

## Список литературы

1. Лубышева Л. И. Современный спорт: проблемы и решения // Человек. Спорт. Медицина. 2014.– № 1. – С. 14-19.

### **ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Сажина В.О., Медведева С.А.**

Федеральное государственное автономное образовательное учреждение высшего образования «Российский государственный профессионально-педагогический университет», г. Екатеринбург, Россия

**Аннотация.** В данной статье физическая культура представлена как одно из важнейших средств интеграции, коррекции, социализации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья, так как способствуют сохранению, укреплению и развитию психических и физических качеств человека.

**Ключевые слова:** дети с ограниченными возможностями здоровья, задержка психического развития (ЗПР), физическая культура.

В современном мире значительное внимание уделяется проблемам социализации и социальной адаптивности детей с ограниченными возможностями здоровья.

Ежегодно число детей данной категории увеличивается. В соответствии со статистикой на 2017-2018 гг. в Свердловской области общее количество детей школьного возраста составляет 488498 человек, из них 27174 человек с ограниченными возможностями здоровья, 9547 – дети-инвалиды, что составляет 1,9% (в 2016 году – 1,8%). В большинстве случаев это дети, имеющие врожденные патологии: ДЦП, слепота, глухота, задержка психического развития и умственная отсталость и прочее [1].

В первую очередь, необходимо заметить, что основной проблемой детей с ОВЗ является их связь с обществом, ограничение мобильности, общение со сверстниками и взрослыми, приобщение к культурным ценностям, и, возможно, доступ к общему образованию.

Занятия физической культурой и спортом, в результате которых ребенок сможет почувствовать себя личностью и увеличить собственный потенциал – одно из наиболее важных условий социализации ребенка с ОВЗ.

Согласно статистике, среди учащихся с ограниченными возможностями здоровья в Свердловской области преобладают учащиеся с задержкой психического развития (табл. 1).

Таблица 1

Численность учащихся с ограниченными возможностями здоровья на начало  
2016 – 2017 учебного года

Программ в соответствии с рекомендациями ПМПК	Адаптационные основные образовательные программы		
	Начальное общее образование	Основное общее образование	Среднее общее образование
С задержкой психического развития	3866	5784	14
С тяжелыми нарушениями речи	649	140	-
Слабовидящие	226	206	24
С нарушениями опорно-двигательного аппарата	198	198	40
С умственной отсталостью	8889		

Задержка психического развития (ЗПР) – это сложное нарушение, при котором у детей страдают разные компоненты психологической, а также физической деятельности.

Дети с задержкой психического развития не могут сконцентрироваться на определенном задании, они не способны согласовывать собственные

действия с правилами, содержащими несколько условий, преимущественно у таких детей преобладают игровые мотивы [5].

Наряду с этим, учёные выделяют целый ряд проблем физического развития детей с ЗПР. Формирование двигательной деятельности у такой категории детей имеет ряд особенностей, в частности, отставание в двигательном развитии, нарушение регуляции произвольных движений и недостаточность двигательных качеств, несмотря на то, что тяжести двигательных расстройств не наблюдается. Успешному обучению препятствует несовершенство мелкой моторики рук и других навыков.

Задержка психического развития в большей степени связана с социальным фактором и носит временной характер (существует тенденция к полной реабилитации). Как известно, дети с ЗПР зачастую учатся в специальных коррекционных дошкольных образовательных учреждениях и школах, что может ограничивать контакты с нормально развивающимися сверстниками. Поэтому, важно и необходимо создать такие условия развития ребенка с ЗПР, которые помогут решить проблему ограниченности общения со сверстниками из обычных школ [2].

Данные условия, возможно, создать с помощью средств физической культуры и спорта не только в рамках учебного процесса, но и в рамках дополнительного образования. Для этого необходимо проводить совместные занятия со сверстниками общеобразовательных школ. Такие занятия создадут положительное представление о детях с ЗПР у нормально развивающихся сверстников, а также дети с задержкой психического развития получат необходимое общение с детьми из обычных школ. Лучше всего для данных занятий подходят различные командные виды спорта, где дети взаимодействуют между собой, как вербально, так и невербально. Посредством спорта дети лучше понимают друг друга, и тем самым различия в их развитии становятся менее заметны [4].

Физическая подготовка детей с задержкой психического развития предполагает формирование двигательных навыков и качеств, необходимых

в различных видах труда, в занятиях спортом, в других формах общественно-полезной деятельности. Занятия физическими упражнениями развивают чувство равновесия, зрительные ощущения, восприятие окружающей среды, ориентация в пространстве и времени.

Коррекционная работа с детьми с задержкой психического развития на уроках физической культуры осуществляется путем выделения двух групп – это возбужденные дети и заторможенные. Энергичное беспокойство, гиперактивность, повышенная отвлекаемость, эмоциональная возбудимость и неустойчивость характеризуют возбудимых детей. Заторможенный ребенок отличается вялостью, медлительностью и скупостью движений [3].

