

УДК 376.016:796+376.36

## КОРРЕКЦИЯ НАГРУЗОК В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ДЕТЕЙ 4–6 ЛЕТ С ТЯЖЕЛЫМИ НАРУШЕНИЯМИ РЕЧИ



**Онищук Олеся Николаевна**

**Автореферат диссертации на соискание ученой степени кандидата педагогических наук**

Работа выполнена в учреждении образования  
«Белорусский государственный университет физической культуры»  
Минск, 2016  
31 с.

**Цель исследования:** теоретико-экспериментальное обоснование методики коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.

**Задачи исследования:**

1. Определить структуру и выявить наиболее сниженные по сравнению с половозрастными нормами показатели реабилитационного потенциала детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.

2. Выявить критерий объема и интенсивности физических нагрузок детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.

3. Разработать и апробировать методику коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.

**Научная новизна** проявляется в том, что впервые: установлены объем и соотношение нагрузок различной направленности в организованной двигательной деятельности детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи в учреждении дошкольного образования;

определены составляющие, входящие в структуру реабилитационного потенциала детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи, и составлена пятибалльная шкала для оценки его показателей;

исследован уровень реабилитационного потенциала детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи и выявлены его наиболее сниженные по сравнению с половозрастными нормами показатели;

определено соотношение нагрузок различной направленности в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи;

выявлен критерий объема и интенсивности физических нагрузок в зависимости от которого дифференцировано количество выполняемой работы и моторная плотность основной части занятий по физическому воспитанию детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи;

разработана и апробирована методика коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.

**Положения, выносимые на защиту**

1. Структура реабилитационного потенциала детей 4–6 лет представлена четырьмя составляющими: «психические процессы и психическое состояние» (устойчивость внимания, кратковременная память, логическое мышление, ситуативная тревожность); «физическое развитие» (оценка гармоничности физического развития, индексы: степени, массы тела и Эрисмана); «функциональное состояние кардиореспираторной системы» (частота сердечных сокращений и пульсовое давление в покое, продолжительность восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения пробы Мартине – Кушелевского, устойчивость организма к гипоксии); «физическая подготовленность» (скоростно-силовые способности, специфические и специальные координационные способности, гибкость).

Для унифицированной оценки показателей реабилитационного потенциала детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи разработана пятибалльная шкала, составленная с учетом половозрастных особенностей детей дошкольного возраста.

Выявлены наиболее сниженные по сравнению с половозрастными нормами показатели реабилитационного потенциала (специфические и специальные координационные способности, устойчивость организма к гипоксии, гибкость, продолжительность восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения пробы Мартине – Кушелевского, устойчивость внимания, ситуативная тревожность), с учетом которых определено соотношение нагрузок различной направленности в адаптивной физической культуре детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи.

2. Критерием объема и интенсивности физических нагрузок является средний балл оценки уровня развития специфических координационных способностей (способность поддерживать равновесие и способность к точной пространственной ориентировке) исследуемых, который из всех показателей реабилитационного потенциала имеет наиболее высокий коэффициент корреляции с его средним суммарным баллом. Выявленный критерий необходим для реализации принципа индивидуализации при дозировании нагрузок на занятиях по физическому воспитанию. В подгруппе детей с большей балльной оценкой критерия количество выполняемой работы и интенсивность ее в основной части занятия по физическому воспитанию соответствуют проводимым в учреждении дошкольного образования, а с меньшей – снижаются на 20 %.

3. Методика коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи заключается в установлении соотношения нагрузок различной направленности в организованной двигательной деятельности в соответствии с показателями реабилитационного потенциала и в дифференцированном дозировании нагрузок путем изменения количества выполняемой работы и моторной плотности в основной части занятий по физическому воспитанию в зависимости от величины критерия объема и интенсивности физических нагрузок.

Специфичность разработанной методики заключается в том, что применение средств физической культуры в организованной двигательной деятельности детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи основано на:

акцентированном воздействии на наиболее сниженные по сравнению с половозрастными нормами показатели реабилитационного потенциала занимающихся;

дозировании нагрузок в зависимости от величины критерия объема и интенсивности физических нагрузок, который взаимосвязан с уровнем реабилитационного потенциала занимающихся.

