



Ebs

На правах рукописи

ЧУХЛАНЦЕВА Елена Викторовна

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГИПЕРАКТИВНЫХ
ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной
тренировки, оздоровительной и адаптивной физической
культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

14 МАЯ 2009

Хабаровск - 2009

На правах рукописи

ЧУХЛАНЦЕВА Елена Викторовна

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ГИПЕРАКТИВНЫХ
ДЕТЕЙ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ
ВЫСОКОЙ ИНТЕНСИВНОСТИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры

Автореферат диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Хабаровск - 2009

Работа выполнена на кафедре «Адаптивной, оздоровительной физической культуры и спортивной медицины» в Федеральном государственном образовательном учреждении высшего профессионального образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры»

Научный руководитель:

кандидат педагогических наук, доцент Добрынина Людмила Александровна

Официальные оппоненты:

доктор педагогических наук, профессор Нестеров Виктор Анатольевич

кандидат педагогических наук, доцент Колинченко Елена Александровна

Ведущая организация

ФГОУ ВПО «Биробиджанский государственный педагогический институт»

Защита состоится «25» мая 2009г. в 14⁰⁰ часов на заседании диссертационного совета К 311.004.01 при ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры» по адресу: 680028, г.Хабаровск, Амурский бульвар, 1.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке ФГОУ ВПО «Дальневосточная государственная академия физической культуры»

Автореферат разослан 25 мая 2009г.

Ученый секретарь

диссертационного совета



Галицин С.В.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность. Здоровье детей является социально значимым фактором по уровню которого судят о степени развитости и благополучия общества. Статистические данные последних лет свидетельствуют о значительном увеличении в нашей стране числа детей, имеющих хронические заболевания, в том числе и нервно-психические нарушения, основными проявлениями которых являются гиперактивность, двигательные расстройства, дефицит внимания, трудности в обучении и межличностных отношениях. (В.Р. Кучма, 1997; Н.Н. Заваденко, 1999; П. Альтхерр, 2004; А.В. Грибанов, 2004).

В сравнении со сверстниками, у гиперактивных детей значительно меньший двигательный опыт: статико-локомоторная и динамическая атаксия, двигательная расторможенность, наличие повторяющихся стереотипных движений в сочетании с дефицитом внимания препятствуют освоению важных видов моторики (Т.Н. Осипенко и др., 1998; Э.Й. Кипхард, 2004).

Кроме двигательных расстройств у гиперактивных детей отмечается повышенная агрессивность, склонность к демонстративному поведению, следствием чего является общее неприятие со стороны окружающих и формирование негативной самооценки (И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова, 2002; А.Л. Сиротюк, 2002).

По данным зарубежных исследований, частота проявления гиперактивности среди детей дошкольного возраста составляет 21% (P.Altherr, 1989; E.J. Kiphard, 1990), по данным отечественных авторов И.П. Брызгунова, и Е.В. Касатиковой – 20-21% и имеет тенденцию к увеличению (И.П.Брызгунов, Е.В. Касатикова, 2002).

Формирование в нашем обществе отношения к дошкольному воспитанию как к этапу, определяющему все дальнейшее развитие человека, разработка на основе современных научных исследований и широкое внедрение новых форм и методов воспитания и обучения, обеспечивающих индивидуальный подход к детям – ведущие положения Концепции дошкольного воспитания

(Л.И. Фалюшина, 2003; Н.Ю. Честнова, 2004).

Полноценное развитие гиперактивных детей невозможно без адаптивного физического воспитания, обеспечивающего не только необходимый уровень развития физических качеств, но и коррекцию отклонений различных сфер деятельности.

В последнее время разработаны коррекционно-развивающие программы для гиперактивных детей 5-7 лет, где авторы, определяя «гиперактивность» как сочетание чрезмерной активности в поведении, трудной управляемости и выраженной невнимательности, решают задачу психологического развития ребенка с использованием физических упражнений (И.П. Брызгунов, Е.В. Касатикова, 2002; А.В. Грибанов, Т.В. Волокитина и др., 2004; О.И. Политика, 2005).

Однако отмечается ряд противоречий:

- не смотря на снижение целенаправленной двигательной активности у данной категории детей, в предлагаемых программах основными являются физические упражнения на релаксацию, расслабление, пальчиковая гимнастика, за счет которых объем движений у гиперактивных детей еще более уменьшается, что приводит к задержке развития физических качеств,
- при решении задачи психологического развития, признавая взаимообусловленность психических и физических качеств, не учитывается наличие нарушений в сфере координационных способностей у гиперактивных детей, тогда как именно они являются базисом, формирующим фонд новых двигательных умений и навыков, основой развития физических качеств (В.И. Лях, 1992; Н.Н. Кожухова, 2003).

Обозначенные противоречия позволили определить проблему исследования, которая заключалась в разработке эффективных средств, организационно-методических приемов адаптивного физического воспитания, позволяющих увеличить двигательную активность, развивать физические качества, познавательные способности гиперактивных детей, что обусловило актуальность нашего исследования.

Объект исследования – процесс адаптивного физического воспитания гиперактивных детей.

Предмет исследования – физические упражнения высокой интенсивности, направленные на улучшение психофизического состояния, социальную адаптацию гиперактивных детей 5-7 лет.