Уровневая теория построения движений, созданная советским психофизиологом и физиологом Н.А. Бернштейном, позволяет выделить некоторые принципы коррекции психомоторики детей с ЗПР [6].

*Уровень А.* Коррекция недостаточной организации движений самого низкого уровня содержится в выработке навыков задержки определенных поз как в покое, так и в движении. Как известно, у детей с ЗПР наблюдаются нарушения регуляции мышечного тонуса, что выражено увеличением или снижением мышечного тонуса, которое препятствует задержанию определенной позы. Развитие деятельности этого уровня организации движений происходит путем выработки статической выносливости, равновесия, развития способности удерживать позу после сбивающего воздействия.

Наиболее подходящий снаряд для упражнений в равновесии – это гимнастическая скамейка, при помощи которой упражнения выполняются в ее различном расположении – стоящей на полу либо перевернутой.

*Уровень В.* Недостаточный уровень движений (нарушение представления о положении и движении частей тела) выражается в недостаточности защитных, вспомогательных, выразительных, мимических, пластических движений. Самым правильным методом коррекции недостаточности являются музыкально-ритмические занятия. Музыкальный

ритм способен изменить работу нервной системы, вызывать усвоение ритма на рефлекторном уровне, растормозить моторные центры, создать бодрое веселое настроение, а также воспитать активное внимание. Ритмика позволяет точно дозировать раздражения по силе и длительности, упорядочить темп движений, соответствующий темпу музыки, это способствует развитию процессов запоминания, автоматизации двигательных действий и сокращению числа ошибочных ответов.

*Уровень С.* Недостаточный уровень пространственного поля организации движений выражен тем, что сигналы от органов зрения, слуха, осязания, т.е. вся информация о внешнем пространстве не трансформируется на корковом уровне. Недостаточный уровень организации движений корректируется путем проведения игр по определенным правилам, с осознанием, запоминанием, пересказом их содержания. Используются игры и упражнения на развитие внимания, сообразительности, находчивости.

*Уровень D.* Для того, чтобы скорректировать развитие уровня предметных действий следует устраивать ролевые игры, выполнять упражнения с различными драматическими ситуациями и реальными действиями, а также импровизировать на заданную тему в сценических действиях. Такие упражнения хорошо развивают фантазию, эмоциональность, ловкость, рекомендуется их проводить с музыкальным сопровождением. Все инструкции необходимо давать словесно, без показа, что способствует развитию двигательных представлений.

Таким образом, занятия физической культурой выступают как средство для интеграции, адаптации и социализации личности «особенных» детей, так как способствуют сохранению, укреплению и развитию психических и физических качеств человека.

Физическая культура для детей с ограниченными возможностями здоровья – это процесс, включающий в себя восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной активности и формирование морально-волевых качеств ребенка.

## Список литературы

1.Зими́на, И.В. Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья по средствам физической культуры [Электронный ресурс] / И.В. Зими́на. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/fizkultura/2018/01/15/doklad-na-temu-sotsializatsiya-detey-s-ogranichennymi>

2.Ивахник, Ю.А. Физическое воспитание детей с ЗПР средствами адаптивной физической культуры [Электронный ресурс] / Ю.А. Ивахник. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://infourok.ru/kurovaya-rabota-fizicheskoe-vozpitanie-detey-s-zpr-sredstvami-adaptivnoy-fizicheskoy-kulturi-2669257.html>

3.Коломинский, Я.Л. Генетические проблемы социальной психологии [Текст]: Сб. статей / Я.Л. Коломинский, М.И. Лисина. – Минск: Университетское, 1985. – 208 с.

4.Михайлова, Н.В. Дети с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс] / Н.В. Михайлова– Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <http://www.purimcro.ru/rpmpk/method/pedagog/799/>

5.Особенности использования физических упражнений для детей с задержкой психического развития [Электронный ресурс] /. – Электрон.текстовые дан. – Режим доступа: <https://kopilkaurokov.ru/fizkultura/prochee/osobiennosti-ispol-zovaniia-fizichieskikh-uprazhnenii-dlia-dietiei-s-zadierzkhkoi-psikhichieskogho-razvitiia>

6.Чуракова, А.В. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития в классах коррекции [Электронный ресурс] / А.В. Чуракова, Т.А. Шулепова. – Электрон.журн. – Режим доступа: <https://scienceforum.ru/2017/article/2017035620>

## РОЛЬ БЕГОВОЙ ОБУВИ В ЖИЗНИ СПОРТСМЕНОВ И ОБЫЧНЫХ ПОТРЕБИТЕЛЕЙ

**Сизова В.К.**

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение «Областной техникум дизайна и сервиса», г. Екатеринбург, Россия.

*Аннотация.* Кроссовки являются неотъемлемым элементом экипировки любого человека. Они помогают предотвратить возникновение травм ног, способствуют облегчению нагрузки на организм, помогают достигать