

УДК 796.015

ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Белоус П. И.

Студент,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Россия, Калуга*

Щеголева М. А.

Доцент кафедры методики физического воспитания и оздоровительных технологий,

*Калужский государственный университет им. К. Э. Циолковского,
Россия, Калуга*

Аннотация.

В статье рассмотрены особенности организации и проведения занятий физической культурой с детьми, имеющими задержку психического развития (ЗПР). Выявлены психофизические характеристики детей данной категории, затрудняющие освоение стандартных программ, обозначены риски использования традиционных методик. Описаны направления адаптации физкультурных занятий с учетом индивидуальных возможностей: развитие моторики, коррекция опорно-двигательного аппарата, повышение мотивации, социализация и психоэмоциональная коррекция. Представлены методические рекомендации по структуре занятия, использованию игровых форм и созданию поддерживающей образовательной среды.

Ключевые слова: задержка психического развития, физическая культура, адаптация, коррекция, игровая методика, социализация, психоэмоциональное развитие.

***FEATURES OF PHYSICAL EDUCATION CLASSES FOR CHILDREN WITH
DELAYED MENTAL DEVELOPMENT (DMD)***

Belous P. I.

Student,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Shchegoleva M. A.

Docent of the Department of Methods of Physical Education and Health Technologies,

Kaluga State University named after K. E. Tsiolkovsky,

Russia, Kaluga

Abstract.

The article examines the features of organizing and conducting physical education classes for children with delayed mental development (DMD). The psychophysical characteristics of this category of children, which complicate the assimilation of standard programs, are identified, and the risks of using traditional methods are outlined. Directions for adapting physical education lessons are described, considering individual capabilities: development of motor skills, correction of the musculoskeletal system, motivation enhancement, socialization, and psycho-emotional correction. Methodological recommendations are provided regarding lesson structure, the use of game-based formats, and the creation of a supportive educational environment.

Key words: delayed mental development, physical education, adaptation, correction, game-based methods, socialization, psycho-emotional development.

Актуальность.

Задержка психического развития (ЗПР) – это нарушение нормального Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

темпа психического развития, проявляющееся в недостаточности познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, моторики и речи при сохранных возможностях интеллекта. Согласно статистическим данным, с каждым годом рождаемость детей с задержкой психического развития увеличивается [8]. Для этой категории обучающихся характерен ряд особенностей, существенно затрудняющих освоение стандартной программы по физической культуре [1, 2]. Важно учитывать, что у детей с ЗПР могут быть нарушения в развитии двигательной сферы, трудности с формированием произвольных движений и пространственной ориентировки. Также занятия физической культурой детей с ЗПР имеют некоторые особые задачи, например коррекция опорно-двигательного аппарата. При этом традиционные методы и формы проведения занятий физической культурой для таких детей могут быть невозможными, малоэффективными или же травмирующими для психики. Неграмотно построенное занятие физической культурой может привести к усугублению проблем с психическим развитием ребенка, усилию тревожности, социальной дезадаптации и выработке негативного отношения к двигательной активности [4]. Именно поэтому учёт особенностей детей с ЗПР является важным этапом при разработке и внедрении научно-обоснованных, адаптированных программ и методов физического воспитания, а также является актуальной задачей современной педагогики, психологии и физической культуры, которая напрямую влияет на успешность интеграции детей в социум, улучшение качества их жизни и поддержание здоровья.

Цель исследования: охарактеризовать особенности занятий физической культурой для детей с задержкой психического развития.

Задачи исследования:

1. Изучить научную и методическую литературу по теме исследования;
2. Выявить основные особенности организации и проведения занятий физической культурой для детей с ЗПР;
3. Предложить методические рекомендации, направленные на

минимизацию возникающих сложностей.

Результаты исследования и их обсуждение.

Задержка психического развития (ЗПР) – это очень сложное психическое нарушение, при котором у детей страдают компоненты как психологической, так и физической активности. Дети с задержкой психического развития имеют трудности с концентрацией внимания на определенных заданиях, они не способны согласовывать свои действия с правилами, содержащими несколько условий. Также такие дети имеют нарушения двигательной деятельности, проблемы с регуляцией произвольных движений и недостаточность двигательных качеств, например проблемы с мелкой моторикой. Так как у таких детей преобладают игровые мотивы, то упражнения в игровой форме даются им проще.

