

СПЕЦИАЛЬНАЯ КОРРЕКЦИОННАЯ ПЕДАГОГИКА

УДК 376

Л. Н. Рябова

ФОРМИРОВАНИЕ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ДЕВОЧЕК 8–10 ЛЕТ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ХУДОЖЕСТВЕННОЙ ГИМНАСТИКИ

В статье описана программа по художественной гимнастике для девочек 8–10 лет с задержкой психического развития, приведены результаты проведенной на ее основе опытно-поисковой работы. На основании зафиксированной в ходе исследования положительной динамики доказана эффективность влияния средств художественной гимнастики на преодоление отставания в развитии координационных способностей и познавательных процессов девочек данной категории.

Ключевые слова: задержка психического развития, координационные способности, познавательные процессы, средства художественной гимнастики.

Abstract – The paper provides a programme on callisthenics for 8 –10 year old retarded girls, research data submitted. The results of the experiment show positive influence of callisthenics on coordinating abilities and cognitive skills.

Index terms: mental retardation, coordinating abilities, cognitive processes, modern callisthenics.

В практике современной общеобразовательной школы в последние годы отмечается ряд острых проблем, связанных с увеличением числа учащихся, испытывающих стойкие трудности в обучении и адаптации к школе. Чаще всего причиной этих трудностей является задержка психического развития (ЗПР), характеризующаяся замедленным и неравномерным созреванием высших психических функций, недостаточностью познавательной деятельности, снижением уровня работоспособности, несформированностью эмоционально-личностной сферы и низким уровнем физического развития. Термин «задержка» подчеркивает временной (несоответствие уровня психического развития возрасту) и одновременно в значительном количестве случаев временный характер отставания, которое с возрастом тем успешнее преодо-

леваются, чем раньше дети с данной патологией попадают в адекватные для них условия, обеспечивающие в процессе обучения и воспитания развитие механизмов компенсации и решающие проблему их интеграции в современное общество [4, с. 105–108].

Использование потенциала физической культуры позволяет создать предпосылки для успешной бытовой, учебной, трудовой, семейной и социальной адаптации детей с ЗПР к реальным условиям жизни на каждом этапе возрастного становления.

Анализ государственных программ по физической культуре для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VII вида позволяет сделать вывод, что они не в полной мере учитывают психофизические и гендерные особенности детей с ЗПР и имеют преимущественно кондизионную направленность образовательного процесса, не удовлетворяют потребности детей в движении и не учитывают реализацию внеурочных форм физического воспитания. Незаботанными остаются вопросы, связанные с содержанием, формами, средствами и методами развития координационных способностей (КС) у детей данной категории. В то же время существует необходимость большего педагогического внимания к вопросам дифференцированного подхода в использовании средств физической культуры с учетом пола и возраста, характера отставания в развитии КС. В связи с этим изучение КС у детей младшего школьного возраста с ЗПР является весьма актуальным и своевременным.

Несмотря на проведенные М. Ш. Адиловой, Т. А. Бобылевой и др. научные исследования, рассматривающие средства физической культуры для развития КС у детей младшего школьного возраста с ЗПР [1, с. 47–55], вопросы использования художественной гимнастики в учебно-воспитательном процессе специальных (коррекционных) школ VII вида пока не были предметом изучения, отсутствуют, в частности, методические рекомендации по применению ее средств для развития КС у девочек с ЗПР.

Художественная гимнастика как сложнокоординационный вид спорта, характеризующийся произвольным (осмысленным) управлением движениями, не только определяет структуру двигательных способностей, необходимых для выполнения этого вида спорта, но и развивает их. В результате занятий художественной гимнастикой у девочек формируется общая ловкость, особенно рук и кистей, точность движений и быстрота реакции, способность сохранять равновесие и произвольно расслаблять мышцы [5, с. 85–123]. Упражнения с предметами требуют от гимнастки постоянной концентрации внимания и «чувства предмета» при исполнении элемента или композиции [2, с. 18]. Музыкальное сопровождение воспитывает музыкальный слух, чувство ритма, согласованность движений с музыкой [3, с. 6–7].