Цель исследования – повышение эффективности процесса адаптивного физического воспитания гиперактивных детей на основе использования физических упражнений высокой интенсивности.

Гипотеза исследования основывалась на том, что использование физических упражнений высокой интенсивности будет способствовать повышению показателей физической подготовленности, развитию познавательных процессов гиперактивных детей 5-7 лет, что позволит улучшить их социальную приспособленность.

Задачи исследования:

1. Изучить особенности физического состояния, развития познавательных способностей, социальной приспособленности гиперактивных детей.
2. Разработать методику адаптивного физического воспитания на основе использования физических упражнений высокой интенсивности для улучшения психофизического состояния гиперактивных детей.
3. Экспериментально обосновать эффективность методики адаптивного физического воспитания гиперактивных детей на основе использования физических упражнений высокой интенсивности.

Теоретико-методологическая основа исследования.

Общенаучная методология исследования основывается на научных трудах авторов, рассматривающих нейрофизиологические механизмы внимания (Н.В. Дубровинская, 1985); на теории о построении движений (Н.А. Бернштейн, 1997); на основах коррекционной педагогики (А.Д. Гонеев, 1999; Б.П. Пузанов, 1999; А.А. Осипова, 2000; В.И. Веневцев, 2004); на учении о сложной

структуре дефекта и зоне ближайшего развития детей (Л.С. Выготский, 2005).

Отраслевую методологию составляют теория и методика физического воспитания (Л.Н. Матвеев, 1999); теория и организация адаптивной физической культуры (С.П. Евсеев, 2005; Л.В. Шапкина, 2001).

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы; исследование документальных материалов; педагогическое наблюдение; опрос педагогов и психологов; антропометрия; тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Организация исследования. Научные исследования проводились в период с 2003г. по 2008г. и осуществлялись в три этапа.

На первом этапе (2003 -2004гг.) проводился анализ состояния изучаемого вопроса согласно данным научно-методической литературы, а также подбирались тестирующая программа для изучения психофизического состояния гиперактивных детей 5-7 лет. На втором этапе (2004-2006гг.) проводилось сравнительное исследование гиперактивных детей и здоровых детей 5-7 лет по показателям, характеризующим физическое состояние, развитие познавательных процессов, социальную приспособленность. Обследование детей проводилось на базе муниципальных дошкольных образовательных учреждений (МДОУ) «Детский сад общеразвивающего вида №166», «Детский сад общеразвивающего вида №195». Всего было обследовано 112 детей: 54 гиперактивных ребенка; 58 – неврологически здоровых детей 5-7 лет.

По итогам обследования детей был проведен сравнительный анализ 24 показателей, который позволил выявить особенности физического состояния, развития познавательных способностей и социальной приспособленности у гиперактивных детей 5-7 лет. На этом этапе разрабатывалась методика адаптивного физического воспитания, направленная на развитие физических качеств, познавательных способностей, социальной адаптации гиперактивных детей 5-7 лет.

Для оценки эффективности разработанной методики был проведен педаго-

гический эксперимент в течение 2 учебных лет (сентябрь 2006г.- май 2007г.; сентябрь 2007г. - май 2008г.) на базе МДОУ «Детский сад общеразвивающего вида №166», где были организованы группы испытуемых по 10 человек в каждой: 2 экспериментальные (ЭГ 1 – дети 5-6 лет, ЭГ 2 – дети 6-7 лет) и 2 контрольные группы (КГ 1, КГ 2), подобранные по тем же возрастным параметрам.

Следует отметить, что при организации работы в указанном направлении, планирование занятий основывалось на Программе воспитания и обучения в детском саду под редакцией М.А. Васильевой (М.А. Васильева, В.В. Гербова и др., 2005).

В контрольных группах в содержание занятий были включены элементы тренинга мышечного расслабления, упражнения для развития мелкой моторики, рекомендуемые О.И. Политика (О.И. Политика, 2005).

В экспериментальных группах содержание занятий составили специально отобранные комплексы физических упражнений высокой интенсивности, позволяющие значительно увеличить двигательную активность детей, развивать физические качества, познавательные способности, нивелировать оппозиционные расстройства, которые выражались наличием враждебного, вызывающего, провокационного поведения.

Занятия в контрольных и экспериментальных группах проводились 2 раза по неделе по 25-30 мин, дополнительно к основным занятиям по физическому воспитанию. Перед началом и в конце эксперимента у детей испытуемых групп определялись показатели физического развития, физической подготовленности, познавательных способностей, социальной адаптации. Заключительный период этого этапа был посвящен анализу и обобщению данных, оформлению диссертационной работы.

Научная новизна исследования заключается в следующем:

- установлено отставание гиперактивных детей 5-7 лет от здоровых сверстников по показателям, характеризующим развитие координационных, ско-

ростно-силовых способностей, гибкости, силы, общей выносливости, силовой выносливости;

- разработана методика адаптивного физического воспитания гиперактивных детей 5-7 лет, основанная на использовании физических упражнений повышенной интенсивности;

- экспериментально обосновано позитивное воздействие методики адаптивного физического воспитания с использованием физических упражнений высокой интенсивности на развитие физических качеств, познавательных способностей, социальной адаптации гиперактивных детей 5-7 лет.

Теоретическая значимость.

