

Петух О.В., Калюжин В.Г.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ ПСИХИЧЕСКОГО
РАЗВИТИЯ**

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Аннотация. Работа посвящена одной из актуальных тем адаптивной физической культуры – выявлению средств и методов коррекции развития равновесия у лиц с задержкой психического развития. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития лиц с задержкой психического развития. Приведены результаты ее влияния на равновесие у больных лиц.

Ключевые слова: коррекционная развивающая программа, равновесие, задержка психического развития, адаптивная физическая культура

Petuh O.V., Kalyuzhin V.G.

**MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES OF PHYSICAL EDUCATION
AT THE DELAY MENTAL DEVELOPMENT**

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

Abstract. The work is devoted to one of the most important topics of adaptive physical culture, the identification of means and methods that contribute to the formation of balance in persons with mental development. The developed correctional developing program for the development of balance in persons with mental development features is described.

Keywords: correctional developmental program, balance, features of mental development, relaxation exercises.

Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии. Задержка психического развития – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития [5]. Чаще она выявляется с налом обучения, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи [1].

С раннего возраста происходит закладка фундамента для формирования полноценной двигательной базы человека. Наличие нарушений на этом этапе развития может привести к серьезным проблемам физического и двигательного развития. Однако на сегодняшний день адаптивное физическое воспитание лиц с задержкой психического развития нуждается в серьезном методическом обосновании процесса развития физических качеств [2].

У лиц данной категории двигательные нарушения рассматриваются не как болезнь, а как несформированность двигательных навыков, что диктует о разработке и проведению дополнительных коррекционных занятий [4].

Многочисленные исследования показали, что лица с задержкой психического развития, имеют трудности в усвоении навыков статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и нуждаются в систематическом целенаправленном обучении. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений [6].

Адаптивная физическая культура (АФК) и адаптивный спорт занимают одно из ведущих мест в подготовке лиц с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни, способствуют коррекции психофизического развития и являются важным средством их успешной социальной адаптации и интеграции [3].

Основной отличительной особенностью занятий АФК является содействие максимальному приспособлению (адаптации) к окружающей действительности через формирование стойких практически необходимых умений, навыков и способов деятельности, позволяющих адаптироваться к дальнейшей жизни в обществе [1].

Цель работы – выявление влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития.

Развитие равновесия проводилось в трёх направлениях: статическое равновесие, динамическое равновесие, ориентация в пространстве.

Уровень развития равновесия у взятых нами под наблюдение лиц определялся по следующим тестам:

Тесты для определения СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА

Проба Ромберга.

Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе в секундах.

Проба Ромберга «Пяточно-носочная».

Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге».

Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута наружу. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка: время удержания равновесия в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка».

Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперёд, поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: определяется время устойчивости в данной позе в секундах.

Тесты для определения ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ ТЕЛА

Тест «Ходьба по линии».

Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом до конца, возвращается и идёт обратно руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

Тест «Ходьба по линии боком».

Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый идет 5 метров по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

Тест «Ходьба по скамье».

Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с закрытыми глазами».

Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: измеряется сколько см испытуемый отклонился от линии на финише.

Тесты для определения ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами».

Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: круг-липучка диаметром 8 сантиметров, красного цвета. Методика: испытуемый становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперёд, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево, 1 шаг вперёд. Выполнив все команды, испытуемый должен оказаться на круге. Оценка: измеряется, на сколько сантиметров испытуемый на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3×10 метров».

Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6×6 сантиметров, весом 200 грамм, на другой стороне ставим стул. Методика: испытуемый берёт один кубик, бежит с

ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом».

Цель: определение ориентации в пространстве. Оборудование: 6 кубиков размером 6×6 сантиметров. Методика: располагаем кубики: первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 метров располагаем остальные кубики. По команде испытуемый бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка: результат в секундах.

Лица, принявшие участие в эксперименте были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 8 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты при помощи которых проведено тестирование уровня развития равновесия до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития равновесия нами так же были обследованы 16 здоровых лиц. С ними были проведены те же тесты, что и с лицами с задержкой психического развития.

Нами выполнен анализ научно-методической литературы по проблеме исследования и определена методология постановки педагогического эксперимента. Затем был проведен педагогический эксперимент для обоснования эффективности разработанной нами программы. Для экспериментальной группы (ЭГ) нами была разработана коррекционно-развивающая программа (КРП), направленная на развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития. Контрольная группа в это время занималась по основной программе. Занятия по адаптивной физической культуре проводились в зале два раза в неделю по 25 минут.

АФК включала в себя необходимый минимум упражнений: упражнения для воспитания двигательных качеств, упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнения для развития равновесия, упражнения с различным инвентарем.

Наряду с основными корригирующими упражнениями в комплекс АФК включались упражнения прикладного характера: ползание, ходьба, бег, прыжки. Эти упражнения используются как общеукрепляющие и для ликвидации отставания психомоторного развития путем повышения двигательной активности и эмоционального тонуса на занятиях АФК.

В экспериментальной группе в дополнение к штатным занятиям АФК дети занимались по составленной нами коррекционно-развивающей программе (два раза в неделю по 15 минут ср. пт.), которая включает в себя упражнения, подвижные игры, релаксационные упражнения, домашнее задание для развития равновесия.

Предложенная нами коррекционно-развивающая программа построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития. Цель коррекционно-развивающей программы – создание условий для развития статического,

динамического равновесия и ориентации в пространстве у лиц с задержкой психического развития. Задачи программы: способствовать развитию статического, динамического равновесия, ориентации в пространстве; повысить уровень координации движений; улучшить психоэмоциональное состояние; способствовать развитию творческой активности, пространственного мышления, фантазии; воспитание уважительного отношения к своему и чужому труду.

