

УДК 372.363

МЕТОДИКА РАЗВИТИЯ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ У ДОШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Вольнская Елена Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент

Базяк Анастасия Сергеевна

Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семёнова-Тянь-Шанского

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы, связанные с повышением эффективности вмешательств, направленных на развитие координационных навыков у детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития в рамках адаптивной физической активности. Цель представленного исследования – теоретико-практическое обоснование эффективности применения методики, способствующей развитию координационных навыков у дошкольников с задержкой психического развития. Эффективность развития координационных способностей оценивали по показателям кинестетической способности, способности поддерживать статическое равновесие, к ориентированию в пространстве, основанному на проприоцептивной чувствительности, способности к скорости оперативной реакции. Для осуществления педагогического воздействия в экспериментальной методике использовали следующие средства: утренняя гигиеническая гимнастика, организованные занятия по адаптивному физическому образованию, физкультурные динамические паузы, упражнения на балансировочной доске Бильгоу и рекреативные занятия оздоровительной направленности. Эффективность предложенной методики подтверждена улучшением показателей статической координации по тесту «проба Ромберга», по показателям, выявляющим умение ориентироваться в окружающем пространстве и оцениваемым по тестам «слаломный бег», «метание мяча в цель», увеличением показателей кинестетической способности. Практические исследования подтвердили необходимость и значимость данной методики, способствующей прогрессу в улучшении координации движений у детей и успешной их адаптации.

Ключевые слова: задержка психического развития, дети 6 лет, координационные способности, адаптивное физическое воспитание.

METHODOLOGY FOR DEVELOPING COORDINATION ABILITIES IN PRESCHOOLERS WITH DELAYED MENTAL DEVELOPMENT

Volynskaya Elena Vladimirovna, candidate of pedagogical sciences, associate professor

Bazyak Anastasia Sergeevna

Lipetsk State Pedagogical University named after P.P. Semenov-Tyan-Shansky

Abstract. The study examines the challenges related to enhancing the efficiency of purposeful interventions aimed at developing coordination skills in preschool children with intellectual disabilities within the framework of adaptive physical education. Research objective: rationale for the effectiveness of a technique that contributes to the development of coordination skills in preschoolers with delayed mental development. The effectiveness of the development of coordination abilities was assessed by indicators of kinesthetic ability, ability to maintain static equilibrium, orientation in space based on proprioceptive sensitivity, ability to differentiate and rapid response. As part of the experimental methodology, the following pedagogical influences were used: morning gymnastics, adaptive physical education, dynamic motor pauses, exercises on the Bilgoe board, and wellness classes. The effectiveness of the proposed method was expressed in the improvement of static coordination indicators for the Romberg test, for indicators that reveal the ability to orient in space according to the slalom running and ball throwing tests, an increase in kinesthetic ability indicators. Practical studies confirmed the need and importance of this technique, contributing to progress in improving the coordination of movements in children and for their successful adaptation.

Keywords: mental retardation, children 6 years old, coordination abilities, adaptive physical education.

ВВЕДЕНИЕ. Развитие координационных способностей является фактором, который обуславливает зрелость двигательной сферы, а также позволяет стабилизировать психомоторную сферу детей с задержанным психическим развитием [1, с. 625]. Согласно мнению Г.А. Бутко, направления исследований по преодолению двигательных нарушений у детей с ЗПР будут определяться характером нарушений, включая различные формы, в которых присутствуют, как моторные, так и психомоторные нарушения [2, с. 6]. Т. В. Бахнова и Т. А. Андриенко в своих исследованиях теоретически доказали и экспериментально подтвердили эффективность занятий, основанных на использовании средств аэробики и выдуманных сюжетов, соответствующих музыке. Цель таких занятий заключается в улучшении развития координационных способностей детей с задержанным психическим развитием [3, с. 174]. Другие исследования подтвердили значительное педагогическое влияние применения элементов чир-спорта в рамках адаптивной физической активности детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития [4, с. 3].

Аналитический обзор литературы показал высокую эффективность использования различных коррекционно-развивающих методик, однако еще актуальна необходимость разработки новых методов, средств и методик для развития двигательной сферы детей с ЗПР.

