

На правах рукописи

ВАСЯНИНА Ирина Ивановна

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
УЧАЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург-2016

Работа выполнена на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего профессионального образования  
«Дальневосточный федеральный университет»

- Научный руководитель:** **Барабаш Ольга Алексеевна**,  
доктор педагогических наук, доцент,  
ректор ГАУ ДПО «Приморский краевой институт развития образования».
- Официальные оппоненты:** **Шмелева Светлана Васильевна**,  
доктор медицинских наук, профессор,  
заведующая кафедрой социальной медицины,  
рекреации и адаптивной физической культуры  
ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет».
- Салимов Марат Ильдусович**,  
кандидат педагогических наук, доцент,  
заместитель директора по учебной и научной работе Екатеринбургского филиала ФГБОУ ВО «Уральский государственный университет физической культуры».
- Ведущая организация:** ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

Защита состоится «23» июня 2016 г. в 13.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 при ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35 (актовый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте (<http://www.lesgaft.spb.ru>) ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Текст автореферата размещен на сайте Университета ([www.lesgaft.spb.ru](http://www.lesgaft.spb.ru)) и на сайте ВАК Минобрнауки РФ (<http://vak.ed.gov.ru>).

Автореферат разослан «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2016 г.

Ученый секретарь  
диссертационного совета,  
доктор педагогических наук,  
профессор

Костюченко В.Ф.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

**Актуальность исследования.** В настоящее время система образования России переживает радикальные перемены, связанные с изменением ее нормативных и программных основ: введение нового Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (утвержден Приказом Минобрнауки России от 19 декабря 2014 г. № 1599) диктует принципиально новую национальную образовательную стратегию. Большое внимание уделяется использованию возможностей внеурочной деятельности, которая является обязательным компонентом структуры адаптированной основной образовательной программы и может быть реализована через такие направления, как: физкультурно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общекультурное и др. (Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»). Вместе с тем объем, содержание и организация внеурочной деятельности в учреждениях, осуществляющих образование детей с умственной отсталостью, не подкреплены соответствующими научными и методическими разработками.

Другой важной современной тенденцией является «утяжеление» контингента учащихся коррекционных школ за счет роста доли детей с комплексными нарушениями (Малофеев Н.Н. [и др.]. Единая концепция специального федерального государственного стандарта для детей с ограниченными возможностями здоровья: основные положения // Дефектология. 2010. № 1. С. 6–22) и функциональными расстройствами (Кузнецова И.А. Возрастные особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников с умственной отсталостью : дис. ... канд. Пед. наук. Омск, 1998. 180 с. ; Дмитриев А.А. Коррекционно-педагогическая работа по развитию двигательной сферы учащихся с нарушением интеллектуального развития : учеб. Пособие. 2-е изд., перераб. И доп. М., 2004 и др.).

**Степень научной разработанности темы исследования.** К настоящему времени глубоко проработаны вопросы, касающиеся клиники, этиологии умственной отсталости (А.Р. Лурия, Г.Е. Сухарева, М.С. Певзнер, С.С. Ляпидевский, М.Г. Блюмина, В.А. Лапшин, Б.П. Пузанов), особенностей психического развития ребенка (Л.С. Выготский, Ж.И. Шиф, Г.К. Ушаков и др.), двигательных нарушений и развития физических способностей (С.Ю. Юровский, Е.С. Черник, В.М. Мозговой, А.С. Самыличев, И.Ю. Горская, А.А. Дмитриев, Н.В. Астафьев, О.А. Барабаш), особенностей состояния их здоровья (В.М. Медведева, И.А. Кузнецова, Л.И. Брянцева, Н.С. Банков, В.П. Гогольчева и др.). С начала XXI века благодаря усилиям С.П. Евсеева активно развиваются исследования в области адаптивной физической культурой (Д.Ф. Мосунов, О.Э. Евсеева, А.В. Шевцов, С.Ф. Курдыбайло, Е.Ю. Пелих и др.).

Однако, несмотря на наличие этих и других работ в области адаптивного физического воспитания, в настоящее время отсутствуют исследования, посвящен-

ные всестороннему изучению структуры сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний учащихся с легкой умственной отсталостью, нет работ, в которых рассматриваются вопросы использования возможностей внеурочной деятельности для детей, имеющих нарушения здоровья. То есть отсутствуют научные подходы к организации и содержанию физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, учитывающие данные о структуре и количестве сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний. Выше изложенное является **проблемой исследования**, которую возможно решить через разработку организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре на основе учета физических способностей и изучения спектра наиболее часто встречающихся соматических заболеваний учащихся с легкой умственной отсталостью.

**Гипотеза исследования:** предполагалось, что обоснование организации физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре и разработка его содержания (основанного на комплексном подходе к подбору учебного материала и учитывающего количество и структуру сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний у данного контингента школьников) позволят оказывать существенное позитивное влияние на их здоровье, а именно обеспечить развитие физических способностей и систем организма, снизить уровень заболеваемости (количество дней, пропущенных по причине общей заболеваемости, в том числе ОРВИ).

**Объект исследования:** процесс адаптивного физического воспитания учащихся с легкой умственной отсталостью.

**Предмет исследования:** организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении.

**Цель исследования:** теоретическое и экспериментальное обоснование организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре, позволяющих укрепить здоровье школьников с легкой умственной отсталостью, имеющих сопутствующие основному диагнозу соматические заболевания.

**Задачи исследования:**

1. Изучить современное состояние нормативно-правового обеспечения и проблем образования лиц с ограниченными возможностями здоровья, провести теоретический анализ данных о состоянии здоровья, выявить структуру сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний у детей с легкой умственной отсталостью за одиннадцатилетний период.

2. Исследовать динамику развития физических способностей у детей и подростков с легкой умственной отсталостью 8–15 лет за одиннадцатилетний период.

