

Но человек жив, пока живы воспоминания о нем, пока продолжается его дело в родных и учениках. Мы помним и стремимся продолжить этот важный путь самоотверженного служения науке и людям.

УДК 379.851

РАЗВИТИЕ МЫШЛЕНИЯ, ПАМЯТИ И МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК У ВЗРОСЛЫХ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ ЛЁГКОЙ И УМЕРЕННОЙ СТЕПЕНИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМА

*Паршуткин Валерий Евгеньевич
Ковалева Юлия Александровна
НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург
Evpatov.91@mail.ru
lia-kovaleva@bk.ru*

Ключевые слова: адаптивный туризм, адаптивная двигательная рекреация, взрослые с умственной отсталостью.

DEVELOPMENT OF THINKING, MEMORY AND FINE MOTOR SKILLS OF THE HANDS IN ADULTS WITH MILD TO MODERATE MENTAL RETARDATION BY MEANS OF ADAPTIVE TOURISM

*Parshutkin Valeriy Evgenyevich
Kovaleva Yliya Alexandrovna
FSEI HE «Lesgaft NSU, St. Petersburg»*

Keywords: adaptive tourism, adaptive motional recreation, adults with mental retardation.

ВВЕДЕНИЕ

Адаптивный туризм является достаточно новым видом адаптивной двигательной рекреации, физической реабилитации, оздоровления и социальной интеграции инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья [2, 3].

Так как одной из задач реабилитации является повышение социальной компетентности психически больных людей путем развития навыков общения, умения преодолевать стрессы, а также трудовой деятельности, адаптивный туризм может быть направлен на создание оптимальных условий для самореализации лиц с нарушением интеллекта в социальной среде. В свою очередь, включенность в социум способствует повышению работоспособности, расширению кругозора и самопознания [4, 5].

Организация отдыха на открытом воздухе, сопровождаемая положительными эмоциями, радостью, оказывает большое закаливающее

влияние, быстрое восстановление работоспособности и повышение уровня функционирования центральной нервной системы [1, 6].

Поскольку специалисты рассматривают адаптивную двигательную рекреацию как один из видов человеческой деятельности, важнейшее социальное явление, адаптивная туристическая деятельность, безусловно, может оказывать положительное влияние на личность инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

В эксперименте приняли участие 5 человек с умственной отсталостью лёгкой и умеренной степени, из них четверо – мужчины и одна женщина. Организация занятий экспериментальной методики по адаптивному туризму была разделена на три составляющих и включала в себя проведение занятий в летнее время. Необходимым условием было проведение четырех походов в форме ближнего туризма.

В первую часть входили занятия на темы «Как собраться в поход. Правила ориентирования в природных условиях», «Туристическое оборудование. О месте проведения турпохода», направленные на предварительную туристическую подготовку. Занятия проводились перед каждым туристическим походом.

Во вторую часть входили туристические пешие походы в форме ближнего туризма.

В третью часть входили занятия, на которых оформлялась походная газета.

Занятия по туристической подготовке и оформлению походных газет проводились на базе СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Московского района».

Однодневные походы проводились на территории Ленинградской области в Курортном, Тосненском, Гатчинском и Ломоносовском районах.

Для проведения практического исследования использовалось общее туристическое снаряжение, представленное в таблице 1.

Таблица 1 – Общее туристическое снаряжение

№ п/п	Наименование	Количество
1	Палатка двухместная	1
2	Рюкзак туристический 65 л.	1
3	Рюкзак туристический 30 л.	2
4	Набор посуды	5
5	Пила	1
6	Котёл алюминиевый	2
7	Тренога	1
8	Компас	2
9	Пенка туристическая	1
10	Сидушка туристическая	5
11	Лопатка малая сапёрная	1
12	Тент	3
13	Верёвка статическая 10 метров	3

14	Аптечка	1
15	Спальный мешок	3
16	Пила складная	1
17	Ведро складное	1

До места проведения туристического похода группа доставлялась автотранспортом СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Московского района».

Методы психодиагностики проводились совместно с психологом СПб ГБУСОН «ЦСРИДИ Московского района» и включали в себя:

1. Методика «10 слов» А. Лурия
2. Субтест Векслера «Осведомлённость»
3. Субтест Векслера «Запоминание цифр»
4. Субтест Векслера «Словарный запас»
5. Методика «Корректирующая проба».
6. Таблицы Шульте.
7. Тест «Простые аналогии».
8. Методика «Исключение четвёртого лишнего»

Оценка моторных навыков производилась качественно. В процессе выполнения методики «Корректирующая проба» проводилось наблюдение за особенностями выполнения при первичном обследовании и итоговом обследовании. Задания не изменялись, и при обобщении результатов эти наблюдения сличались и обобщались. Таким образом делались выводы о динамике изменений мелкой моторики рук.

