

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ 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 [1]. 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 формируют интегрированные группы, которые посещают дети с особенностями психофизического развития. Появление интегрированных групп предполагает оптимизацию содержания физического воспитания [2].

Министерством образования Республики Беларусь утверждено «Положение об интегрированном воспитании и обучении детей дошкольного возраста с особенностями психофизического развития», в котором подчеркивается, что процесс обучения строится на основе открытости дошкольного образования и приоритета семейного воспитания; гуманизации воспитательно-образовательного процесса; демократизации системы дошкольного образования; комплексности консультационной, коррекционно-развивающей помощи детям и их родителям; повсеместного охвата детей с нарушениями психофизического развития с раннего возраста системой коррекционно-реабилитационных услуг в воспитательно-образовательных учреждениях и в семье [3]. В положении определены основные задачи и функции интегрированного воспитания, указаны организационные формы, раскрыты вопросы комплектования групп, организации коррекционных занятий с детьми с особенностями психофизического развития и др. Ребенок с особенностями психофизического развития имеет 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, с тенденцией к компенсации и обратному развитию. Задержка психического развития характеризуется нарушением нормального темпа психического развития, при котором ребенок, достигший школьного возраста, продолжает оставаться в кругу дошкольных, игровых интересов. Термин «задержка» подчеркивает временный характер отставания, который с возрастом преодолевается успешнее в том случае, если создаются адекватные условия обучения и развития детей. Развитие детей с отклонениями от средневозрастных показателей «нормы» характеризуется некоторым своеобразием вследствие имеющегося отклонения. В дошкольном возрасте у детей с задержкой психического развития выявляется отставание в созревании общей и, особенно, мелкой моторики. Главным образом ухудшаются качество движений и физические качества, выявляются недостатки психомоторики. Слабо сформировано самообслуживание, умения в изобразительной деятельности, лепке, аппликации, конструировании. Дети испытывают трудности в правильном удержании карандаша, кисточки, не регулируют силу нажима и др. Отставание в качестве освоения двигательных действий характеризуется недостаточным уровнем сформированности основных мыслительных операций: анализа, обобщения, абстракции, переноса, кроме этого, у детей отмечается проявление синдромов гиперактивности, импульсивности, повышены уровни тревоги и агрессии.

Специально организованные физкультурные занятия для детей с задержкой психического развития, целенаправленно организованная двигательная активность способствуют компенсации выявленных нарушений у детей, а также улучшают деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной и нервной систем, укрепляют опорно-двигательный аппарат, улучшают обмен веществ. Обеспечение комплексной диагностики, адекватного лечения, профилактической и коррекционно-педагогической помощи в обучении, воспитании и реабилитации дети с особенностями психофизического развития могут достигнуть внушительных успехов. Формирование двигательного опыта, воспитание физических качеств помогают освоить определенные знания и умения, характерные для возрастного периода развития, приучают к точности выполнения различных заданий, воспитывают потребность в систематических занятиях физическими упражнениями.

Целью работы стала оценка эффективности занятий физическими упражнениями с детьми 3–7 лет с особенностями психофизического развития. В процессе исследования решали задачи, связанные с анализом литературных источников по вопросам содержания, методов, форм и средств физического воспитания детей с особенностями психофизического развития; оценивали эффективность занятий физическими упражнениями

по динамике уровня развития координационных способностей; разработали и апробировали комплекс специальных упражнений для воспитания координационных способностей.

В педагогическом эксперименте широко применяли упражнения из гимнастики, с элементами спортивных игр, подвижными играми, с простейшим туризмом. Качество освоения детьми двигательных действий оценивали по шкале уровней освоения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазанье, броски); по контрольным упражнениям из видов спорта (плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, катание на роликовых коньках), с помощью элементов из спортивных игр (футбол, хоккей, бадминтон, городки, баскетбол и др.).

1. Закон Республики Беларусь 18 июня 1993 г. № 2445-XII. Режим доступа: <http://pravo.by/main.aspx?guid=3871&p2=2/402>. – Дата доступа: 19.02.2014.

2. Программа развития системы дошкольного образования в Республике Беларусь на 2009–2014 гг. – Режим доступа: <http://edu.gov.by/main.aspx?guid=14711>. Дата доступа: 19.02.2014.

3. Положение об интегрированном обучении детей с ограниченными возможностями здоровья. – Режим доступа: <http://rono.rusedu.net/post/3182/35994>. – Дата доступа: 19.02.2014.

РАЗВИТИЕ СИЛЫ У СТУДЕНТОВ С НАРУШЕНИЯМИ ОСАНКИ

Раевский Д.К., Солдатенкова А.И., канд. пед. наук, доцент,
Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В настоящее время среди занимающихся физической культурой студентов, имеющих отклонения в состоянии здоровья, наиболее часто встречаются различные нарушения осанки. Отклонения от нормальной осанки принято называть нарушениями или дефектами осанки. Нарушения осанки не являются заболеванием, они связаны с функциональными изменениями опорно-двигательного аппарата, при которых образуются прочные условно-рефлекторные связи, закрепляющие неправильное положение тела, а навык правильной осанки утрачивается [1, 8].

Выполнение любого движения или сохранение какой-либо позы тела человека обусловлено работой мышц. Величину развиваемого при этом усилия принято называть силой мышц.

Мышечная сила как характеристика физических возможностей человека – это способность преодолеть внешнее сопротивление или противодействовать ему за счет мышечных напряжений [7].

Силовые способности человека подразделяются на два вида:

- 1) собственно силовые, которые проявляются в условиях статического режима и медленных движений;
- 2) скоростно-силовые, проявляющиеся при выполнении быстрых движений преодолевающего и уступающего характера или при быстром переключении от уступающей к преодолевающей работе [2,9].

Осанка – это важный показатель здоровья и гармоничного физического развития, поскольку правильная осанка обеспечивает оптимальные условия для функционирования всех органов и систем организма. А тяжелые нарушения осанки, напротив, значительно снижают уровень жизненных сил и степень выносливости человека любого возраста. Осанка зависит как от состояния самого позвоночника, так и от состояния мышц-сгибателей и мышц-разгибателей спины, которые помогают удерживать правильное положение тела. При этом главное для правильной осанки не абсолютная сила мышц, а их равномерное развитие и правильное распределение мышечной тяги [3].

В настоящее время сохраняется негативная динамика состояния здоровья учащейся молодежи, особенно в возрасте 17–18 лет, когда продолжается рост и созревание физиологических систем организма. При этом наиболее часто встречаются разные виды функциональной патологии, в частности, нарушения осанки [4].

Исправление нарушений осанки достигается с помощью специальных упражнений, которые позволяют исправить угол наклона таза, нарушенные физиологические кривизны позвоночника, положение и форму грудной клетки, добиться симметричного расположения пояса верхних конечностей, укрепить брюшной пресс. Правильное положение частей тела во время выполнения физических упражнений закрепляется с помощью создания сильного естественного мышечного корсета.

Эффективность специальных упражнений зависит от исходных положений. Наиболее рациональным исходным положением для развития и укрепления мышц туловища является такое, при котором возможна максимальная разгрузка позвоночника по оси и исключается влияние мышц на угол наклона таза (положения лежа на спине, на животе, в упоре стоя на коленях). Упражнения, выполняемые в этих исходных положениях, должны иметь симметричный характер; динамические упражнения следует чередовать с упражнениями в статических напряжениях; периодически целесообразно выполнять упражнения в расслаблении и дыхательные