Сложность структуры двигательных действий гимнасток обуславливает необходимость запоминать большой объем относительно независимых между собой движений. Это обстоятельство апеллирует к двигательной памяти занимающихся, полноте зрительных представлений, точности воспроизведения движений [2, с. 16]. Кроме того, специфика данного вида спорта требует развития и совершенствования способности быстро овладевать новыми движениями и перестраивать двигательную деятельность в соответствии с внезапно меняющейся ситуацией. Качество исполнения упражнений диктует необходимость формирования способности к самоконтролю и коррекции мышечных усилий, устойчивости внимания, умения его концентрировать и распределять, быстроты мышления [11, с. 6].

Вышесказанное позволяет нам предположить, что занятия художественной гимнастикой в системе дополнительного образования детей в режиме дня школы-интерната будут позитивно влиять на развитие КС и познавательных процессов у девочек 8–10 лет с ЗПР.

Для подтверждения выдвинутой нами гипотезы была проведена опытно-поисковая работа с учащимися младших классов ГОУ СО «Специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 18», в которой приняли участие 25 девочек указанного возраста. Все дети были направлены в школу по решению психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) с диагнозом «задержка психического развития».

Опытно-поисковая работа состояла из трех этапов: начального; промежуточного и заключительного. На каждом этапе проводилось педагогическое тестирование девочек для выявления уровня развития каждой из ведущих КС для занятий художественной гимнастикой, к которым относятся пространственная ориентация, ритмическая способность, способность к статическому и динамическому равновесию, согласованность движений, реагирование, дифференцирование силовых и пространственных параметров движения, умение управлять движениями, способность к овладению движениями, произвольное мышечное расслабление. Поскольку в системе массового тестирования отсутствуют единые требования и критерии оценки координационной подготовленности школьников, нами с учетом исследований Е. Я. Бондаревской, Л. Кечетджиевой, И. В. Ловицкой, Л. А. Лукьяновой, В. И. Ляха и др. [6, с. 18–39; 10, с. 38–77] был разработан диагностический инструментарий, состоящий из 11 тестов, являющихся показателями КС. Учитывая психофизические особенности детей с ЗПР, мы сочли необходимым адаптировать вышеназванные тесты для девочек данной категории, разработав дифференцированные шкалы для определения уровня развития КС.

Школьным психологом было проведено психологическое тестирование базовых познавательных процессов – памяти, внимания, мышления –

с использованием стандартных психодиагностических методик, предложенных Р. С. Немовым и Е. И. Роговым и применяемых в работе с детьми младшего школьного возраста [8, с. 156–192; 9, с. 17–77]. Дифференцированные шкалы оценки уровня развития познавательных процессов были разработаны на основе имеющихся тестовых норм для младших школьников.

Статистическая обработка эмпирических данных производилась общепринятыми методами математической статистики, описанными в специальной литературе, с использованием электронных таблиц EXCELL и программы SPSS 13.0 [7, с. 157–177].

На констатирующем этапе опытно-поисковой работы у большей части девочек с ЗПР был выявлен неудовлетворительный уровень развития КС по всем 11 показателям, в особенности по таким, как пространственная ориентация (72%), дифференцирование силовых и пространственных параметров движения (92% и 76%), произвольное расслабление (96%), реагирование (92%), способность управлять движениями (96%).

По результатам тестов, входящих в программу тестирования, нами были построены индивидуальные профили координационной подготовленности, на которых отражался уровень развития КС. Создание индивидуального профиля позволило выявить характер и степень отклонения психофизического развития девочек от среднего уровня и осуществлять дифференцированный подход к их физическому обучению в процессе целенаправленного педагогического воздействия.

Анализ психологического тестирования показал недостаточную сформированность познавательных процессов у девочек с ЗПР в сравнении с нормально развивающимися сверстниками. Так, неудовлетворительный уровень развития кратковременной слуховой памяти продемонстрировали 60%; объема динамического внимания – 80%; вербально-логического мышления – 40% обследованных.

