

Коробинцева М.С., Лапшина Л.М.  
Россия, г. Челябинск,  
ФГБОУ ВО «Южно-Уральский государственный  
гуманитарно-педагогический университет»,  
korobintsevams@cspu.ru

## **ФИЗКУЛЬТМИНУТКА НА УРОКАХ КАК СРЕДСТВО СНИЖЕНИЯ ШКОЛЬНОЙ ТРЕВОЖНОСТИ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ**

**Аннотация:** статья обосновывает положительное влияние регулярного использования физкультурных минуток на уроке на снижение школьной тревожности как яркого проявления особенностей психической сферы младших школьников с задержкой психического развития (ЗПР).

**Ключевые слова:** физкультминутка, школьная тревожность, обучающиеся младшего школьного возраста, задержка психического развития.

Korobintseva M.S., Lapshina L.M.  
Russia, Chelyabinsk  
South Ural State Humanitarian Pedagogical University

## **PHYSICAL EDUCATION IN THE CLASSROOM AS A MEANS OF REDUCING SCHOOL ANXIETY OF YOUNGER STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION**

**Annotation:** the article substantiates the positive impact of regular use of physical education minutes in the classroom on reducing school anxiety as a vivid manifestation of the characteristics of the mental sphere of younger schoolchildren with mental retardation.

**Keywords:** physical education, school anxiety, primary school age

students, mental retardation.

**Актуальность проблемы.** Дети с задержкой психического развития – это особая категория обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. С одной стороны, это дети, имеющие определенные трудности освоения общеобразовательной программы, с другой стороны, это дети с потенциально сохранным интеллектом; и младший школьный возраст остается последним возрастным этапом, в ходе которого возвращение нормы психического развития еще возможно. Поэтому учителя находятся в постоянном поиске и обосновании педагогических условий, необходимых для оптимизации образовательного процесса данного контингента обучающихся, для которых школа и ситуация школьного обучения являются стресс-образующим фактором; фактором, формирующим тревожность не только как характеристику личности, ситуативно возникающую; но и как личностную характеристику детей с ЗПР.

**Организация и методы исследования.** Данное исследование организовано как теоретический анализ результатов исследования (в т. ч. собственных, проведенных ранее) специалистов разных областей знаний [7]: физиологии [8], нейропсихологии [5; 6], психофизиологии [9], дефектологии [2; 4] и др.

**Результаты исследования и их обсуждение.** Школьное обучение как процесс перехода на усвоение абсолютно нового вида информации (символическая), а, следовательно, требующее абсолютно иного уровня организации психической деятельности мозговыми структурами является предметом активного междисциплинарного изучения [7].

У детей с задержкой психического развития, которые представляют многочисленную группу среди детей с ограниченными возможностями здоровья, процесс школьной адаптации еще более отягощен нарушениями эмоционально-волевой сферы, незрелостью личности, несформированностью учебной деятельности и низким уровнем

коммуникативных умений [2]. Этап начала обучения и освоения всей программы начальной школы для детей с ЗПР может стать фактором риска школьной дезадаптации и формирования школьной тревожности [5].

Школьное обучение предъявляет к обучающемуся с ЗПР требования самостоятельного познавательного поиска, постановки учебных целей, освоения и самостоятельного осуществления контрольных и оценочных действий, инициативы в организации учебного сотрудничества, что изначально, в рамках структуры дефекта при задержке психического развития крайне затруднительно, и сразу начинает проявляться в трудностях формирования как отдельных школьных навыков [6], так и формирования учебной деятельности в целом [5].

Безусловно, первичный дефект, представляющий собой своеобразие функционирования высших отделов ЦНС, в частности коры больших полушарий, вызванное ее незрелостью или локальными поражениями [9], проявляется и в ее быстрой утомляемости, и истощаемости [3]. Учебный процесс как очень энергозатратный для данной категории обучающихся вид деятельности, приводит к достаточно необычной ситуации: интеллектуально дети способны освоить содержание образовательной программы [2; 4; 5], а «энергетически» они оказываются неспособны на это [7; 9].

Урок, учебное занятие, организуемые в образовательном учреждении, относительно непродолжительный временной промежуток, имеющий не только определенную структуру, но для обучающихся с ЗПР, еще и четко определенный объем содержания «новой информации», чтобы быть продуктивными и не перегрузить обучающихся с ограниченными возможностями здоровья. Поэтому введение в урок новых структурных компонентов, даже имеющих исключительно восстановительные цели, невозможно, необходимо оптимизировать традиционную структуру. С этой

целью аналитически пересмотрена роль физкультминуток для сохранения работоспособности школьников с ЗПР на уроке и снижения их тревожности.

Роль движения для развития психики чрезвычайно велика [1]. Учеными установлена прямая зависимость между уровнем двигательной активности ребенка и такими параметрами психики как словарный запас, уровень развития связной речи и мышление [10]. Ограничение движений приводит к нарушению осанки, к ослаблению функций дыхания и кровообращения, к расстройствам функций ЦНС и внутренних органов, понижению эмоционального тонуса, возникновению психологического напряжения и тревожности [3].