Результаты исследования дополняют теорию и методику адаптивной физической культуры сведениями об особенностях развития физических качеств, познавательных способностей, социальной адаптации гиперактивных детей 5-7 лет.

Обоснована целесообразность использования комплексов физических упражнений высокой интенсивности для коррекции двигательной активности, развития физических качеств, познавательных способностей в адаптивном физическом воспитании гиперактивных детей 5-7 лет.

Практическая значимость.

Разработанная методика адаптивного физического воспитания способствует повышению психофизических способностей, устранению эмоциональных нарушений и имеет важное значение для социальной адаптации гиперактивных детей в современном обществе. Экспериментальная методика является практическим материалом для специалистов по адаптивному физическому воспитанию и работников по физическому воспитанию в дошкольном образовательном учреждении.

Апробация и внедрение результатов исследования.

Материалы диссертационного исследования были представлены на Всероссийской научной конференции «Физическая культура и спорт в современном

обществе» (г. Хабаровск, март 2006). По результатам исследования опубликовано пять работ, одна из которых – в ведущем рецензируемом научном журнале («Вестник спортивной науки» г.Москва, 2008). Разработанная методика проходила апробацию в дошкольных образовательных учреждениях «Детский сад общеразвивающего вида №166», «Детский сад общеразвивающего вида №195» г.Хабаровска.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Особенности гиперактивных детей 5-7 лет проявляются в их отставании от сверстников по большинству показателей физической подготовленности, развития познавательных способностей, социальной приспособленности, что явилось основой для разработки методики адаптивного физического воспитания на основе использования комплексов физических упражнений высокой интенсивности.

2. Разработанная методика адаптивного физического воспитания позволяет повысить физическую подготовленность, развивать познавательные способности гиперактивных детей 5-7 лет, что способствует улучшению их здоровья и социальной адаптации.

Структура и объем диссертации.

Диссертация, общим объемом 191 страница текста компьютерной верстки, состоит из введения, четырех глав, выводов, практических рекомендаций, списка литературы, приложения и 2 актов внедрения результатов исследования в практику. Работа содержит 18 таблиц, 18 рисунков, 5 приложений. Список литературы включает 177 источников, из которых 17 на иностранном языке.

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Особенности физического состояния и психических процессов у детей

5-7 лет с гиперактивностью

В литературных источниках отмечается отставание гиперактивных детей 5-

7 лет от сверстников по показателям психического развития. Кроме того, существуют данные, из которых следует, что у гиперактивных детей в качестве вторичных отклонений формируются нарушение социальной адаптации (О.Л. Бадалян, 1993; Е.М. Мастюкова, 1997; Н.Н. Заваденко, 1999; Е.В. Касатикова, И.П. Брызгунов, 2001; И.П. Брызгунов, 2002; П. Альтхерр, 2004; А.В. Грибанов, Т.В. Волокитина, 2004). Однако информация об особенностях физического состояния, развития познавательных способностей этих детей носит фрагментарный характер, что явилось основанием для проведения исследований в данном направлении.

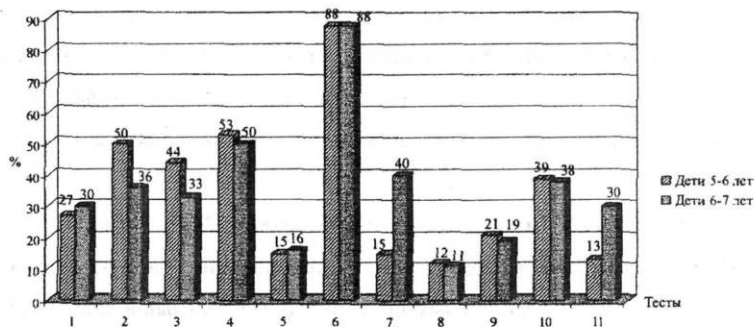
Изучение показателей физического развития (масса, рост, окружность грудной клетки, жизненная емкость легких) детей 5-7 лет не выявили достоверного различия между гиперактивными детьми и сверстниками.

Сравнивая показатели физической подготовленности, можно отметить более низкие величины, характеризующие развитие физических качеств у гиперактивных детей по сравнению со здоровыми сверстниками.

Наиболее существенные различия в возрастных группах с 5 до 6 лет и с 6 до 7 лет отмечаются в показателях, характеризующих развитие гибкости – 88% ($P < 0,01$).

Достоверные различия между гиперактивными детьми 5-6 лет и их здоровыми сверстниками выявлены в развитии силовой выносливости – 53%, показателе силы – 50% (правой кисти), 44% (левой кисти), в статическом равновесии – 39%, ловкости -21%. К 7 годам отмечено снижение различий по перечисленным показателям между гиперактивным детьми и здоровыми сверстниками ($P < 0,01$) (рис.1.)

Анализ данных по выявлению разницы в показателях, отражающих динамическое равновесие, способность к согласованности движений, общую выносливость, позволил определить иную закономерность. Установлено, что с возрастом гиперактивные дети все больше отстают в развитии этих качеств от здоровых сверстников.



1-способность к согласованности движений; 2- сила правой руки; 3-сила левой руки; 4-вис на прямых руках; 5-прыжок в длину с места; 6-наклон вперед; 7-бег 300м; 8-бег 30м; 9- челночный бег 3x10м; 10-статическое равновесие; 11- динамическое равновесие.