Корреляционный анализ результатов исследования КС и познавательных процессов на начальном этапе опытно-поисковой работы выявил наличие статистически значимых положительных и отрицательных взаимосвязей между памятью и способностью к овладению движениями; вниманием и согласованием движений и динамическим равновесием; мышлением и ритмической способностью, дифференцированием пространственных параметров движения и способностью к овладению движениями.

По нашему мнению, своевременные и целенаправленные коррекционные воздействия средствами художественной гимнастики позволят преодолеть или ослабить имеющееся отставание в развитии КС у девочек с ЗПР, а также повысят уровень их познавательной активности и интел-

лектуальной работоспособности, устранив частично или полностью стойкие трудности в усвоении учебных знаний, умений и навыков, помогут им адаптироваться к школьному обучению и постепенно выровняться со сверстниками из массовых школ.

С учетом особенностей психического и физического развития учащихся специальной (коррекционной) школы VII вида, имеющихся ресурсов и материально-технической базы учебного заведения нами была разработана программа по художественной гимнастике, адаптированная для девочек 8–10 лет с ЗПР и направленная на развитие КС.

Программа рассчитана на 2 года обучения (153 часа в год) и предусматривает проведение теоретических и практических занятий по общей и специальной физической подготовке, хореографии, изучению упражнений художественной гимнастики без предметов (равновесия, повороты, прыжки, волны, акробатические и музыкально-ритмические упражнения, сюжетно-музыкальные игры) и с предметами (скакалкой, мячом, обручем и др.), контрольные испытания и участие в показательных выступлениях. В связи с особенностями развития девочек данной категории программный материал адаптирован и представлен в уменьшенном объеме и с увеличением сроков его прохождения по сравнению с существующими программами для детско-юношеских спортивных школ.

Ожидаемыми результатами реализации программы по художественной гимнастике являлось успешное освоение девочками ее содержания, положительная динамика развития КС, подтвержденная данными тестирования.

Занятия художественной гимнастикой проводились во внеурочное время на базе специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната VII вида 3 раза в неделю по 90 минут. Группы формировались в зависимости от занятости учащихся (кружки различной направленности, коррекционные занятия) на добровольной основе. Численный состав групп варьировался от 9 до 12 человек в соответствии с положением о специальной (коррекционной) школе.

Принимая во внимание психофизические особенности девочек с ЗПР, методика обучения упражнениям художественной гимнастики включала в себя следующие этапы:

- теоретическое формирование цели, программы и смысла двигательной задачи;
- акцентированный показ с выделением ведущих элементов движения, активизация зрительного, слухового, тактильного, кинестетического восприятия, организация активного наблюдения и обсуждения способов выполнения двигательного действия другими детьми;
- выполнение двигательного действия в сочетании с внешней речью и с проговариванием «про себя» выполняемых элементов;

- воспроизведение двигательного действия в упрощенных условиях (в медленном темпе, на месте и т. д.);

- овладение методикой идеомоторного воображения с использованием средств моделирования и обучения (рисунков, схем, магнитофонных записей и т. д.).

Таким образом, суть методики развития КС у девочек с ЗПР средствами художественной гимнастики заключалась в усилении влияния психологических факторов на повышение эффективности двигательной деятельности ребенка.

Развитие КС осуществлялось при соблюдении следующих требований: достижение точности движений, активизация сознательности, планомерное и систематическое обучение новым и преобразование усвоенных двигательных действий.

Дифференцирование учебных заданий и норм физической нагрузки и отдыха проводилось с учетом выявленных координационных возможностей, физического развития, индивидуальных особенностей психического развития девочек, объективных и субъективных признаков утомления. Число повторений варьировалось от 4–6 до 8–10 раз при частоте сердечных сокращений 130–150 уд /мин с интервалом отдыха 10–20 с.

В процессе опытно-поисковой работы на промежуточном этапе по окончании 1-го года обучения было проведено тестирование, которое подтвердило правильность выбора и целесообразность дальнейшего применения средств художественной гимнастики для развития КС у девочек (таблица).

