

## ТЕСТИРОВАНИЕ УРОВНЯ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ У ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

**Петух О.В.**

*Белорусский государственный университет физической культуры,  
Минск, Беларусь*

**Аннотация.** Работа посвящена изучению особенностей развития равновесия у лиц с особенностями психического развития и выявлению средств и методов объективизации процесса тестирования уровня развития равновесия у лиц с особенностями психического развития. В данной работе приведено описание адаптированных к применению у лиц с особенностями психического развития тестов для определения уровня развития равновесия: ориентации в пространстве, статического и динамического равновесия.

**Ключевые слова:** равновесие, задержка психического развития, тестирование, особенности психо-физического развития.

Люди с особенностями психического развития представляют собой одну из наиболее уязвимых групп нашего общества. Прогноз благоприятного варианта развития зависит не столько от диагноза, сколько от социального принятия таких людей, взаимодействия и взаимопонимания педагогов и родителей и массы других факторов.

Данная проблема характеризуется недостаточностью знаний и представлений об окружающем мире, незрелостью эмоциональной сферы и мотивации, несформированностью произвольного поведения, отставание в развитии речи. Если выявленные нарушения не скорректировать в детстве, то в дальнейшем будет установлен более сложный диагноз. По степени распространенности отклонений, люди с особенностями психического развития занимают первое место [5].

Пограничность психо-физического состояния таких людей, многогранность характеристик дизонтогенеза, требуют специальных условий психолого-педагогического сопровождения их развития. В этом отношении адаптивное физическое воспитание рассматривается как важная образовательная дисциплина. Ее первостепенными задачами является укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие, полноценное формирование двигательной базы [5].

В раннем возрасте 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 особенностями психического развития нуждается в серьезном методическом обосновании процесса развития физических качеств [2].

Для людей с особенностями психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Педагоги-исследователи констатируют более низкий уровень способности к согласованию двигательных действий,

ориентировке в пространстве и удержанию равновесия. Равновесие – это возможность сохранять устойчивое положение во время выполнения многих движений и поз [1].

Все это обуславливает необходимость специальной целенаправленной работы по коррекции и развитию равновесия у данной категории лиц с особенностями психо-физического развития. При всех формах психических нарушений степень компенсации и возможности развития значительно возрастают при своевременно начатых и правильно организованных лечебно-коррекционных мероприятиях.

Основной задачей нашего исследования, явилось определение особенностей применения ряда адаптированных для лиц с ограниченными возможностями здоровья тестов, применение которых, позволит оценить развития равновесия у лиц с особенностями психического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 8 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами тестов, оценивающих ориентацию в пространстве, статическое и динамическое равновесие.

*Проба Ромберга.* Методика: испытуемый стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

*Проба Ромберга «Пяточно-носочная».* Методика: испытуемый стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка теста: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

*Тест «Стойка на одной ноге».* 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 теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

*Тест «Ласточка».* 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 теста: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

*Тест «Ходьба по линии».* Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется 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 теста: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

*Тест «Ходьба по линии боком».* Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: 5 метров испытуемый идет по ленте правым боком вперёд, затем идет обратно 5 метров левым боком вперёд. Спина прямая, руки на пояс. Оценка теста: учитывается время (в секундах) прохождения 10 метров линии.

*Тест «Ходьба по скамье».* Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 метра, шириной 24 сантиметра. Методика: испытуемый идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка теста: учитывается время (в секундах) через сколько сойдёт со скамьи.

*Тест «Ходьба по линии с закрытыми глазами».* Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 метров, шириной 7 сантиметров, жёлтого цвета. Методика: испытуемый с закрытыми глазами идет по прямой линии 5 метров вперёд обычным шагом, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка теста: измеряется на сколько сантиметров испытуемый отклонился от линии на финише.

*Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами».* Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется 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 теста: измеряется, на сколько сантиметров испытуемый на финише отклонился от стартового круга.

*Тест «Челночный бег 3×10 метров».* Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6×6 сантиметров, весом 200 грамм, на другой стороне ставим стул. Методика: тест проводится по прямой. Испытуемый берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

*Тест «Бег зигзагом».* Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6×6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 метров располагаем остальные кубики. Методика: по команде испытуемый бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка теста: фиксируется результат в секундах.

*Тест «Попадание в цель».* Оборудование: мяч диаметром 15 сантиметров, обруч диаметром 1 метр. Методика: испытуемый выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от

линии до обруча 3 метра. Оценка теста: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у учащихся с особенностями психического развития и у здоровых лиц того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с особенностями психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица – Сравнение уровней развития равновесия у лиц с особенностями психического развития и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с УО	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
Проба Ромберга (с)	7,7±0,62	15,5±1,30	5,41	3,65	<0,001
Проба Ромберга пяточно-носочная (с)	4,8±0,48	8,8±0,43	6,16	3,65	<0,001
Стойка на одной ноге (с)	5,3±0,33	9,6±0,46	7,57	3,65	<0,001
Ласточка (с)	5,6±0,47	7,3±0,41	2,71	2,04	<0,05
Ходьба по линии (с)	19,8±0,39	17,1±0,26	5,75	3,65	<0,001
Ходьба по линии боком (с)	25,7±0,29	22,7±0,18	8,87	3,65	<0,001
Ходьба по скамье (с)	11,1±0,31	9,0±0,59	3,20	2,75	<0,001
Ходьба по линии с закр.глазами (см)	17,5±0,93	19,3±0,97	1,35	2,04	>0,05
Команды с закр.глазами (см)	22,1±1,54	16,0±1,14	3,14	2,75	<0,01
Челночный бег 3×10 м. (с)	13,1±0,26	11,2±0,19	5,79	3,65	<0,001
Бег зигзагом (с)	12,6±0,19	10,9±0,18	6,44	3,65	<0,001
Попадание в цель (кол-во)	1,1±0,21	1,8±0,25	2,10	2,04	<0,01

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у людей с особенностями психического развития.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать человеку необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий [2].

Практика подтверждает, что если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для людей с ограничениями здоровья физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Главная задача профессиональной деятельности педагога адаптивной физической культуры состоит в формировании убеждений человека с

ограничениями здоровья в том, что физическая культура служит для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной, полноправной жизни [5].

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что у лиц с особенностями психического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

#### Список литературы

1. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
3. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учебное пособие. / Л.Н. Ростомашвили. – М.: Советский спорт, 2009. – 128 с.
4. Филиппова, С.О. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие / С.О. Филиппова, Т.В. Волосникова. – М.: Издательский центр «Академия», 2007. – 224 с.
5. Фомина, Н.А., Сентябрев Н.Н. Технология развития основных физических качеств у лиц с особенностями психического развития / Н.А. Фомина, Н.Н. Сентябрев. – Волгоград, 2013. – 97 с.