3. Научно обосновать и экспериментально проверить эффективность организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре для школьников с легкой умственной отсталостью, имеющих сопутствующие основному диагнозу соматические заболевания.

**Научная новизна исследования:**

1. Выявлены сопутствующие основному диагнозу заболевания и определена частота их встречаемости у детей Приморского края с легкой умственной отсталостью за одиннадцатилетний период. Проведен сравнительный анализ полученных результатов с аналогичными данными детей Хабаровского края.
2. Впервые выявлена динамика развития физических способностей детей и подростков с легкой умственной отсталостью на основании результатов лонгитюдных исследований (охватывающих период в 11 лет).
3. Впервые разработана и экспериментально обоснована организация внеурочной деятельности по физической культуре для учащихся с легкой умственной отсталостью, которая учитывает особенности структуры их соматических заболеваний и развитие физических способностей.
4. Научно обосновано содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, основанное на комплексном подходе к подбору учебного материала и согласованное с образовательной программой по физической культуре.

**Теоретическая значимость исследования** заключается в дополнении теории и методики адаптивной физической культуры новыми сведениями о динамике развития физических способностей школьников с легкой умственной отсталостью, полученными с использованием лонгитюдного метода, количестве и структуре сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний у детей, проживающих на Дальнем Востоке России, возможностях использования физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении для укрепления здоровья школьников.

**Практическая значимость исследования:**

– разработана организация физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности в специальном (коррекционном) учреждении (определены этапы, задачи и деятельность в рамках каждого из этих этапов; предложено наиболее рациональное распределение учебного времени на освоение всех видов программного материала в зависимости от периода (подготовительный: сентябрь – декабрь, основной: январь – май); разработаны документы перспективного, текущего и оперативного планирования для физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре (план-график учебного процесса, поурочно-тематический план, конспекты

уроков, комплексы физических упражнений для учащихся с конкретным видом имеющейся у них соматической патологии);

– предложено содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, согласованное с образовательной программой по физической культуре (разработаны структура, содержание и методические рекомендации к проведению занятий по каждому из разделов, которые учитывают особенности течения соматических заболеваний учащихся).

**Степень достоверности результатов** обеспечиваются выбором обоснованных исходных теоретических и методологических положений, подбором методов исследования, адекватным его задачам, подтверждением гипотезы исследования результатами экспериментальной работы, большой продолжительностью исследования и достаточным количеством участников как констатирующего, так и формирующего эксперимента.

**Апробация диссертации** была проведена на кафедре теории и методики адаптивной физической культуры ФГАОУ ВПО «Дальневосточный федеральный университет». Результаты исследования внедрены в практику деятельности семи специальных (коррекционных) учреждений Приморского края, одного казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Адаптивная школа № 18»; в модуль программы повышения квалификации учителей физической культуры коррекционных учреждений Приморского края ГОАУ ДПО «Приморский краевой институт развития образования», что подтверждено соответствующими актами внедрения; материалы используются в лекционном курсе по предмету «Частные методики АФК» кафедры теории и методики адаптивной физической культуры ФГАОУ ВПО «Дальневосточный федеральный университет»; докладывались на 19 научных конференциях: четырех конференциях международного уровня (г. Благовещенск, 2001, 2003; г. Уссурийск, 2007, 2008); двух российских конференциях с международным участием (г. Владивосток, 2012; г. Уссурийск, 2013); XIV Российском национальном конгрессе «Человек и его здоровье» (г. Санкт-Петербург, 2014); Всероссийской конференции (г. Санкт-Петербург, 2015); одиннадцати региональных конференциях (г. Хабаровск, 2001, 2002, 2003, 2004, 2008, 2009; г. Уссурийск, 2009, 2010; г. Владивосток, 2009, 2010, 2011).

**Основные положения, выносимые на защиту:**

1. В последнее десятилетие наметилась устойчивая тенденция к увеличению количества учащихся специальных (коррекционных) учреждений, имеющих сопутствующие основному диагнозу соматические заболевания, что должно являться основанием для разработки адекватных данной тенденции методик внеурочной деятельности по физической культуре.

2. Физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении должно базироваться на учете структуры и количества соматических заболеваний уча-

щихся с легкой умственной отсталостью, особенностях развития их физических способностей и функционального состояния систем организма; оно должно быть организационно построено на пяти взаимосвязанных этапах, а его содержание согласовано с содержанием образовательной программы по предмету «Физическая культура».

3. Содержание физкультурно-оздоровительного направления, основанное на комплексном подходе к подбору учебного материала и включающее в инвариантной части основы знаний, контрольное тестирование, адаптивную легкую атлетику, адаптивную конькобежную подготовку, корригирующую гимнастику, подвижные игры на воздухе, в вариативной части – психогимнастику и музыкотерапию, позитивно воздействует на развитие физических способностей учащихся с легкой умственной отсталостью и позволяет снизить число учебных дней, пропущенных ими по причине общей заболеваемости, в том числе ОРВИ, улучшить функции дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

**Теоретико-методологические основы исследования:** базовые положения теории и методики физической культуры (Б.А. Ашмарин, 1990 ; В.К. Бальсевич, 2006 ; Ю.Ф. Курамшин, 2004, 2010 ; Л.И. Лубышева, 2006 ; Л.П. Матвеев, 2007 ; Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003); положения теории адаптивной физической культуры (С.П. Евсеев, 1996, 2005, 2007 ; Л.В. Шапкова, 2003); программно-методические основы физического воспитания учащихся с умственной отсталостью (А.А. Дмитриев, 1989, 2002, 2004 ; В.М. Мозговой, 2000); исследования в области управления качеством образования в специальном (коррекционном) учреждении и оценки образовательных достижений учащихся (О.А. Барабаш, 2005, 2008); базовые положения специальной (коррекционной) педагогики и психологии в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья (Д.И. Исаев, 2007 ; Н.М. Назарова, 2007 ; Л.М. Шипицына, 2010, 2012).

