

**ОЗДОРОВИТЕЛЬНАЯ И АДАПТИВНАЯ  
ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**УДК 376.23**

**Влияние занятий пара чиром на уровень развития выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями**

**Карпенко Виктория Николаевна**

**Ярошинская Алевтина Павловна, доктор биологических наук, профессор**

***Astrakhan State University named after V.N. Tatischev***

**Аннотация.** В статье представлены результаты изучения влияния занятий пара чиром на развитие выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями. В ходе исследования выявлено достоверное повышение уровня развития выносливости у испытуемых, что свидетельствует о положительном влиянии средств пара чира на физическое развитие подростков. Полученные результаты позволяют сделать вывод о необходимости внедрения пара чира во внеурочную деятельность школ ингернатов для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья.

**Ключевые слова:** интеллектуальные нарушения, подростки, пара чир, адаптивный спорт, физическая культура, выносливость.

**The influence of para cheer classes on the level of endurance development  
of adolescents with intellectual disabilities**

**Karpenko Victoria Nikolaevna**

**Yaroshinskaya Alevtina Pavlovna, doctor of biological sciences, professor**

***Astrakhan State University named after V.N. Tatischev***

**Abstract.** The article presents the results of studying the effect of para cheer training on the development of endurance in adolescents with intellectual disabilities. In the course of the study, a significant increase in the level of endurance development in the subjects was revealed, which indicates a positive effect of para cheer on the physical development of adolescents. The obtained results suggest the need to incorporate para cheer into extracurricular activities in boarding schools for students with limited health abilities.

**Keywords:** intellectual disabilities, adolescents, para cheer, adaptive sports, physical education, endurance.

**ВВЕДЕНИЕ.** Интеллектуальные нарушения в современном мире являются одними из распространённых видов нарушений здоровья. Исследователи интеллектуальной недостаточности, в частности умственной отсталости, определяют её не как болезнь, а как состояние неполного развития психики, которое характеризуется нарушением когнитивной деятельности и физических качеств и способностей.

Умственная отсталость – это патология коры головного мозга, которая проявляется в задержке развития интеллекта и физических качеств [1].

В последние годы исследования в области физической подготовки подростков с интеллектуальными нарушениями стали предметом повышенного внимания научного сообщества. Одним из направлений, изучаемых специалистами, является влияние занятий пара чиром на показатели выносливости у данной категории подростков. Пара чир – это действенная методика, объединяющая элементы физических упражнений с танцевальными, что способствует не только улучшению физического состояния, но и развитию координации движений и общей эмоциональной стабильности [2].

Из пяти физических качеств для исследования мы выбрали выносливость, так как более выносливый обучающийся может выполнить больший объем работы и решить больше поставленных задач. Выносливость также влияет на дальнейшую деятельность ребенка, как учебную, так и трудовую [3].

Основное развитие выносливости происходит на уроках физической культуры. В соответствии с ФГОС в школах коррекционной направленности развита внеурочная деятельность, к которой относится третий час физкультуры. Чаще всего используются классические игровые виды спорта, такие как мини-футбол и баскетбол. Важно отметить, что подростки с интеллектуальными нарушениями часто испытывают трудности с физической активностью и поддержанием выносливости из-за особенностей их развития [4]. Занятия пара чиром являются одной из инновационных форм в системе внеклассной работы. Они представляют собой доступный и эффективный способ преодоления этих трудностей, поскольку сочетают физическую нагрузку с социальным взаимодействием и позитивной эмоциональной атмосферой. Такой подход стимулирует у подростков интерес к занятиям физкультурой и спортом, а также способствует развитию их самооценки и уверенности [5].

Рассмотрим результаты исследования, посвященного изучению влияния занятий пара чиром на выносливость подростков с интеллектуальными нарушениями. На первый план выходит общая выносливость – функциональные возможности организма, характеризующие продолжительное выполнение двигательного действия с высокой производительностью в различных видах трудовой, учебной и спортивной деятельности.

**ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** Исследование проводилось в 2022/2024 учебном году на базе государственного казенного образовательного учреждения Астраханской области «Школа-интернат №1 для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья». В исследовании приняли участие подростки с интеллектуальными нарушениями в количестве 50 обучающихся, разделенных на две группы: контрольную и экспериментальную (занимающиеся пара чиром).

