

УДК 376.37

ДВИГАТЕЛЬНАЯ АКТИВНОСТЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Николай Дмитриевич Бабенков, аспирант,

*Российский государственный гуманитарный университет, институт психологии
им. Л.С. Выготского, Москва*

Аннотация

В данной статье рассматривается важность моторики в жизни человека, в особенности у детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Приводятся примеры помощи детям, которые имеют трудности моторного развития.

Ключевые слова: моторика, обучающиеся с ограниченными возможностями здоровья, двигательная активность.

MOTOR ACTIVITY IN HUMAN LIFE

Nikolay Dmitrievich Babenkov, the post-graduate student,

Russian State University for the Humanities, Vigotsky Psychological Institute, Moscow

Annotation

This article examines the importance of motor skills in human life, especially for the children with the health limitations (HL). Examples are given illustrating the help to children who have difficulties in motor development.

Keywords: Motor skills, students with health limitations, motor activity.

Физиологи, врачи, психологи, педагоги и другие специалисты указывают на особую роль моторики в жизни человека. Благодаря ей, по мнению физиологов, формируются все основные системы и функции организма. Без движений ребенок не может вырасти здоровым. Развитие моторной сферы можно рассматривать как средство профилактики, когда активный двигательный режим способствует предупреждению различных заболеваний, особенно таких, которые связаны с сердечно-сосудистой, дыхательной, нервной системами. Кроме того, движения широко используются и как эффективнейшее лечебное и коррекционное средство. Все знают об абилитационном и реабилитационном потенциале кинезиотерапии.

Познание окружающего посредством движений, по мнению психологов и психофизиологов, более всего характеризует психологические и возрастные особенности детей первых трех лет жизни. Следовательно, ребенку необходима двигательная активность для благоприятного развития. Соответствие показателей развития основных движений возрастным нормам — один из показателей нормативного нервно-психического развития ребенка в младенческом и раннем возрасте. Сложно представить без участия моторной сферы различные виды деятельности — письмо, рисование, лепку, игру на музыкальных инструментах и многое другое. Игровая деятельность выражается, прежде всего, в движениях: в манипуляциях игрушками, во взаимодействии с взрослыми, детьми, с окружающими предметами. Именно в движениях можно увидеть, как ребенок набирается смелости, решительности, выносливости, настойчивости, которые в будущем станут важными качествами личности. В играх с движениями и правилами ребенок приобретает навыки правильного общения и социального поведения. Понимание об окружающем мире, предметах и явлениях приходит к ребенку через движения его глаз, языка, рук, через перемещения в пространстве. Чем больше движений, тем разнообразнее информация, которую получает ребенок, и, следовательно, интенсивнее идет психическое развитие.

Понимание важности моторного развития приходит тогда, когда мы сталкиваемся со случаями нарушенного развития. Любой вид дизонтогенеза характеризуется теми или иными отклонениями/нарушениями моторной сферы:

– у детей с нарушением зрения наблюдаются несогласованность движений рук, трудности в координации движения, пониженная выносливость и работоспособность, за-

держка в статической выносливости, ослабленность мышечной силы, угловатость движений, медлительность и нерешительность, нарушение статического и динамического равновесия (Л.Н. Ростомашвили);

- для детей с нарушением слуха характерны: недостаточно точная координация и неуверенность движений, которые проявляются в основных двигательных навыках, медлительность в их овладении, затруднения в сохранении статического и динамического равновесия, недостаточный уровень развития пространственной ориентировки, низкий уровень мелкой и крупной моторики, недостаточное развитие жизненно важных физических способностей (скоростно-силовых, выносливости и других, характеризующих физическую подготовленность детей и подростков) (Н.Г. Байкина, Я.В. Крет);

- у детей с нарушением интеллекта отмечаются такие нарушения, как замедленный темп развития локомоторных функций, непродуктивность движений, двигательное беспокойство и суетливость, бедность моторики, угловатость, недостаточная плавность движений, плохо сформированные тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика (Л.В. Шапкова);

- в случаях церебрального паралича двигательные расстройства проявляются в патологическом перераспределении мышечного тонуса, снижении силы мышц, нарушении взаимодействия между мышцами-агонистами и синергистами, также мышцы включаются в работу асинхронно, неритмично, поэтому движения неловкие, несоразмерные, неполные по объему (А.А. Потапчук).

Двигательные ограничения оказывают негативное влияние на психическое развитие детей с ДЦП в виде развития таких личностных особенностей, как психический инфантилизм, эгоцентризм, слабость волевых установок, истероидность, а к 7-8 годам (т.е. времени осознания своего нарушения), появляются переживания по поводу недоброжелательности со стороны окружающих и нехватки общения, что вызывает вторичную аутизацию (с проявлением аутоагрессии) [3].

С учетом изложенного выше понимается важность психологического базиса всей коррекционной работы.