**Методы исследования:** теоретический анализ и обобщение данных научной литературы, анализ выписок из медицинских карт обучающихся и статистических отчетов медицинских работников специальных (коррекционных) учреждений, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

#### **Организация исследования:**

I-й, теоретический, этап (2000–2001 гг.). Изучалось состояние проблемы по данным литературных источников, определялись суть проблемы, цель, объект, предмет, задачи и гипотеза исследования.

II-й, экспериментальный, этап (2001–2012 гг.). Включал проведение констатирующего исследования и анализ данных, содержащихся в выписках из медицинских карт учащихся специальных (коррекционных) учреждений Приморского края (всего 2092); анализ отчетной документации медицинских работников специальных (коррекционных) учреждений, предоставляемой в Департаменты здравоохранения Приморского и Хабаровского краев; проведение лонгитюдного исследова-

дования процесса формирования физических способностей учащихся 8–15 лет с легкой умственной отсталостью, в котором приняли участие дети и подростки указанного возрастного диапазона (всего 401 школьник). Результаты фиксировались один раз в год по семи тестам на протяжении 11 лет. Все использованные тесты хорошо известны и широко используются в педагогической практике и научных трудах (А.А. Дмитриев, 1989, 2002, 2004 ; Н.В. Астафьев, 1996 ; И.Ю. Горская, 2000, 2001 ; О.А. Барабаш, 2005, 2008) при изучении физических способностей учащихся с легкой умственной отсталостью. Исследовалось формирование скоростных, скоростно-силовых способностей (мышц рук, ног), силовой выносливости (мышц туловища, рук), активной гибкости и статического равновесия.

Экспериментальный этап включал также формирующий эксперимент, в котором за период с сентября 2011 по июнь 2012 учебного года проводилась апробация разработанных организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре. С целью определения эффективности проделанной работы выполнялось педагогическое тестирование физических способностей (общей выносливости, скоростно-силовых способностей, собственно силовых способностей, статического равновесия, динамической силовой выносливости рук и туловища), исследовалось изменение состояния сердечно-сосудистой и дыхательной систем, анализировалось количество дней, пропущенных учащимися по болезни и по причине ОРВИ у детей контрольной (99 человек) и экспериментальной (101 человек) групп (всего 200 учащихся).

III-й, аналитический, этап (2012–2015 гг.). На этом этапе проводились обобщение и обработка полученных результатов с использованием методов математической статистики, оценивалась эффективность разработанных организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре, формулировалось заключение и оформлялось исследование согласно требованиям, предъявляемым к диссертационным работам.

**Личный вклад автора.** Участие автора заключалось в выборе и обосновании проблемы и темы диссертации, формулировке основного методологического аппарата. Автором самостоятельно проведены констатирующий педагогический эксперимент и организован формирующий педагогический эксперимент, выполнены подбор методов, используемых в работе, статистическая обработка и анализ полученных результатов, организована апробация и внедрение результатов исследования. Подготовлены текст диссертации, автореферат и публикации по теме диссертационного исследования.

**Структура и объем работы.** Основное содержание диссертации изложено на 141 странице машинописного текста и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы, который включает 199 наименований (из них 14 – на иностранном языке), девяти приложений. Работа содержит 11 рисунков, 21 таблицу.

## ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ РАБОТЫ

**Во введении** обоснована актуальность темы диссертационного исследования, представленна ее научная новизна и степень разработанности темы; сформулированы гипотеза, объект и предмет исследования; обозначены цель, задачи, теоретико-методологические основы и методы исследования; демонстрируется научная новизна, теоретическая и практическая значимость; раскрыты положения, выносимые на защиту, содержится информация о достоверности, апробации и внедрении результатов исследования, структуре диссертации.

**В первой главе «Теоретический анализ проблемы физического воспитания детей с умственной отсталостью»** дан анализ международных правовых норм, положений законодательства Российской Федерации в области специального образования и рассмотрено программно-методическое обеспечение физического воспитания учащихся с умственной отсталостью; представлено развитие программного сопровождения образования лиц с умственной отсталостью, начиная с 1950 года и по настоящее время; представлены подходы к организации внеурочной физкультурно-спортивной деятельности учащихся с использованием различных видов двигательной активности, а также материалы, касающиеся состояния здоровья школьников – представителей данного контингента.

**Во второй главе «Организация и методы исследования»** описаны этапы исследования, используемые в работе методы, тесты, представлен замысел констатирующего и формирующего педагогического экспериментов. Математико-статистический анализ проводился с использованием методов параметрической статистики, обработка цифрового материала – с использованием стандартного пакета программ Microsoft Office (Windows).

**В третьей главе «Физические способности и соматические заболевания школьников с легкой умственной отсталостью: анализ динамики с 2001 по 2012 гг.»** показано изменение структуры и количества соматических заболеваний школьников с 2001 года, дан сравнительный анализ исследуемого вопроса у школьников, проживающих в Приморском и Хабаровском краях (таблица 1).

Таблица 1 – Количество учащихся специальных (коррекционных) школ Приморского края, имеющих сопутствующие основному диагнозу соматические заболевания в зависимости от года исследования

Год исследования	Количество учащихся	Количество учащихся, условно здоровых		Количество учащихся, имеющих сопутствующие соматические патологии	
		n	%	n	%
1	2	3	4	5	6
2001	340	266	78,0	74	22,0

1	2	3	4	5	6
2003	349	239	68,5	110	31,5
2005	346	234	67,7	112	32,3
2007	347	212	61,1	135	38,9
2009	348	202	58,0	146	42,0
2011	362	202	55,5	161	44,5
Всего	2092				

Показана динамика формирования физических способностей учащихся 8–15 лет на протяжении 11 лет, которая говорит о том, что развитие скоростных (рисунок 1), скоростно-силовых способностей (рисунок 2), силовой выносливости имеет поступательный (улучшающийся) характер (рисунок 3). Вместе с тем, зафиксирован спад формирования такой способности, как статическое равновесие (рисунок 4), которое формируется как у мальчиков, так и у девочек с 10 до 11 лет, далее следует краткосрочный «всплеск» улучшения результатов, и затем начинается снижение к 14 и 15 годам. Результаты, характеризующие развитие активной гибкости (рисунок 5), свидетельствуют о хорошем, хотя и нестабильном ее развитии у детей и подростков с легкой умственной отсталостью. Полученные результаты были учтены нами при определении содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре для детей с легкой умственной отсталостью.

