

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Каптелин Л.Ф. Восстановительное лечение при травмах и деформациях опорно-двигательного аппарата: учебное пособие. – М.: Медицина. – 1969. – 404 с.

АСПЕКТЫ РАЗВИТИЯ РАВНОВЕСИЯ ПРИ ЗАДЕРЖКЕ РАЗВИТИЯ

ASPECTS OF BALANCE DEVELOPMENT WHEN THE DEVELOPMENT DELAY

Петух О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь

Petuh O.V.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

Научный руководитель:

доц., канд. мед. наук Калюжин В.Г.

maglyas92@mail.ru

The article discusses the features of the development of balance in children with mental retardation. The results of equilibrium development testing are compared with the same indicators of tests, but in healthy children of the same age. The study found that the level of development of equilibrium in children with mental retardation is statistically significantly lower than in children of the same age, but without this pathology. This dictates the need for additional study of adaptive physical culture.

Введение. Задержка психического развития является одной из наиболее распространенных форм психической патологии. Задержка психического развития – это особый вид аномалии, проявляющийся в нарушении нормального темпа психического развития ребёнка.

Чаще она выявляется с началом обучения ребёнка в подготовительной группе детского сада или в начальной школе, когда обнаруживается недостаточность знаний и представлений об окружающем мире, незрелость эмоциональной сферы и мотивации, несформированность произвольного поведения, отставание в развитии речи. По степени распространенности отклонений в детской возрастной группе, дети с образовательными затруднениями занимают первое место [3]. Для детей дошкольного возраста с задержкой психического развития является закономерным нарушение в сформированности всех проявлений координационных способностей. Педагоги-исследователи констатируют более низкий уровень способности к согласованию двигательных действий, ориентировке в пространстве и удержанию равновесия [2].

Материал и методы исследований. Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей развития равновесия у детей с задержкой психического развития и разработка коррекционно-развивающей программы для развития равновесия у детей с задержкой психического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы детей по 8 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития равновесия мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Проба Ромберга простая. Методика: ребёнок стоит сомкнув ступни ног вместе, руки вытянуты вперёд пальцы немного разведены, глаза закрыты. При потере равновесия проба прекращается. Оценка: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Проба Ромберга «пяточно-носочная». Методика: ребенок стоит так, чтобы ноги были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, руки вытянуты вперёд. Оценка: определяется время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Стойка на одной ноге». Методика: ребёнок стоит на одной ноге, вторая согнута в коленном и тазобедренном суставе и развёрнута кнаружи. Пятка согнутой ноги касается колена опорной ноги, руки на пояс, глаза открыты. Оценка: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ласточка». Методика: ребёнок стоит, ноги вместе, колени выпрямлены. Поднять руки в стороны до уровня плеч. Опираясь на опорную ногу при наклоне туловища вперед, ребенок поднимает вторую ногу вверх до уровня таза, спина прямая – параллельно линии пола, руки разведены в стороны – помогают сохранять равновесие. Оценка: учитывается время устойчивого стояния в данной позе в секундах.

Тест «Ходьба по линии». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 м, шириной 7 см, желтого цвета. Методика: ребёнок идет по прямой линии 5 м вперед обычным шагом до конца, возвращается и идет обратно руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения по линии.

Тест «Ходьба по линии боком». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 м, шириной 7 см, желтого цвета. Методика: 5 м ребенок идет по ленте правым боком вперед, затем идет обратно 5 м левым боком вперед. Спина прямая, руки на пояс. Оценка: учитывается время (в секундах) прохождения 10 м линии.

Тест «Ходьба по скамье». Оборудование: гимнастическая скамья длиной 4 м, шириной 24 см. Методика: ребенок идет по гимнастической скамье обычным шагом, руки за голову, спина прямая. Оценка: учитывается время (в секундах), через сколько сойдет со скамьи.

Тест «Ходьба по линии с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется лента длиной 5 м, шириной 7 см, желтого цвета. Методика: ребенок с закрытыми глазами идет по прямой линии 5 м вперед обычным шагом, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: измеряется на сколько сантиметров ребёнок отклонился от линии на финише.