Динамика показателей развития координационных способностей и познавательных процессов у девочек 8–10 лет с ЗПР ($n = 25$ чел.)

Показатели КС	Результаты, $X \pm m$		Δ	T	p
	начальный этап	заключительный этап			
1	2	3	4	5	6
Пространственная ориентация. «Восьмерка», с	21,98 ± 4,08	15,86 ± 2,38	6,12	4,37	< 0,001
Ритмическая способность. «Асимметричное постукивание», баллы	2,36 ± 0,81	3,16 ± 0,94	0,80	4,47	< 0,001
Статическое равновесие. «Стойка на одной», с	4,39 ± 1,93	8,09 ± 2,25	3,70	4,38	< 0,001
Динамическое равновесие. «Балансирование на гимнастической скамейке», с	11,26 ± 1,05	9,62 ± 1,22	1,64	4,38	< 0,001

Окончание таблицы

1	2	3	4	5	6
Способность к согласованию движений. «Упор присев – упор лежа», с	8,34 ± 1,59	6,68 ± 0,78	1,66	4,37	< 0,001
Реагирующая способность. «Опускание палки», см	40,84 ± 8,54	24,80 ± 6,12	16,04	4,38	< 0,001
Дифференцирование силовых параметров движения. Прыжки с «прибавками», кол-во раз	2,84 ± 0,90	6,20 ± 1,55	3,36	4,42	< 0,001
Дифференцирование пространственных параметров движения. «Попадание в цель», кол-во раз	3,04 ± 1,24	5,84 ± 1,57	2,80	4,43	< 0,001
Способность управлять движениями. «Динамическая координация», баллы	1,44 ± 0,58	3,16 ± 0,99	1,72	4,47	< 0,001
Способность к овладению движениями. «Запомни движение», баллы	1,92 ± 1,00	3,48 ± 1,12	1,56	4,49	< 0,001
Способность к расслаблению мышц. «Расслабление», баллы	1,40 ± 0,65	2,72 ± 1,02	1,32	4,46	< 0,001
Кратковременная слуховая память. «Выучи слова», кол-во	4,84 ± 1,28	6,28 ± 1,21	1,44	4,19	< 0,001
Динамическое внимание. «Отыскивание чисел по таблицам Шульте», с	76,16 ± 23,61	52,56 ± 13,10	23,60	4,27	< 0,001
Вербально-логическое мышление. «Исключение слов», дифференцированная оценка	17,16 ± 4,50	27,20 ± 2,00	10,04	4,28	< 0,001

Примечание: \bar{X} – среднее арифметическое; m – ошибка среднего арифметического; Δ – абсолютный сдвиг; T – критерий Вилкоксона; p – уровень значимости.

Динамика изменения показателей, отражающих уровень развития КС у девочек 8–10 лет с ЗПР в ходе проведения опытно-поисковой работы, име-

ет статистически достоверное улучшение всех результатов ($p < 0,001$), что доказывает положительное влияние занятий художественной гимнастикой на развитие КС.

Темпы прироста результатов развития КС у девочек 8–10 лет с ЗПР составили: пространственная ориентация – 32,4%, ритмическая способность – 29,0%, статическое и динамическое равновесие – 59,4% и 15,7%, дифференцирование силовых и пространственных параметров движения – 74,1% и 63,1%, способность к согласованию движений – 22,1%, реагирующая способность – 48,9%, умение управлять движениями – 74,8%, способность к овладению движениями – 57,8%, произвольное мышечное расслабление – 64,1%.

Анализ данных тестирования познавательных процессов у испытуемых выявил существенные и достоверные изменения изучаемых показателей ($p < 0,001$) по сравнению с исходными данными. Темпы прироста результатов составили: память – 25,9%, внимание – 36,7%, мышление 45,2%.

Проведенное исследование выявило, что количество девочек с ЗПР, имеющих средний и выше среднего уровень развития КС на заключительном этапе по сравнению с начальным этапом опытно-поисковой работы, увеличилось (рис. 1).

