

Зайцева М. В.

Коррекция нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с умственной отсталостью средствами фитбол-гимнастики

Аннотация: Статья посвящена вопросам коррекции вторичных нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с умственной отсталостью средствами фитбол-гимнастики. Выполнение упражнений на мячах обеспечивает совместную работу двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов. Правильно подобранный цвет фитболов обеспечивает дополнительный терапевтический эффект и способствует созданию благоприятного эмоционального настроения на занятиях. Материал статьи может быть использован на занятиях лечебной физкультурой в реабилитационных центрах, коррекционных и общеобразовательных учебных учреждениях.

Ключевые слова: умственная отсталость, опорно-двигательный аппарат, коррекция, фитбол, упражнения.

Термином «умственная отсталость» обозначают стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы [5]. Физическое и психическое развитие детей, имеющих такой диагноз, протекает на дефектной основе. Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифо-сколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40 % умственно отсталых школьников [5]. Учитывая данный факт, особую актуальность в процессе адаптивного физического воспитания детей с умственной отсталостью приобретает использование средств и

методик, направленных на коррекцию вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате. При работе с данной категорией детей следует помнить о присущих им психофизических особенностях:

- восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени [5];
- внимание характеризуется малой устойчивостью;
- несформированность волевых качеств, дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте.

Таким образом, при проведении коррекционных занятий, в целях создания благоприятного эмоционального фона рекомендуется использовать музыкальное сопровождение, красочный инвентарь. Основной метод — игровой. Эффективным средством коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата детей с умственной отсталостью является фитбол-гимнастика. Фитбол-гимнастика проводится на больших мячах, выдерживающих вес до 300 кг. В зависимости от роста и веса занимающегося выбирается мяч определенного диаметра и упругости. Рекомендуемый размер мяча для детей 6–10 лет — 55 см. Выполнение упражнений на мячах обеспечивает совместную работу двигательного, вестибулярного, зрительного и кожного анализаторов. Грамотно подобранные упражнения на фитболах, позволяющие ослабленные мышцы укрепить, а спазмированные расслабить помогут убрать мышечный дисбаланс, сформировать правильную осанку и создать хороший мышечный корсет [3,4]. Кроме того, правильно подобранный цвет мячей оказывает терапевтическое воздействие [1], что очень важно для детей с умственной отсталостью. Зеленый цвет благоприятно влияет на соматически ослабленных детей, способствует развитию зрительного восприятия, повышает умственную работоспособность, концентрацию внимания, снижает возбудимость. Желтый цвет оказывает общеукрепляющее воздействие, стимулирует двига-

тельную активность, негативные воздействия. Голубой цвет оказывает релаксирующее и успокаивающее воздействие, восстанавливает общее равновесие, гармонизирует эмоциональное состояние. Хорошо зарекомендовали себя упражнения на фитболах, входящие в методику игрового тренинга А. А. Потапчук.

Благодаря своей игровой направленности, легкости исполнения, тщательно подобранному музыкальному и речевому сопровождению они являются понятны, интересны и просты в исполнении для детей с умственной отсталостью. Для коррекции нарушения опорно-двигательного аппарата в виде плоскостопия можно применять следующие упражнения: «Зайчики». Исходное положение: Стоя, мяч перед собой в руках. Выполнить прыжки на носках на месте, удерживая мяч перед грудью. Для детей среднего и старшего школьного возраста упражнение можно усложнить, меняя направление прыжков (вперед, назад, с поворотами на 90 и 180 градусов). Для детей младшего возраста рекомендуется музыкальное и речевое сопровождение: По лужайке скачет зайчик, Скачет ловко, словно мячик. Упражнение укрепляет своды стоп, тренирует навык прыжков, развивает координацию движений. Исходное положение: Стоя, руки на поясе, одна нога согнута в коленном суставе и поставлена на фитбол. Ребенок начинает катать мяч, удерживая его стопой, в разных направлениях под речевое сопровождение педагога (по часовой стрелке, против часовой стрелки, вперед, назад). Затем ногу поменять и то-же самое другой ногой. «Гусеница». Исходное положение лежа на гимнастическом коврике. Одна нога голенью лежит на фитболе, другая выполняет стопой движение вперед-назад, имитируя, как ползет гусеница. Следующие упражнения эффективно использовать для укрепления отдельных мышечных групп, увеличения амплитуды и подвижности суставов, коррекции нарушения осанки: «Носорог». Исходное положение — сед, руки на мяче. Прокатить мяч вперед, руки в упоре на полу.

«Шагать» руками по полу в ритм слов речевого сопровождения вперед-назад (очень страшен носорог, у него достойный рог). Затем, отжимание от пола, лежа на мяче (только он достойный, добрый и спокойный). При выполнении упражнения необходимо следить, чтоб голова ребенка не запрокидывалась назад (затылок и позвоночник должны составлять одну прямую линию), сохранять вытяжение в шейном отделе позвоночника (движение головой вперед). Упражнение укрепляет разгибатели спины в шейно-грудном отделе, тренирует мышцы плечевого пояса. «Кошечка». Исходное положение — стоя на коленях, руки на мяче. Кошечка «ласковая» — прогнуть спину, кошечка «сердитая» выгнуть спину дугой, откатывая мяч вперед. Упражнение формирует естественные физиологические изгибы, укрепляет мышцы брюшного пресса и тазового дна. «Птица». Исходное положение — сидя на мяче, руки опущены вниз. Выполнять маховые движения обоими руками одновременно, имитируя взмах крыльев. Упражнение увеличивает подвижность в плечевых суставах и формирует навык правильной осанки. [2]

Подводя итог вышесказанному можно сделать вывод, что применение фитболов для коррекции нарушений опорно-двигательного аппарата у детей с умственной отсталостью помогает снять нагрузку с позвоночника, формирует правильную осанку и укрепляет мышцы туловища. Расслабление мышц брюшного пресса значительно улучшает функцию внешнего дыхания. Яркий цвет мячей оказывает терапевтический эффект и способствует созданию позитивного настроения на занятие. Наиболее оптимальными цветами фитболов для использования в коррекционных занятиях являются зеленый, желтый и голубой.

Практическая значимость: представленный материал может быть использован специалистами по физической культуре и ЛФК в реабилитационных центрах, коррекционных и общеоб-

Литература:

1. Абрамович О. Д., Артапухина О. Ю., Астафьева О. П. Домашний логопед. Полный справочник. — М.: Эксмо, 2007. — 496 с.
2. Овчинникова Т. С., Потапчук А. А. Двигательный игротренинг для дошкольников «Речь», 2009. — 179 с. Теория и организация адаптивной физической культуры: Учебник Т. 1 / Под общ ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2002.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебное пособие / Авторы — составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев / Под ред. С. П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие/ под ред. Л. В. Шапковой. — М.: Советский спорт, 2003. — 464 с.