, что после эксперимента отношение социального окружения начинает изменяться в лучшую сторону [19]. Число позитивно относящихся к совместным занятиям здоровых спортсменов увеличилось на 57,4%, их родителей – на 53,8 %, юных спортсменов с легкой умственной отсталостью – на 43,6% и их родителей – на 48,3%. Степень влияния разработанного содержания этапа начальной подготовки на результаты физической и технической подготовленности спортсменов экспериментальной группы (как юных спортсменов с легкой умственной отсталостью, так и здоровых спортсменов) достоверно ( $p < 0,05$ ) выше, по сравнению с результатами спортсменов контрольной и модельной групп.

Наблюдаемый нами прогресс в развитии мелкой моторики рук, координации и способности ребенка выполнять сложные движения и манипулировать окружающими предметами согласуется с исследованием о положительном влиянии программ оздоровительной гимнастики на двигательные навыки и моторику детей младшего школьного возраста [20].

Следует отметить, что эффективность гимнастики зависит от правильного подбора комплекса упражнений, от учета характеристики заболевания, особенностей вторичного дефекта, уровня физической подготовленности и возраста детей.

При подборе упражнений, имеющих общеразвивающий характер, следует выделять их первоочередное влияние на определенные параметры умственного развития ребенка: упражнения на согласование в работе обеих рук (ног), способствующие формированию межполушарного взаимодействия; упражнения на расслабление всех групп мышц, способствующие формированию мобильности и повышению работоспособности нервной системы; упражнения на развитие мелкой моторики, способствующие активизации орального мышечного комплекса речевого развития ребенка; упражнения для коррекции недостатков осанки и ходьбы, способствующие включению в работу крупной мускулатуры тела.

Авторы выражают благодарность руководству Владивостокского государственного университета экономики и сервиса

## ЛИТЕРАТУРА

1. Королев П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики : дис. ... канд. пед. наук. Малаховка, 2009. 201 с.
2. Снесарь Н.Н. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: дис. ... канд. пед. наук. Красноярск, 2012. 197 с.
3. Забрамная С. Д., Боровик О.В. Развитие ребенка – в ваших руках : книга полезных советов для родителей, воспитателей, учителей, психологов, дефектологов. М.: Новаяшк, 2000. С. 3.
4. Международная классификация болезней МКБ-10 [Электронный ресурс]. URL: <http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=71> (дата обращения: 15.01.2020)
5. Евсеев С.П., Евсеева О.Э. Адаптивная физическая культура: сущность, история и современное состояние // Теория и практика физической культуры. 2016. № 10. С. 20-23.
6. Evseev S. Adaptive physical education and adaptive sports within the mental health-care system // International Journal of Culture and Mental Health. 2018. Т. 11. № 1. С. 109-112.
7. Кетриш Е. В. О проблеме инклюзивного образования в сфере физической культуры // Сибирский педагогический журнал. 2016. № 3. С. 121-124.
8. Сапрыкина Л.А. Проблема развития физического потенциала детей с ограниченными возможностями здоровья в инклюзивной школе // Профессиональная ориентация, 2017. № 1. С. 250-254.
9. Diane H. Craft Feature editor. Inclusion: Physical Education for All, Journal of Physical Education, Recreation & Dance, 1994, 65:1, 21-23, DOI: 10.1080/07303084.1994.10606825
10. Place K., Hodge S. Social Inclusion of Students with Physical Disabilities in General Physical Education: A Behavioral Analysis // Adapted Physical Activity Quarterly, 2001, 18, 389-404. 10.1123/apaq.18.4.389.
11. Pocock T., Miyahara M. Inclusion of students with disability in physical education: a qualitative meta-analysis // International Journal of Inclusive Education, 2018, 22:7, 751-766, DOI: 10.1080/13603116.2017.1412508
12. Majoko T. Inclusion of Children With Disabilities in Physical Education in Zimbabwean Primary Schools // SAGE Open. 2019. <https://doi.org/10.1177/2158244018820387>
13. Greguol M., Malagodi B. M., Carraro A. Inclusion of Students with Disabilities in Physical Education Classes: Teachers' Attitudes in Regular Schools // Revista Brasileira de Educação Especial, 2018, 24(1), 33-44. doi: 10.1590/s1413-65382418000100004
14. Мазитова Н. В. Методика обучения плаванию младших школьников с психическими и интеллектуальными нарушениями в условиях локальной педагогической интеграции : дис. ... канд. пед. наук. Хабаровск, 2006. 143 с.
15. Стеблій Т. В. Физическое воспитание детей 5–6 лет в условиях функциональной интеграции: на примере интеграции детей с задержкой психического развития : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2008. 221 с.
16. Хода Л. Д. Методология социальной интеграции незлышащих людей в различных видах адаптивной физической культуры : дис. ... д-ра пед. наук. СПб., 2008. 417 с.
17. Аксенов А. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2011. 203 с.
18. Artistic Gymnastics Sport Rules. URL: <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika.html>. (дата обращения: 15.01.2020)
19. Мазитова Н.В., Мунирова, Е.А. Психоэмоциональная и социальная адаптация детей на занятиях по спортивной гимнастике в смешанных группах // Вестник Бурятского университета. Серия Физическая культура и спорт. 2015. Вып.13. Улан-Удэ: Издательство Бурятского госуниверситета. С. 57-63.
20. Karachle N., Dania A., Venetsanou F. Effects of a recreational gymnastics program on the motor proficiency of young children // Science of Gymnastics Journal, 2017, no. 9, pp. 17-25.