#### Динамика формирования физических способностей у детей и подростков с легкой умственной отсталостью

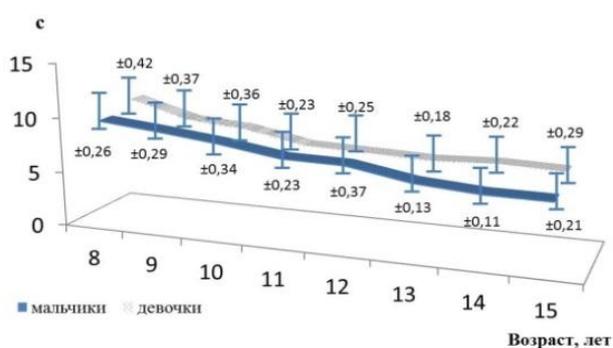


Рисунок 1 – Скоростные способности

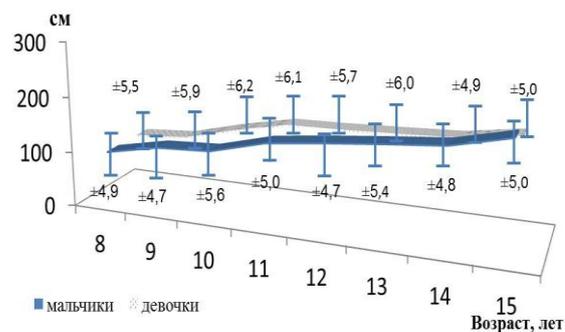


Рисунок 2 – Скоростно-силовые способности

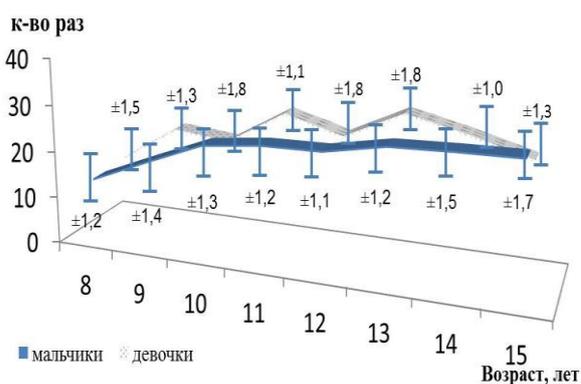


Рисунок 3 – Силовая выносливость мышц рук

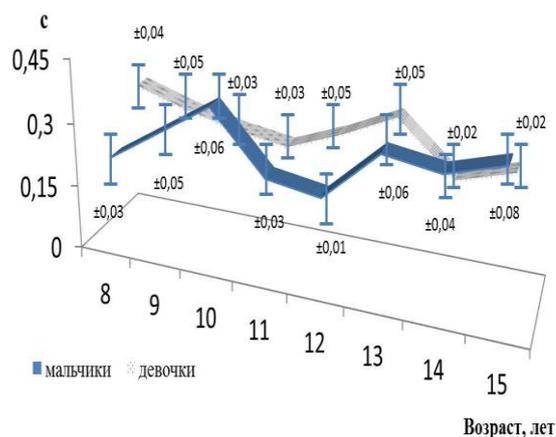


Рисунок 4 – Способность к сохранению статического равновесия

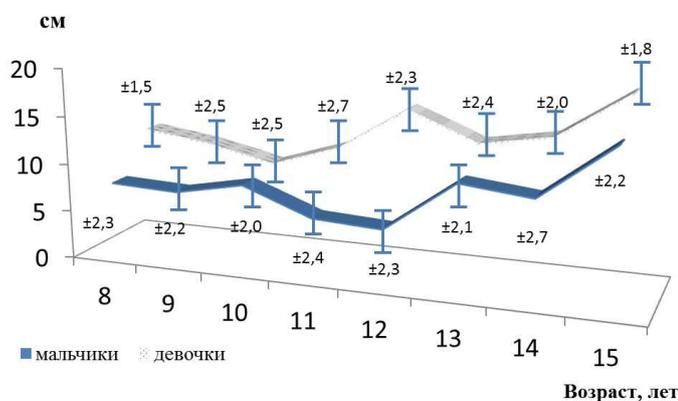


Рисунок 5 – Активная гибкость  
Примечание:  $\Gamma$  – стандартная ошибка

Четвертая глава «Теоретическое и экспериментальное обоснование организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении» состоит из двух разделов. В первом – «Организация и содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности» – представлены пять взаимосвязанных этапов: подготовительный, диагностический, плано-прогностический, формирующий, контрольно-аналитический.

Обоснованы задачи и деятельность в рамках каждого из этих этапов; предложено наиболее рациональное распределение учебного времени на освоение всех видов материала в зависимости от периода (подготовительный: сентябрь – декабрь, основной: январь – май).

Раздел содержит документы перспективного и текущего планирования: план-график учебного процесса на 68 занятий, поурочно-тематические планы для каждого из разделов, дано содержание физкультурно-оздоровительного на-

правления, основанное на комплексном подходе к подбору учебного материала и согласованное с содержанием образовательной программы по физической культуре (рисунок 6).

В разделе даны разработанные методические рекомендации к проведению занятий по каждому из разделов, которые учитывают особенности течения соматических заболеваний учащихся.



