

Радченко О.С., Калюжин В.Г.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ**

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Аннотация. Работа посвящена одной из актуальнейших тем адаптивной физической культуры, выявлению средств и методов, способствующих коррекции развития равновесия у детей с нарушениями речи. Приведены результаты сравнения уровня развития равновесия у здоровых и больных детей. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития детей с нарушениями речи.

Ключевые слова: коррекционная развивающая программа, равновесие, дети, нарушения речи.

Kalyuzhin V.G., Radchenko O.S.

**MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES PHYSICAL EDUCATION
OF PERSONS WITH SPEECH DISORDERS**

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

Abstract. The work is devoted to one of the most relevant topics of adaptive physical culture, the identification of tools and methods that contribute to the correction of the balance in children with speech disorders. The results of comparison of the level of balance development in healthy and sick children are presented. This article describes a remedial educational program for the normalization of the level of development of children with speech disorders.

Keywords: correctional developing program, balance, children, speech disorders.

Когда у ребенка сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных детей – детей с речевыми нарушениями [1].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования, показывают, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений [4].

Под двигательно-координационными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и возникающие неожиданно).

Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [2].

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваний, нарушениях речи и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [3].

Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью ребенка (игровой, учебной), а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход. Необходимо учитывать личностные особенности страдающего нарушениями речи. Это позволяет вести систематическую, целенаправленную работу по коррекции его поведения, эмоционально-волевых проявлений с целью его социальной адаптации [4].

Основной задачей нашего исследования явилось определение развития равновесия у детей с нарушениями речи и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 10 человек: экспериментальная и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующие тесты:

Тест «Стойка на носках». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной стойке.

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: ребенок становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Цель: определение статического равновесия. Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90° , туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в сек) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Повороты влево-вправо». Цель: определение динамического равновесия. Методика: за спиной ребенка стоит фишка-конус, это начало дистанции. Закрыв глаза, ребенок по команде начинает двигаться в следующем направлении: 2 шага вперед – поворот налево – 2 шага вперед – поворот направо – 2 шага вперед – поворот направо – 2 шага вперед – поворот направо – 4 шага вперед – стоп. Вернуться в точку, с которой начиналась дистанция. Оценка: отмечается расстояние, на которое ребенок отклонился на финише по отношению к фишке (в см).

Тест «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Ребенок должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: кол-во времени, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Цель: определение динамического равновесия. Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Ребенок, стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: лента (длинна – 3 м, ширина – 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте перешагнув все кубики, не сдвинув их с места до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в сек.).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения.

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15-20 см, вес 300-310г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см., вес 300–310г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде ребенок начинает подбрасывать его

и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Массажная подушка». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: фиксируется время удержания равновесия.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с нарушениями речи и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу).

Таблица – Сравнение уровней развития равновесия у детей с нарушениями речи и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение речи	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001
Повороты влево-вправо (см.)	61,6±4,11	37,4±4,09	4,17	3,65	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у детей с нарушениями речи наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с нарушениями речи.

Коррекционно-развивающая программа включила 2 этапа развития физического качества. В каждом трехнедельном этапе были включены: упражнения на равновесие, упражнения на массажной подушке, игровой метод,

креативные телесно-ориентированные практики, упражнения на расслабление, домашнее задание.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ РАВНОВЕСИЯ (6 минут):

- Упражнение 1. Ребенок стоит на одной линии одна нога впереди другой, руки на поясе. Стоять 20 секунд;
- То же упражнение, но выполнять с закрытыми глазами. Стоять 15 секунд;
- Упражнение 2. Ребенок стоит на носках пятки вместе, руки на поясе. Поднимается на носки. Стоять 15 секунд;
- То же упражнение, но выполнять с закрытыми глазами. Стоять 10 секунд;
- Упражнение 3. Ребенок принимает стойку руки на поясе. Поднимается на носок правой ноги. Левую ногу, согнутую в колене, поднимает вперед. Стоять 15 секунд. Тоже на другой.
- Упражнение 4. Ребенок стоит на носках, ноги вместе, руки на поясе. Выполняет 6–8 движений головой вправо и влево;
- Упражнение 5. Ребенок становится на носки, пятки вместе, руки на поясе. Выполняет наклоны вперед, назад, вправо, влево в произвольном темпе;
- Упражнение 6. Ребенок стоит на одной ноге, руки на поясе. Поднимает другую ногу вперед, назад, в сторону и назад. Выполняет в произвольном темпе. Тоже на другой ноге;
- Упражнение 7. Ребенок стоит на носках, пятки вместе, руки на поясе. Выполняет прыжки на одной ноге по начерченной прямой линии, по углам треугольника и по квадрату вперед, назад, вправо, влево. Тоже на другой;
- Упражнение 8. Пройти по гимнастической скамейке до конца (3 раза): 1 раз – руки на поясе, 2 раз – руки в стороны, 3 раз – руки вверх.

