

Список литературы

1. Ольховская Е.Б. Педагогическое проектирование физического воспитания бакалавров в профессионально-педагогическом вузе // Проблемы современного педагогического образования. 2016. № 51-3. С. 231-237.
2. Ольховская Е.Б. Профессионально-прикладная подготовка бакалавра средствами физкультурно-спортивной деятельности // Приволжский научный вестник. – 2015. – № 2. – С.113-118.
3. Сапегина Т.А., Ольховская Е.Б. Адаптация студентов к факторам профессионально-образовательной среды // Педагогический журнал Башкортостана. – 2011. – № 6. – С. 57-63.

ФОРМИРОВАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Фурманчук А.В., Яцун С.М.

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Курский государственный университет», г. Курск, Россия

Аннотация Статья посвящена вопросам совершенствования физических качеств у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры в школе элементами игры.

Ключевые слова: задержка психического развития, элементы подвижных игры, физические качества.

По данным отечественных и зарубежных исследований в последние годы отмечается устойчивая тенденция ухудшения здоровья детей, снижение уровня их физического и психического развития [1].

Одним из часто встречающихся отклонений в состоянии здоровья является задержка психического развития (ЗПР). Эта проблема отчетливо визуализируется уже на ранних этапах развития организма. Трудности, с которыми сталкивается ребенок с данным нарушением, многочисленны и проявляются в различных сферах. У таких детей наблюдаются отклонения в

познавательной сфере: в процессах мышления, внимания, восприятия, памяти. В личностной сфере ребенок зачастую испытывает затруднения в общении, оценке себя и т.д. Кроме этого, дети с ЗПР часто имеют отклонения в физическом развитии, не позволяющие им в полной мере реализовывать физиологическую потребность в движении. В связи с этим возникает потребность по созданию специальных условий для совершенствования физических качеств у детей, имеющих нарушения в состоянии здоровья, в том числе отставание развития психических процессов и незрелость эмоционально-волевой сферы.

Двигательная активность – это мощный биологический стимулятор всех сторон растущего организма. Поэтому актуальным представляется поиск новых решений проблемы совершенствования физических качеств у детей с задержкой психического развития.

Так же, как движение является неотъемлемой частью жизнедеятельности, игра в жизни ребенка позволяет удовлетворять базовые потребности: в двигательной активности, коммуникации, получении информации и положительных эмоций, заполнении досуга. Игра и ее элементы очень важны в жизни здоровых детей, однако, в большей степени в ней нуждаются дети с ЗПР. Именно благодаря своим свойствам игра, особенно с элементами соревнования, больше, чем другие формы физического воспитания, соответствует потребностям организма в движении. Ключевая особенность спортивной игры состоит в том, что она представляет универсальный вид физических упражнений, оказывающих одновременно влияние на физическую и психическую сферу занимающихся [2].

Целью данной работы является исследование эффективности совершенствования физических качеств у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры в школе.

Работа выполнялась на базе МБОУ «Большетроицкая СОШ» Шебекинского района, Белгородской области. В исследовании участвовали 40 детей с легкой формой задержки психического развития. В рамках

исследования были изучены показатели скорости, гибкости, координации и ловкости, а так же скоростно-силовые показатели занимающихся, которые позволили объективно оценить результаты экспериментальной работы.

В начале эксперимента было проведено диагностическое тестирование, которое не выявило существенной разницы в исследуемых показателях физических качеств контрольной и экспериментальной группах.

Контрольную группу составили 20 детей (9 девочек, 11 мальчиков), имеющих легкую форму задержки психического развития. Занятия физической культурой в этой группе проводились 3 раза в неделю по 40 минут. Группа занималась по утвержденной в МБОУ «Большетроицкая СОШ» программе «Адаптивная физическая культура».

Экспериментальную группу составили 20 детей (8 девочек, 12 мальчиков) с аналогичным диагнозом. Занятия проводились 3 раза в неделю в спортивном зале или на специально оборудованной спортивной площадке с применением спортивного инвентаря и оборудования. Группа занималась по разработанной программе, включающей комплекс с элементами подвижных игр. Подвижные игры включались в заключительную или в основную часть занятия.

В комплекс входили упражнения, направленные на развитие чувства ритма: ходьба с хлопками, разнообразные движения руками, включающие изменение темпа и амплитуды в соответствии с музыкальным ритмом.

Большое внимание уделялось использованию элементов подвижных игр: упражнения с мячом, ловля и броски, направленные на развитие умения взаимодействовать с партнером и реакции на движущийся объект. Для совершенствования координации и гибкости использовались упражнения гимнастики – игры на удержание равновесия, ползания и лазанья.

Также в комплекс вводились игровые упражнения на развитие силы и на формирование правильной осанки.

В конце исследования было проведено повторное тестирование, что позволило выявить эффективность предлагаемого комплекса, направленного

на совершенствование физических качеств у детей с задержкой психического развития.

Полученные результаты позволили констатировать, что в тестах, позволяющих дать оценку координационных и скоростных способностей, имело место улучшение показателей: у 20% детей из экспериментальной группы продемонстрированы высокие показатели, у 50% – показатели соответствовали норме, у 30% исследуемых – остались на низком уровне.

В результате мониторинга динамики теста, направленного на изучение координации и ловкости, прирост показателей выше в экспериментальной группе. При выполнении данного теста дети экспериментальной группы реже теряли мяч, могли предугадать, в какую сторону он отлетит.

Предложенные в работе альтернативные подходы к индивидуализации физического воспитания детей с ЗПР и включению в подготовку комплекса упражнений с элементами игры продемонстрировали эффективность совершенствования физических качеств у занимающихся.

Предложенные рекомендации по совершенствованию физических качеств у детей с задержкой психического развития могут быть использованы в практике работы по физическому воспитанию.

Список литературы

1. Минка И.Н. Особенности организации занятий по адаптивному физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического // Тенденции сохранения уровня здоровья и двигательной активности юношей и девушек, проживающих в условиях Дальневосточного региона. – 2014. – № 1. – С. 271–279.
2. Максимова С.Ю. Значение музыкально–двигательной деятельности для психофизического развития дошкольников с задержкой психического развития / С.Ю. Максимова, Н.А. Фомина – 2013. – № 7. – С. 83–88.