

Педагогические науки / Pedagogical Sciences
Оригинальная статья / Original Article
УДК 373

Эффективность физкультурно-оздоровительной программы в процессе физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития

© 2017 Исмаилов Ш. О., Магомедов М. Г. Абдулбасиров Г. Д.
Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

РЕЗЮМЕ. Цель. Обоснование эффективности влияния физкультурно-оздоровительной программы на психофизическое состояние детей дошкольного возраста. **Методы.** Анализ научно-методической литературы, антропометрия, методы тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики. **Результат.** В статье предлагается физкультурно-оздоровительная программа для физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития. **Вывод.** Проведенный педагогический эксперимент показал эффективность физкультурно-оздоровительной программы, которая позволяет укрепить здоровье, повысить физическую подготовленность и совершенствовать психические возможности детей дошкольного возраста.

Ключевые слова: физическое воспитание, психическое развитие, эффективность, физкультурно-оздоровительная программа, развитие, воспитание.

Формат цитирования: Исмаилов Ш. О., Магомедов М. Г. Абдулбасиров Г. Д. Эффективность физкультурно-оздоровительной программы в процессе физического воспитания дошкольников с задержкой психического развития // Известия Дагестанского государственного педагогического университета. Психолого-педагогические науки. 2017. Т. 11. № 4. С. 73-78.

Efficiency of the Health and Fitness Program in Physical Education Process of Preschoolers with Mental Retardation

© 2017 Sharip O. Ismailov, Magomed G. Magomedov, Gasan D. Abdulbasirov
Dagestan State Pedagogical University,
Makhachkala, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

ABSTRACT. The aim of the article is to prove the efficiency of influence the health and fitness program on preschoolers' psychophysical condition. **Methods.** Analysis of science and methodical literature, tests, pedagogical experiment, methods of mathematics statistics. **Result.** The authors of the article suggest the health and fitness program in the process of physical education of preschoolers with mental retardation. **Conclusion.** Conducted pedagogical experiment proves the efficiency of health and fitness program, which allows to establish health, to advance the physical preparation and to improve the preschoolers' mental possibilities.

Keywords: physical education, mental development, efficiency, health and fitness program, development, education.

For citation: Ismailov Sh. O., Magomedov M. G., Abdulbasirov G. D. Efficiency of the Health and Fitness Program in Physical Education Process of Preschoolers with Mental Retardation. Dagestan State Pedagogical University. Journal. Psychological and Pedagogical Sciences. 2017. Vol. 11. No. 4. Pp. 73-78. (In Russian)

Введение

В современной научной литературе немало публикаций, посвященных решению различных проблем воспитания дошкольников. Это объясняется тем, что целый ряд неблагоприятных социально-экономических изменений, которые произошли в нашей стране в конце XXI-го века, прежде всего затронули подрастающее поколение и особенно детей дошкольного возраста. В настоящее время возникли существенные противоречия между декларируемыми целями физического воспитания, физической подготовки подрастающего поколения и реальными возможностями государства в их осуществлении.

Поиск новых путей решения проблемы физического воспитания детей дошкольного возраста с задержкой психического развития связан с необходимостью, во-первых, разрешения указанных противоречий и, во-вторых, изучения закономерностей, методологических и методических условий совершенствования процесса физической подготовки и психического развития подрастающего поколения.

Существенной особенностью раннего детства является взаимосвязь и взаимозависимость положения здоровья, физического и нервно-психического развития дошкольников. Физически крепкий ребенок не только меньше подвержен заболеваниям, но и лучше развивается психически. Физические упражнения развивают и укрепляют опорно-двигательный аппарат, предупреждают нарушение осанки и деформацию скелета. Занятия физическими упражнениями имеют не только оздоровительное, но и воспитательное значение, у детей воспитывается внимание и наблюдательность, развиваются волевые качества, вырабатывается характер.

Следовательно, комплексный анализ психического состояния детей позволяет более объективно судить и о процессе физического воспитания.