Проведение анализа литературы по теме исследования позволило нам выделить несколько основных направлений, которых стоит придерживаться при занятии физической культурой для детей с ЗПР [3, 7]:

1. *Занятия для коррекции двигательных нарушений ребенка.* Развитие мелкой и крупной моторики, координации равновесия и движения, пространственной ориентации, преодоление гипотонии (пониженный мышечный тонус) и гипертонуса мышц (состояние напряжения в мышцах и их неспособность растягиваться).

2. *Задания для развития основных физических качеств.* Равномерное и целенаправленное развитие ловкости, силы, гибкости, быстроты, выносливости, с учетом индивидуальных личностных и физических особенностей и возможностей ребенка.

3. *Социальная адаптация.* Командная и групповая работа на занятиях физической культурой, способствующая развитию навыков взаимодействия со сверстниками и педагогом (тренером). Также развивается умение работать в группе, паре или микрогруппе, дети учатся следовать предложенным правилам и формируют коммуникативные навыки [6].

4. *Психоэмоциональная коррекция.* Занятия физической культурой способствуют снижению тревожности, агрессивности, развитию волевых качеств, таких как настойчивость и терпение. Также хорошо подготовленные и сбалансированные занятия помогают в формировании адекватной самооценки и положительной мотивации к занятиям спортом [5].

На основе изученной литературы и нашего опыта работы в детско-оздоровительном лагере с детьми с ЗПР мы можем сформировать следующие особенности проведения занятий по физической культуре:

1. *Индивидуальный подход к каждому ребенку (группе детей).* Перед началом занятий физической культурой необходимо провести диагностику уровня физической активности каждого ребенка, чтобы выявить физические возможности и ограничения для разработки индивидуальных заданий, учитывая разные уровни сложности заданий, темп их выполнения и возможные риски (неудачи) во время проведения занятий.

2. *Постепенно-дозированные и повторяемые нагрузки.* Необходимо начинать с самых простых упражнений, которые уже хорошо освоены ребенком, не забывая учитывать его особенности развития. Далее можно добавлять более сложные упражнения, увеличивать интенсивность и продолжительность нагрузок, при этом делать это постепенно, не забывая дробить выполнение упражнений и давать небольшие перерывы на отдых. Такой подход способствует закреплению новых приобретенных навыков.

3. *Простота занятий.* Максимально простое объяснение упражнений, показ упражнений педагогом (тренером) или другим ребенком, у которого хорошо получается выполнить задание. Давать ребенку инструкцию к выполнению задания через простые и короткие команды, например «встань», «возьми мячик», «брось мячик в кольцо». Необходимо повторять инструкции, а если ребенок не понимает и задает вопросы, либо бездействует стоит, подойти к нему, чтобы лично показать и объяснить упражнение. По возможности подкреплять вербальные указания визуальными ориентирами, например, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

цветными стикерами, фигурами, конусами, стрелками.

4. *Игровой формат.* Проведение занятий в формате игры, например игровых эстафет, повышающих интерес детей, вовлеченность и мотивацию к деятельности [6].

5. *Создание благоприятного микроклимата.* Доброжелательное, терпеливое отношение педагога к каждому ребенку, формирование атмосферы поддержки и взаимопомощи, поощрение успехов, создание ситуации успеха позволяет повысить интерес к занятиям и уровень вовлеченности детей.

Соблюдение данных особенностей при проведении занятий также предполагает наличие определенных требований к структуре самого занятия:

1. *Вводная часть занятия* (5–7 минут). Предполагает настрой детей на занятие, эмоциональное включение, дыхательную практику, упражнения на координацию движения, пространственную ориентацию, разминку суставов, например, повороты головы, повороты туловища на месте, повторение позы.

2. *Основная часть занятия* (10–20 минут). Она включает в себя подвижные упражнения на развитие ловкости, координации, равновесия. Упражнения в равновесии на уменьшенной площади опоры, метания в цель, ловля и передача мяча в парах/тройках на близком расстоянии, преодоление простых полос препятствий. Развитие силы – с использованием собственного веса (приседания, отжимания с колен) и малых отягощений (набивные мячи 0,5–1 кг). Развитие выносливости – через циклические движения в умеренном темпе (ходьба, бег с чередованием, плавание) с постепенным увеличением времени. Упражнения делаются при поддержке и страховке педагога.

Важный момент: *проведение основной части в игровом формате.* Подбор игр с простыми, понятными правилами (не более 2–3), без длительного ожидания своей очереди для старта игры, например, «передай-садись», «найди мяч», «гуси-лебеди» и т. д. Постепенное усложнение правил, а также частое использование игр с речитативами, стихотворениями, сюжетом.