## REFERENCES

1. Korolev P. Yu. Social adaptation of persons with intellectual disabilities by means of gymnastics: Diss. PhD Ped. Sci., Malakhovka, 2009. 201 p. (in Russian)

2. Snesar N.N. Pedagogical technology of game training in the physical education of children with a slight degree of mental retardation: Diss. PhD Ped. Sci., Krasnoyarsk, 2012. 197 p. (in Russian)
3. Zabramnaya S. D., Borovik O.V. The development of the child is in your hands: a book of useful tips for parents, educators, teachers, psychologists, defectologists. Moscow, Novashk Publ., 2000. p. 3. (in Russian)
4. International Classification of Diseases ICD-10. Available at: <http://www.mkb10.ru/?class=5&bloc=71> (accessed date 15 January 2020)
5. Evseev S.P., Evseeva O.E. Adaptive physical education: essence, history and current state. *Theory and practice of physical education*, 2016, no. 10, pp. 20-23. (in Russian)
6. Evseev S. Adaptive physical education and adaptive sports within the mental health-care system. *International Journal of Culture and Mental Health*, 2018, vol. 11, no. 1, pp. 109-112.
7. Ketrish E. V. On the problem of inclusive education in the field of physical education. *Siberian Pedagogical Journal*, 2016, no. 3, pp. 121-124. (in Russian)
8. Saprykina L.A. The problem of developing the physical potential of children with disabilities in an inclusive school. *Vocational Guidance*, 2017, no. 1, pp. 250-254. (in Russian)
9. Diane H. Craft Feature editor. Inclusion: Physical Education for All. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance*, 1994, vol. 65: 1, pp. 21-23. doi: 10.1080/07303084.1994.10606825
10. Place K., Hodge S. Social Inclusion of Students with Physical Disabilities in General Physical Education: A Behavioral Analysis. *Adapted Physical Activity Quarterly*, 2001, vol. 18, pp. 389-404. doi: 10.1123/apaq.18.4.389.
11. Pocock T., Miyahara M. Inclusion of students with disability in physical education: a qualitative meta-analysis. *International Journal of Inclusive Education*, 2018, vol. 22: 7, pp. 751-766, doi: 10.1080/13603116.2017.1412508
12. Majoko T. Inclusion of Children With Disabilities in Physical Education in Zimbabwean Primary Schools. *SAGE Open*, 2019. doi: 10.1177/2158244018820387
13. Greguol M., Malagodi B. M., Carraro A. Inclusion of Students with Disabilities in Physical Education Classes: Teachers' Attitudes in Regular Schools. *Revista Brasileira de Educação Especial*, 2018, vol. 24 (1), pp. 33-44. doi: 10.1590/s1413-65382418000100004
14. Mazitova N.V. Methods of teaching swimming primary schoolchildren with mental and intellectual disabilities in conditions of local pedagogical integration: Diss. PhD Ped. Sci., Khabarovsk, 2006. 143 p. (in Russian)
15. Stebliy T. V. Physical education of children 5-6 years old in conditions of functional integration: an example of the integration of children with mental retardation: Diss. PhD Ped. Sci., Saint-Petersburg, 2008. 221 p. (in Russian)
16. Khoda L. D. Methodology of social integration of inaudible people in various types of adaptive physical education: Diss. Dr Ped. Sci., Saint-Petersburg, 2008. 417 p. (in Russian)
17. Aksenov A. V. Improving the efficiency of the process of physical education of primary school children in conditions of inclusive education: Diss. PhD Ped. Sci., Saint-Petersburg, 2011. 203 p. (in Russian)
18. Artistic Gymnastics Sport Rules. Available at: <http://www.specialolympics.ru/vidy-sporta/letnie-vidy-sporta/sportivnaya-gimnastika.html>. (accessed 15 January 2020)
19. Mazitova N.V., Munirova, E.A. Psychoemotional and social adaptation of children in gymnastics classes in mixed groups. *Bulletin of the Buryat University. Series Physical education and sport*, 2015, issue 13. Ulan-Ude: Publishing House of the Buryat State University. pp. 57-63. (in Russian)
20. Karachle N., Dania A., Venetsanou F. Effects of a recreational gymnastics program on the motor proficiency of young children. *Science of Gymnastics Journal*, 2017, no. 9, pp. 17-25.

**Информация об авторах**  
Мунирова Екатерина Андреевна

(Россия, Владивосток)  
Преподаватель  
Владивостокский государственный университет  
экономики и сервиса  
E-mail: vandysh78@mail.ru

**Мазитова Наталия Вадимовна**  
(Россия, Владивосток)

Кандидат педагогических наук, доцент  
Владивостокский государственный университет  
экономики и сервиса  
E-mail: nvmazitova@mail.ru

**Стеблий Татьяна Викторовна**  
(Россия, Владивосток)

Кандидат педагогических наук, доцент Департамента  
физической культуры и спорта  
Дальневосточный федеральный университет  
E-mail: stebliy.tv@dvfu.ru  
Scopus ID: 57200686263

**Information about the authors**  
Ekaterina A. Munirova

(Russian Federation, Vladivostok)  
Lecturer  
Vladivostok State University of Economics and Service  
E-mail: vandysh78@mail.ru  
ORCID ID: 0000-0003-3212-0886

**Natalia V. Mazitova**  
(Russian Federation, Vladivostok)

PhD in Pedagogy, Associate Professor  
Vladivostok State University of Economics and Service  
E-mail: nvmazitova@mail.ru  
Scopus ID: 57200690874

**Tatyana V. Stebliy**  
(Russian Federation, Vladivostok)

PhD in Pedagogy, Associate Professor of the Department  
of Physical Culture and Sports  
Far Eastern Federal University  
E-mail: stebliy.tv@dvfu.ru  
Scopus ID: 57200686263