Рис.1. Изменение разницы показателей физической подготовленности у гиперактивных детей и здоровых сверстников к 7 годам.

Максимальное различие отмечается к концу дошкольного периода: 30%, 30% и 40% соответственно ($P < 0,01$) (см. рис.1).

Сравнительный анализ познавательных процессов детей 5-7 лет выявил статистически достоверное отставание гиперактивных детей от здоровых сверстников по показателям, характеризующим объем внимания - на 45% в обеих возрастных группах; концентрацию внимания - на 8% (5-6 лет), 6% (6-7 лет), оперативно-слуховую память - на 50% и 33% соответственно.

Особенности эмоционального состояния выражались в более высоком уровне тревожности у гиперактивных детей по сравнению со здоровыми сверстниками: на 58% у 5-6 летних, на 68% - у 6-7летних.

Показателями социальной адаптации являлись результаты опроса педагогов и родителей на наличие у детей оппозиционных расстройств (опросник J. Swenson) и результаты теста «Эмоциональное отношение к нравственным нормам». Полученные данные говорят о том, что с возрастом агрессивность и конфликтность увеличиваются: оппозиционные расстройства у гиперактивных детей выражены сильнее, чем у здоровых сверстников на 91% (5-6 лет), на

121% - у 6-7летних; показатель эмоционального отношения к нравственным нормам у гиперактивных детей 5-6 лет меньше на 40% и на 50% - у 6-7 летних ($P < 0,01$). Наличие тревожности, конфликтности, агрессивности, несформированности нравственной сферы доказывают наличие социальной дезадаптации у гиперактивных детей с дефицитом внимания.

Таким образом, особенности гиперактивных детей 5-7 лет проявляются в их отставании от сверстников по большинству показателей физической подготовленности, развития познавательных способностей, социальной приспособленности, что явилось основой для разработки методики адаптивного физического воспитания.

Методика адаптивного физического воспитания гиперактивных детей 5-7 лет на основе использования физических упражнений высокой интенсивности

На основании полученных данных об особенностях психофизического состояния гиперактивных детей 5-7 лет, устного опроса педагогов дошкольных образовательных учреждений г. Хабаровска, анализа литературных данных ряда авторов, нами была разработана методика адаптивного физического воспитания, направленная на увеличение двигательной активности, коррекцию и развитие физических качеств у гиперактивных детей 5-7 лет.

Данная методика, базирующаяся на принципах адаптивного физического воспитания, обеспечивала решение задач оздоровительного, воспитательного, образовательного и коррекционно-развивающего направлений.

Исходя из того, что высокий уровень физической нагрузки способствует повышению физической подготовленности, а тренирующий эффект достигается при средней частоте сердечных сокращений (ЧСС) 140-160 уд./мин. (Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов, 2003; Т.А. Тарасова, 2005) в экспериментальной методике мы использовали комплексы физических упражнений высокой интенсивности, составленные с учетом акцентированного воздействия на воспитание физических качеств (табл.1).

Таблица 1

Физические упражнения, вошедшие в содержание экспериментальной методики

Физические упражнения			
	Тренирующие физические упражнения (ЧСС 140-160 уд/мин)	Тонизирующие физические упражнения (ЧСС 120 до 140 уд/мин)	Умеренные физические упражнения (ЧСС до 120 уд/мин)
Развитие быстроты	Подвижные игры (3-4 мин): «Быстро возьми!», «Салют», «Мяч через сетку», «Снежная королева», «Кричалки-шепталки-молчалки», «Дикие лошади»	Эстафеты: «Кенгуру», «Строитель», «Цапля», «Прыжки с палкой»; «По местам!» (по 2-3 раза)	Коммуникативные игры: «Сороконожка», «Сiamsкие близнецы»
Развитие силы	Комплексы упражнений: с <u>отягощением собственного веса</u> («Оловянный солдатик»-«Лодочка»-«Карусель»; «Насос»-«Маленький мостик»-«Паровозик»; «Ракета»-«Крокодил»-«Экскаватор» (повтор 1 комплекса 3-4 раза); с <u>преодолением внешнего сопротивления</u> : с гантелями 0,5 кг. в исходном положении (и.п.) лежа на спине (1,5 мин)- упр. на расслабление (30 с)-упр. с гантелями (1,5 мин)-дыхательное упр. (30 с)	<u>Упражнения с преодолением внешнего сопротивления</u> : с резиновым бинтом (3-4 мин), бег по гимнастическим матам (1-1,5 мин), игры с набивными мячами (2-3 мин);	<u>Упражнения с преодолением внешнего сопротивления</u> : с резиновыми мячами малого диаметра (1 мин)
Развитие гибкости	Комплексы активных упражнений: повороты туловища (вправо, влево)-наклоны (вперед, назад в сторону)-группировка и прогибание туловища- приседания из и.п. ноги врозь -махи ногами (вперед, назад, в сторону. То же с обручем, мячом, скакалкой. (повтор 2-3 раза)	Комплексы активных упражнений на разные группы мышц: «Бабочка»-«Кобра»-«Качалка» -упр. на расслабление (4-5 раз); комплексы из «Алфавита телодвижений» (1 комплекс – 6 упражнений, повтор 4-5 раз)	Пассивные упражнения: элементы стретчинга (10-15с)- активные упр. на расслабление (10с) (4-5 раз); упражнения на релаксацию
Развитие выносливости	Танцевально-ритмические комплексы: «Русский», «Ламбада», «Цыганочка» (в содержание включены дыхательные динамические упражнения через каждые 2 мин активных движений). Продолжительность 1 комплекса 4-5 мин.	Речитативно-игровая композиция «Волк на охоте» (2 раза между повторами дыхательное динамическое упражнение)	Комплекс игровых дыхательных упражнений
Развитие координационных способностей	Подвижные игры с теннисной ракеткой и воздушным шаром: на 1 занятие 2 игры по 2 мин; прыжки на батуте с поворотами (1 поворот на 90° на 4 прыжка - прыжки без поворотов 10с), с различными движениями рук (2-3 мин) эстафеты (2-3 раза), элементы спортивных игр (4-5 мин)	Синтетические координационные упражнения, комплексы упражнений на эластичных мячах; «Алфавит телодвижений» (6-7 мин)	Аналитические координационные упражнения, упражнения на трапеции, на кольцах,