Исходя из этого рост требований, предъявляемых обществом к личности ребенка, среди которых ранние сроки начала обучения, усложнение образовательных программ, определяет необходимость в своевременном выявлении пограничных состояний интеллектуальной недостаточности современных дошкольников. Дети с задержкой психического развития (ЗПР) составляют отдельную социальную группу, связанную с наличием у них физического и

(или) психического недостатка, который нуждается в специальных индивидуальных методах обучения и воспитания.

В связи с этим, целью нашего исследования является адаптация к условиям детского сада и экспериментальное обоснование эффективности влияния физкультурно-оздоровительной программы на психофизическое состояние детей дошкольного возраста, где решаются следующие задачи: изучение психического и физического состояния дошкольников; выявление основных проблем и трудностей в физическом развитии детей с задержкой психического развития; разработка физкультурно-оздоровительной программы для улучшения психофизического состояния детей; экспериментальное апробирование физкультурно-оздоровительной программы в режиме дня дошкольных образовательных учреждений (ДОУ).

Методы исследования – анализ научно-методической литературы, антропометрия, методы тестирования, педагогический эксперимент, методы математической статистики. В эксперименте продолжительностью 5 месяцев участвовало 40 детей 6-7 лет.

Результаты и обсуждение

Двигательные способности детей характеризуются целым рядом качественных проявлений, из которых достаточно полно изучались сила, быстрота и выносливость. Эти стороны двигательного акта взаимосвязаны друг с другом, где мышечное движение характеризуется проявлением не только силовых, но и скоростных параметров. Если же оно продолжается достаточно длительное время, следует учитывать также и третий параметр – выносливость.

Физиологические факторы развития качественных сторон двигательной активности детей и подростков проявляются в совершенствовании регуляции деятельности мышц и вегетативных органов. При кратковременных, скоростных и силовых движениях преимущественное значение принадлежит улучшению регуляции деятельности нервно-мышечной системы. При более длительной работе наряду с совершенствованием двигательных функций более значимым становится улучшение координации вегетативных функций, а в улучшении показателей силы, скорости и выносливости, приоритет принадлежит нервной системе, и в особенности формированию условно-рефлекторных связей,

обеспечивающих улучшение функций организма при мышечных напряжениях.

Следовательно, физиологические механизмы, обуславливающие различные формы взаимосвязи силы, скорости и выносливости в детском возрасте разнообразны. Важное значение принадлежит условно-рефлекторным факторам. При тренировках на движение какого-либо одного характера – силового, скоростного или на выносливость – в центральной нервной системе формируются определенные формы программирования работы мышц и вегетативных органов.

Развитие силы разных мышечных групп происходит с разной интенсивностью. Факт неравномерного развития силы тех или иных мышечных групп известен давно.

Следовательно, установили, что темпы развития становой силы более медленные по сравнению с ручной силой. Разными авторами прослежено соотносительное развитие в онтогенезе максимальной силы основных мышечных групп, осуществляющих сгибание и разгибание в сочленениях (пальцы, кисти рук, предплечья, плечи, шея, туловище, бедра, голень и стопа) в большом возрастном диапазоне. Физическое воспитание является органической составной частью системы комплексного формирования личности детей дошкольного возраста.

По мнению В. А. Баландина, Ю. К. Чернышенко и других исследователей, формирование личности детей дошкольного возраста должно выступать не только как «воспитание физического», но и как воспитание через физическое. Это означает, что физическое воспитание играет существенную роль в формировании всех основных черт личности детей. Никто из ученых не отрицает главной роли двигательного компонента в развитии физических потенциальных возможностей человека и в формировании необходимых для его деятельности двигательных умений и навыков [1].

Л. Д. Глазырин, рассматривая содержание основных специфических задач этого процесса, считал, что ими являются: оптимизация физического воспитания человека в направлении всестороннего развития свойственных ему физических качеств, совершенствования двигательных способностей, упрочения и многолетнего сохранения здоровья; специфические образова-

тельные задачи, предусматривающие системное формирование необходимого в жизни индивидуального фонда двигательных умений, навыков и связанных с ними знаний [2].

Вышеприведенные задачи тесно взаимосвязаны, но не сводимы друг к другу ни логически, ни практически. Их различают, поскольку они относятся к объективно отличающимся друг от друга сторонам физического воспитания. Вместе с тем нельзя не иметь в виду органическую взаимосвязь и взаимозависимость реальных результатов осуществления данных задач в фактически неделимом процессе обучения и воспитания.