Эффективность методики коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи подтверждается значимым улучшением показателей, характеризующих психические процессы и психическое состояние, физическую подготовленность, функциональное состояние кардиореспираторной системы занимающихся экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

#### **Основные научные результаты диссертации**

1. Для детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи определена структура реабилитационного потенциала, которая включает следующие составляющие, характеризующие их психофизическое развитие: психические процессы и психическое состояние (устойчивость внимания, кратковременная память, логическое мышление, ситуативная тревожность); физическое развитие (оценка гармоничности физического развития, индексы: степени, массы тела и Эрисмана); функциональное состояние кардиореспираторной системы (частота сердечных сокращений и пульсовое давление в покое, устойчивость к гипоксии и продолжительность восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения пробы Мартине – Кушелевского); физическая подготовленность (способность поддерживать равновесие и способность к точной пространственной ориентировке, мелкая моторика рук, гибкость, скоростно-силовые способности). Выбор показателей реабилитационного потенциала детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи основан на необходимости учета возрастных особенностей детей дошкольного возраста; значимости изучаемых показателей в плане дальнейшей успешной адаптации ребенка к обучению в школе; информативности исследуемых показателей; доступности тестов, применяемых для изучения показателей реабилитационного потенциала детей в учреждении дошкольного образования.

Разработана пятибалльная шкала для унифицированной оценки показателей реабилитационного потенциала, которая составлена с учетом половозрастных особенностей.

Выявлено, что наиболее сниженными по сравнению с половозрастными нормами показателями реабилитационного потенциала детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи являются уровень развития специальных и специфических координационных способностей, гибкости (физическая подготовленность); устойчивость организма к гипоксии и продолжительность восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения пробы Мартине – Кушелевского (функциональное состояние кардиореспираторной системы); устойчивость

внимания, ситуативная тревожность (психический процесс и психическое состояние).

Установлено, что при разделении детей с тяжелыми нарушениями речи на подгруппы в зависимости от уровня реабилитационного потенциала, его показатели значимо отличаются между подгруппами ( $p < 0,05$ ). У дошкольников в подгруппе с большей средней балльной оценкой уровня реабилитационного потенциала результаты проб Мартине – Кушелевского и Штанге, а также модифицированного степ-теста значимо выше, чем у детей с меньшим его уровнем ( $p < 0,05$ ), что свидетельствует о лучшей приспособляемости организма к физическим нагрузкам.

Выявление наиболее сниженных по сравнению с половозрастными нормами показателей реабилитационного потенциала исследуемых детей позволило установить соотношение физических нагрузок различной направленности в разработанной методике.

2. Выявлен критерий объема и интенсивности физических нагрузок – средний балл оценки уровня развития способности поддерживать равновесие и способности к точной пространственной ориентировке детей с тяжелыми нарушениями речи. Выбор обусловлен тем, что:

- из всех составляющих реабилитационного потенциала, самый высокий коэффициент корреляции с его уровнем имеет средний балл развития специфических координационных способностей;

- при разделении детей на подгруппы в зависимости от среднего балла оценки уровня развития специфических координационных способностей установлены значимые различия между средним суммарным баллом реабилитационного потенциала и показателями, характеризующими психические процессы и физическую подготовленность, а также устойчивость организма к гипоксии ( $p < 0,05$ ).

Полученные данные указывают на целесообразность дифференцированного дозирования нагрузок в зависимости от величины критерия объема и интенсивности физических нагрузок на занятиях по физическому воспитанию с детьми 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи. В подгруппе детей с большей средней балльной оценкой критерия объема и интенсивности физических нагрузок количество выполняемой работы и моторная плотность в основной части занятий по физическому воспитанию соответствуют проводимым в учреждениях дошкольного образования, а с меньшей – снижены на 20 %.

3. Разработана методика коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи, которая включает:

- увеличение на 23 % объема физических нагрузок с целенаправленным воздействием на занимающихся в организованной двигательной деятель-

ности в течение недели. По сравнению с физическим воспитанием, проводимым в учреждениях дошкольного образования, добавлены физкультпауза, корригирующая гимнастика, занятие по физическому воспитанию на улице, включено целенаправленное воздействие на физкультминутках;

- распределение соотношения нагрузок различной направленности в физическом воспитании в соответствии с показателями реабилитационного потенциала детей. В разработанной методике по сравнению с физической нагрузкой, предлагаемой в учреждениях дошкольного образования, увеличено время, выделяемое на развитие специальных координационных способностей, в среднем на 12 %, специфических – на 7 %, устойчивости внимания и на коррекцию тревожности – на 7 %, на повышение функционального состояния дыхательной системы – на 6 %, гибкости – на 2 %; уменьшено время, выделяемое на развитие скоростно-силовых способностей, на 2 %;

- дифференцированное дозирование нагрузок путем изменения количества выполняемой работы и моторной плотности в основной части занятий по физическому воспитанию на основе критерия объема и интенсивности физических нагрузок. Распределение детей с тяжелыми нарушениями речи на подгруппы проводится в зависимости от средней балльной оценки уровня развития способности поддерживать равновесие и способности к точной пространственной ориентировке, то есть величины критерия объема и интенсивности физических нагрузок.

