

## **ИНКЛЮЗИЯ В СРЕДЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА: ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У УЧАЩИХСЯ В СПЕЦМЕДГРУППЕ**

Ерошевская Я.А.

*Белорусский государственный университет физической культуры, Беларусь, г. Минск  
[kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by)*

Дети в специальной медицинской группе (СМГ) имеют отклонения в развитии физических качеств. Развитие физических качеств (силовой выносливости, силовых и скоростно-силовых способностей) при применении на занятиях разработанной нами коррекционно-развивающей программы приводит к выравниванию отстающих в развитии физических качеств.

Ключевые слова: коррекционно-развивающая программа, развитие силовых способностей, специальная медицинская группа, учащиеся, младший школьный возраст, силовая выносливость, скоростно-силовые способности.

Проблемы физического воспитания детей с различными отклонениями в состоянии здоровья в настоящее время несомненна. Такие дети, относящиеся по медицинским показателям к специальной медицинской группе (СМГ), должны заниматься по специальным программам, методикам, учитывающим состояние здоровья, уровень физической подготовленности, функционального состояния организма, медико-педагогические противопоказания и рекомендации по содержанию занятий [1, 2].

Цель работы – изучить влияния разработанной коррекционно-развивающей программы, направленной на развития силовых способностей у учащихся младшего школьного возраста специальной медицинской группы.

Исследование проводилось в течении 3-х месяцев. В эксперименте приняло участие 20 учащихся в возрасте 8–9 лет. Из них 10 человек относились к здоровым учащимся и 10 человек к учащимся СМГ. Здоровые учащиеся занимались физической культурой 2 в неделю по 45 минут по стандартной программе основной группы по физической культуре начальной школы. Учащиеся СМГ занимались физической культурой два раза в неделю по 45 минут по программе занятий специальной медицинской группы начальной школы с включением элементов разработанной нами коррекционно-развивающей программы в основную часть занятия. Упражнения дифференцировались по принципу от простого к более сложному.

Ниже приводим коррекционно-развивающую программу развития силовых способностей у учащихся СМГ младшего школьного возраста.

## Коррекционно-развивающая программа

|   |
|---|
| <i>Упражнение для развития силовых способностей (3 минуты)</i>  |
| И.П. – в упоре стоя на коленях. На 1 – согнуть правую руку в локтевом суставе, 2 – согнуть левую руку в локтевом суставе, 3–4 – вернуться в И.П. Выполнить 4 раза. При выполнении упражнения тело должно образовывать прямую линию, мышцы живота все время должны быть в напряжении.            |
| <i>Упражнение для развития силовой выносливости (3 минуты)</i>  |
| И.П. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять прямые ноги над полом и удерживать это положение. При выполнении упражнения ноги в коленных суставах не сгибать, в пояснице сильно не прогибаться, контролировать ровное дыхание. Упражнение выполняется 30 секунд по 6 раз.                 |
| <i>Упражнение для развития скоростно-силовых способностей (3 минут)</i>   |
| И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1 – принять положение упор присев, на 2 – прыжок вверх, на 3 – вернуться в положение упор присев, на 4 – И.П. При выполнении упражнения отталкиваться передней частью стопы, стараться выпрыгнуть как можно выше. Упражнение выполнить 4–6 раз.     |
| <i>Подвижная игра (3 минуты)</i>  |
| Учащиеся делятся на две команды. Задача участников забирать кубики на противоположной стороне спортивного зала. Один участник может взять только один кубик, всего двадцать кубиков. Чья команда первой перенесет все кубики на сторону своей команды, тот и победил.                           |
| <i>Дыхательное упражнение (1 минута)</i>  |
| И.П. – стойка ноги врозь, руки на поясе. На 1–4 – вдох, руки поднять через стороны вверх, на 5–8 – выдыхая и опуская руки, вернуться в И.П. Выполняя упражнение руки в локтевых суставах не сгибать, вдох и выдох глубокий.   |
| <i>Релаксационное упражнение (1 минута)</i>   |
| И.П. – стойка ноги врозь, руки опущены. На 1–4 – встряхнуть руками, на 5–7 – встряхнуть ногами, на 8 – принять И.П. При выполнении упражнения постараться максимально расслабиться.   |
| <i>Домашнее задание</i>   |
| И.П. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. На 1–2 – выполнить присед, на 3–4 – вернуться в И.П. При выполнении упражнения ноги параллельны полу, угол в тазобедренном и коленных суставах примерно 90°, туловище держать прямо, взгляд прямо. Упражнение выполнить 4–6 раз по 2 подхода. |

Результаты и их обсуждение. Чтобы удостовериться, что исследуемые учащиеся СМГ группы отличаются по своим физическим возможностям и уровню развития силовых, скоростно-силовых способностей, силовой выносливости от своих здоровых сверстников, мы провели контрольные тесты.

В таблице 1 представлены данные параметров развития силовых способностей у здоровых учащихся и учащихся СМГ до начала проведения исследований. Из данных таблицы 1 следует, что между результатами всех контрольных тестов у учащихся СМГ и здоровых учащихся есть статистически достоверные различия, что говорит о отставании силовых способностей у учащихся СМГ от их здоровых сверстников.