Учитывая, что к 7 годам у гиперактивных детей отмечено снижение развития координационных способностей, в содержание занятий данной возрастной группы включалось больше игр и физических упражнений для акцентированного воздействия на эти способности: комплексы аналитических и синтетических координационных упражнений, соскальзывание вниз по наклонным плоскостям, упражнения на кольцах, на батуте, на «Диске здоровья», на эластичных мячах, игры с теннисной ракеткой и воздушным шаром.

Так как игровой вид деятельности является ведущим у детей дошкольного возраста, около 70% физических упражнений составляли подвижные, спортивно-дидактические, сюжетно-ролевые игры.

Подвижные игры предоставляли гиперактивным детям двигательную свободу, которая со временем выходила за пределы удовлетворения функциональной потребности и принимала характер самостоятельно планируемой деятельности.

Двигательная и звуковая имитация в речитативно-игровых композициях развивали не только физические качества, но и психические свойства личности: воображение, наглядно-образное мышление, внимание, речь, память.

Танцевально-ритмические композиции оптимизировали физическое и эмоциональное состояние детей, являлись средством невербальной коммуникации.

Неадекватная форма поведения гиперактивных детей, изменения в эмоциональной сфере, нарушение развития физических качеств и познавательных способностей легли в основу методических приемов при проведении занятий по адаптивному физическому воспитанию детей 5-7 лет. Для реализации метода невербальной передачи информации использовался зрительный, эмоциональный, при необходимости, телесный контакт. Одним из методических приемов для преодоления импульсивности являлась идеомоторная речь (Meichenbaum, 1979). Дети давали себе команды, которые вначале произносили вслух, а затем проговаривали монолог «внутренне», что со временем улучшало самоконтроль над двигательной деятельностью. Метод наглядности реализовывался в сле-

дующих приемах: чтобы не допускать на занятиях эмоционально «бедных» ситуаций, показ некоторых упражнений осуществляли сказочные персонажи; для выработки тормозных механизмов у детей использовался звук метронома; при выполнении упражнений на расслабление выключалась музыка и уменьшалась освещенность.

Метод педагогической оценки имел ряд особенностей: в первом периоде реализации экспериментальной методики педагог не должен был оценивать действия ребенка, давая возможность проявить себя; во втором периоде оценка могла быть только положительной и за конкретный поступок, и в третьем периоде имели место и положительная и отрицательная педагогические оценки в зависимости от поступка и его мотива.

В процессе реализации методики были использованы специфические методы, направленные на развитие физических качеств.

При этом особая роль отводилась игровому методу как наиболее эффективному методу комплексного развития детей (С.В. Лесина, 2005; В.М; И.П. Майер, 2000).

Физические упражнения высокой интенсивности, дидактические и ролевые игры применялись нами в течение всего учебного года, который условно был разделен на три этапа: подготовительный, основной, этап совершенствования. Данное деление объяснялось тем, что применяемые физические упражнения имели различную степень сложности, соответствующие 3 этапам: подготовительному, обеспечивающему ознакомление детей с предложенными вариантами двигательной активности, решающему задачу увеличения спонтанной двигательной деятельности и, как следствие, снятия эмоционального напряжения; основному, который включал в себя развитие основных психомоторных способностей посредством выполнения упражнений в достаточной мере освоенных занимающимися на подготовительном этапе; в рамках этапа совершенствования происходило освоение самых сложных элементов предлагаемой методики,

а также коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы и коммуникативных навыков занимающихся.

Экспериментальное обоснование эффективности использования физических упражнений высокой интенсивности в адаптивном физическом воспитании гиперактивных детей

Эффективность внедрения предложенной методики оценивалась по показателям физической подготовленности, развития познавательных процессов, социальной приспособленности гиперактивных детей.

В начале эксперимента все изучаемые показатели детей контрольной и экспериментальной групп не имели статистически достоверных различий.

Анализ итоговых результатов показал, что у детей экспериментальных групп произошло значительное внутригрупповое улучшение показателей физической подготовленности.

В конце эксперимента наиболее существенные изменения произошли в ЭГ1 в показателях, характеризующих развитие статического равновесия (69%); способности к согласованности движений (33%); динамического равновесия (18%) (табл.2). В ЭГ2 отмечались аналогичные изменения: показатели увеличились соответственно на 44%, 23% и 16% ($P < 0,01$) (табл. 3).