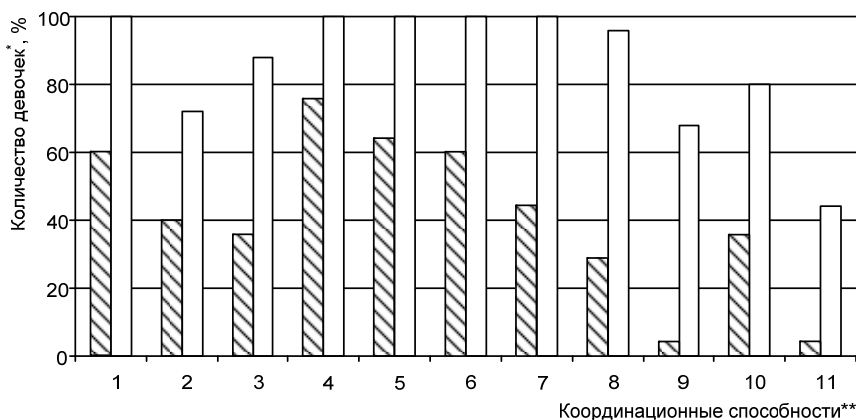


Рис. 1. Соотношение исследуемых значений, определяющих развитие КС девочек 8–10 лет с ЗПР, на начальном и заключительном этапах опытно-поисковой работы, %:

▨ – начальный этап; □ – заключительный этап

Примечание:

* Указано количество девочек 8–10 лет с ЗПР, достигших среднего уровня и выше, %;

** Координационные способности: 1 – пространственная ориентация; 2 – ритмические способности; 3 – статическое равновесие; 4 – динамическое равнове-

сие; 5 – согласование движений; 6 – реагирующая способность; 7 – дифференцирование силовых параметров движений; 8 – дифференцирование пространственных параметров движений; 9 – умение управлять движениями; 10 – способность к овладению движениями; 11 – способность к произвольному расслаблению мышц.

Анализ уровня развития КС указывает на положительную динамику. Среди девочек планку среднего уровня преодолели: в области пространственной ориентации – 84%; ритмической способности – 72%; статического равновесия – 88%; динамического равновесия – 100%; согласования движений – 72%; реагирующей способности – 100%; дифференцирования силовых и пространственных параметров движения – 100 и 96%; умения управлять движениями – 68%; способности к овладению движениями – 80%; произвольного расслабления мышц – 44% испытуемых.

По нашему мнению, целенаправленное педагогическое воздействие на развитие КС средствами художественной гимнастики способствовало увеличению количества девочек с ЗПР, достигших среднего уровня сформированности познавательных процессов на заключительном этапе опытно-поисковой работы по сравнению с начальным этапом (рис. 2).

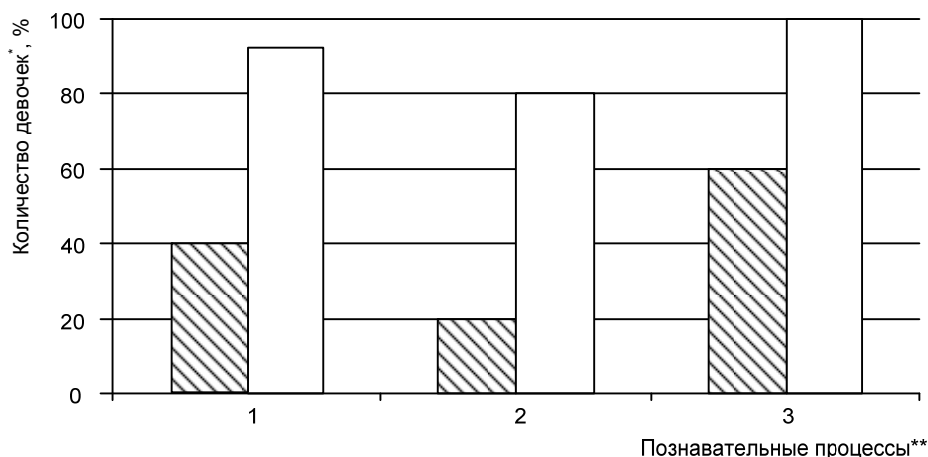


Рис. 2. Соотношение исследуемых значений, определяющих уровень сформированности познавательных процессов у девочек 8 – 10 лет с ЗПР на начальном и заключительном этапах опытно-поисковой работы, %:

▨ – начальный этап; □ – заключительный этап

Примечание:

* Указано количество девочек 8–10 лет с ЗПР, достигших среднего уровня и выше, %.