Таблица 1 – Сравнение показателей силовых способностей у учащихся группы СМГ и здоровых учащихся до начала проведения исследований

| ТЕСТЫ                        | Здоровые   | СМГ        | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P      |
|------------------------------|------------|------------|--------------------|--------------------|--------|
| Отжимания на коленях, раз    | 43,6±1,87  | 33,3±4,28  | 2,21               | 2,04               | <0,05  |
| Поднимание туловища, раз     | 39,7±3,15  | 28,6±2,57  | 2,52               | 2,02               | <0,05  |
| Метание ведущей рукой, см    | 73,8±5,02  | 57,4±5,10  | 2,29               | 2,04               | <0,05  |
| Метание не ведущей рукой, см | 57,3±6,57  | 46,6±6,40  | 2,53               | 2,04               | <0,05  |
| Вис на согнутых руках, с     | 15,2±2,14  | 8,1±2,19   | 2,32               | 2,04               | <0,05  |
| Поднимание ног лежа, раз     | 47,6±1,92  | 35,0±2,82  | 3,69               | 3,65               | <0,001 |
| Поднимание туловища, раз     | 49,2±3,22  | 34,7±3,53  | 3,03               | 2,75               | <0,01  |
| Приседания, раз              | 69,0±2,78  | 46,4±2,81  | 5,72               | 3,65               | <0,001 |
| Прыжок в длину, см           | 132,2±3,72 | 115,0±6,45 | 2,31               | 2,04               | <0,05  |
| Прыжки на скакалке, раз      | 40,6±2,08  | 33,4±6,45  | 2,17               | 2,04               | <0,05  |

В таблице 2 представлены полученные данные итоговых результатов здоровых учащихся и учащихся СМГ после проведения нами цикла занятий.

Таблица 2 – Сравнение итоговых показателей силовых способностей у здоровых учащихся и учащихся СМГ

| ТЕСТЫ                         | Здоровые  | СМГ       | t <sub>факт.</sub> | t <sub>крит.</sub> | P     |
|-------------------------------|-----------|-----------|--------------------|--------------------|-------|
| Отжимания на коленях, раз     | 45,3±1,43 | 43,3±2,32 | 0,72               | 2,04               | >0,05 |
| Поднимание туловища лежа, раз | 40,9±3,23 | 36,6±2,05 | 1,11               | 2,04               | >0,05 |
| Метание ведущей рукой, см     | 74,2±4,96 | 70,3±3,71 | 0,06               | 2,04               | >0,05 |
| Метание не ведущей рукой, см  | 57,6±6,91 | 48,0±2,82 | 1,34               | 2,04               | >0,05 |

|                          |            |            |      |      |        |
|--------------------------|------------|------------|------|------|--------|
| Вис на согнутых руках, с | 16,0±2,01  | 14,6±2,27  | 0,55 | 2,04 | >0,05  |
| Поднимание ног лежа, раз | 47,4±1,60  | 44,9±2,71  | 0,81 | 2,04 | >0,05  |
| Поднимание туловища, раз | 50,3±3,13  | 44,9±3,24  | 1,24 | 2,04 | >0,05  |
| Приседания, раз          | 69,9±2,58  | 54,8±2,68  | 4,02 | 3,65 | <0,001 |
| Прыжок в длину, см       | 132,5±3,44 | 132,0±4,64 | 0,24 | 2,04 | >0,05  |
| Прыжки на скакалке, раз  | 40,7±1,63  | 39,3±1,73  | 0,73 | 2,04 | >0,05  |

Данные таблицы 2 свидетельствуют о том, что статистически достоверных различий показателей тестирования силовых способностей у здоровых учащихся и учащихся СМГ выявлено не было, т.е. уровень физического развития детей СМГ приблизился к уровню здоровых школьников.

В результате применения предложенной нами программы у учащихся СМГ, статистически достоверно улучшились показатели развития силовых способностей. Это доказывает эффективность влияния данной программы, что позволяет рекомендовать её использование на занятиях по физической культуре в специальной медицинской группе.

### Литература

1. Вайнер, Э. Н. Лечебная физическая культура: учебник. – М.: Кнорус, 2019. – 346 с.
2. Артемьев, В. П. Теория и методика физического воспитания: учебное – Могилев: МГУ им. Кулешова, 2004. – 284 с.

### **INCLUSION IN THE EDUCATIONAL ENVIRONMENT AND PROCESS: A PROGRAM FOR DEVELOPING STUDENTS' STRENGTH ABILITIES IN A SPECIAL MEDICAL GROUP**

Yeroshevskaya Ya.A.

*Belarusian State University of Physical Culture, Belarus, Minsk*

Children in the special medical group (SMG) have abnormalities in the development of physical qualities. The development of physical qualities (strength endurance, strength and speed-strength abilities) when using the correctional and developmental program developed by us in the classroom leads to the equalization of physical qualities lagging behind in development.

Keywords: correctional and developmental program, development of strength abilities, special medical group, students, primary school age, strength endurance, speed and strength abilities.