

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ НА ОСНОВЕ УЧЕТА УРОВНЯ ИХ ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ

Максимова С.Ю.¹, Фомина Н.А.¹, Сентябрев Н.Н.¹

¹ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», Волгоград, Россия (400005, г. Волгоград, проспект В.И. Ленина, 78), e-mail: kateha007@bk.ru

Процесс адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития должен строиться на основе учета параметров развития их физических качеств. Для комплексной оценки двигательной подготовки детей необходимо иметь данные развития силовых, скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости, гибкости и координационных способностей. Изучение этих характеристик у детей с задержкой психического развития позволило выявить наличие у них отклонений от уровня возрастной нормы. Самые значительные отклонения выявлены в сформированности координации движений. Для коррекции двигательных нарушений необходима специальная организация педагогического процесса адаптивного физического воспитания. Его целевые установки должны быть направлены на развитие у детей, прежде всего, координации движений. Большую часть средств педагогического воздействия должны составлять координационные упражнения. Двигательные задания для развития остальных физических качеств должны быть организованы в условиях координационной сложности. Процесс формирования физических качеств должен осуществляться во всех формах педагогического процесса.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, дети с задержкой психического развития, физические качества.

ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION PRESCHOOL AGE WITH MENTAL RETARDATION BASED THEIR LEVEL OF PHYSICAL PREPAREDNESS

¹Maksimova S.Y., N.N.,¹Fomina N.A., ¹Sentiabrev N.N.

¹Volgograd State Academy of Physical Culture, Volgograd, Russia (400005, Volgograd, prospect V.I. Lenina, 78), e-mail: kateha007@bk.ru

The process of adaptive physical education of preschool children with delayed psychic nomic development should be based on accounting parameters of development of their physical qualities. Integrated Assessment of motor training of children is essential to have the development of power, velocity -velocity, speed-strength, endurance, flexibility and coordination abilities. The study of these characteristics in children with mental retardation revealed that they have the level of deviation from the age norm. The most significant variations were revealed in the completely formed coordination. For the correction of motor disorders need special organization of the pedagogical process of adaptive physical education. His target setting should be directed us to the development of children primarily coordination. Most of the funds must be pedagogical influence coordination exercises. Motor tasks for the development of other physical qualities should be organized under the coordination complexity. The process of forming physical qualities should be implemented in all forms as pedagogical process.

Keywords: adaptive physical education, children with mental retardation, physical quality.

Введение

Адаптивное физическое воспитание является относительно молодой и интенсивно развивающейся научной дисциплиной. Оно призвано обеспечить условия для полноценного формирования детей с ограниченными возможностями здоровья. Одну из таких нозологических групп составляют воспитанники специальных дошкольных образовательных учреждений – дети с задержкой психического развития (ЗПР). Работающие в этой области специалисты отмечают у них низкие темпы формирования когнитивной, аффективной и физической сферы [3; 7]. Многогранность характеристик дизонтогенеза детей с ЗПР, необходимость

обеспечения коррекционного воздействия диктуют условия четкой организованности рациональности и дифференциации психолого-педагогического сопровождения их развития [9].

При постановке своих коррекционно-педагогических задач адаптивное физическое воспитание детей с ЗПР должно опираться на исходные параметры их физического состояния [9], в частности уровень сформированности физических качеств [4]. Учет последних имеет особое значение, поскольку их развитие рассматривается в диалектической целостности с воспитанием локомоторных умений и навыков у дошкольников. Недостаточный уровень развития физических качеств создает помехи для обучения двигательным действиям [5]. Комплексное формирование физических качеств и двигательных умений определяет уровень физической подготовленности. На базе ФГБОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры» в рамках госзаказа Министерства спорта Российской Федерации (Приказ Минспорттуризма России от 27 декабря 2011 г. № 1684) ведется экспериментальная работа в данном направлении.

Результаты исследований

В таблице 1 приведены исследовательские данные, позволяющие оценить особенности развития основных физических качеств у детей с ЗПР.