** Познавательные процессы: 1 – кратковременная слуховая память; 2 – объем динамического внимания; 3 – вербально-логическое мышление.

На заключительном этапе опытно-поисковой работы был проведен повторный корреляционный анализ взаимосвязей между КС и познавательными процессами, который выявил положительную динамику корреляции между ними (при $p < 0,05$). Так, количество взаимосвязей между памятью и КС увеличилось от 3 до 9, вниманием и КС – от 4 до 8, мышлением и КС – от 5 до 7. Увеличение количества корреляций указывает на тесную взаимосвязь исследованных показателей. По нашему мнению, обнаруженные изменения свидетельствует о том, что занятия художественной гимнастикой не только эффективно влияют на развитие КС, но и активизируют познавательные процессы, формируя качественно новые механизмы регулирования координационных проявлений у девочек 8–10 лет с ЗПР.

Обобщим результаты опытно-поисковой работы.

Экспериментально обоснован диагностический инструментарий, позволяющий с помощью педагогических контрольных испытаний и на основании дифференцированной шкалы оценок выявить объективные индивидуальные показатели КС у девочек с ЗПР.

Разработана программа по художественной гимнастике для девочек 8–10 лет с ЗПР, позволяющая за счет физических упражнений значительно повысить уровень развития КС и стимулировать деятельность центральной нервной системы, тем самым активизируя познавательные процессы (память, внимание, мышление).

Выявлена корреляционная взаимосвязь между уровнями развития КС и познавательных процессов у девочек с ЗПР в ходе занятий средствами художественной гимнастикой, что позволяет существенно дополнить содержание учебных программ в специализированных (коррекционных) школах VII вида.

Проведенное исследование позволяет утверждать, что целенаправленное использование средств художественной гимнастики способствует развитию у девочек 8–10 лет пространственной ориентации, ритмической способности, согласованности движений, равновесия, быстроты, дифференцирования различных параметров движения, возможности произвольного мышечного расслабления, что содействует их более комфортной социальной адаптации к реальным условиям жизни.

Литература

1. Адилова М. Ш. Особенности психомоторики младших школьников с задержкой психического развития // Дефектология. № 4. 1988.
2. Бирюк Е. В. Художественная гимнастика. Киев: Радянська шк., 1981.
- Боброва Г. А. Художественная гимнастика в спортивных школах. М.: Физкультура и спорт, 1974.

3. Власова Т. А., Лубовский В. И., Цыпина Н. А. Дети с задержкой психического развития. М.: Педагогика, 1984.
4. Гимнастика: учеб.-метод. пособие для вузов / Под ред. Э. А. Куду и Л. О. Яансон. М.: Высш. шк., 1978.
5. Лях В. И. Координационные способности школьников. Минск: Польша, 1989.
6. Наследов А. Д. SPSS: Компьютерный анализ данных в психологии и социальных науках. СПб.: Питер, 2005.
7. Немов Р. С. Психология: учеб. для студ. пед. учеб. заведений: в 3 кн. / Р. С. Немов. 4-е изд. М.: Гуманитар. издат. Центр ВЛАДОС, 2005. Кн. 3. Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
8. Рогов Е. И. Настольная книга практического психолога в образовании: учеб. пособие. М.: ВЛАДОС, 1995.
9. Тесты в физическом воспитании школьников: пособие для учителя. М.: АСТ, 1998.
10. Художественная гимнастика: учеб. для ин-тов физ. культуры / под ред. Т. С. Лисицкой. М.: Физкультура и спорт, 1982.