Цель исследования – теоретико-практическое обоснование эффективности применения методики, способствующей развитию координационных навыков у дошкольников с задержкой психического развития.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ. Программа тестирования базовых координационных способностей включала доступные для дошкольников проявления. Способность к сохранению статического равновесия оценивали по двум тестам «проба Ромберга простая» и «пяточно-носовая»; умение ориентироваться в окружающем пространстве – с помощью тестов «слаломный бег», «метание мяча в цель», «временной интервал прохождения по гимнастической скамье», «ходьба по линии боком». Способность к кинестезии (восприятию собственного тела и движений) определяли путем проведения теста, в котором измеряли точность прыжка в длину с места, равную половине от максимума. В исследования приняли участие 12 мальчиков старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития. Участники экспериментальной группы занимались в соответствии с предложенной методикой, включающей ежедневные занятия утренней оздоровительной гимнастикой, основу которой составляли общеразвивающие упражнения. Совокупность упражнений, целью которых являлась стимуляция и развитие ориентировки в пространстве, точности двигательных действий, способности к дифференцировке мышечных усилий, развитие способности к удержанию статического и динамического равновесия, упражнения, направленные на развитие сенсомоторной реакции на движущийся объект, реализовывали в организованной форме адаптивной физической активности. Регулярность занятий составляла полчаса три раза в неделю. В эти же занятия были включены комплексы упражнений вестибулярной гимнастики и кинезиологические упражнения на межполушарные взаимодействия, а также ежедневные физкультурные динамические паузы,

состоящие из таких средств, как подвижные игры, пальчиковая гимнастика, упражнения на доске Бильгоу и инклюзивные рекреативно-оздоровительные мероприятия, которые проводились 1 раз в два месяца.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ. Полученные показатели экспериментальной работы доказали целесообразность применения данной методики в плане развития координационных навыков дошкольников с ЗПР. Реализация предложенной методики по итогам тестирования позволила добиться значимого преимущества экспериментальной группы над контрольной группой по большинству исследуемых способностей (таблица 1, рисунок 1).

Таблица 1 – Динамика показателей координационных умений у дошкольников с задержкой психического развития ($x \pm m$)

Тестовые задания		Сентябрь 2022 г.			Январь 2023 г.		
		КГ, n=6	ЭГ, n=6	P	КГ, n=6	ЭГ, n=6	P
Проба Ромберга, с	Простая	5,25±0,35	5,08±0,43	>0,05	7,25±0,32	10,08±0,43	<0,05
	Пяточно-носочная	3,58±0,28	3,66±0,43	>0,05	4,25±0,35	5,91±0,41	<0,05
Слаломный бег, с		11,71±0,30	11,78±0,36	>0,05	11,25±0,26	11,02±0,20	>0,05
Метание мяча в цель, правая рука, раз		1,25±0,25	1,0±0,38	>0,05	2,08±0,14	3,33±0,41	<0,05
Метание мяча в цель, левая рука, раз		1,33±0,35	1,25±0,44	>0,05	2,16±0,20	3,91±0,14	<0,05
Время прохождения по гимнастической скамье, с		7,92±0,74	7,51±0,71	>0,05	7,01±0,51	5,70±0,33	<0,05
Ходьба по линии боком 10 м, с		24,19±1,53	24,26±1,59	>0,05	22,11±1,00	17,80±0,59	<0,05
Способность к кинестезии (восприятие собственного тела и движений) (ОО%)		75,41±6,01	68,33±11,22	>0,05	70,83±3,58	50,83±4,34	<0,05

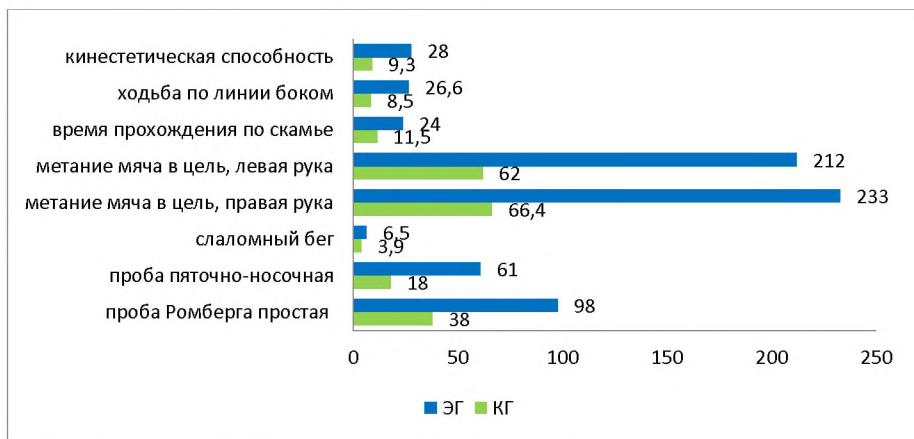


Рисунок 1 – Процентное соотношение прироста результатов координационных способностей дошкольников с ЗПР.