Такие позитивные изменения в экспериментальных группах явились, на наш взгляд, следствием оптимально подобранной физической нагрузки, которая определялась интенсивностью, а также целенаправленным влиянием введенных в содержание занятий комплексов, состоящих из аналитических и синтетических координационных упражнений, фитбол-гимнастики, вестибулярной гимнастики, упражнений на батуте, игровых заданий с воздушным шаром и ракеткой.

Существенные изменения в экспериментальных группах отмечаются в показателях, характеризующих гибкость – на 52% (ЭГ1), 51% (ЭГ2).

Таблица 2

Изменение показателей физической подготовленности детей 5-6 лет после эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа					Экспериментальная группа						Разница M ₂ -M ₄			
		До эксперимента		После эксперимента		Прирост %	P	До эксперимента		После эксперимента		Прирост %	P	Абс.	%	P
		M ₁	±m	M ₂	±m			M ₃	±m	M ₄	±m					
1.	Способность к согласованным движениям (град)	143	4,3	152	2,6	6	>0,05	138	3,9	184	3,6	33	<0,01	32	21	<0,01
2.	Сила правой руки (кг)	4,9	0,31	8,4	0,35	71	<0,05	5,1	0,43	9,4	0,27	84	<0,01	1,0	12	<0,01
3.	Сила левой руки (кг)	4,8	0,34	5,7	0,34	19	>0,05	5,0	0,33	8,9	0,23	78	<0,01	3,2	56	<0,01
4.	Вис на прямых руках (с)	32	2,7	39	2,1	22	>0,05	26	2,4	51	2,2	96	<0,01	12	31	<0,01
5.	Прыжок в длину с места (см)	95	2,8	101	1,2	6	>0,05	89	2,2	112	2,7	26	<0,01	11	10	<0,01
6.	Наклон вперед (см)	3,9	0,29	4,0	0,45	3	>0,05	4,4	0,30	6,7	0,16	52	<0,01	2,7	68	<0,01
7.	Бег 300м (с)	129	1,7	123	1,8	5	>0,05	134	2,4	114	1,9	15	<0,01	9	7	<0,01
8.	Бег 30м (с)	8,3	0,08	8,0	0,01	4	<0,05	8,6	0,15	7,4	0,10	14	<0,01	0,6	8	<0,01
9.	Челночный бег 3x10м (с)	11,6	0,12	11,4	0,14	2	>0,05	11,5	0,18	10,1	0,09	12	<0,01	1,3	11	<0,01
10.	Статическое равновесие (с)	15	1,2	18	0,9	20	>0,05	13	1,8	22	1,0	69	<0,01	4	22	<0,01
11.	Динамическое равновесие (см)	111,2	1,02	115,5	1,10	4	>0,05	110,0	1,84	130,1	1,98	18	<0,01	14,6	13	<0,01

К концу исследования отмечались положительные изменения и у испытуемых в контрольных группах, но улучшение показателей физической подготовленности было значительно ниже, чем у детей в экспериментальных группах.

Анализируя изменение показателей физической подготовленности, можно также отметить более высокие результаты, характеризующие силовые, скоростно-силовые способности, силовую выносливость в экспериментальных группах, чем в контрольных. Сравнивая результаты кистевой динамометрии, мы отметили достоверное увеличение силы правой кисти у детей во всех испытуемых группах (КГ1 - 71%, ЭГ1 - 84%, КГ2 - 36%, ЭГ2 - 57%), тогда как изменение показателя силы левой кисти было достоверно выше только в экспериментальных группах и составило 38% (ЭГ1), 32% (ЭГ2).

Значительные изменения обнаружены в показателях скоростно-силовых способностей у детей экспериментальных групп. Длина прыжка с места достоверно увеличилась в ЭГ 1 на 26%, в ЭГ2 - на 13%, а в контрольных группах этот показатель улучшился соответственно на 6%, 4%.

Улучшение показателей, отражающих силовую выносливость, в экспериментальных группах составило 54% (ЭГ 1), 42% (ЭГ2), а в контрольных соответственно 6% и 7%.

Проведенный межгрупповой статистический анализ конечных данных физической подготовленности подтвердил наличие существенных различий исследуемых характеристик, что доказывает наличие позитивного воздействия экспериментальной методики на развитие физических качеств.

Результаты изучения познавательных способностей у детей выявили преимущество экспериментальных групп по отношению к контрольным группам.

В ЭГ1 прирост показателей, отражающих развитие таких свойств внимания как объем и концентрация составил 70% и 7% ($P < 0,01$) (для сравнения: в КГ 1 улучшение произошло на 22% и 1% соответственно); показателей оперативно-слуховой памяти - на 80%; образного воображения - на 31%; наглядно-образного мышления - на 32%; восприятия - на 15% ($p < 0,01$) (рис.2).