Педагогам МБОУ «СОШ № 19 г. Челябинска», работающим в классах ЗПР, было рекомендовано регулярно на уроках использовать грамотно составленный для физкультминутки комплекс упражнений [10]. Такая работа осуществлялась в течение II учебной четверти текущего учебного года, после чего был организован опрос учителей. Результаты педагогического наблюдения свидетельствуют о появлении тенденции к положительной динамике в сохранении работоспособности на уроке обучающихся с ЗПР и снижении школьной тревожности.

Механизм таких изменений в эффективности деятельности школьников с задержкой имеет определенное объяснение. Физкультминутка, как небольшой комплекс физических упражнений (рассчитанный минут на 5), способствует эффективному обогащению кислородом организма ребенка с ЗПР в тот временной промежуток, когда имеющиеся потенциалы истощены серьезной нагрузкой учебной деятельности [4], а до окончания занятий / перемены остается достаточно много времени [6]. Восполнение потраченных ресурсов позволяет обучающемуся не только включиться в дальнейшее выполнение учебных заданий, но и быть продуктивным в его выполнении, что создает предпосылки для снижения школьной тревожности [8].

Полученные результаты требуют более детального дальнейшего изучения с использованием объективных методов исследования, что и будет сделано в конце учебного года.

**Выводы.** Таким образом, регулярного использования физкультурных минуток на уроке оказывает положительное влияние на снижение школьной тревожности как яркого проявления особенностей психической сферы младших школьников с задержкой психического развития.

### **Список литературы**

1. Анохин, П. К. Общие принципы компенсации нарушенных функций и их физиологическое обоснование // Труды научной сессии по дефектологии. - М.:Изд-во АПН РСФСР, 1959. - С. 45-55.

2. Бабкина, Н. В. Оценка готовности к школьному обучению детей с задержкой психического развития / Н. В. Бабкина. – М. : Академия, 2015. – С. 43-67.

3. Борщевская, Е. В. Индивидуализация коррекционной работы учителя-дефектолога с младшими школьниками с ОВЗ как условие психического благополучия «особого ребенка» / Е. В. Борщевская, Л. М. Лапшина // Психологическое благополучие современного человека. Материалы Международной заочной научно-практической конференции / Отв. ред. С. А. Водяха. – Екатеринбург, 2018. – С. 119-123.

4. Долгова, В. О. Особенности памяти детей старшего дошкольного возраста с задержкой психического развития / В. О. Долгова, Л. М. Лапшина // Современные подходы к диагностике и коррекции развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Сборник научных статей по итогам научно-исследовательской работы преподавателей, студентов и выпускников факультета инклюзивного и коррекционного образования ЮУрГГПУ за 2015–2016 учебный год / В. О. Долгова, Л. М. Лапшина – Челябинск : Цицеро, 2016. – С. 51-54.

5. Коробинцева, М. С. Нейропсихологический аспект

формирования навыка чтения у младших школьников с ОВЗ / М. С. Коробинцева // Современные методы профилактики и коррекции нарушений развития у детей: Традиции и инновации. Сборник материалов II Международной междисциплинарной научной конференции / Под общей редакцией О. Н. Усановой. – М.: «Московский институт психоанализа», 2020. – С. 144-146.

6. Коробинцева, М. С. Нейропсихологический аспект формирования учебной деятельности у младших школьников с задержкой психического развития / М. С. Коробинцева // Особый ребенок: Обучение, воспитание, развитие. Сборник научных статей международной научно-практической конференции / М. С. Коробинцева. – Ярославль, 2021. – С. 231-237.

7. Лапшина, Л. М. Междисциплинарный подход в сопровождении образования школьников с ОВЗ / Л. М. Лапшина // Современные методы профилактики и коррекции нарушений развития у детей: Традиции и инновации. Сборник материалов II Международной междисциплинарной научной конференции / Под общей редакцией О. Н. Усановой. – М.: «Московский институт психоанализа», 2020. – С. 351-354.

8. Лапшина, Л. М. Некоторые особенности усвоения ритма фотостимуляции младшими школьниками с нарушением интеллекта / Л. М. Лапшина // Вестник Уральской медицинской академической науки / Л. М. Лапшина. – Екатеринбург, 2009. – № 2 (25). С. 183-184.

9. Лапшина, Л. М. Психофизиологические корреляты опознания релевантных стимулов младшими школьниками, имеющими диагноз F<sub>70</sub> (анализ волны P<sub>3</sub> в лобных отведениях) / Л. М. Лапшина // Вестник Челябинского государственного педагогического университета / Л. М. Лапшина. – Челябинск, 2009. – № 9. – С. 341-349.

10. Москаленко, А. В. Физкультминутки в начальной школе / А. В. Москаленко. – М.: Граф-пресс, 2004. – С. 18-35.