Влияние занятий аэробикой на физическое состояние школьников с задержкой психического развития.

О. Ю. Севостьянова , Ю. Н. Смольянинова

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Детско-юношеская спортивная школа № 4»

Здоровье нации является величайшим достижением любого государства. Известно, что именно в раннем детстве закладывается основной фундамент здоровья, происходят решающие процессы формирования органов, функциональных систем, становление психического статуса ребёнка. В течение длительного времени наблюдается ухудшение здоровья детей, снижение уровня их физического развития, нервно-психического и физического состояний. На этом фоне появилась стойкая тенденция увеличения количества детей, имеющих задержку психического развития (ЗПР). Педагоги определяют их состояние как пограничное между нормой и патологией развития, которое при отсутствии профилактических мероприятий может привести к серьёзным нарушениям здоровья.

Мало данных об использовании современных технологий в коррекционно-развивающей работе со школьниками, имеющими задержку психического развития. Не разработаны специальные программы по адаптивному физическому воспитанию на основе современных двигательных систем (аэробики, ритмической гимнастики, современного бального и спортивного танцев). Разумно предположить, что использование этих средств в адаптивном физическом воспитании создаст благоприятные условия для протекания коррекционно-педагогической работы.

В специальных школах, в классах коррекционного обучения система работы направлена на компенсацию недостатков дошкольного развития,

восполнение пробелов предшествующего обучения, преодоление негативных особенностей эмоционально личностной сферы, нормализацию и совершенствование учебной деятельности учащихся, повышение их физической подготовленности, работоспособности. Поэтому для учителей физического воспитания массовых школ важнейшая задача обеспечения воспитания физически крепкого молодого поколения должна реализовываться в сочетании с коррекционной направленностью.

Изучение психологических особенностей детей с задержкой психического развития, выявление закономерностей их развития в различные периоды онтогенеза является первым и важным шагом в построении коррекционных программ, направленных на преодоление и коррекцию имеющихся у ребёнка нарушений: двигательных, речевых, интеллектуальных, поведенческих расстройств, нарушений общения, недостаточности высших психических функций. Несмотря на увеличивающееся количество комплексных профилактических и коррекционных программ, количество детей с ЗПР постоянно растёт.

Попытки включения аэробики в практику физического воспитания детей с задержкой психического развития без достаточного знания её особенностей, как правило, не достигают желаемых результатов. Однако научно обоснованной системы использования аэробики в качества общеразвивающего и коррекционного средства на занятиях физической культурой в школах для детей с задержкой психического развития до сих пор не имеется. Отсюда становится очевидным противоречие между стремлением практики обогатить опыт детей новым содержанием за счёт включения аэробики в учебно-воспитательный процесс и низким уровнем эффективности этой работы в связи с отсутствием научно-обоснованной методики её использования в системе специального образования.

Возникшее противоречие, а также необходимость поиска новых средств и методов адаптивного физического воспитания, разработки новых

технологий, построенных с учётом особенностей детей, имеющих ЗПР, обусловило актуальность данного исследования.

Педагогический эксперимент проходил в течение шести месяцев. Школьники, входившие в экспериментальную группу, занимались по типовой программе физического воспитания для учащихся коррекционных классов и по разработанной программе аэробики, контрольная группа – только по типовой программе физического воспитания для учащихся коррекционных классов.

В таблице **1** отражены показатели физической подготовленности исследуемых школьников контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.

Таблица 1

№ п/п	Показатели	Пол	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	p
			M	m	M	m		
1	Быстрота, 30 м, (сек)	м	5,2	0,1	5,22	0,07	2,37	< 0,01
		д	5,56	0,13	5,36	0,10	1,15	> 0,05
2	Координация, 3х10, (сек)	м	8,90	0,02	8,76	0,04	2,82	< 0,01
		д	9,45	0,04	9,35	0,02	2,07	< 0,05
3	Скоростно-силовые, (см)	м	175,2	2,43	183,25	2,05	2,5	< 0,01
		д						
162,8 5,75	3,37 0,36	176,1	2,76	0,99	> 0,05			
		6,87	0,22	2,61	< 0,01			
9,5	0,61	11,5	0,61	2,28	< 0,01	0,80	3,2	<

								0,01
		д	10	0,44	12,6	0,66	3,32	< 0,01
6	Выносливость (сек)	м	133,08	0,97	130,35	0,86	2,09	< 0,05
		д	141,28	0,42	139,71	0,68	1,96	< 0,05

Как видно из данных, представленных в таблице **1**, между показателями физической подготовленности школьников контрольной и экспериментальной групп, наблюдаются различия.

По результатам педагогического эксперимента, показатели физической подготовленности экспериментальной группы статистически достоверно возросли, в то время как показатели контрольной группы также изменились, но статистически достоверных различий не имеют. Это свидетельствует о том, что занятия аэробикой оказывают существенное влияние на улучшение физической подготовленности школьников 13-14 лет с задержкой психического развития.

В таблице **2** отражены сравнительные показатели выполнения специальных двигательных действий и элементов аэробики исследуемых контрольной и экспериментальной групп в конце педагогического эксперимента.

Таблица 2

№ п/п	Показатели	Пол	Контрольная группа		Экспериментальная группа		t	p
			M	m	M	m		
1	«Группировка» (балл)	м	0,068	0,009	0,16	0,01	6,05	< 0,01
		д	0,055	0,002	0,125	0,032	2,16	<

								0,05
2	«Ножницы» (балл)	м	0,06	0,007	0,125	0,028	2,11	< 0,05
		д	0,055	0,009	0,10	0,02	2,07	< 0,05
3	Поворот на одной ноге (балл)	м	0,075	0,01	0,10	0,011	1,98	< 0,05
		д	0,083	0,011	0,15	0,015	3,3	< 0,01
4	Базовые шаги (балл)	м	7,5	0,18	10,12	0,35	6,59	< 0,01
		д	7,66	0,33	10,16	0,47	4,29	< 0,01

Исследуемые экспериментальной группы показали более высокий уровень выполнения элементов и базовых шагов, что выражено в более высоких бальных показателях. Вывод: экспериментальная группа успешно освоила технику выполнения специальных двигательных действий. По-прежнему у всех исследуемых контрольной группы наблюдались некоторые нарушения координации движений, однако у исследуемых экспериментальной группы они оказались менее выражены, чем у контрольной. Из таблиц видно что, между показателями исследуемых школьников экспериментальной и контрольной групп наблюдаются статистически достоверные различия. Показатели физических качеств исследуемых учащихся экспериментальной группы значительно выросли, в то время как показатели детей контрольной группы также возросли, но достоверности различий не выявлено. Представленные данные дают основание считать, что занятия аэробикой, проводимые со школьниками с ЗПР , положительно влияют на их физическое развитие.