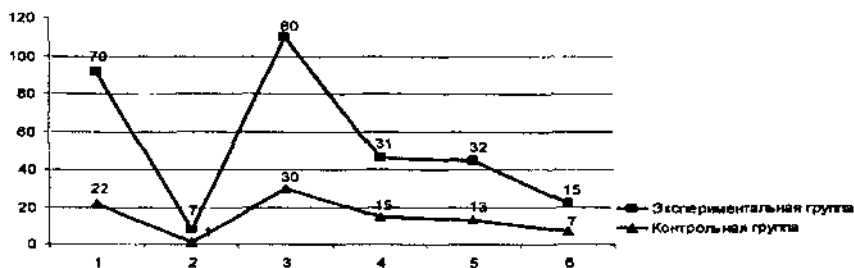
Таблица 3

Изменение показателей физической подготовленности детей 6-7 лет после эксперимента

№	Показатели	Контрольная группа						Экспериментальная группа						Разница M ₂ -M ₄		
		До эксперимента		После эксперимента		Прирост %	P	До эксперимента		После эксперимента		Прирост %	P	Абс.	%	P
		M ₁	± m	M ₂	± m			M ₃	± m	M ₄	± m					
1.	Способность к согласованности движений (град)	191	6,8	198	3,3	4	>0,05	183	6,0	225	4,2	23	<0,01	27	14	<0,01
2.	Сила правой руки (кг) рука	7,2	0,38	9,8	0,10	36	<0,05	6,9	0,50	10,8	0,10	57	<0,01	1	10	<0,01
3.	Сила левой руки (кг)	6,3	0,21	7,1	0,34	13	>0,05	5,9	0,11	10,2	0,36	73	<0,01	3,1	44	<0,01
4.	Вис на прямых руках (с)	46	4,3	55	1,1	20	>0,05	38	3,8	71	1,1	89	<0,01	16	29	<0,01
5.	Прыжок в длину с места (см)	109	1,8	113	1,4	4	>0,05	107	1,7	121	1,5	13	<0,01	8	13	<0,01
6.	Наклон вперед (см)	5,0	0,19	5,5	0,18	10	>0,05	4,9	0,27	7,4	0,15	51	<0,01	1,9	35	<0,01
7.	Бег 300м (с)	118	2,7	113	1,9	4	>0,05	122	2,5	98	1,3	20	<0,01	15	13	<0,01
8.	Бег 30м (с)	7,3	0,09	7,1	0,05	3	<0,05	7,5	0,15	6,8	0,05	9	<0,01	0,3	4	<0,01
9.	Челночный бег 3x10м (с)	11,0	0,44	10,9	0,07	1	>0,05	11,3	0,39	10,2	0,08	10	<0,01	0,7	6	<0,01
10.	Статическое равновесие (с)	19	1,1	21	0,8	11	>0,05	18	0,9	26	0,5	44	<0,01	5	24	<0,01
11.	Динамическое равновесие (см)	127,4	0,98	131,0	1,44	3	>0,05	128,4	1,06	149,5	1,49	16	<0,01	18,5	14	<0,01

При сравнительном анализе результатов ЭГ 2 и КГ 2 достоверно значимое увеличение было отмечено в ЭГ2 в данных, характеризующих свойства внимания: объем - на 85% и концентрацию - на 7%.

Показатели оперативно-слуховой памяти в ЭГ2 улучшились на 55%; наглядно-образного мышления – на 40%; образного воображения – на 21%; восприятия – на 16% ($p < 0,01$) (рис.3).



1- объем внимания; 2- концентрация внимания; 3- оперативно-слуховая память; 4- образное воображение; 5- наглядно-образное мышление; 6- восприятие

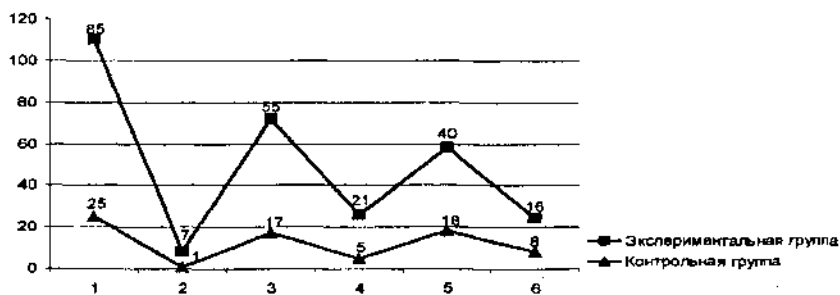
Рис. 2. Изменение показателей познавательных процессов (%) у детей 5-6 лет после эксперимента

Полученные в ходе эксперимента данные подтвердили эффективность воздействия предлагаемой методики на развитие познавательных способностей гиперактивных детей 5-7 лет.

Организация позитивного межличностного взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, освоение детьми возрастных двигательных задач позволили значительно снизить уровень тревожности в ЭГ 1 на 42% , в ЭГ 2 – на 61%.

В ходе эксперимента рассматривалось влияние разработанной методики на социальную адаптацию гиперактивных детей.

Показатели оппозиционных расстройств достоверно уменьшились в экспериментальных группах на 27% (ЭГ-1), на 42% (ЭГ-2); в контрольных группах увеличились соответственно на 6% и 27%



1- объем внимания; 2- концентрация внимания; 3- оперативно-слуховая память; 4- образное воображение; 5- наглядно-образное мышление; 6- восприятие

Рис. 3. Изменение показателей познавательных процессов (%) у детей 6-7 лет после эксперимента

Развитие навыков конструктивного общения, обучение пониманию своих эмоций позволили сформировать у детей в экспериментальных группах адекватное эмоциональное отношение к нравственным нормам: показатели достоверно увеличились на 53% (ЭГ-1), 94% (ЭГ-2).

