

студенты достаточно высоко (семь баллов) оценивают свой образ жизни как здоровый.

Подводя итоги данной работы, можно сказать, что формирование здорового образа жизни студентов является главным рычагом первичной профилактики в укреплении здоровья молодежи.

Необходимо отметить особую роль мотивации здорового образа жизни в формировании студентов с сильной волей и железным характером, что напрямую связано с постоянной необходимостью переносить разнообразные физические и психические напряжения.

#### **Литература**

1. Соковня-Семенова И.И., Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. – М.: Издательский центр «Академия»; 1997
2. Станкин М.И., Психолого-педагогические основы физического воспитания. – М.: П.; 1987.

УДК 376.016:796 - 053.5 + 616.89

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗКУЛЬТУРЫ У ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ METHODICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN PERSONS WITH THE PECULIARITIES OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT**

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,  
Радченко Ольга Сергеевна, магистрант,  
Петух Ольга Владимировна, магистрант,  
Белорусский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Минск, Республика Беларусь  
Kalyuzhin Vladimir Georgievich, Candidate of Medical Sciences,  
Associate Professor,  
Olga Radchenko, master student,  
Rooster Olga Vladimirovna, master student,  
Belarusian State University of Physical Culture and Sport,  
Minsk, Republic of Belarus  
kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** В статье описаны адаптированные тесты у лиц с особенностями психофизического развития для оценки уровня статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми людьми. Установлено значительное снижение уровня показателей у лиц с особенностями психофизического развития, чем у здоровых, что доказывает потребность больных в дополнительном целенаправленном развитии.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, координационные способности, ориентация в пространстве, особенности психофизического развития, дети, тестирование.

**Annotation.** The article describes the adapted tests in persons with special needs of psychophysical development to assess the level of static and dynamic balance, spatial orientation and coordination abilities. The data of the comparative analysis with healthy people are given. A significant decrease in the level of indicators in persons with special features of psychophysical development than in healthy ones was found, which proves the need for additional purposeful development of patients.

**Key words:** adaptive physical culture, coordination abilities, orientation in space, features of psychophysical development, children, testing.

**Введение.** Основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у человека 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 лиц – лица с психофизическими нарушениями [1]. Под двигательными-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].

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

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях, нарушениях психофизического развития 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 человека, а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Необходимо учитывать личностные особенности страдающего особенностями психофизического развития. Это позволяет вести систематическую, целенаправленную работу по коррекции его поведения, эмоционально-волевых проявлений с целью его социальной адаптации.

**Цель и задачи исследования.** Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития (НПФР).

**Методы исследования.** В эксперименте приняли участие 20 лиц с особенностями психофизического развития. Для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых людей того же возраста. Основной задачей нашего исследования явилось определение развития

равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у лиц с особенностями психофизического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы лиц по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

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

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

Тест «Фламинго». Цель: определение статического равновесия. Методика: испытуемый 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 (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 «Бег вперед-назад». Цель: определение динамического равновесия. Методика: дистанция 5 метров, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Испытуемый должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, 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. Испытуемый, 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 (длина – 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, прыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в сек.).

Тест «Мостик боком». Цель: сохранение динамического равновесия. Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде испытуемый становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, прыгнув 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 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 минуту.

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

**Результаты исследования.** Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития и у здоровых, но без данной патологии (см. табл.).

Сравнение уровней развития равновесия лиц с особенностями психофизического развития (НПФР) и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с НПФР	Здоровые лица	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	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

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

Сравнительный анализ развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития статистически достоверно ниже, чем у лиц того же возраста, но без данной патологии. На рисунке 1 показаны полученные результаты исследования уровня развития равновесия: данные здоровых приняты за 100%, а результаты выполнения этих же тестов лиц с особенностями психофизического развития выражены в процентах, пропорционально значениям их здоровых сверстников.