Результаты тестов на статическую координацию показали, что дошкольники экспериментальной группы продемонстрировали достоверный прирост по показателю «проба Ромберга простая» с результатом $10,08 \pm 0,43$ секунд, что на 98% больше исходного значения. В контрольной группе результат пробы увеличился на 38% со значением $7,25 \pm 0,32$ секунды. По усложнённой пробе Ромберга «пяточно-носовая» в экспериментальной группе прирост составил 61%, а в контрольной 18%.

Способность к ориентации в пространстве оценивали по тесту «слаломный бег», по которому выявлено улучшение показателей в экспериментальной группе на 6,5 %, в контрольной группе 3,9 %. Способность к дифференцированию пространственно-силовых параметров движений оценивали с помощью теста «метание мяча в цель» для обеих рук. В экспериментальной группе мальчиков увеличение показателей правой руки составило 233%, а левой 212%. У дошкольников контрольной группы также наблюдается высокий прирост в показателях правой руки на 66,4% и левой на 62%. Тест «время прохождения по гимнастической скамье» определяет способность к ориентации в пространстве, основанную на проприоцептивной чувствительности. Исходные результаты теста в группе дошкольников составляли $7,51 \pm 0,71$ секунды, в то время как в контрольной группе их значение составляло $7,92 \pm 0,74$ секунды. В конце педагогического эксперимента в группе мальчиков, которые занимались по экспериментальной методике, прирост показателя составил 24%, в контрольной группе 11,5%.

Еще один тест на способность к ориентации в пространстве «ходьба по линии боком 10 м». Дошкольники экспериментальной группы на начальном этапе исследования преодолели дистанцию в 10 м за $24,26 \pm 1,59$ секунды, а мальчики контрольной группы за $24,19 \pm 1,53$ секунды. После реализации экспериментальной методики прирост показателей составил 26,6% и 8,5% в экспериментальной и контрольной группах соответственно. Тест «точность воспроизведения половины максимального прыжка в длину с места» оценивает способность к кинестезии (восприятию собственного тела и движений), испытуемые экспериментальной группы в результате применения методики прыгали более точно на 28%, а дошкольники контрольной только на 9,3%.

ВЫВОДЫ. Использование комбинированной методики, сочетающей утреннюю гимнастику, специализированные занятия по адаптивному физическому образованию, упражнения на доске Бильгоу и оздоровительные рекреативные занятия, позволило сделать вывод о значительном положительном влиянии данной методики на развитие координационных навыков у дошкольников с задержкой психического развития.

СПИСОК ИСТОЧНИКОВ

1. Амплеева В. В. Развитие координационных способностей у дошкольников с задержкой психического развития средствами адаптивного физического воспитания // Аллея науки. 2017. Т. 3, № 15. С. 622–626.
2. Бутко Г. А., Суворова О. В., Сорокоумова С. Н. Изучение двигательной сферы дошкольников с задержкой психического развития // Вестник Мининского университета. 2019. Т. 7, № 3. С. 6.
3. Бахнова Т. В., Андреев Т. А. К вопросу о развитии координационных способностей детей с задержкой психического развития в научно-практическом центре АФК «Без границ» // Физическое воспитание и спортивная тренировка. 2020. № 4 (34). С. 174–181.

4. Агеева М. С., Максимова С. Ю. Результаты мониторинга физической подготовленности дошкольников с задержкой психического развития как ориентир использования чирлидинга в их адаптивном физическом воспитании // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 4 (170). С. 3–6.

REFERENCES

1. Ampleeva V. V. (2017), “Development of coordination abilities in preschoolers with mental retardation by means of adaptive physical education”, *Alleya nauki*, Vol. 3, No. 15, pp. 622–626.
2. Butko G. A., Suvorova O. V. and Sorokoumova S. N. (2019), “The study of the motor sphere of preschoolers with mental retardation”, *Vestnik Mininskogo universiteta*, Vol. 7, No. 3, p. 6.
3. Bakhnova T. V. and Andreenko T. A. (2020), “On the issue of the development of coordination abilities of children with mental retardation in the scientific and practical center of AFC “Without Borders””, *Physical education and sports training*, No. 4 (34), pp. 174–181.
4. Ageeva M. S. and Maximova S. Yu. (2019), “The results of monitoring the physical fitness of preschoolers with mental retardation as a guideline for the use of cheerleading in their adaptive physical education”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 4 (170), pp. 3–6.

Поступила в редакцию 28.12.2023.

Принята к публикации 15.01.2024