В этой связи, по нашему мнению, не реализуется в достаточной мере один из основополагающих принципов физического воспитания, обязывающий изменять доминирующую направленность данного процесса в различных его стадиях соответственно тенденциям возрастного развития человека.

По мнению К. К. Утробина, анализ существующих программ обучения и воспитания дошкольников свидетельствует о том, что формирование основных движений является главной задачей физкультурных мероприятий, проводимых с детьми в режиме дня. Для реализации этой цели в них представлен довольно обширный учебный материал, состоящий, как правило, из физических упражнений и подвижных игр [4].

Как было отмечено выше, задачей исследования является изучение психологического и физического состояния детей, выявление основных проблем и трудностей в физическом развитии детей с задержкой психического развития. Понятие «задержка психического развития» употребляется по отношению к детям со слабо выраженной органической недостаточностью центральной нервной системы или с признаками ее функциональной незрелости. В условиях коррекционного детского сада основной деятельностью является обеспечение непрерывного адекватного развития способностей детей на фоне физического, психического и социального комфорта и создания предпосылок успешной подготовки детей к школе.

Так, на базе кафедры физического воспитания Дагестанского государственного педагогического университета (ДГПУ) в г. Махачкале была разработана коррекци-

онно-оздоровительная программа для детей с задержкой психического развития. Все направления коррекционно-оздоровительной работы взаимосвязаны, а поставленные задачи решаются комплексно.

В программу вошли следующие разделы:

- 1) физкультурные занятия в традиционной форме;
- 2) физкультурные занятия в нетрадиционной форме;
- 3) речитативно-игровые композиции;
- 4) дыхательные упражнения.

Традиционные занятия проводились по программе «Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития» (Е. М. Мастюкова). Занятия в нетрадиционной форме отличались от классических использованием новых способов организации детей, нестандартным оборудованием [3].

Дети с задержкой психического развития нуждаются в дополнительных физических нагрузках для определенных мышечных групп.

В предлагаемой нами программе на каждом занятии после основных движений выполнялись игровые упражнения из специальной гимнастики в течение 2-х минут.

Речитативно-игровые композиции представляли собой подвижную игру, которая сочеталась с одновременным проговариванием стихотворений (театр движений), где две стороны деятельности (движение – слово) были объединены общей темой и имели названия и разные уровни сложности. Эти простые композиции они включали в разнообразные упражнения, направленные на развитие мышечной силы, быстроты движений, подвижности суставов, координации и ритма движений, мелкой моторики и способности ориентироваться в пространстве [5].

Все наши позиции были подобраны в зависимости от темы занятия, времени года, готовности детей и мы их повторяли до тех пор, пока дети не научились выполнять композицию самостоятельно.

Правильное дыхание стимулирует работу сердца, головного мозга и нервной системы, способствует умению управлять собой. Глубокий медленный выдох помогает ребенку расслабиться, успокоиться, справиться с волнением и раздражительностью. Эти дыхательные упражнения ис-

пользовались во время проведения занятий, оздоровительного бега и т. д.

В ходе эксперимента использовались также упражнения, направленные на развитие мануальных качеств (силу, подвижность, гибкость кистей рук) необходимых ребенку при обучении письму и рисованию, способствовали укреплению мышц рук, спины, живота, а также развитию вестибулярного аппарата, координации движений и равновесия, проводились во второй половине дня, индивидуальные, подгруппами или со всей группой вместе.

Оздоровительный бег использовался для тренировки всех функциональных систем организма, улучшения кровообращения, развития выносливости, повышения двигательной активности, формирования волевых качеств детей.

Дозировка бега: первый месяц – бег 2 минуты, каждый последующий месяц время бега увеличивается на 1 минуту.

