

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И СОДЕРЖАНИЯ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

*Прокурат Л.В.,*

*Логвина Т.Ю.,* канд. пед. наук, доцент,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Здоровье детей Республики Беларусь отнесено к приоритетным направлениям государственной политики в сфере дошкольного образования. Физическое воспитание детей осуществляется в соответствии с Законом Республики Беларусь от 18 июня 1993 года «О физической культуре и спорте» в редакции Закона Республики Беларусь от 10 июля 2012 года, нормативными правовыми актами Министерства спорта и туризма Республики Беларусь, Министерства образования Республики Беларусь и иными актами законодательства в области дошкольного образования [3]. В рамках реализации «Программы развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 гг.» особую значимость приобретает организация двигательной активности детей. В учреждениях дошкольного образования организуют интегрированные группы, которые посещают дети с особенностями психофизического развития. Появление интегрированных групп предполагает оптимизацию содержания физического воспитания в учреждениях дошкольного образования [7].

«Положение об интегрированном воспитании и обучении детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития» определяет открытость дошкольного образования, приоритет семейного воспитания, гуманизацию воспитательно-образовательного процесса; демократизацию системы дошкольного образования; необходимость оказания комплексной консультативной, коррекционно-развивающей помощи детям и их родителям; повсеместный охват детей с особенностями психофизического развития системой коррекционно-реабилитационных услуг [8]. Определены основные задачи и функции интегрированного воспитания, указаны организационные формы, раскрыты вопросы комплектования групп, содержания коррекционных занятий с детьми, имеющими физические и психические нарушения, препятствующие получению образования без создания для этого специальных условий.

Понятие «задержка психического развития» характеризуется замедленным темпом психического развития, личностной незрелостью, негрубыми нарушениями познавательной деятельности, тенденцией к компенсации и обратному развитию. Задержка психического развития характеризуется нарушением темпа развития, ребенок, достигший школьного возраста, продолжает оставаться в кругу дошкольных, игровых интересов. Содержание понятия «задержка» подчеркивает временный характер отставания, который с возрастом преодолевается, если создаются условия для обучения и развития детей. У детей с задержкой в развитии выявляются отставание в созревании моторики, низкое качество выполнения двигательных действий, слабо сформировано самообслуживание, изобразительная деятельность (лепка, аппликация, конструирование), трудности в правильном удержании карандаша, кисточки, они не регулируют силу нажима и др. В процессе освоения двигательных действий недостаточно сформированы мыслительные операции (анализ, обобщение, абстракция, перенос), отмечается проявление синдромов гиперреактивности, импульсивности, повышены уровни тревоги и агрессии. Затруднения у детей с задержкой психического развития вызывает выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия [9]. Это обусловлено тем, что качество выполнения двигательных действий зависит от деятельности центральной нервной системы, процессов координации и функционального состояния анализаторных систем [1, 2].

Для оптимизации процесса обучения и воспитания необходимо осуществление индивидуального подхода к детям, который может выражаться в коррекции конкретного двигательного нарушения у ребенка, индивидуального развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и гибкости), индивидуального дозирования физических нагрузок.

Б.В. Сермеевым разработан метод индивидуального дозирования физических нагрузок с фазовым характером. В первой фазе осуществляют общий настрой организма на оптимальный уровень работы, который достигается через определенное время, вызывает состояние устойчивой работоспособности. Вторая фаза представлена фазой утомления, которая различается у детей дошкольного воз-