Специфичность разработанной методики заключается в распределении и дифференцировании физических нагрузок в адаптивной физической культуре занимающихся в соответствии с особенностями структуры и уровня реабилитационного потенциала детей с тяжелыми нарушениями речи.

Применение методики коррекции нагрузок в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи способствовало более выраженной положительной динамике психофизического развития детей ЭГ по сравнению с дошкольниками КГ, которая проявилась в показателях, характеризующих уровень развития психических процессов и психическое состояние (кратковременная память, логическое мышление, устойчивость внимания, ситуативная тревожность ( $p < 0,05$ )); физической подготовленности (координационные способности, гибкость ( $p < 0,05$ )); функциональное состояние кардиореспираторной системы (пульсовое давление в покое, устойчивость организма к гипоксии и продолжительность восстановления частоты сердечных сокращений после выполнения пробы Мартине – Кушелевского ( $p < 0,05$ )).

Таким образом, разработанная методика является эффективной, о чем свидетельствует более значимая положительная динамика показателей психофизического развития, выраженная в большей степени у детей экспериментальной группы по сравнению с контрольной.

Разработанные методика коррекции нагрузок в физическом воспитании и программа по физическому воспитанию для детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи дополняют учебно-методическое обеспечение физического воспитания лиц указанной категории, а также теорию и методику адаптивной физической культуры в целом.

**Рекомендации по практическому использованию результатов**

Распределение средств различной направленности в физическом воспитании детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи в соответствии с разработанной методикой представлено в таблице.

Распределение детей на подгруппы проводится по результатам контрольно-педагогического тестирования уровня развития способности поддержи-

вать равновесие (стояние на одной ноге, с) и способности к точной пространственной ориентировке (бег между кеглями, с), которые необходимо перевести в баллы согласно разработанной шкале. Далее следует вычислить величину средней балльной оценки указанных показателей, то есть критерий объема и интенсивности физических нагрузок занимающихся. У детей с большей величиной критерия (у детей экспериментальной группы – 2 балла и выше) количество выполняемой работы и моторная плотность в основной части занятий по физическому воспитанию соответствуют проводимым в учреждении дошкольного образования, а с меньшей – снижаются на 20 %.

Разработанная методика рекомендуется к использованию в образовательном процессе учреждений дошкольного образования с детьми с тяжелыми нарушениями речи, для преподавания в учреждениях высшего образования физкультурного профиля, на курсах повышения квалификации руководителей по физическому воспитанию.

Таблица – Примерная продолжительность выполнения упражнений различной направленности в организованной двигательной деятельности детей 4–6 лет с тяжелыми нарушениями речи в соответствии с разработанной методикой (за неделю)

Формы физического воспитания	Физические упражнения, направленные на развитие	Мин за неделю		% от общей продолжительности	Моторная плотность, %
		4–5 лет	5–6 лет		
Утренняя гимнастика	скоростно-силовых способностей	17	21	45	80
	координационных способностей	16	19	37	
	скоростных способностей	2	2	3	
	гибкости	3	4	6	
	функционального состояния дыхательной системы	2	4	6	
Физкультминутка	функционального состояния дыхательной системы	15	15	100	70
	мелкой моторики рук	15	15	100	
Физкультпауза	мелкой моторики рук	25	25	100	80
Занятие по физическому воспитанию в зале	скоростно-силовых	13	16	29	70 (осн. часть КС-1 80 %; КС-2 60 %)
	координационных способностей	14	20	29	
	скоростных способностей	7	7	12	
	силовых способностей	6	7	12	
	гибкости	5	6	9	
Занятие по физическому воспитанию на улице	функционального состояния дыхательной системы	5	4	9	70
	скоростно-силовых способностей	14	16	17	
	координационных способностей	22	27	30	
	скоростных способностей	9	14	15	
	выносливости	25	29	32	
	гибкости	2	1	2	
Индивидуальная коррекционная гимнастика	координационных способностей	3	3	4	60
	внимания	20	20	100	
Корригирующая гимнастика	внимания	12,5	12,5	50	100
	коррекции тревожности	12,5	12,5	50	