Анализ табличных данных позволяет констатировать у них наличие отклонений в сформированности:

- скоростных способностей, регистрируемых преодолением дистанции 30 м ($<0,05 - 0,001$). Выявленные отклонения наблюдаются во всех возрастных группах;
- скоростно-силовых качеств, регистрируемых прыжком в длину с места и метанием теннисного мяча вдаль сильнейшей рукой ($<0,05 - 0,001$). Отставания данного плана наблюдаются в старших возрастных группах;
- силы мышц спины, брюшного пресса, рук ($<0,05 - 0,001$). Выявленные отклонения наблюдаются в старших возрастных группах;
- общей выносливости, регистрируемой преодолением дистанции 300 м ($<0,05 - 0,001$), силовой выносливости, определяемой силовым удержанием поз ($<0,05 - 0,001$). Недоразвитие данного физического качества наблюдается в старших возрастных группах;
- гибкости, определяемой наклоном вперед из положения сидя ($<0,01 - 0,001$). Данные отклонения наблюдаются в старших возрастных группах.

Таблица 1 - Показатели сформированности физических качеств у детей дошкольного возраста

Тесты / возрастные	Статистические показатели ($M \pm m$)					
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	ЗПР (n = 20)	Н (n = 20)	ЗПР (n = 20)	Н (n = 20)	ЗПР (n = 20)	Н (n = 20)

группы						
Бег 30 м (с)	13,25±1,21	10,24±0,8	7,3±0,1	7,7±0,1	7,9±0,09	6,8±0,06
t	2,1*		2,8 **		11 ***	
Прыжок в дл. с места (см)	52,1±2,61	60±2,51	76,5±3,9	101,2±3,4	91,1±7,4	107,5±2,8
t	2,2		4,8 ***		2,07 *	
Метание вдале сил. рукой (м)	4,1±1,3	5,2±1,4	5,5±0,4	6,9±0,9	5,05±0,25	8,3±0,20
t	0,6		1,4		10,1 ***	
Подн. тул. из И.П. лёжа на спине (кол. раз за 30 с)	4±1,8	7,3±2,1	8,5±1,03	13±1,2	9,8±0,41	15,1±0,22
t	1,2		3 **		4,8 ***	
Подн. тул. из И.П. лёжа на жив. (кол. раз за 30 с)	6±2,06	8,4±2,1	16,9±1,3	24,4±0,8	20,4±1,3	26,8±2,3
t	0,8		5 ***		2,4 *	
Вис (с)	1,4±0,6	3,5±1,3	0,6±0,3	6,5±1,1	5,3±0,8	13,1±0,6
t	1,5		4,2 ***		7,8 ***	
Удерж-е корпуса на вису (с)	6,7±3,4	11,5±4,1	22,1±7,4	58,2±8,2	22,6±6,8	63,6 ±7,4
t	0,9		2,5 *		4,1 ***	
Удерж-е ног на вису (с)	4,1±1,5	7,8±1,3	27±5,5	49,7±6,7	20,5±2,6	49,1±6,8
t	5,4		2,6 *		3,9 ***	
Бег 300 м (с)	-	-	125,3±2,6	117,4±2,1	116,1±4,4	102,4±3,58
t	-		2,3*		2,9 **	
Наклон вперед из И.П. сидя (см)	2,3±1,5	5,2±0,9	1,6±0,7	4±0,7	1,2±0,4	5,1±1,3
t	1,7		3,4 **		3***	

Примечание: ЗПР – дети с задержкой психического развития; Н – дети массовых дошкольных учреждений; t – достоверность различий между группами; * - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,05$; ** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,01$; *** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,001$

В таблице 2 приведены результаты исследования сформированности координационных способностей у детей с ЗПР. Ее анализ позволяет увидеть, что им свойственны отклонения в способности: к согласованию двигательных действий ($< 0,05 - 0,01$); к удержанию равновесия на правой ноге ($< 0,05 - 0,01$); к удержанию равновесия на левой ноге ($< 0,01 - 0,001$); к ритмичности локомоторных действий ($< 0,05 - 0,001$); к ориентировке в пространстве ($< 0,01 - 0,001$); реагированию на движущийся объект ($< 0,001$); к дифференцировке мышечных усилий ($< 0,05 - 0,001$).