раста. Некоторые дети сразу прекращают выполнять упражнения, другие продолжительное время способны преодолевать утомление. В фазе утомления выделяют три стадии: начало снижения работоспособности; продолжение снижения работоспособности; отказ от выполнения работы. Большая часть детей с задержкой психического развития может выполнять нагрузки до первой стадии утомления. Дозирование нагрузок для каждого ребенка определяется индивидуально. Другое направление индивидуализации, описанное в литературных источниках, представляет собой дифференцированный подход к детям в процессе занятий физическими упражнениями, который организуется за счет комплексного применения различных подвижных игр, игровых заданий и специальных упражнений, что позволяет целенаправленно совершенствовать психические процессы у детей, повышать их общий и эмоциональный тонус, умственную и физическую работоспособность. Оценка уровня проявления физических качеств у дошкольников сопряжена с определенными трудностями, связанными с недостаточным освоением основных видов движений детьми, низким уровнем мотивации выполнения тестов. Третья сложность состоит в том, что организм детей характеризуется быстрым и неравномерным темпом развития быстроты, ловкости, силы при снижении интеллектуальных возможностей, что не всегда позволяет оценить результат естественных процессов роста и развития от специфического, направленного, индивидуально дозированного воздействия средствами физической культуры.

При отборе содержания коррекционных занятий, авторы предлагают учитывать что у детей с задержкой психического развития нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, которые необходимо осмыслить, выполнить совместно, с помощью, с «проведением» по движению. Дети с органическим поражением центральной нервной системы имеют потенциальные возможности при целенаправленном воздействии и систематическом квалифицированном методическом сопровождении [6].

Выделяют различные направления работы с детьми, имеющими особенности психофизического развития по принципу организации профилактической и оздоровительной работы в специализированных учреждениях дошкольного образования и содержанию коррекционной работы в процессе занятий физическими упражнениями. Экспериментальным путем специалисты уточняют педагогические условия, обеспечивающие эффективность оздоровления и физического развития воспитанников. Алгоритм физкультурно-оздоровительной работы отражает последовательность и этапы ее организации, систему оздоровительных мероприятий, санитарно-гигиенический контроль за условиями проведения занятий, закаливания, распорядка дня, содержания двигательного режима. Устанавливается тесное взаимодействие педагогов и медицинских работников с родителями, ведется медицинский контроль за соматическим и нервно-психическим здоровьем, регламентируется дозирование нервно-психической и физической нагрузок, осуществляется профилактика переутомления, определяются специальные коррекционные задания и упражнения для устранения недостатков развития детей.

Коррекционная работа проводится в воспитательно-образовательном процессе по совершенствованию двигательного развития детей, улучшению показателей физического развития, физической подготовленности, технике выполнения движений, проявлению двигательных качеств, воспитанию сознательного отношения к своему здоровью; коррекции недостатков развития, моторного и психофизического состояния детей. При планировании физического воспитания учитывают состояние здоровья детей, характер физической нагрузки; показания и противопоказания при различных нарушениях, направленность игр и упражнений на развитие двигательных способностей.

Ведущим видом деятельности детей дошкольного возраста является игра, в связи с чем содержание физкультурных занятий с детьми, имеющими особенности психофизического развития, составляют подвижные игры, которые подбирают таким образом, чтобы их содержание было знакомо детям, включало те движения, которые хорошо освоены. В вводной части занятия проводят подвижные игры средней интенсивности (увеличение пульса на 20–25 % от исходной величины, например, – «Найди и помолчи»). В основной части – 3–4 подвижные игры с элементами основных движений. Интенсивность нагрузки должна увеличиваться постепенно, ее пик (учащение пульса на 70–80 %) приходится на конец основной части, – «Сбей булаву» (катание мяча в цель), «Кто скорее до флажка?» (ползание в упоре на руках и коленях), «Пингвины с мячом» (прыжки с продвижением вперед), «Бег с препятствиями». Заключительная часть составляет подвижная игра малой интенсивности (превышение пульса не более чем на 15–20 % от исходного) – «Запрещенное движение». Игровые физкультурные занятия проводят 1 раз в месяц, на 4-й неделе для оценки результатов коррекционно-развивающей работы [5].