УПРАЖНЕНИЯ НА МАССАЖНОЙ ПОДУШКЕ (5 минут):

- Упражнение 1. Ребенок становится двумя ногами на массажную подушку, руки в стороны. Стоять 10 секунд;
- Упражнение 2. Ребенок становится одной ногой на массажную подушку, руки в стороны. Стоять на одной ноге 5 секунд. Тоже на другой;
- Упражнение 3. Ребенок становится на колени, руки на поясе (подушка гладкой стороной). Стоять 10 секунд;

ИГРОВОЙ МЕТОД (10 минут):

Игра «Бой петухов».

Цель: удержание равновесия, укрепление мускулатуры ног. Подготовка: на площадке чертятся круг диаметром 2 м, все играющие делятся на 2 команды и выстраиваются в 2 шеренги (одна напротив другой). Ход игры: Из каждой команды выбирается по одному игроку – петухи. Они встают в центр круга, встают на одну ногу, а руки держат за спиной. По команде они начинают толкать

друг друга. Цель – вытолкнуть противника из круга или заставить его встать на обе ноги. Если это удалось, то команда получает призовое очко. Затем следующие «петухи» выходят на «поле боя». Когда все примут участие, эстафета прекращается. Выигрывает команда, набравшая больше очков.

Игра «Достать кубик».

Цель: укрепление мускулатуры ног, развитие внимания, сохранения равновесия. Подготовка: Игроки делятся на две команды (до десяти человек в каждой). На игровой площадке чертится линия на расстоянии 10–15 м от игроков, на которой находятся кубики. Ход игры: играющие становятся в пары и движутся к кубикам, выполняя разные движения. Сначала двигаются первые пары, затем вторые и т. д. Например, продвигаются вперед, прыгая на одной ноге, на четвереньках, на пятках, в полуприседе, в глубоком приседе. Взять кубик имеет право только та пара, которая дошла первой. Побеждает та команда, которая наберет больше кубиков.

КРЕАТИВНЫЕ ТЕЛЕСНО-ОРИЕНТИРОВАННЫЕ ПРАКТИКИ (6 мин.):

Алфавит движений:

Буква «Г»: И.П. – о. с., левая рука в сторону, кисть вниз;

Буква «К»: И.П. – левая нога отведена в сторону, левая рука вверх, в сторону;

Буква «А»: И.П. – стоя, ноги врозь, наклон вниз, локтями касаться коленей;

Буква «Н»: И.П. – стоя, ноги врозь, руки согнуты в локтях впереди;

Буква «С»: И.П. – стоя, левая нога в сторону на носок, правая рука вверх, наклон влево, левая рука за спину.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ (3 минуты):

Упражнение «Потягивание». Очень простое, естественное и полезное упражнение. Когда мы потягиваемся, мы делаем разгрузку, расслабление и раскрепощение всего тела. А это оказывает благоприятное состояние на организм в целом. Ребенок лежит на спине. Скрещивает пальцы и вытягивает руки максимально вверх. Носки тянет.

Контрольная группа занималась по стандартной программе детского сада два раза в неделю, длительность занятия – 30 мин.

В экспериментальной группе в течении 9 недель в дополнение к стандартной программе детского сада проводились занятия по разработанной нами КРП по развитию равновесия.

Выводы.

1. В результате изучения было установлено что у детей с нарушениями речи уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей дошкольного возраста с нарушениями речи, которая включала в себя разнообразные

комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с массажной подушкой и с элементами креативных телесно-ориентированных практик.

Литература

1. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушениями интеллекта средствами АФК М.: Советский спорт, 2004. 104 с.

2. 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.

3. Радченко, О. С. Методы исследования функционального состояния лиц с особенностями психофизического развития / О. С. Радченко, О. В. Петух, Калюжин В. Г. // Физиологические механизмы адаптации организма человека к факторам среды : материалы I Междунар. науч.-практич. конф. студентов и молодых ученых ; Челябинск, 27 марта 2019 г. / ФГАОУ ВО «Уральский гос. ун-т физической культуры». – Челябинск : Типография УралГУФК, 2019. – С. 124–128.

4. Шапкова Л.В., Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие М.: Советский спорт, 2007. 608 с.