Таблица 2 - Показатели сформированности координационных способностей у детей дошкольного возраста

Тесты/ возрастные группы	Статистические показатели (M±m)					
	4-5 лет		5-6 лет		6-7 лет	
	ЗПР (n = 20)	Н (n = 22)	ЗПР (n = 38)	Н (n = 40)	ЗПР (n = 45)	Н (n = 46)

Согласование движений (баллы)	-	-	1,11±0,4	2,3±0,3	2,1±0,5	3,5±0,11
t	-		2,3 *		2,8 **	
Удержание равновесия, прав. нога (с)	9,7±1,8	15,7±2,5	10,83±2,6	24,1±5,4	8±2,1	33,2±0,1
t	1,9		2,2 *		12 ***	
Удержание равновесия, лев. нога (с)	7,6±1,9	14,9±1,7	7,7±1,9	14,9±1,7	5,1±1,3	27,2±0,2
t	2,8 **		2,8 **		17 ***	
Мелкомоторная координация (баллы)	3,7±0,5	3,9±0,1	4,1±0,5	4,1±0,6	4,4±0,2	4,1±0,06
t	0,4		-		0,47	
Ритмичность двиг. действ. (баллы)	2,8±0,2	3,8±0,2	3,7±0,2	4,2±0,1	3,2±0,1	4,1±0,06
t	0,71		2,2 *		4,2 **	
Ориентировка в пространстве (слаломный бег) (с)	14,79±1,4	10±0,6	15,7±0,9	9,1±0,8	13,1±1,1	8,9±1,1
t	3,2 **		5,5 ***		2,8**	
Ловля падающей линейки (см)	-	-	32,3±2,3	21,2±1,9	25,2±1,7	15,1±2,1
t	-		3,8 ***		3,7 ***	
Дифференцировка мыш. усилий (см)	16,5±3,1	6,7±1,9	12,2±2,2	5,6±2,1	23,2±2,1	5,1±0,9
t	2,7 *		2,2 *		8,2 ***	

Примечание: ЗПР – дети с задержкой психического развития; Н – дети массовых дошкольных учреждений; t – достоверность различий между группами; * - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,05$; ** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,01$; *** - достоверность различий при уровне значимости $P < 0,001$

Полученные характеристики согласуются с данными научно-методической литературы [1], указывающими на недостаточный уровень развития физических качеств у детей с ЗПР. В некоторой степени данные негативные характеристики еще раз подчеркивают основную причину данной патологии развития – нарушения в деятельности центральной нервной системы [3; 4; 6]. Так, низкие проявления скоростных способностей трактуются недостаточной подвижностью нервных процессов, свойственной этим детям. Низкий уровень скоростно-силовых качеств, гибкости указывает на нарушение механизмов регуляции мышечных напряжений у детей (в проявлении максимальной силы, в дозировке мышечных усилий). Выявленные отклонения в развитии координационных способностей дошкольников с ЗПР свидетельствуют о наличии у них двигательных нарушений, обусловленных органическими поражениями центральной нервной системы, нарушениями интеллектуальной, эмоционально-волевой сферы, низким уровнем восприятия, переработки двигательного материала [2; 6; 7].

Методическая часть

Выявленные негативные характеристики в развитии физических качеств у детей с ЗПР актуализируют необходимость их развития в процессе адаптивного физического воспитания. С этой целью нами была разработана специальная методика (рис. 1).



Рисунок 1. Методика развития физических качеств у детей дошкольного возраста с ЗПР

Ее структуру составили взаимосвязанные цель, задачи, средства, методы, формы педагогического контроля, технологии контроля его результативности. Целью экспериментальной методики явилось – путем целенаправленного использования средств физического воспитания способствовать формированию физических качеств детей дошкольного возраста с ЗПР.

Поставленная цель была конкретизирована в следующем ряде задач.

1. Содействовать гармоничному физическому развитию детей и укреплять их здоровье.
2. Развивать физические качества, а именно силу, гибкость, выносливость, скоростные и скоростно-силовые качества, координационные способности.
3. Содействовать коррекции имеющихся у детей нарушений психофизического характера.

Сформулированные целевые установки обусловили подбор средств и методов педагогического воздействия.

Последние составили методы общей и специальной педагогики (вербального и наглядного воздействия), а также специфические методы физического воспитания (игровой, соревновательный, строго регламентированного упражнения).

Ведущими, среди средств педагогического воздействия, явились упражнения и двигательные задания координационной сложности [8]. Ими явились: мелкомоторная, пальчиковая, ритмическая гимнастика, элементы акробатики, танцев, подвижные, спортивные игры и эстафеты, элементы различных видов спорта. Большинство двигательных заданий и упражнений, применяемых для развития силы, гибкости, скорости, выносливости применялось в условиях координационной сложности. Такими вариантами являются: слаломный, челночный бег (скоростные качества); прыжок в длину, в высоту на заданное расстояние (скоростно-силовые качества); полоса препятствий (выносливость) и т.д.