Выводы

Апробированная нами физкультурно-оздоровительная программа, адаптированная к условиям дошкольного образовательного учреждения для детей с задержкой психического развития, включала ряд новых организационно-методических особенностей: многократное повторение упражнений в течение дня; упражнения для развития мануальных навыков, так как у дошкольников с задержкой психического развития выявлена недостаточная координация пальцев, кистей рук, недоразвитие мелкой моторики; упражнения для развития вестибулярного аппарата, так как у детей с задержкой психического развития наибольшие затруднения вызывало выполнение физических упражнений различной координационной сложности, связанных с ориентировкой в пространстве, точностью движений, глазомером, функцией равновесия.

Физкультурно-оздоровительная программа включала в себя следующие средства, преобразованные или дополнительно введенные в процесс физического воспитания в дошкольном образовательном учреждении: оздоровительный бег (ежедневно, начиная с 3 мин и до 15 мин); упражнения для развития мануальных навыков и вестибулярного аппарата (использовались в физкультурном занятии 2 раза в неделю и в режиме дня в виде дополнительных занятий – ежедневно, в первой половине дня – до или после прогулки,

в течение 10 мин, во второй половине дня – после сна в течение 25 мин).

Экспериментальная программа оказывала положительное влияние:

а) на физическую подготовленность детей, достоверно улучшив ее по показателям «бег 30 м» – на 4,7 %, «прыжок в длину с места» – на 11,9 %, «метание мешочка правой рукой» – на 12,3 %, левой – на 9,4 %, «челночный бег» – на 5,6 %, «вис» – на 13,4 %;

б) функциональное состояние детей, улучшив его по показателям пробы Ромберга (равновесие) – на 30,1 %, теста «Змейка» (скорость движений и уровень развития координации кисти руки) – на 24,8 %;

в) психическое состояние детей (показатели зрительной памяти улучшились на 29,7 %, а координации и устойчивости внимания – на 27,8 %).

В эксперименте принимали участие дети с задержкой психического развития в возрасте 7-8 лет, всего 30 человек – 15 в экспериментальной группе и 15 – в контрольной группе.

В ходе эксперимента была применена технология использования дифференцированных подвижных игр в естественных условиях режима дня детей в дошкольных образовательных учреждениях.

Суть ее заключалась в том, что в течение 25 учебных дней, последовательно, день за днем, дети выполняли специально подобранные подвижные игры, благодаря ко-

торым в этот период экспериментально сопряжено и целенаправленно развивались, например, сила и память, сила и воображение, сила и восприятие, сила и внимание, сила и мышление. Затем последующие 25 дней продлевалось тоже самое, но уже с другим физическим качеством, например, быстротой и памятью, быстротой и воображением и т. п.

Таких 25-дневных этапов в педагогическом эксперименте было 5, по числу исследуемых нами физических качеств.

Перед началом и в конце каждого 25-дневного эксперимента дети выполняли контрольные упражнения с целью определения исходного и итогового состояния физической подготовленности и уровня развития психических процессов.

Таким образом, результаты проведения исследований позволяют говорить о больших возможностях, которые открываются при дифференцированном подходе, позволяют целенаправленно и сопряжено развивать как физические качества, так и психические процессы детей, и тем самым способствуют повышению качества их подготовки к вступлению в младший школьный возрастной период.

Исследования, приведенные в работе, позволяют укрепить здоровье, повысить физическую подготовленность и совершенствовать психические возможности детей дошкольного возраста.

Литература

1. Баландин В. А., Чернышенко Ю. К. Возрастные особенности динамики показателей физического развития, физической подготовленности и психических процессов детей 5-10 лет в период подготовки и адаптации к обучению в школе // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. 2001. № 3. С. 24-29.
2. Глазырина Л. Д. Физическая культура дошкольникам. Старший возраст. Пособие для педагогов дошкольных учреждений. М. : Владос, 2001. 264 с.

3. Мастюковой Е. М. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию дошкольников с задержкой психического развития. М. : АРКТН, 2002. 192 с.

4. Утробина К. К. Занимательная физкультура в детском саду для детей 5-7 лет. М. : ГНОМ и Д., 2003. 128 с.

5. Шамарина Е. В. Обучение детей с задержкой психического развития. М. : ГНОМ и Д., 2007. 80 с.