В экспериментальных группах отмечено снижение дней, пропущенных по болезни на 33%.

Таким образом, использование комплексов физических упражнений высокой интенсивности в методике адаптивного физического воспитания позволило улучшить физическую подготовленность, познавательные способности, что способствовало укреплению здоровья и социальной адаптации гиперактивных детей 5-7 лет.

Выводы

1. Установлено, что у гиперактивных детей 5-7 лет по сравнению со здоровыми сверстниками, наблюдается отставание по показателям физической подготовленности: наиболее выраженные достоверные различия отмечены в данных, характеризующих: силу кисти – на 50% у детей 5-6 лет, на 36% - у 6-7 летних; силовую выносливость – на 53% (5-6), 50% (6-7) лет; гибкость – на 88%

в обеих возрастных группах; статическое равновесие на 39% (5-6 лет), на 38% (6-7); способность к согласованности движений – на 27% и 30% соответственно.

2. Сравнительный анализ познавательных процессов детей 5-7 лет выявил отставание гиперактивных детей от здоровых сверстников по следующим исследуемым показателям: объем внимания – на 45% в обеих возрастных группах, концентрация внимания - на 8% (5-6 лет) и 6% (6-7 лет); оперативно-слуховая память у детей 5-6 лет на 50%, в 6-7-летней возрастной группе эти отличия составили 33% ($P < 0,01$).

3. Изучение социальной приспособленности выявило наличие оппозиционных расстройств у гиперактивных детей с дефицитом внимания по сравнению со здоровыми сверстниками: разница составила 48% (5-6 лет), 55% (6-7 лет); показатель эмоционального отношения к нравственным нормам ниже на 40% (5-6 лет), на 50% - у 6-7-летних ($P < 0,01$).

4. Разработана методика адаптивного физического воспитания в содержание которой вошли комплексы физических упражнений высокой интенсивности, составленные с учетом акцентированного воздействия на физические качества. В зависимости от степени сложности физические упражнения были распределены в течение учебного года на три этапа.

5. Экспериментально доказано, что применение разработанной методики в адаптивном физическом воспитании позволило:

- существенно улучшить физическую подготовленность у гиперактивных детей в экспериментальных группах по сравнению с контрольными: у детей экспериментальных групп наибольший достоверный прирост выявлен в показателях статического равновесия на 69% (ЭГ1), 44% (ЭГ2); гибкости – на 52% (ЭГ1), 51% (ЭГ2); силовой выносливости 54% и 42% соответственно;
- снизить показатель заболеваемости в ЭГ1 и ЭГ2 на 30%;
- увеличить показатели, характеризующие в ЭГ1 оперативно-слуховую память - на 80%, объем внимания – на 70%, наглядно-образное мышление – на 32%; в

(ЭГ2) результаты выросли соответственно на 55%, 85%, 40% ($P < 0,01$).

- снизить оппозиционные расстройства на 28% (ЭГ1), на 42% (ЭГ2); улучшить показатели эмоционально-нравственной сферы на 53% у детей 5-6 лет, на 94% - у 6-7летних. Это свидетельствует об эффективности воздействия экспериментальной методики на здоровье и социальную адаптацию гиперактивных детей в современном обществе.

Публикация в ведущем рецензируемом научном журнале

Чухланцева, Е.В. Анализ результатов экспериментальной методики коррекции психофизического состояния и эмоционально-поведенческой сферы детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью [Текст] / Е.В. Чухланцева // «Вестник спортивной науки» - Москва. - 2008. - №1. - С.63-64.

Список основных работ, опубликованных в сборниках материалов конференций

1. Чухланцева, Е.В. Особенности психомоторного развития детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью [Текст] / Е.В. Чухланцева Л.А. Добрынина, // Физическая культура и спорт в современном обществе: Материалы Всероссийской научной конференции – Хабаровск: Изд-во ДВГАФК.- 2006. – С. 95-96. - ISBN 5-8028-0055-0
2. Чухланцева, Е.В. Сравнительный анализ физического состояния и развития психических процессов детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью и здоровых детей [Текст] / Е.В. Чухланцева // Современные проблемы физической культуры и спорта: Материалы X научной конференции - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. – 2007. – С. 219-222. – ISBN 5-8028-0068-2
3. Чухланцева, Е.В. Средства двигательного раскрепощения и снятия психического напряжения у детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью [Текст] / Е.В. Чухланцева // Физическая культура и спорт в современном обществе // Материалы Всероссийской научной конференции - Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. – 2007. – С. 433-436. – ISBN 5-8028-0069-0

4. Чухланцева, Е.В. Особенности организационно-методических приемов адаптивного физического воспитания детей с синдромом дефицита внимания с гиперактивностью [Текст] / Е.В. Чухланцева // Актуальные проблемы физической культуры и спорта // Материалы международной научно-практической конференции Хабаровск: Изд-во ДВГАФК. - 2007. С. 155-159. – ISBN 5-8028-0084-4

Подписано в печать 24.04.09 60 x 90 1/16
Бумага писчая. Гарнитура Times. Печать Riso
Усл. печ. л. - 1,4. Тираж 100 экз. Заказ № 137

Отпечатано: ООО "Экспресс Полиграфия"
680028, г. Хабаровск, ул. Тургенева, 73
тел. (4212) 56-88-80