Подобранные средства и методы использовались в общепринятых в дошкольном физическом воспитании формах педагогического процесса: основных (непосредственно организованная двигательная деятельность); малых (утренняя гимнастика, физкультминутки, гимнастика после сна, динамические паузы); дополнительных (оздоровительные прогулки, индивидуальные занятия, спортивные праздники).

Заключение

Результаты многолетних исследований, проводимых на базе специализированных дошкольных образовательных учреждений г. Волгограда, позволили выявить высокую эффективность разработанных нами методических положений. Используемые средства адаптивного физического воспитания позволяют повышать уровень физической подготовленности. Это необходимо в связи с тем, что только на основании повышения уровня двигательных возможностей становится реализуемым выполнение необходимых по координационной сложности упражнений. Наши данные позволяют подтвердить ведущую роль физических упражнений, направленных на повышение активности ЦНС, развития двигательной коры в адаптивном физическом воспитании детей дошкольного возраста с задержкой психического развития. На это указывают многократно улучшающиеся показатели согласования движений, удержания равновесия, мелкомоторной координации. Само определение этих показателей стало возможным только после курса адаптивной физической культуры по разработанной методике. Особо можно выделить второе выросший показатель точности дифференцировки мышечных усилий, достаточно хорошо характеризующий координационные возможности ЦНС. Итогом использования разработанной методики стало то, что к окончанию исследовательского периода дети экспериментальных групп демонстрировали максимально прибли-

женный к возрастной норме для нормальных детей уровень сформированности двигательных качеств. Это свидетельствует о комплексности воздействия, формировании функциональной подготовленности [4; 5] детей, что позволяет создать адекватную базу для возможностей их будущей социальной адаптации.

Список литературы

1. Барабаш О.А. Контроль качества образования по физической культуре в специальном учреждении (на примере образовательных учреждений VII, VIII вида). – Владивосток : Изд-во Дальневост. ун-та, 2005. – 196 с.
2. Максимова С.Ю., Скрябина И.Д. Анализ возрастных проявлений физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2011. – № 7 (77). – С. 113-117.
3. Петрунина Н.В. Эффективность влияния физкультурно-оздоровительных технологий на физическое и психическое состояние дошкольников 6-7 лет с задержкой психического развития // Педагогико-психологические и медико-биологические проблемы физической культуры и спорта. - 2009. - Т. 13, № 4. - С. 110-115.
4. Солопов И.Н., Сентябрев Н.Н., Горбанева Е.П. Физиология человека с мультимедийным сопровождением : учебник для вузов физической культуры и факультетов физического воспитания педагогических вузов. – Волгоград : ВГАФК, 2012. – 288 с.
5. Солопов И.Н., Шамардин А.А., Чёмов В.В. Сущность и структура функциональной подготовленности спортсменов // Теория и практика физической культуры. - 2010. - № 8. - С. 56-60.
6. Специальная педагогика : в 3 т. : учеб. пособие для студ. высших учебных заведений / под ред. Н.М. Назаровой. – М. : Издательский центр «Академия», 2008. – Т. 2. Общие основы специальной педагогики. – 352 с.
7. Стеблій Т.В. Влияние процесса физического воспитания в условиях педагогической интеграции на показатели техники освоения основных двигательных действий детьми с задержкой психического развития // Известия Российского государственного педагогического университета им. А.И. Герцена. - 2008. - № 51. - С. 292-297.
8. Фомина Н.А. Физическое воспитание детей дошкольного возраста на основе системы сюжетно-ролевой ритмической гимнастики : монография. – Волгоград : Издатель, 2004. – 210 с.
9. Шамардина Г.Н. Специфика занятий коррекционной направленности для детей, имеющих задержку психического развития // Педагогика, психология и медико-биологические

проблемы физического воспитания и спорта. - 2007. - № 3. - С. 143-147.

Рецензенты:

Анцыперов В.В., д.п.н., доцент, заведующий кафедрой теории и методики гимнастики ФБГОУ ВПО «Волгоградская государственная академия физической культуры», г. Волгоград.

Голубева Г.Н., д.п.н., профессор, заведующий кафедрой физкультурно-оздоровительных технологий и менеджмента НФ ФБГОУ ВПО «Поволжская ГАФКСиТ», г. Набережные Челны.