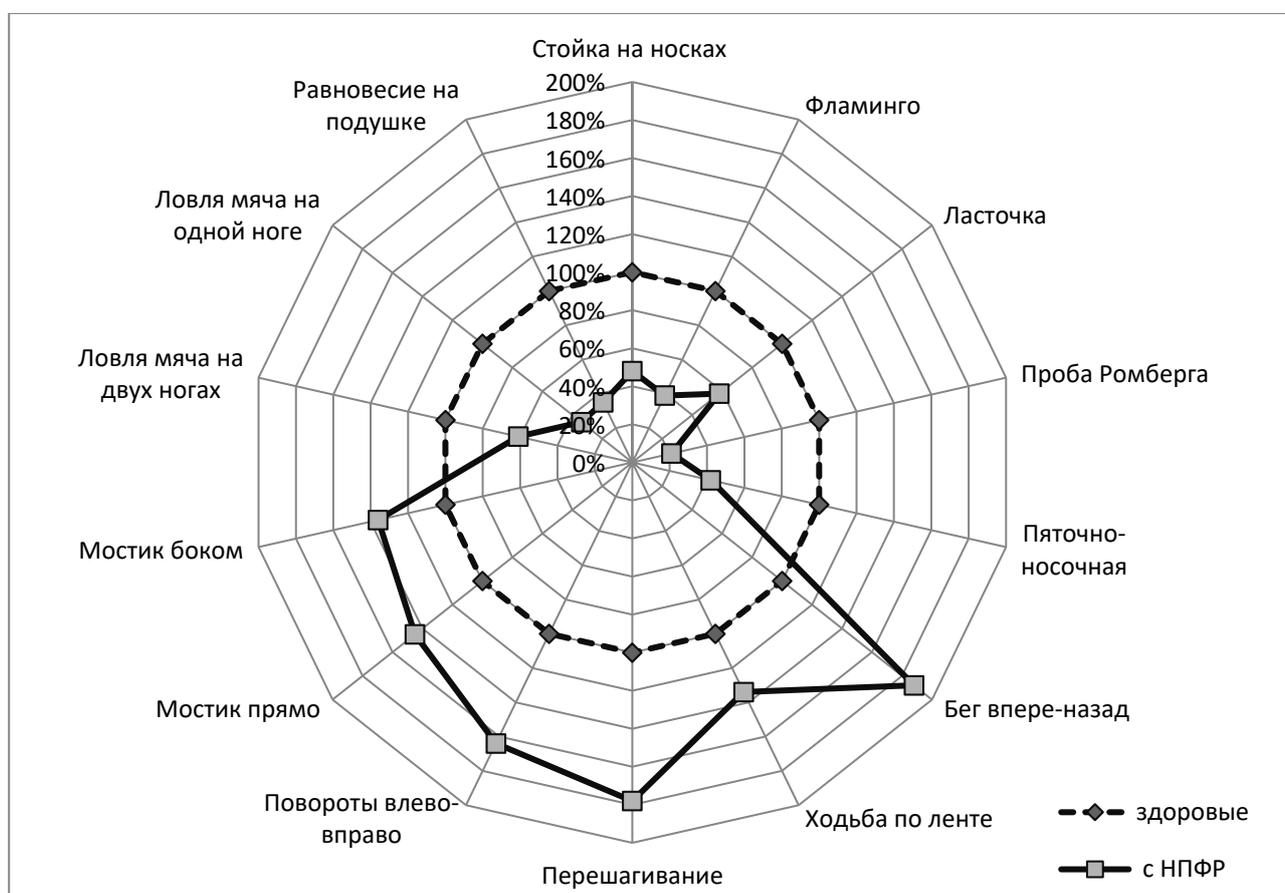


Рис. Уровни развития (в %) показателей развития равновесия у здоровых лиц и у лиц с нарушениями психофизического развития (НПФР)

Как видно из данных графика, все показатели, связанные со временем выполнения тестов лица с особенностями психофизического развития, выполняют на 40–80% медленнее, лиц с нарушениями были на 20–40% меньше по сравнению со здоровыми. Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционной программы по развитию лиц с особенностями психофизического развития.

По полученным в ходе исследования результатам можно заключить, что уровень развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития статистически достоверно ниже уровня здоровых. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физкультуре.

#### **Выводы.**

1. В результате изучения было установлено, что у лиц с особенностями психофизического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития, включавшая комбинации движений в различных положениях, упражнения с массажной подушкой и элементы креативных телесно-ориентированных практик.

#### **Литература**

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

2. Волкова Л. С. Логопедия: учебное пособие / Л. С. Волкова. М.: ВЛАДОС, 2003. 278 с.

3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура: Учебное пособие / Н. Л. Литош. М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. 140 с.

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

УДК 376.016:796 - 053.5

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ METHODOLOGICAL ASPECTS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE IN WEAKEN CHILDREN**

*Калюжин Владимир Георгиевич, кандидат медицинских наук, доцент,  
Зыбина Полина Юрьевна, бакалавриант,  
Белорусский государственный университет физической культуры и спорта,  
г. Минск, Республика Беларусь  
Kalyuzhin Vladimir Georgievich,  
Candidate of Medical Sciences, Associate Professor,  
Zybina Polina Yurievna, bachelor,  
Belarusian State University of Physical Culture and Sport,  
Minsk, Republic of Belarus  
kvg-med@tut.by*

**Аннотация.** В статье описаны адаптированные тесты для слабовидящих детей при оценке уровня статического и динамического равновесия, мелкой моторики рук и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми детьми. Установлено значительное