В разделе «Организация и методы исследования» мы указываем основные аспекты и этапы проведения исследования.

1. Отбор подростков с интеллектуальными нарушениями, которые приняли участие в исследовании: при выборе участников мы учитывали возраст (подростки 13-15 лет), антропометрические и функциональные показатели.

2. Определение целей, задач и этапов исследования: целью данного исследования является изучение влияния занятий пара чиром на показатели выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями. Задачи: разработка авторской методики по пара чиру и оценка ее влияния на развитие выносливости испытуемых. Исследование проходило в три этапа: диагностический, экспериментальный и заключительный.

3. Разработка авторской методики по пара чиру: для выявления влияния занятий пара чиром на выносливость испытуемых экспериментальной группы мы разработали авторскую методику, которая включала технические, физические и хореографические виды подготовки, а также участие в соревнованиях по чир спорту. Методика разрабатывалась с учетом функциональных возможностей участников исследования.

4. Сбор и методы измерения показателей выносливости на диагностическом этапе исследования: для оценки начального уровня выносливости мы использовали тест Купера, МПК и пробу Руфье. Для анализа результатов мы использовали метод статистической обработки результатов — t-критерий Стьюдента.

5. Организация занятий. В период с 2022 по 2024 год испытуемые экспериментальной группы занимались пара чиром третьим часом физической культуры в соответствии с ФГОС, в то время как у контрольной группы проводились занятия по ритмике.

6. Сбор и анализ данных на заключительном этапе исследования: по окончании исследования мы провели контрольные тесты, а именно тест Купера, МПК и пробу Руфье, на основании результатов которых выявили эффективность занятий паром чиром и их влияние на развитие выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями. Для обработки результатов мы использовали t-критерий Стьюдента. Анализ полученных результатов позволил сделать выводы об эффективности использования пары чира как средства повышения выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями.

Таким образом, организация и выбранные методы проведения исследования по выявлению влияния занятий паром чиром на показатели выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями помогли достичь максимальной точности и эффективности в процессе проведения исследования.

**РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.** До начала занятий паром чиром в рамках данного исследования, на диагностическом этапе мы провели контрольные тесты (тест Купера, МПК, проба Руфье), результаты которых представлены в таблице 1. Таблица 1 – Результаты контрольных тестов на диагностическом этапе исследования контрольной и экспериментальной групп (n=50)

№ пп	Результаты	Контрольная группа	Эксперимен- тальная группа	Достоверность различий	
		n=25	n=25	p	t
1.	Тест Купера (км)	1,4±0,4	1,1±0,3	0,5	0,6
2.	МПК (мл/мин. Кг)	31,0 ±2,2	32,0±2,8	0,8	0,28
3.	Проба Руфье (индекс)	7,0±1,0	8,0±1,6	0,6	0,53

На экспериментальном этапе исследования контрольная группа занималась ритмикой, в то время как экспериментальная группа посещала занятия по паре чиру третьим часом физической культуры. Во время занятий паром чиром мы использовали следующие виды подготовки:

1. Общая физическая подготовка;
2. Специальная физическая подготовка;
3. Хореографическая подготовка;
4. Техническая подготовка.

По истечении времени исследования на заключительном этапе обе группы повторно выполнили контрольные тесты, а именно тест Купера, МПК и пробу Руфье. Полученные данные были проанализированы с помощью статистического метода и представлены в таблице 2.

Таблица 2 – Результаты контрольных тестов на заключительном этапе исследования контрольной и экспериментальной групп (n=50)

№ пп	Результаты	Контрольная группа	Экспериментальная группа	Достоверность различий	
		n=25	n=25	p	t
1.	Тест Купера (км)	1,5±0,6	2,0±0,7	0,6	0,54
2.	МПК (мл/мин. Кг)	39,0±2,4	45,0±3,3	0,1	1,47
3.	Проба Руфье (индекс)	6,0±0,8	4,0±1,1	0,1	1,47

Результаты исследования показали, что занятия паром чиром в значительной мере оказывают положительное влияние на выносливость подростков с интеллектуальными нарушениями. Тесты на определение уровня выносливости сердечно-сосудистой системы (тест Купера и МПК) продемонстрировали, что подростки, занимавшиеся по авторской методике с элементами пары чира, увеличили выносливость

в среднем на 61,2 %. Результат теста Купера у испытуемых экспериментальной группы увеличился на 81,8% (с  $1,1 \pm 0,3$  км на диагностическом этапе до  $2,0 \pm 0,7$  км на заключительном). Результаты теста МПК у испытуемых экспериментальной группы улучшились на 40,6% (с  $33,0 \pm 1,5$  мл/мин. кг до  $50,0 \pm 1,2$  мл/мин. кг).