Рисунок 6 – Согласование структурных элементов физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности с образовательной программой по предмету «Физическая культура»

В разделе **«Обсуждение влияния организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности на физическое состояние школьников с легкой умственной отсталостью»** описаны результаты апробации разработанных организации и содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре и их влияние на развитие физических способностей, состояние дыхательной и сердечно-сосудистой систем, заболеваемость детей контрольной и экспериментальной групп.

Во всех возрастных группах, как у мальчиков, так и у девочек, у экспериментальной группы результаты выше, чем у детей из контрольной группы; различия носят статистически достоверный характер. У мальчиков наиболее значительное улучшение результатов наблюдается к десяти годам, у девочек улучшение результатов носит равномерный и стабильный характер.

Таблица 2 – Показатели, характеризующие развитие общей выносливости у детей в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, с

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	М	m	М	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	95,4	20,9	160,5	21,0	2,197	$P \leq 0,05$
10	280,0	24,2	421,7	22,8	4,261	$P \leq 0,05$
11	360,0	24,7	438,5	23,1	2,321	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	84,5	20,5	186,3	23,5	3,017	$P \leq 0,05$
10	124,9	22,4	218,4	22,2	2,964	$P \leq 0,05$
11	174,5	21,7	260,0	29,4	2,339	$P \leq 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Таблица 3 – Показатели, характеризующие развитие собственно силовых способностей в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, кг

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	М	m	М	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	24,0	2,3	28,0	3,2	1,015	$P \geq 0,05$
10	35,1	2,1	49,3	2,4	4,452	$P \leq 0,05$
11	37,	4,4	52,1	4,1	2,510	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	21,5	3,2	24,5	3,7	0,613	$P \geq 0,05$
10	33,8	1,8	45,8	3,6	2,981	$P \leq 0,05$
11	35,6	2,8	46,5	3,4	2,474	$P \leq 0,05$

Примечание: М – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Собственно силовые способности достоверно значимо изменились как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы – 10 и 11 лет; в группе 9-летних детей, хотя и произошел прирост результатов, но он не является статистически достоверным в сравнении с показателями детей контрольной группы. Возможно, это связано с тем, что прирост силовых способностей до 10 лет незначителен. Так, у мальчиков без отклонений в развитии сенситивный период развития силовых способностей наступает только с 15 лет, а у девочек – с 11 лет.

Таблица 4 – Показатели, характеризующие развитие статического равновесия в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, с

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	0,36	0,08	0,48	0,07	1,128	$P \geq 0,05$
10	0,58	0,04	0,77	0,04	3,358	$P \leq 0,05$
11	0,69	0,06	0,98	0,09	2,958	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	0,33	0,04	0,39	0,04	1,060	$P \geq 0,05$
10	0,55	0,03	0,63	0,02	2,218	$P \leq 0,05$
11	0,67	0,04	0,85	0,04	3,181	$P \leq 0,05$

Примечание: M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

За период проведения педагогического эксперимента статистически достоверно улучшились результаты у 10- и 11-летних детей экспериментальной группы в сравнении с детьми контрольной группы; в группе 9-летних детей, как у мальчиков, так и у девочек, зафиксированные изменения не являются статистически достоверными. Этот вид способностей является наиболее отстающим у детей данной категории, кроме того, наиболее интенсивно способность к сохранению равновесия начинает развиваться с 10 лет.

Таблица 5 – Показатели, характеризующие развитие силовой выносливости мышц рук в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, кол-во раз

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	3,8	0,9	6,9	0,8	2,574	$P \leq 0,05$
10	7,0	1,2	11,2	1,3	2,373	$P \leq 0,05$
11	8,6	1,9	13,9	1,7	2,078	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	3,3	0,8	4,1	0,7	0,752	$P \geq 0,05$
10	7,0	0,9	10,5	0,8	2,906	$P \leq 0,05$
11	8,5	0,8	12,3	0,7	3,574	$P \leq 0,05$

Примечание: M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Таблица 6 – Показатели, характеризующие развитие силовой выносливости мышц туловища в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, кол-во раз

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	13,0	0,8	16,4	1,1	2,499	$P \leq 0,05$
10	21,0	1,3	25,8	1,4	2,512	$P \leq 0,05$
11	23,6	1,4	30,1	1,1	3,650	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	9,9	0,9	13,6	1,4	2,223	$P \leq 0,05$
10	16,1	1,1	20,2	1,2	2,518	$P \leq 0,05$
11	17,4	1,5	22,3	1,1	2,634	$P \leq 0,05$

Примечание: M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Анализ показателей, характеризующих развитие силовой выносливости мышц туловища и рук, говорит о том, что во всех возрастных группах результаты детей экспериментальной группы статистически достоверно превосходят аналогичные результаты детей контрольной группы (исключение составляют лишь результаты девочек 9 лет по показателям развития силовой выносливости рук).

Таблица 7 – Показатели, характеризующие развитие скоростно-силовых способностей рук в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, см

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	170,2	14,3	219,7	13,2	2,543	$P \leq 0,05$
10	185,6	10,7	255,8	15	3,809	$P \leq 0,05$
11	210,2	10,8	269,4	13,4	3,439	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	85,6	12,4	130,8	12,4	2,577	$P \leq 0,05$
10	145,5	11,3	185,4	11,8	2,442	$P \leq 0,05$
11	155,1	10,4	200,5	12,4	2,805	$P \leq 0,05$

Примечание: M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Скоростно-силовые показатели во всех возрастных группах, как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы, выше, чем у детей контрольной группы; различия носят статистически достоверный характер. Как у

мальчиков, так и у девочек наиболее значительное улучшение результатов наблюдается к десяти годам.