3. *Заключительная часть занятия* (5–7 минут): выполнение упражнений

на дыхание, проведение релаксации, спокойная ходьба. Рефлексия в формате краткого обсуждения: что понравилось, что не понравилось, что показалось трудным? В конце необходимо обязательно похвалить всех детей.

Наиболее эффективна работа в небольших группах (8–10 детей) и в формате индивидуальных занятий. Оптимальная продолжительность занятия рекомендуется в диапазоне 25–35 минут.

На основе проанализированных источников литературы и личного опыта можно сделать выводы о том, что при проведении занятий физической культурой с детьми с ЗПР часто возникают трудности, однако, они могут быть минимизированы при соблюдении определенных методических рекомендаций:

1. У детей чаще всего полностью отсутствует мотивация к занятиям физической культурой, что преодолевается игровыми методами, возможностью предлагать детям для выполнения их любимые упражнения и системой поощрения;

2. Дети с ЗПР склонны к быстрому утомлению, поэтому общая программа занятия не должна занимать много времени и должна сопровождаться частой сменой деятельности, паузами для отдыха и снижением интенсивности нагрузки, в случае возникновения признаков усталости;

3. У детей могут возникнуть трудности понимания инструкций. В этом случае поможет упрощение команд, дублирование упражнений показом, использование визуальных подсказок (карточки, схемы, рисунки), индивидуальное проговаривание инструкции ребенку;

4. Нежелательное поведение ребенка или эмоциональные срывы. В таких случаях педагог должен спокойно реагировать на возникшую ситуацию и по возможности переключить внимание ребенка на выполнение другого задания. При необходимости нужно обратиться к психологу.

Выводы. Таким образом, организация занятий физической культурой для детей с ЗПР требует обязательной адаптации традиционных программ и методов с учетом их специфических психофизических особенностей.

Индивидуальный подход, дозированные нагрузки, простота инструкций, преобладание игровых методов и создание поддерживающей атмосферы являются ключевыми условиями успеха. Грамотно построенные адаптированные занятия способствуют не только коррекции двигательных нарушений и развитию физических качеств, но и улучшению психоэмоционального состояния, социальной адаптации и успешной интеграции детей в общество.

Библиографический список

1. Аршевская, В. В. Физическое воспитание детей с ЗПР средствами адаптивной физической культуры / В. В. Аршевская, А. Д. Юрченко // Эрудит: сборник статей Международного конкурса молодых учёных. Пенза, 2024. – С. 67–70.
2. Бахтина, Ю. М. Адаптивная физическая культура для детей с задержкой психического развития / Ю. М. Бахтина // Современные тенденции развития физической культуры, спорта и адаптивной физической культуры: материалы Международной научно-практической конференции. – Липецкий государственный педагогический университет имени П.П. Семенова-Тян-Шанского; Институт физической культуры и спорта, 2016. – С. 19–22.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебное пособие / С. П. Евсеев – М.: Советский спорт, 2020. – 240 с.
4. Ивлева, А. Н. Роль и содержание системы физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития / А. Н. Ивлева // Современное дошкольное образование. – 2020. – № 3 (99). – С. 60–69.
doi:10.24411/1997-9657-2020-10075
5. Казанцева, Э. И. Особенности адаптивной физической культуры при работе с детьми с ЗПР / Э. И. Казанцева, С. И. Волобуев // Человек. Социум. Общество. – 2023. – № S3. – С. 40-43.
6. Кириллова, Я. В. Коррекционно-подвижные игры у детей с задержкой психического развития на уроках физической культуры / Я. В. Кириллова, Дневник науки | www.dnevniknauki.ru | СМИ ЭЛ № ФС 77-68405 ISSN 2541-8327

ЭЛЕКТРОННЫЙ НАУЧНЫЙ ЖУРНАЛ «ДНЕВНИК НАУКИ»

Е. В. Быков, А. В. Скутин // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2023. – № 3 (217). – С. 226–230.

7. Мастюкова, Е. М. Лечебная педагогика (ранний и дошкольный возраст): Советы педагогам и родителям по подготовке к обучению детей с особыми проблемами в развитии / Е. М. Мастюкова. – М.: Владос, 2017. – 304 с.

8. Старцева, Н. Н. Анализ особенностей работы педагогов дошкольных образовательных учреждений с нормотипичными детьми и детьми с ОВЗ / Н.Н. Старцева, О. Ю. Брюхова // Концепт. – 2024. – №2. – С. 98–113