Коррекционно-развивающая программа включает три этапа, которые должны проходить в строгой последовательности: этап начального разучивания (1–3 неделя); этап углубленного разучивания (4–6 неделя); результирующий этап (7–9 неделя).

Каждое занятие, входящее в предложенную нами программу, решало несколько задач, а именно: развитие статического и динамического равновесия; развитие ориентации в пространстве; улучшение психоэмоционального состояния. После каждого занятия давалось домашнее задание для самостоятельного выполнения, оно включало в себя элементы, разученные на занятиях в качестве закрепления нового материала. Правильность проведения домашних заданий контролировалась нами по видеозаписям, присылаемых на viber.

Чтобы удостовериться, что исследуемые лица с нарушениями речи по своим физическим возможностям и развитию равновесия отличаются от своих здоровых сверстников были проведены контрольные тесты.

В таблицах 1–3 мы проводим сравнительную характеристику до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 1 – Динамика развития статического равновесия у лиц при проведении занятий по разработанной коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	$t_{\text{факт.}}$	$t_{\text{крит.}}$	P
Проба Ромберга, с	7,1±0,91	11,8±1,12	3,19	2,86	<0,01
Проба Ромберга пяточно-носочная, с	5,1±0,62	9,9±0,60	5,49	3,88	<0,001
Тест «Стойка на одной ноге, с	5,1±0,37	9,5±0,78	5,07	3,88	<0,001
Тест «Ласточка», с	5,3±0,52	9,1±0,52	5,26	3,88	<0,001

По данным таблицы 1 прослеживается положительная динамика развития статического равновесия у детей экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 2 – Динамика развития динамического равновесия у лиц при проведении занятий по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Ходьба по линии, с	20,3±0,47	19,1±0,27	2,14	2,09	<0,05
Ходьба по линии боком, с	25,5±0,49	22,8±0,68	3,22	2,86	<0,01
Ходьба по скамейке, с	11,5±0,51	10,3±0,24	2,16	2,09	<0,05
Ходьба с закрытыми глазами, см	19,0±0,90	16,8±0,53	2,15	2,09	<0,05

Полученные данные таблицы 2 показывают статистически достоверное улучшение показателей. Отмечается улучшение развития динамического равновесия у лиц экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

Таблица 3 – Динамика развития показателей ориентации в пространстве у лиц при занятиях по коррекционно-развивающей программе

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Команды с закрытыми глазами, см	22,1±1,16	17,9±1,13	2,17	2,09	<0,05
Челночный бег, с	13,2±0,43	12,1±0,25	2,11	2,09	<0,05
Бег зигзагом, с	12,5±0,35	11,5±0,27	2,17	2,09	<0,05

По результатам, зафиксированным в таблицах 1–3, можно сказать, что развитие равновесия у лиц с задержкой психического развития после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшилось.

Выводы.

Разработанная нами коррекционная программа эффективно развивает равновесие у лиц с задержкой психического развития.

В результате применения предложенной нами коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе статистически достоверно улучшились показатели развития равновесия, что позволяет рекомендовать данную программу для использования у лиц с задержкой психического развития на занятиях по адаптивной физической культуре.

Литература

1. Калюжин, В.Г. Направленное развитие равновесия у дошкольников с задержкой психического развития / В.Г. Калюжин, О.В. Петух // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII Всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием (г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 г.) / Отв. ред. Л.Г. Пащенко. Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 207–212.

2. Калюжин, В.Г. Индивидуально-дифференцированная программа развития равновесия у лиц с особенностями психического развития / В.Г. Калюжин, О.В. Петух // Физическая культура и спорт в образовательном

пространстве вуза : сборник науч. трудов II Междунар. науч.-практич. конф. / под общ. ред. М.С. Леонтьевой. – Тула : Изд-во ТулГУ, 2018. – С. 198–203.

3. Калюжин, В.Г. Программа развития равновесия у детей с особенностями психического развития / В.Г. Калюжин, О.В. Петух // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта: Материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф., посвящ. 85-летию ФГБУ СПбНИИФК ; Санкт-Петербург. В 2 тт., т. 2. – СПб, 2018. – С. 93–97.

4. Петух, О.В. Адаптивное физическое воспитание равновесия в сохранении здоровья детей с задержкой психического развития / О.В. Петух // Сахаровские чтения 2018 года : экологические проблемы XXI века: материалы 18 Междунар. науч. конф., 17–18 мая 2018 г., г. Минск, Республика Беларусь: в 3 ч. / Междунар. гос. экол. ин-т им. Сахарова Бел. гос. ун-та; редкол.: А.Н. Батян [и др.]. Ч. 3. – Минск : ИВЦ Минфина, 2018. – С. 258–260.

5. Петух, О.В., Калюжин В.Г. Физическая подготовка лиц с особенностями психического развития / В.Г. Калюжин, О.В. Петух // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : Материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. на базе ВГИФК / Под ред. О.Н. Савинковой. – Воронеж : Изд-во «Элист», 2018. С. 187–192.

6. Калюжин, В.Г. Методические аспекты адаптивной физкультуры у лиц с особенностями психофизического развития / В.Г. Калюжин, О.С. Радченко, О.В. Петух // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии : материалы VIII междунар. науч.-практич. конф., Екатеринбург, 28 февраля 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург : Изд-во «РГППУ», 2019. – С. 244–249.