Тест «Выполнение команд с закрытыми глазами». Оборудование: данный тест выполняется в спортивном зале с ковровым покрытием. На ковровое покрытие фиксируется круг-липучка диаметром 8 см, красного цвета. Методика: ребенок становится на круг, руки на пояс, глаза закрыты и выполняет команды: 2 шага вперед, 1 шаг вправо, 3 шага назад, 1 шаг влево, 1 шаг вперед. Выполнив все команды, ребенок должен оказаться на круге. Оценка: измеряется, на сколько сантиметров ребенок на финише отклонился от стартового круга.

Тест «Челночный бег 3х10 метров». Оборудование: на одной стороне зала располагаем 3 кубика размером 6х6 см, весом 200 г, на другой стороне ставим стул. Методика: тест проводится по прямой. Ребенок берёт один кубик, бежит с ним на другую сторону зала, кладёт кубик на стул, возвращается за вторым и также за третьим. Оценка: фиксируется результат в секундах.

Тест «Бег зигзагом». Оборудование: тест проводится в спортивном зале, располагаем 6 кубиков размером 6х6 сантиметров. Первый кубик – линия старта, которая является и линией финиша, от линии старта на расстоянии 1, 2, 3, 4 и 5 м располагаем остальные кубики. Методика: по команде ребёнок бежит зигзагом туда и обратно, обегая кубики. Оценка: фиксируется результат в секундах.

Тест «Попадание в цель». Оборудование: мяч диаметром 15 см, обруч диаметром 1 м. Методика: ребенок выполняет броски мяча в обруч удобным для него способом. Обруч лежит на двух стульях, расстояние от линии до обруча 3 м. Оценка: фиксируется количество попаданий из 5 попыток.

Результаты и их обсуждение. Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия у детей с задержкой психического развития и у здоровых детей того же возраста, но без данной патологии (табл. 1).

После проведения исследования было выявлено, что у детей с задержкой психического развития наблюдаются значительные нарушения в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица 1 – Сравнение уровней развития равновесия у детей с задержкой психического развития и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Дети с ЗПР	Здоровые дети	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Проба Ромберга (с)	7,7±0,62	15,5±1,30	5,41	3,65	<0,001
Проба Ромберга пяточно-носочная (с)	4,8±0,48	8,8±0,43	6,16	3,65	<0,001
Стойка на одной ноге (с)	5,3±0,33	9,6±0,46	7,57	3,65	<0,001
Ласточка (с)	5,6±0,47	7,3±0,41	2,71	2,04	<0,05
Ходьба по линии (с)	19,8±0,39	17,1±0,26	5,75	3,65	<0,001
Ходьба по линии боком (с)	25,7±0,29	22,7±0,18	8,87	3,65	<0,001
Ходьба по скамье (с)	11,1±0,31	9,0±0,59	3,20	2,75	<0,001
Ходьба по линии с закр. глазами (см)	17,5±0,93	19,3±0,97	1,35	2,04	>0,05
Команды с закрытыми глазами (см)	22,1±1,54	16,0±1,14	3,14	2,75	<0,01
Челночный бег 3х10 м (с)	13,1±0,26	11,2±0,19	5,79	3,65	<0,001
Бег зигзагом (с)	12,6±0,19	10,9±0,18	6,44	3,65	<0,001
Попадание в цель (кол-во)	1,1±0,21	1,8±0,25	2,10	2,04	<0,01

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию равновесия у детей с задержкой психического развития.

Заключение. В результате изучения было установлено что у детей с задержкой психического развития уровень развития равновесия ниже, чем у здоровых детей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у детей с задержкой психического развития, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, упражнения с инвентарем и игровые упражнения.

В структуре данного дефекта очень важно своевременно обнаружить отклонения в развитии и оказать ребёнку необходимую помощь. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий [1].

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: учебное пособие. – М.: Советский спорт, 2000. – 240 с.
2. Филипова С.О., Волосникова Т.В. Физическое воспитание и развитие дошкольников: учебное пособие. – М.: Академия, 2007. – 224 с.
3. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры. – М.: Советский спорт, 2003. – 464 с.