

Радченко О.С.,

Петух О.В.

Белорусский государственный университет физической культуры
Республика Беларусь, Минск

ПРОБЛЕМЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ЛИЦ С ОСОБЕННОСТЯМИ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Radchenko O.S.,

Petuh O.V.

Belarusian State University of Physical Culture
Republic of Belarus, Minsk

PROBLEMS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION OF PERSONS WITH PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT PECULIARITIES

ANNOTATION. The article describes the adapted tests in persons with special needs of psychophysical development to assess the level of static and dynamic balance, spatial orientation and coordination abilities. The data of the comparative analysis with healthy people are given. A significant decrease in the level of indicators in persons with special features of psychophysical development than in healthy ones was found, which proves the need for additional purposeful development of patients.

KEYWORDS: adaptive physical culture; coordination abilities; orientation in space; features of psychophysical development; children; testing.

АННОТАЦИЯ. В статье описаны адаптированные тесты у лиц с особенностями психофизического развития для оценки уровня статического и динамического равновесия, ориентации в пространстве и координационных способностей. Приводятся данные сравнительного анализа со здоровыми людьми. Установлено значительное снижение уровня показателей у лиц с особенностями психофизического развития, чем у здоровых, что доказывает потребность больных в дополнительном целенаправленном развитии.

КЛЮЧЕВЫЕ СЛОВА: адаптивная физическая культура; координационные способности; ориентация в пространстве; особенности психофизического развития; дети; тестирование.

Основой коммуникативной функции, которая осуществляется посредством того или иного языка, является речь. Когда у человека сохранен слух, не нарушен интеллект, но имеются значительные речевые нарушения, которые не могут не сказаться на формировании всей его психики, говорят об особой категории аномальных лиц – лица с психофизическими нарушениями [1]. Под двигательными способностями понимаются способности быстро, точно, целесообразно, экономно и находчиво решать двигательные задачи (особенно сложные и неожиданные). Равновесия и его развитие зависит от способности удерживать устойчивое положение тела, оно заключается в устойчивости позы в статических положениях и ее балансировке во время перемещения [3].

Отечественный и зарубежный опыт, научные исследования, показывают, что чем раньше начата медико-психологическая и педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции двигательных и психических нарушений [2].

Упражнения на координацию движений и в равновесии применяются для тренировки вестибулярного аппарата, неврологических заболеваниях, нарушениях психофизического развития и др. Выполняются в основных исходных положениях: обычная стойка, на узкой площади опоры, стоя на одной ноге, на носках, с открытыми и закрытыми глазами, с предметами и без них [1]. Форма и содержание проведения занятия должны быть связаны с основной деятельностью человека, а его возраст должен определять подбор неречевого и речевого материала, методику работы, индивидуальный подход.

Целью нашего исследования являлось изучение особенностей развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития (НПФР).

В эксперименте приняли участие 20 лиц с особенностями психофизического развития. Для сравнения нами были обследованы уровень развития равновесия у 20 здоровых людей того же возраста. Основной задачей нашего исследования являлось определение развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития и разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие равновесия у лиц с особенностями психофизического развития. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы лиц по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

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

Тест «Стойка на носках». Методика: испытуемый становится прямо, приподнимается на носки, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: фиксируется время устойчивости в стойке.

Тест «Фламинго». Методика: испытуемый становится на правую ногу, левая согнута в колене и прижата стопой к внутренней стороне колена опорной ноги, руки на поясе, глаза закрыты. Оценка: определяется время устойчивости в этой позе.

Тест «Ласточка». Методика: на толчковой ноге, другая отведена назад в тазобедренном суставе на 90° , туловище в наклоне вперед, руки в стороны, глаза открыты. Оценка: определяется время удержания равновесия в данной позе.

Проба Ромберга (усложненная). Методика: испытуемый стоит с опорой на две ноги (пятки вместе, носки немного врозь), глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время (в с) устойчивости в данной позе.

Проба «пяточно-носочная». Методика: испытуемый стоит ногами его на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Оценка: фиксируется время устойчивости в данной позе.

Тест «Бег вперед-назад». Методика: дистанция 5 м, начало дистанции и ее конец обозначены фишками. Испытуемый должен пробежать вперед и вернуться назад спиной. Оценка: отмечается время, которое ушло на преодоление дистанции.

Тест «Ходьба по ленте». Оборудование: лента длиной 3 м, шириной 5 см. Методика: положить на пол, ленту закрепив ее. Испытуемый стоя, спина прямая, руки

в стороны для балансирования. Аккуратно ступать по ленте, ставя пятку одной ноги перед носком другой. Оценка: фиксируется время прохождения по ленте.