Музыкальное сопровождение занятий, игра и разнообразие движений создают благоприятные условия для формирования двигательных, психомоторных функций и развития умственных способностей детей с особенностями психофизического развития. На физкультурных занятиях с элементами ритмопластики проводят комплексы специальных упражнений в соответствии с темпом и ритмом музыки, разученные на музыкальных занятиях. Для развития у детей интереса и восприятия «художественно-смыслового образа» занятия могут иметь сюжетно-игровой характер: «На птичьем дворе», «Волшебный цветок», «Страна веселых человечков» и др. Детям с особенностями развития сложно воспринимать словесные инструкции, поэтому комплексы упражнений взрослые выполняют вместе с детьми, осуществляя четкий показ и контроль над качеством выполнения движений. Содержание занятий помогает формировать у детей возможность управлять своими эмоциями и действиями; моделировать и приводить в соответствие свои чувства и мысли, желания и возможности; способность поддерживать гармонию душевного и физического состояния. Упражнения и игровые задания на расслабление позволяют обучать детей чувствовать разницу между напряжением и расслаблением, напрягать и расслаблять отдельные группы мышц, ощущать расслабление, тяжесть, тепло (в мышцах рук и ног); сочетать упражнения мышечной и психической релаксации (тепло, тяжесть в мышцах рук, ног, живота, спины, лица; я отдыхаю, спокоен, здоров, уверен в себе). Элементы релаксации, активизируют функции нервной системы, регулируют настроение и степень психического возбуждения, позволяют ослабить психическое и мышечное напряжение, вызванное стрессом. Физиологическое действие релаксации на организм обуславливает целесообразность ее проведения в заключительной части физкультурного занятия [4].

Независимо от задач, содержания и формы проведения физкультурных занятий с детьми, они должны включать специальные коррекционные упражнения для развития общей и мелкой моторики, функции равновесия, ориентировки в пространстве, зрительно-моторной координации движений. Применяемые нагрузки должны быть направлены на укрепление основных функциональных систем организма (кардиореспираторной, опорно-двигательной, нервной). Занятия физическими упражнениями могут проводиться в виде сюжета. Например, перед занятием по теме «Знакомство с рыбками» детям загадывают загадки про аквариум, на занятии «Зимушка-зима» читают стихотворение «Снегопад», на занятии «Первые цветы» проводят пальчиковую гимнастику и т. д. Для развития зрительных ориентиров широко применяют выполнение упражнений перед зеркалом, для тактильных ощущений – упражнения с опорой на поверхности различной фактуры, упражнения с сопротивлением, с открытыми и закрытыми глазами и т. п.

Таким образом, физкультурные занятия для детей с особенностями психофизического развития отличаются разнообразием сюжетно-игрового характера, включают упражнения и игровые задания с речитативами, элементами мышечной и психической релаксации. Коррекция особенностей физического развития и двигательных способностей представляет собой целенаправленный, сложный и длительный процесс, в котором осуществляется индивидуально-дифференцированный подход, направленный на коррекцию, развитие и разнообразие двигательной деятельности детей, знакомство и адаптацию к изменяющимся условиям окружающей действительности и социализацию в группе здоровых сверстников.

1. Блинова, Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития / Л.Н. Блинова. – М.: ЭНАС, 2001. – 128 с.

2. Блинова, Л.Н. Диагностика и коррекция в образовании детей с задержкой психического развития: учеб. пособие для студентов пед. вузов / Л.Н. Блинова; М-во образования РФ; Упр. спец. образования. – М.: НЦЭНАС, 2006. – 133 с.

3. Закон Республики Беларусь 18 июня 1993 г. «О физической культуре и спорте» № 2445-ХП [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://pravo.by/main.aspx?gci=i=3871&p2=2/402>. – Дата доступа: 19.02.2014.

4. Физическое воспитание в детских садах / И.М. Козлов [и др.]. – СПб.–Шуя, 1992. – 28 с.

5. Мастюкова, Е.М. Лечебная педагогика. Ранний и дошкольный возраст / Е.М. Мастюкова. – М.: Владос, 1997. – 303 с.