Результат пробы Руфье, отражающей показатели общей выносливости, увеличился на 100 % (индекс  $8,0 \pm 1,6$  на диагностическом этапе и  $4,0 \pm 1,1$  в конце исследования). Результаты тестов наглядно показывают эффективность занятий пара чиром. За время проведения исследования показатель выносливости контрольной группы по результатам трех тестов вырос на 16,5%, в то время как выносливость подростков, которые занимались пара чиром, выросла на 74,1%.

**ЗАКЛЮЧЕНИЕ.** Для полноценного физического развития подростков необходимо учитывать их половозрастные и физиологические особенности при сочетании физической и интеллектуальной нагрузки. Однако занятия адаптивным спортом могут помочь улучшить функциональное состояние, работоспособность и, следовательно, выносливость организма. Исследования показывают, что занятия пара чиром улучшают физическое качество выносливости у подростков с интеллектуальными нарушениями. Благодаря систематическим занятиям подростки становятся более активными и выносливыми, что благоприятно оказывается на их общем здоровье и самочувствии. Кроме того, пара чир способствует улучшению социальных навыков, коммуникации и взаимоотношений с окружающими, что важно для формирования полноценной жизни и вовлечения в общество. По истечении времени проведения исследования можно утверждать, что занятия пара чиром имеют положительное влияние на показатели выносливости подростков с интеллектуальными нарушениями.

#### СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Загузова С. А. Комплексная коррекция двигательных и функциональных нарушений умственно отсталых школьников в процессе дополнительных физкультурных занятий : дис. ... канд. пед. наук. Тамбов, 2007. 176 с.
2. Карпенко В. Н., Янкевич И. Е., Ярошинская А. П. Правила дисциплины пара чир: методические и практические рекомендации. Астрахань : Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2021. 96 с.
3. Арнст Н. В. Разработка адаптивной методики физического развития детей с умственной отсталостью // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2020. № 4. С. 35–37.
4. Евсеев С. П., Вишнякова Ю. Ю. Адаптивный спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, принципы, подходы и пути разработки норм и требований Единой Всероссийской Спортивной Классификации // Ученые записки ун-та им. П.Ф. Лесгафта. 2016. № 1 (131). С. 74–77. EDN: VJFVFN.
5. Пташкина В. Н., Янкевич И. Е. Классификация спортсменов дисциплины пара чир. Астрахань : Издатель: Сорокин Роман Васильевич, 2018. 64 с.

#### REFERENCES

1. Zaguzova S. A. (2007), “Complex correction of motor and functional disorders of mentally retarded schoolchildren in the process of additional physical education classes”, dis. ... cand. ped. Sci., Tambov, 176 p.
2. Karpenko V. N., Yankevich I. E., Yaroshinskaya A. P. (2021), “Rules of discipline para chir: methodological and practical recommendations”, Astrakhan, 96 p.
3. Arnst N. V. (2020), “Development of an adaptive methodology for the physical development of children with mental retardation”, *Physical culture: upbringing, education, training*, No. 4, pp. 35–37.
4. Evseev S. P., Vishnyakova Yu. Yu. (2016), “Adaptive sport for persons with intellectual disabilities, principles, approaches and ways of developing norms and requirements of the Unified All-Russian Sports Classification”, *Scientific notes of the University named after. P.F. Lesgafta*, No. 1 (131), pp. 74–77.
5. Ptashkina V. N., Yankevich I. E. (2018), “Classification of athletes of the discipline para chir”, Astrakhan, 64 p.

**Информация об авторах:** Карпенко В.Н., старший преподаватель кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта, viktoria.tkacheva@mail.ru, orcid 000000031429-7696. Ярошинская А.П., профессор кафедры образовательных технологий физической культуры и спорта, ayaroshinskaya@mail.ru, orcid. 0000-0002-2793-8811. Авторы заявляют об отсутствии конфликта интересов.

*Поступила в редакцию 11.06.2024. Принята к публикации 09.07.2024.*