Изменение показателей, характеризующих улучшение функций дыхательной системы, говорит об устойчивой тенденции к улучшению результатов после эксперимента у детей 9–11 лет экспериментальных групп как у мальчиков, так и у девочек (отличия, по сравнению с контрольной группой, являются статистически достоверными). Поскольку развитие возможностей дыхательной системы для детей, проживающих в Приморском крае, является чрезвычайно актуальной задачей, можно заключить, что применение разработанного нами содержания внеурочной деятельности по физической культуре оказывает позитивное воздействие на улучшение такого показателя, как жизненная емкость легких.

Таблица 8 – Показатели, характеризующие развитие дыхательной системы в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, мл

Возраст, лет	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	P
	M	m	M	m		
Мальчики n = 51			Мальчики n = 45			
9	1450	118	1790	106	2,143	$P \leq 0,05$
10	1650	125	2020	127	2,076	$P \leq 0,05$
11	1870	127	2250	122	2,157	$P \leq 0,05$
Девочки n = 48			Девочки n = 56			
9	1100	118	1450	108	2,188	$P \leq 0,05$
10	1650	107	1980	115	2,100	$P \leq 0,05$
11	1800	112	2150	100	2,331	$P \leq 0,05$

Примечание: M – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Улучшение функций сердечно-сосудистой системы зафиксировано как в контрольной, так и в экспериментальной группах. При этом сдвиг произошел в сторону уменьшения количества детей с плохой и удовлетворительной реакцией сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку и увеличения количества детей со средней и хорошей реакцией. Но наиболее выраженные изменения были зафиксированы как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы. Очевидно, что данный показатель непосредственно связан с развитием такой физической способности, как общая выносливость, что подтверждается статистически достоверным отличием в уровне ее развития у детей экспериментальной группы в сравнении с детьми контрольной группы после педагогического эксперимента.

Таблица 9 – Показатели, характеризующие реакцию сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку в контрольной и экспериментальной группах после педагогического эксперимента, %

Этапы эксперимента	До	После	До	После	До	После	До	После
Реакция	Контрольная группа (девочки) n = 48		Экспериментальная группа (девочки) n = 56		Контрольная группа (мальчики) n = 51		Экспериментальная группа (мальчики) n = 45	
Плохая	17,5	8,5	15,7	4,2	14,5	4,3	14,1	3,2
Удовлетворительная	18,2	16,6	18,7	14,7	18,6	16,5	18,1	14,6
Средняя	48,8	54,1	49,1	53,1	52,3	57,3	54,1	57,1
Хорошая	15,5	20,8	16,5	28	14,6	20,9	13,7	25,1

Количество учебных дней, пропущенных по болезни, в экспериментальной группе за период проведения педагогического эксперимента составило 4,6 на одного ребенка, а пропущенных учебных дней по причине ОРВИ – 2,7. В контрольной группе заболеваемость учащихся за наблюдаемый период составляла по двум рассмотренным показателям 7,9 и 5,0 дней на одного ребенка соответственно.

## ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно сделать следующие **выводы**.

1. В ходе изучения современного состояния проблемы физического воспитания лиц с ограниченными возможностями здоровья нам удалось заключить, что, начиная со второй половины XX в., наметилась устойчивая тенденция к пониманию их потенциальных способностей, что выразилось в разработке ряда базовых концепций и нормативных документов, стратегически определивших развитие системы специального образования на современном этапе.

2. Результаты проведенного детального анализа количества сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний у детей с легкой умственной отсталостью за период с 2001 по 2012 гг. позволили сделать вывод о том, что среди контингента учащихся специальных (коррекционных) учреждений наметилась устойчивая тенденция к увеличению количества детей, имеющих сопутствующие основному диагнозу соматические заболевания (с 22% в 2001 г. к 44,5% к 2012 г.). В зависимости от года исследования в структуре заболеваний выявлены следующие тенденции: болезни органов дыхания встречаются наиболее часто (у 51–74% детей); мочевыделительной системы – у 11,5–13,4% детей; опорно-двигательного аппарата – у 2–10% детей; глаз – у 6,2–9% детей; пищеварительной системы – у 6–8% детей; сердечно-сосудистой системы – у

2,2–2,7% детей. В результате сравнительного анализа полученных данных было выявлено, что количество сопутствующих соматических заболеваний у детей с легкой умственной отсталостью в Хабаровском крае выше, чем в Приморском (исключения составляют лишь нарушения слуха).

3. Общая динамика формирования двигательных способностей детей и подростков 8–15 лет, выявленная путем использования лонгитюдного метода за одиннадцатилетний период, характеризуется следующими особенностями: процесс развития скоростных способностей имеет плавный поступательный характер с выраженным улучшением результатов у девочек к 11 и 12 годам и к 12, 13, 14 и 15 годам у мальчиков; скоростно-силовые способности равномерно развиваются на протяжении всего школьного возраста, и первый «всплеск» улучшения результатов наблюдается как у мальчиков, так и у девочек в 11 лет и второй – у девочек в 15 лет; для динамической силовой выносливости также характерна плавная поступательная динамика развития и значительное улучшение к 12 годам у мальчиков и к 9, 11 и 13-ти у девочек; показатели, характеризующие развитие активной гибкости, свидетельствуют о ее хорошем уровне развития в начальной школе. Далее наблюдается ухудшение результатов к 11 и 12 годам у мальчиков и к 10 годам у девочек; способность к сохранению статического равновесия имеет единую динамику развития как у мальчиков, так и у девочек (за исключением возрастного периода 8–10 лет). В начальной школе у детей отмечаются высокие результаты, далее наблюдается первый спад результатов к 11 годам, за которым следует краткосрочное улучшение к 13 годам, после которого вновь следует спад к 14-ти и улучшение результатов к 15 годам, не достигающее уровня результатов, показанных этими же детьми в начальной школе.

4. Организация физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре для специального (коррекционного) учреждения включает пять этапов: подготовительный, диагностический, плано-прогностический, формирующий и контрольно-аналитический. Они взаимосвязаны: решение задач каждого предыдущего этапа обеспечивает решение задач последующего и предполагает групповую форму организации занятий.