Результаты исследования. Перед началом исследования проводятся стандартизированные методы диагностики. Результаты заносятся в таблицу 2.

Таблица 2 – Результаты стандартизированных методик психодиагностики до эксперимента, в баллах

	Методика «10 слов»	Тест Векслера «Запоминание цифр»	Методика «Корректирующая проба»	Таблицы Шульте	Методика «Простые аналогии»	Методика «Исключение четвёртого лишнего»
Взрослый № 1	3	0	7	3	0	0
Взрослый № 2	3	2	7	3	9	11
Взрослый № 3	7	5	6	10	26	19
Взрослый № 4	2	0	8	2	0	0
Взрослый № 5	6	4	5	6	29	20

На основании первичной психологической диагностики, которая проводилась перед первым походом, было сделано следующее заключение: все участники эксперимента демонстрируют низкую степень адаптивности к

стрессу, сниженные показатели самооценки; респонденты не способны к саморегуляции и контролю своих эмоциональных реакций в полной мере, некоторые респонденты демонстрируют недоразвитие речи, слаборазвитую мелкую моторику, заторможенность и отсутствие креативности мышления.

При этом отличаются положительные характеристики, такие как высокая степень готовности помогать и оказывать поддержку (что крайне необходимо в полевых условиях на выезде), эмоциональная открытость, активность и готовность к обучению. В связи с этим у респондентов наблюдается высокий уровень мотивации к достижению успеха в туристской деятельности.

Эти качества создают возможности для позитивной групповой динамики. Так, в условиях похода можно удачно комбинировать разные типы мотивации – направленные на достижение успеха или избегание неудач – и давать различные задачи респондентам с разными типами мотивации, увеличивая таким образом их эффективность.

После проведения занятий по адаптивному туризму, четырёх туристских походов в форме ближнего туризма и составления походной газеты с участниками эксперимента, были проведены повторные психодиагностические тесты.

Результаты стандартизированных методик психодиагностики представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Результаты стандартизированных методик психодиагностики после эксперимента, в баллах

	Методика «10 слов»	Тест Векслера «Запоминание цифр»	Методика «Коррекционная проба»	Таблицы Шульце	Методика «Простые аналогии»	Методика «Исключение четвертого лишнего»
Взрослый № 1	5	3	6	5	0	0
Взрослый № 2	4	3	7	6	12	13
Взрослый № 3	8	6	5	11	31	23
Взрослый № 4	3	0	5	4	0	0
Взрослый № 5	7	4	5	7	32	22