6. Научная библиотека КиберЛенинка: Стрекалов А.С., Журнал / Социально-экономические явления и процессы. Выпуск № 9 / 2011 / Коды ГРНТИ: 14 – Народное образование/. Педагогика/ ВАК РФ: 13.00.00 УДК: 37 [Электронный ресурс]. – <http://cyberleninka.ru/article/n/formirovanie-motornoj-i-poznavatelnoy-deyatelnosti-detej-doshkolnogo-vozrasta-s-umstvennoy-otstalostyu-kak-faktorov-ih-sotsialnoy#ixzz3SUhMhGUh>



7. Программа развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 гг. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/main.aspx?guid=14711>. – Дата доступа: 19.02.2015.

8. Инструктивно-методическое письмо «О работе педагогических коллективов учреждений образования, реализующих образовательную программу специального образования на уровне дошкольного образования, образовательную программу специального образования на уровне дошкольного образования для лиц с интеллектуальной недостаточностью, в 2013/2014 учебном году» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.asabliva.by/ru/sm.aspx?guid=74793>. – Дата доступа: 19.02.2015.

9. Специальная педагогика. – М: Академия, 2001. – 386 с.

## РАЗВИТИЕ СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИЦ 15–17 ЛЕТ НА ЗАНЯТИЯХ ПО ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ АЭРОБИКЕ

*Рябцова О.К.*, канд. пед. наук, доцент,

*Заблоцкая Н.Ю.*,

Белорусский государственный университет физической культуры,  
Республика Беларусь

Одним из средств укрепления здоровья школьниц являются физические упражнения, применяемые на занятиях по оздоровительной аэробике. Они комплексно воздействуют на мышечный аппарат, эндокринную систему, обмен веществ и эмоциональную сферу занимающихся, при адекватной дозировке позволяют развивать все основные физические качества [1, 2].

Однако, несмотря на большое количество опубликованных работ, в научно-методической литературе недостаточно полно раскрыты вопросы методики проведения занятий по оздоровительной аэробике, имеющих силовую направленность.

В связи с этим нами было проведено исследование, целью которого явилось выявление динамики развития силовых способностей у школьниц 15–17 лет на занятиях по оздоровительной аэробике.

**Методы исследования:** анализ и обобщение данных научно-методической литературы, контрольно-педагогические испытания, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе учреждения общего среднего образования СШ № 159 г. Минска. В нем приняло участие 12 школьниц 15–17 лет. Занятия по аэробике проходили 2 раза в неделю, их продолжительность – 45 минут. Структура занятий состояла из трех частей: подготовительной, основной и заключительной, которые составляли 20, 70 и 10 % времени соответственно.

Подготовительная часть предусматривала подготовку организма занимающихся к предстоящим физическим нагрузкам. В ней использовались танцевальные движения низкой интенсивности, низкой ударности (выполнение движений без отрыва опорной ноги от пола), стретчинг. Основная часть занятия была направлена на развитие силы различных мышечных групп. Упражнения из исходного положения стоя, сидя, лежа на спине, в упоре повторялись от 8 до 32 раз, количество серий – две, интервалы отдыха между упражнениями – 25–30 с, между сериями – 20–25 с. В паузах отдыха применялись двигательные действия динамического стретчинга. Заключительная часть носила восстановительный характер. Ее предметным содержанием являлись упражнения на растягивание и дыхательные упражнения.

**Результаты исследования и обсуждение.** Оценка силовых способностей школьниц 15–17 лет, занимающихся аэробикой, производилась с помощью трех контрольных упражнений: подтягивания на низкой перекладине из виса лежа, виса на перекладине, сгибания и разгибания туловища за 30 с [3].

Анализ данных тестирования показал, что до начала исследования все величины применяемых тестов соответствовали среднему уровню развития силовых способностей девушек (таблица 1).