5. Содержание физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре для специального (коррекционного) учреждения сформировано с учетом спектра наиболее распространенных сопутствующих основному диагнозу соматических заболеваний и особенностей формирования физических способностей у исследуемого контингента детей, оно согласовано с содержанием образовательной программы по предмету «Физическая культура» и состоит из следующих видов программного материала в инвариантной части: основы знаний (4 ч), адаптивная легкая атлетика (14 ч), корригирующая гимнастика (30 ч), адаптивная конькобежная подготовка (7 ч), подвижные игры на воздухе (7 ч); в вариативной части – психогимнастика и музыкотерапия (6 ч).

6. В результате внедрения обоснованной организации и разработанного содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в экспериментальной группе по сравнению с контрольной произошло улучшение результатов, характеризующих развитие общей выносливости, силовой выносливости мышц рук и туловища, скоростно-силовых способностей мышц рук (различия носят статистически достоверный характер  $P \leq 0,05$ ). Развитие собственно силовых способностей и статического равновесия в группе 9-летних детей экспериментальных групп как у мальчиков, так и у девочек носит статистически не достоверный характер ( $P \geq 0,05$ ), что может быть обусловлено особенностями возрастного развития данных способностей.

7. Под воздействием разработанного содержания физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности произошло улучшение функции дыхательной системы. ЖЕЛ достоверно улучшилась во всех возрастных группах как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы ( $P \leq 0,05$ ). Также улучшилось состояние сердечно-сосудистой системы: сдвиг изменений произошел в сторону уменьшения количества детей с плохой и удовлетворительной реакцией сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку и увеличения количества детей со средней и хорошей реакцией. Но наиболее выраженные изменения произошли как у мальчиков, так и у девочек экспериментальной группы.

8. Количество учебных дней, пропущенных по причине общей заболеваемости, в экспериментальной группе за период проведения формирующего эксперимента составило 4,6 на одного ребенка, а пропущенных учебных дней по причине ОРВИ – 2,7. В контрольной группе заболеваемость учащихся за наблюдаемый период составляла по двум рассмотренным показателям 7,9 и 5,0 дней на одного ребенка соответственно.

При проведении внеурочных занятий с детьми, имеющими сопутствующие основному диагнозу заболевания, целесообразно соблюдать следующие рекомендации:

– В связи с тем, что у умственно отсталых учащихся недоразвита корково-смысловая организация движений и по словесной инструкции затруднено обучение двигательным действиям, необходимо максимальное использование наглядности (непосредственной, опосредованной) на всех этапах обучения.

– Рекомендуются разучивать не более двух дыхательных упражнений на одном занятии. Разучивание сложно координационных движений (сочетание коротких энергичных вдохов с движениями рук, ног, туловища) необходимо проводить с использованием расчлененного метода, обращая внимание на правильное выполнение упражнений и немедленное устранение ошибок во избежание их закрепления.

– Занятия психогимнастикой и музыкотерапией могут быть рекомендованы не только во внеурочной работе по физической культуре, но и в режиме дня школьников или при проведении физкультурно-оздоровительных мероприятий для снятия психического утомления, которое особенно проявляется по окончании 4-го урока.

– Учить умению контролировать осанку рекомендуется на каждом занятии, а также следить за осанкой при выполнении дыхательных упражнений: голову держать прямо, плечи развести назад, подтянуть живот.

**В приложениях** даны документы оперативного планирования: конспекты занятий, комплексы физических упражнений для учащихся с конкретным видом имеющейся соматической патологии; структура занятий и их содержание.

### **СПИСОК РАБОТ, ОПУБЛИКОВАННЫХ ПО ТЕМЕ ДИССЕРТАЦИИ**

По результатам исследования опубликовано 33 научных и учебно-методических работы (общим объемом 27 п.л., лично автору принадлежит 24,4 п.л.), в том числе: 7 статей в рецензируемых научных изданиях, входящих в реестр ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации (1,93/2,9 п.л.); 12 публикаций в материалах Всероссийских и Международных конференций (3,8/4,6 п.л.); 2 учебных пособия (15,5 п.л.), рекомендованных к изданию ДВ РУМЦ высшего профессионального образования.

*Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих  
в реестр ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации*

1. Васянина, И.И. Физическое воспитание в специальной медицинской группе для младших школьников / **И.И. Васянина** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2007. – № 2 (30). – С. 12–14 (0,4 п.л.).
2. Васянина, И.И. Влияние методики оптимизации физического состояния умственно отсталых учащихся младших классов с ослабленным здоровьем на функциональные показатели их сердечно-сосудистой системы / **И.И. Васянина** // Известия Российского педагогического государственного университета им. А.И. Герцена. Аспирантские тетради. – СПб.: РГПУ им. А.И. Герцена, 2008. – № 25 (58). – С. 349–353 (0,4 п.л.).
3. Васянина, И.И. Физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности в специальной (коррекционной школе) VIII вида / **И.И. Васянина** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2013. – № 3 (55). – С. 27–28 (0,4 п.л.).
4. Барабаш, О.А. Лонгитюдное исследование формирования двигательных способностей учащихся с легкой степенью умственной отсталости 8–15 лет / О.А. Барабаш, **И.И. Васянина** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2014. – № 2 (58). – С. 23–25 (0,2/0,4 п.л.).
5. Васянина, И.И. Планирование физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальной школе VIII вида (на примере раздела «Адаптивная легкая атлетика») / **И.И. Васянина** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2014. – № 4 (60). – С. 36–38 (0,4 п.л.).
6. Высовень, Г.И. Современное состояние нормативно-правового и организационно-методического сопровождения процесса адаптивного физического воспитания в специаль-

ном (коррекционном) учреждении VIII вида / Г.И. Высовень, О.А. Барабаш, **И.И. Васянина** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2015. – № 3 (63). – С. 11–13 (0,13/0,4 п.л.).