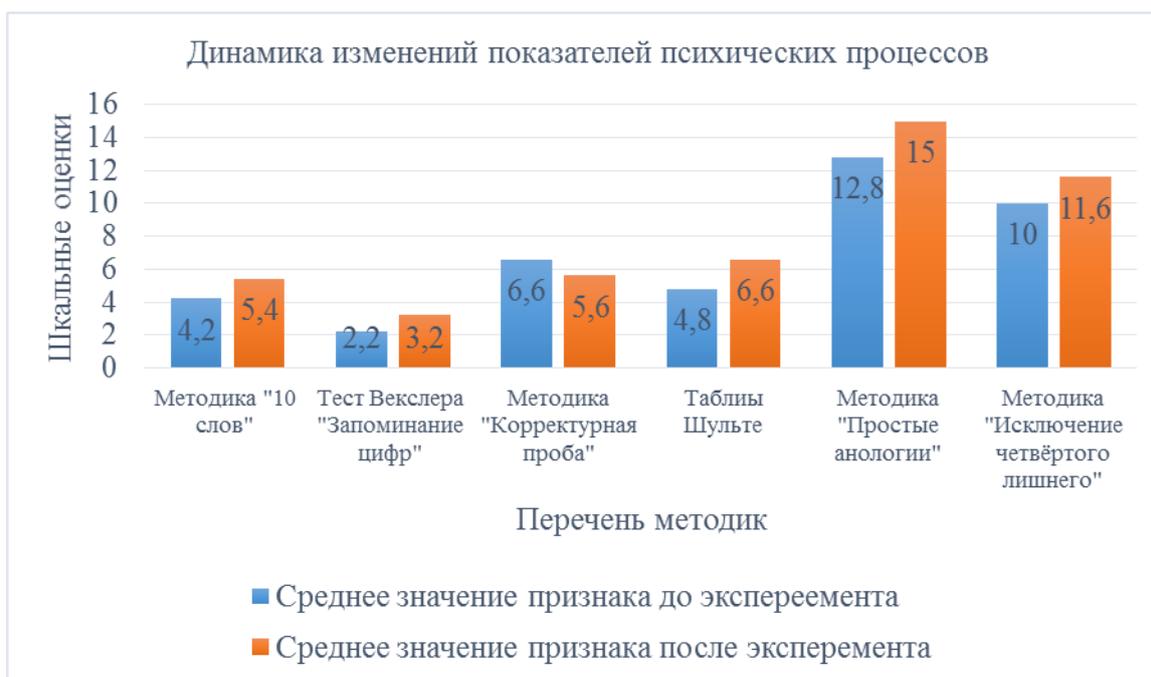


Рисунок 1 – Динамика изменений показателей психических процессов

Опираясь на представленные данные в рисунке 1 и учитывая условия проведения эксперимента, анализ полученных результатов показал, что у участников эксперимента наблюдаются следующие положительные изменения:

1. Заметно улучшились показатели внимания и долговременной памяти, за счет чего участники эффективнее усваивают и запоминают поступающую информацию.
2. Улучшились коммуникативные навыки.
3. Повысился уровень мотивации и проактивности, участники охотнее включаются в деятельность, в том числе, даже новую для них. Ошибки и неудачи воспринимаются на адекватном уровне, участники чувствуют себя более уверенно и не боятся попросить помощи в случае затруднений или неудач.
4. По результатам наблюдения за выполнением задания «Корректирующая проба» заметно улучшилась мелкая моторика и способность выполнять точные действия с мелкими предметами.
5. Участники эксперимента также усовершенствовали имеющиеся навыки самообслуживания.

ВЫВОДЫ

Рассматривая адаптивный туризм в форме ближнего туризма, можно сделать вывод о том, что данный вид адаптивной двигательной рекреации обладает большим потенциалом в развитии не только познавательной, но и личностной сфер умственно отсталых лиц, а также способствует развитию мелкой моторики рук.

Таким образом адаптивный туризм может быть направлен на создание оптимальных условий для самореализации лиц с умственной отсталостью в социальной среде.

Переключение на новый вид деятельности, общение с природой, отдых, коммуникации с людьми, получение удовольствия двигательной активности и другие эффекты позволяют оказывать следующие виды реабилитационных воздействий:

- Оздоровление
- Социально-коммуникативная реабилитация
- Социально-бытовая реабилитация
- Социально-средовая реабилитация
- Социально-педагогическая реабилитация
- Социально-культурная реабилитация
- Социально-психологическая реабилитация

В свою очередь, включенность в социум способствует повышению работоспособности, расширению кругозора и самопознания [2].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Возможности внутреннего туризма для лиц с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <https://cyberleninka.ru/article/n/vozmozhnosti-vnutrennego-turizma-dlya-lits-s-ogranichennymi-vozmozhnostyami-zdorovya/viewer>
2. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев. – М. : Спорт, 2016. – 616 с.
3. Евсеева, О. Э. Об опыте работы по индивидуальной программе реабилитации и абилитации инвалидов и детей-инвалидов в области физической культуры и спорта / О. Э. Евсеева, А. А. Грачиков, С. П. Евсеев // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2017. – № 7 (149). – С. 66-74.
4. Ковалева Ю. А. Обучение двигательным действиям детей с последствиями церебрального паралича: учеб. пособие / Ю. А. Ковалева, А. В. Шевцов, К. Ю. Заходякина. – СПб.: ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2019. – 122 с.
5. Колчев А.И. Психология болезни и инвалидности : учеб. пособие / А.И. Колчев, А.В. Шевцов , Б.Б. Ершов. – СПб. : ПОЛИТЕХ-ПРЕСС, 2018. – 95 с.
6. Шевцов, А. В. Современные образовательные возможности развития физической реабилитации в направлении «Адаптивная физическая культура» / А. В. Шевцов //Адаптивная физическая культура. - 2020. - № 2 (82). - С. 6-9.

УДК 377.4

ПОДГОТОВКА УЧИТЕЛЕЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ К РЕАЛИЗАЦИИ АДАПТИВНЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ПРОГРАММ