На сегодняшний день разработаны ряд методов и методик, направленных на предупреждение и коррекцию имеющихся трудностей моторного развития. Рассмотрим их:

- кинезиотерапия – лечение мышечным движением, в котором человек принимает активную роль. В России первые упоминания об этом методе встречаются в труде А.П. Протасова «О необходимости движения для сохранения здоровья» (1756 год). В настоящее время этот метод развивается С.М. Бубновским, который создал современные тренажеры, работающие в антигравитационном режиме, позволяющем выполнять лечебные движения и детям старше 6 лет, и пожилым людям, и всем тем, кто имеет сопутствующие заболевания без опасности получения осложнений и травм. В кинезиотерапии отдельно выделяют детскую кинезиотерапию, включающую работу и с детьми раннего возраста, двигательное развитие которых по каким-либо причинам отклоняется от нормального. В литературе имеются указания и на применение данной методики в работе с детьми с синдромом Дауна (П.Л. Жиянова, Е.В. Поле, Т.Н. Нечаева);

- методика В. Войта. В процессе работы инструктор надавливает пальцами рук на точки на теле пациента, находящегося в определенном положении, тем самым подталкивая человека к правильной динамической активности мышц, задействованных в процессе движения;

- методика М. Фельденкрайза, целью которой является улучшение функционирования с помощью выполнения последовательных движений, которые чаще всего выполняются лежа на полу. В базис работы заложен принцип действия без насилия над собой, в момент выполнения заданий человек ориентируется на состояние комфорта и легкости [2].

Указанные методики нашли достаточно широкое применение в работе с детьми, имеющими двигательные расстройства в качестве первичных в структуре нарушения. Однако теоретические и эмпирические работы показывают, что моторные трудности характерны и для других категорий нарушений развития (Н.Ю. Борякова, Н.П. Вайзман, И.Ю. Левченко, Л.И. Плаксина, Hilton CL.). Современные исследования (зарубежных и отечественных авторов) направлены на поиск эффективных путей помощи наиболее быстро растущей категории детей – с расстройствами аутистического спектра. В связи, с чем появились и новые методики:

– методика соматосенсорной коррекции (Carl H Delacato, 1974). Ее целью является последовательное стимулирование сенсорных систем (в первую очередь – зрительно-го, слухового, тактильного и кинестетического восприятия). Как следствие, происходит общая нормализация эмоционального состояния ребенка [4];

– программа «Моторная азбука» (Пласкунов Э.В.), разработанная с учетом теоретических основ адаптивной физической культуры и исследований Н.А. Бернштейна, С.В. Малановой, Е.В. Максимовой. Целью программы является осознанное участие ребенка в выполнении движения [1]. Также данная программа помогает поддерживать психофизический тонус и снять эмоциональное напряжение.

Все указанное выше позволяет говорить о важности роли моторики в психическом развитии ребенка и ее влиянии/взаимовлиянии на развитие других сфер психической жизни человека (например, аффективной). Если говорить о школьном периоде, то, безусловно, проектирование содержания программы по физической культуре должно осуществляться с учетом этого положения.

ЛИТЕРАТУРА

1. Плаксунова, Э.В. Использование программы "Моторная азбука" в процессе коррекционно-развивающей работы с аутичными детьми / Э.В. Плаксунова // *Физическая культура: воспитание, образование, тренировка*. – 2008. – № 2. – С. 2-5.
2. Фельденкрайз, М. Искусство движения. Уроки мастера / Пер. с англ. А. Заславской. — М. : Изд-во Эксмо, 2003. – 22 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие / под ред. Л.В. Шапкина. — М. : Советский спорт, 2003. – 35-334
4. Шпицберг, И.Л. Коррекция особенностей развития сенсорных систем у детей с синдромом раннего детского аутизма / И.Л. Шпицберг // *Альманах ИКП РАО*. – 2005. – №9. [Электронный ресурс] // URL : <http://www.ise.edu.mhost.ru/almanah/9/p58.htm> (26.06.2017)

REFERENCES

1. Plaksunova E.V. (2008), "Use of the program "Motor alphabet" in the process of corrective-developing work with autistic children", *Physical culture: education, education, training*, No.2, pp. 2-5.
2. Feldenkrais M. (2003), *Art of the movement. Master lessons*, Eksmo, Moscow.
3. Ed. Shapkova L.V. (2003), *Private methods of adaptive physical culture: a textbook*, Soviet Sport, Moscow.
4. Spitsberg, I.L. (2005), *Correction of the developmental peculiarities of sensory systems among the children with the syndrome of early childhood autism*, Almanac IKP RAO, No. 9, available at: <http://www.ise.edu.mhost.ru/almanah/9/p58.htm> (06/26/2017)

Контактная информация: 2bear@mail.ru

Статья поступила в редакцию 06.07.2017