Тест «Перешагивание». Оборудование: лента (длина – 3 м, ширина – 5 см), кубики размером 10×10 см. Методика: закрепить на полу ленту, расположить на ней кубики на расстоянии 30 см. Стоя, спина прямая, руки в стороны для балансирования, глаза открыты. Необходимо как можно быстрее пройти по ленте, перешагнув все кубики, не сдвинув их с места, до конца ленты и обратно. Оценка: фиксируется время прохождения дистанции.

Тест «Мостик прямо». Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде ребенок становится на скамейку и проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения (в с).

Тест «Мостик боком». Оборудование: гимнастическая скамейка (ширина 10 см). Методика: по команде испытуемый становится на скамейку боком и приставными шагами проходит до конца скамейки, спрыгнув с нее. Оценка: время прохождения.

Тест «Ловля мяча на двух ногах». Цель: определение равновесия в неустойчивом положении тела. Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: стоя на полу, взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: фиксируется количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Ловля мяча на одной ноге». Оборудование: резиновый мячик (диаметр 15–20 см, вес 300–310 г). Методика: одна нога опорная, другая согнута в коленном суставе на 45°. Взяв в руки мяч, по команде испытуемый начинает подбрасывать его и ловить. Если мяч не удалось поймать, то дается следующий, без остановки секундомера. Оценка: количество словленных мячей за 1 мин.

Тест «Массажная подушка». Оборудование: массажная подушка (вес 2,5 кг). Методика: встать двумя ногами на балансировочный диск и удерживать тело, разведя руки в стороны с закрытыми глазами. Оценка: время удержания равновесия.

Был проведен сравнительный анализ уровня развития равновесия лиц с нарушениями психофизического развития и у здоровых (таблица).

Таблица – Сравнение уровней развития равновесия лиц с особенностями психофизического развития (НПФР) и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Лица с НПФР	Здоровые	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка на носках (с)	6,2±0,72	12,8±0,64	6,78	3,65	<0,001
Фламинго (с)	3,7±0,35	9,7±0,43	10,6	3,65	<0,001
Ласточка (с)	1,8±0,19	4,6±0,17	10,7	3,65	<0,001
Проба Ромберга усложненная (с)	10,1±0,24	17,4±1,21	5,88	3,65	<0,001
Проба «пяточно-носочная» (с)	3,9±0,30	9,2±0,38	10,7	3,65	<0,001
Бег вперед-назад (с)	7,7±0,34	4,2±0,19	8,93	3,65	<0,001
Ходьба по ленте (с)	11,7±0,59	8,7±0,38	4,24	3,65	<0,001
Перешагивание (с)	5,7±0,27	3,2±0,25	6,81	3,65	<0,001
Мостик прямо (с)	4,8±0,15	3,3±0,25	5,09	3,65	<0,001
Мостик боком (с)	6,2±0,15	4,7±0,26	4,93	3,65	<0,001
Ловля мяча на двух ногах (с)	5,8±0,23	9,5±0,32	9,46	3,65	<0,001
Ловля мяча на одной ноге (с)	1,8±0,19	5,2±0,33	8,93	3,65	<0,001
Массажная подушка (с)	19,5±0,98	55,3±2,29	14,3	3,65	<0,001

После проведения исследования было выявлено, что у лиц с нарушениями психофизического развития наблюдаются значительные особенности в развитии равновесия, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

По полученным в ходе исследования результатам можно заключить, что уровень развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития статистически достоверно ниже уровня здоровых. Это диктует необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физкультуре.

Выводы:

1. В результате изучения было установлено, что у лиц с особенностями психофизического развития уровень развития равновесия значительно ниже, чем у здоровых, и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

2. Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития равновесия у лиц с нарушениями психофизического развития, включавшая комбинации движений в различных положениях, упражнения с массажной подушкой и элементы креативных телесно-ориентированных практик.

1. Калюжин, В. Г. Направленное развитие равновесия у дошкольников с задержкой психического развития / В. Г. Калюжин, О. В. Петух // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма: материалы VIII Всерос. науч.-практ. конф. с междунар. участием, г. Нижневартовск, 23–24 марта 2018 г. / отв. ред. Л. Г. Пащенко. – Нижневартовск: Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 207–212.

2. Петух, О. В. Физическая подготовка лиц с особенностями психического развития / О. В. Петух, В. Г. Калюжин // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта: материалы Всерос. с междунар. участием науч.-практ. конф. на базе ВГИФК / под ред. О. Н. Савинковой, М. М. Кубланова. – Воронеж: Элист, 2018. – С. 187–192.

3. Калюжин, В. Г. Методические аспекты адаптивной физкультуры у лиц с особенностями психофизического развития / В. Г. Калюжин, О. С. Радченко, О. В. Петух // Проблемы развития физической культуры и спорта в новом тысячелетии: материалы VIII Междунар. науч.-практ. конф., Екатеринбург, 28 февр. 2019 г. / ФГАОУ ВО «Рос. гос. проф.-пед. ун-т». – Екатеринбург: РГПУ, 2019. – С. 244–249.