References

1. Balandin V. A., Chernyshenko Yu. K. Age peculiarities of the indicators dynamics of physical development, physical preparedness and mental processes of the 5-10 years children in the period of preparation and adaptation to schooling. *Fizicheskaya kul'tura: vospitanie, obrazovanie, trenirovka* [Physical training: up-bringing, education, training]. 2001. No. 3. Pp. 24-29. (In Russian)
2. Glazyrina L. D. *Fizicheskaya kul'tura doshkol'nikov. Starshiy vozrast. Posobie dlya pedagogov doshkol'nykh uchrezhdeniy* [Physical

- training for preschool children. Senior age. A manual for teachers of infant school]. Moscow, Vlados Publ. , 2001. 264 p. (In Russian)

3. Mastyukova E. M. *Korreksionno-pedagogicheskaya rabota po fizicheskomu vospitaniyu doshkol'nikov s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya* [Correction and pedagogical work on the physical education of preschool children with mental retardation]. Moscow, ARKTN Publ., 2002. 192 p. (In Russian)

4. Utrobina K. K. *Zanimatel'naya fizkul'tura v detskom sadu dlya detey 5-7 let* [Entertaining physical education in the kindergarten for the children of 5-7 years old]. Moscow, GNOM I D. Publ., 2003. 128 p. (In Russian)

5. Shamarina E. V. *Obuchenie detey s zaderzhkoy psikhicheskogo razvitiya* [Education of the children with mental retardation]. Moscow, GNOM I D. Publ., 2007. 80 p. (In Russian)

СВЕДЕНИЯ ОБ АВТОРАХ

Принадлежность к организации

Исмаилов Шарип Османович, кандидат педагогических наук, доцент, кафедра спортивных единоборств (СЕ), декан факультета физической культуры и безопасности жизнедеятельности (ФФКиБЖ), Дагестанский государственный педагогический университет (ДГПУ) Махачкала, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Магомедов Магомед Газимагомедович, кандидат педагогических наук, старший преподаватель, кафедра физического воспитания (ФВ), ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Абдулбасиров Гасан Далгатович, ассистент, ФВ, ФФКиБЖ, ДГПУ, Махачкала, Россия; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

INFORMATION ABOUT AUTHORS

Affiliations

Sharip O. Ismailov, Ph. D. (Pedagogy), assistant professor, the chair of Combat Sports (CS), dean of the faculty of Physical Training and Life Safety (PTLS), Dagestan State Pedagogical University (DSPU), Makhachkala, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Magomed G. Magomedov, Ph. D. (Pedagogy), senior lecturer, the chair of Physical Education (PE), PTLS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Gasan D. Abdulbasirov, assistant lecturer, PE, PTLS, DSPU, Makhachkala, Russia; e-mail: m.m.g.1986@mail.ru

Принята в печать 11.07.2017 г.

Received 11.07.2017.

Педагогические науки / Pedagogical Sciences
Оригинальная статья / Original Article
УДК 37

Патриотическое воспитание современной молодежи как фактор обеспечения национальной безопасности России

© 2017 Магаррамов М. Д.^{1, 2}, Багандов М. Г.², Курбанов М. А.³

¹ Региональный центр этнополитических исследований,
Дагестанский научный центр, Российская академия наук
Махачкала, Россия; e-mail: rcidncran@mail.ru

² Дагестанский государственный педагогический университет,
Махачкала, Россия; e-mail: m.magarram@gmail.com

РЕЗЮМЕ. Цель. Доказать, что патриотическое воспитание современной российской молодежи является одним из главных аспектов обеспечения общенациональной безопасности нашей страны. **Методы.** Анализ патриотического воспитания подрастающего поколения сквозь призму обеспечения общенациональной безопасности современной России. В качестве основных методов были использованы диалектические принципы и подходы, а также основные формы правильного мышления. **Результат.** Определены основные сферы жизни современного российского общества с их преломлением к проблеме патриотического воспитания подрастающего поколения в консонансном единстве с процессом обеспечения общенациональной безопасности. **Вывод.** Результативность патриотического воспитания современной российской молодежи и один из аспектов гарантированного обеспечения общенациональной безопасности страны требуют коренного, сущностного обновления основных сфер жизнедеятельности современного российского общества.