7. Васянина, И.И. Организация физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении VIII вида (на примере использования психогимнастики и музыкотерапии) / **И.И. Васянина**, О.А. Барабаш, Г.И. Высовень // Вестник Бурятского государственного университета. Серия 17: Физическая культура и спорт. – Вып. 13. – Улано-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2015. – С. 18–24 (0,2/0,5 п.л.).

#### *Учебные пособия*

8. Васянина, И.И. Программно-методические рекомендации по физической реабилитации учащихся 1–4 классов с легкой степенью умственной отсталости, имеющих соматические заболевания : учебное пособие / **И.И. Васянина**. – Владивосток : Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. – 152 с. (7,5 п.л.).

9. Васянина, И.И. Адаптивная физическая культура для детей с низким уровнем двигательной подготовки и здоровья : учебно-методическое пособие / **И.И. Васянина**. – Владивосток: Изд-во Дальневост. ун-та, 2010. – 152 с. (8 п.л.).

#### *Статьи в сборниках научных трудов и материалов всероссийских и международных конференций*

10. Васянина, И.И. Программно-нормативное обеспечение процесса физкультурного образования учащихся, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / **И.И. Васянина** // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура и здоровье населения: проблемы, ценности, ориентиры». – Благовещенск : БГПУ, 2001. – С. 22–23. (0,4 п.л.).

11. Васянина, И.И. Результаты апробирования программы для учащихся 1–4 классов с нарушением интеллекта, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / **И.И. Васянина** // Материалы международной научно-практической конференции «Физическая культура, спорт, здоровье: проблемы, ценности, решение». – Благовещенск : БГПУ, 2003. – С. 24–26 (0,4 п.л.).

12. Васянина, И.И. Программное обеспечение учебного процесса по физической культуре для учащихся с нарушением интеллекта, отнесенных по состоянию здоровья к специальной медицинской группе / **И.И. Васянина** // Материалы юбилейной научно-практической конференции, посвященной 70-летию ВНИИФК «Физическая культура и спорт в условиях современных социально-экономических преобразований в России». – М. : ВНИИФК, 2003. – С. 11–13 (0,4 п.л.).

13. Васянина, И.И. Влияние адаптированной методики Хатха-Йоги на показатели физического развития и подготовленности младших школьников с легкой степенью умственной отсталости / **И.И. Васянина**, В.Г. Тютюков // Материалы III Международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». – Уссурийск : УГПИ, 2008. – С. 163–164 (0,2/0,4 п.л.).

14. Васянина, И.И. Влияние комплексной методики оптимизации физического состояния умственно отсталых учащихся младших классов на эффективность преодоления дефекта речи / **И.И. Васянина** // Материалы IV международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». – Уссурийск : УГПИ, 2009. – С. 138–141 (0,4 п.л.).

15. Васянина, И.И. Реализация методики оптимизации физического состояния младших школьников с легкой степенью умственной отсталости, имеющих недостаточный уровень двигательной подготовленности и здоровья / **И.И. Васянина** // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сборник научных трудов. – Владивосток : ДВГУ, 2009. – С. 142–148 (0,4 п.л.).

16. Васянина, И.И. Применение комплексной методики для оптимизации физического состояния младших школьников с легкой степенью умственной отсталости / **И.И. Васянина** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2009. – № 3 (39). С. 24–27 (0,4 п.л.).

17. Васянина, И.И. Сравнительный анализ эффективности влияния физкультурных занятий с включением дыхательных гимнастик на физическое состояние учащихся / **И.И. Васянина**, О.Н. Омельченко // Материалы V международной научно-практической конференции «Актуальные вопросы физической культуры и спорта». – Уссурийск : УГПИ, 2010. – С. 190–192 (0,2/0,4 п.л.).

18. Васянина, И.И. Актуальные проблемы физкультурно-оздоровительной деятельности в сфере специального коррекционного образования / **И.И. Васянина** // Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта : сборник научных трудов Российской научно-практической конференции с международным участием. – Владивосток : ДВФУ, 2012. – С. 113–116 (0,4 п.л.).

19. Васянина, И.И. Организационно-содержательное наполнение физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении VIII вида / **И.И. Васянина** // Человек и его здоровье : статьи XIX Российского национального конгресса, 23–24.10.2014. – СПб. – 2014. – С. 89 (0,2 п.л.).

20. Васянина, И.И. Организация физкультурно-оздоровительной работы в сфере специального (коррекционного образования) / **И.И. Васянина**, О.А. Барабаш // Материалы Всероссийской научно-практической конференции «Физическая реабилитация в спорте, медицине и адаптивной физической культуре». – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – С. 12–15 (0,2/0,4 п.л.).

21. Барабаш, О.А. Обеспечение введения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в Приморском крае / О.А. Барабаш, Г.И. Высовень, **И.И. Васянина** // Теория и практика адаптивной физической культуры, двадцатилетний путь : материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию создания кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (29 апреля 2015 г.). Ч. 1. СПб., 2015. – С. 11–14 (0,13/0,4 п.л.).

**Васянина Ирина Ивановна**

**ОРГАНИЗАЦИЯ И СОДЕРЖАНИЕ  
ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ  
УЧАЩИХСЯ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,  
спортивной тренировки, оздоровительной  
и адаптивной физической культуры

**АВТОРЕФЕРАТ**  
диссертации на соискание ученой степени  
кандидата педагогических наук

Подписано в печать 2016.  
Формат 60×84 / 16. Усл. печ. л. 1,00. Уч.-изд. л. 1,25.  
Тираж 100 экз. Заказ .

Дальневосточный федеральный университет  
690950, г. Владивосток, ул. Суханова, 8

Отпечатано в типографии  
Дирекции публикационной деятельности ДВФУ  
690990, г. Владивосток, ул. Пушкинская, 10