

4. Прыжок в длину с разбега, несмотря на кажущуюся простоту движений, предъявляет к спортсмену ряд серьезных требований, без которых невозможно достичь определенного результата. Высокий уровень развития быстроты, силы, прыгучести и ловкости является определяющим в достижении хороших результатов в этом виде легкой атлетики.

1. Жилкин, А.И. Легкая атлетика: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А.И. Жилкин, В.С. Кузьмин, Е.В. Сидорчук. – М.: Академия, 2003. – 464 с.

2. Легкая атлетика: учебник / М.Е. Кобринский [и др.]; под общ. ред. М.Е. Кобринского, Т.П. Юшкевича, А.Н. Конникова. – Минск: Тесей, 2005. – 336 с.

3. Методика обучения легкоатлетическим упражнениям: учеб. пособие для ин-тов физ. культуры и фак. физ. воспитания вузов / под общ. ред. М.П. Кривоносова и Т.П. Юшкевича. – Минск: Выш.шк., 1986. – 312 с.: ил.

4. Черкасов, В.В. Техника и методика обучения прыжкам в длину и в высоту / В.В. Черкасов. – Тобольск, 1996. – 14 с.

ПРОГРАММА КОРРЕКЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО СОСТОЯНИЯ ДЕТЕЙ 14–15 ЛЕТ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ НЕДОСТАТОЧНОСТЬЮ II СТЕПЕНИ

Дворянинова Е.В., канд. пед. наук,

Кулевская А.В.,

Белорусский государственный университет физической культуры,
Республика Беларусь

В последние годы в силу влияния негативных социально – экономических, экологических, генетических факторов возрастает число детей, рождающихся с отклонениями в развитии. В связи с этим исследование проблем коррекции двигательных действий детей с интеллектуальной недостаточностью является актуальным. Вопросы о механизмах коррекции двигательных действий, формирования двигательных программ у детей с умеренной умственной отсталостью, проживающих в домах-интернатах, недостаточно глубоко изучены, что затрудняет полноценное построение процесса их физического воспитания и дальнейшей успешной социализации [2, 3, 4].

Несмотря на то, что интеллектуальная недостаточность – явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка [1, 5].

Цель исследования – изучить влияние программы коррекции на физическое состояние детей 14–15 лет с интеллектуальной недостаточностью.

Задачи исследования:

1. Изучить развитие физического состояния у детей 14–15 лет с интеллектуальной недостаточностью;

2. Разработать программу коррекции физического состояния у детей 14–15 лет с интеллектуальной недостаточностью;

3. Оценить эффективность разработанной программы коррекции

Методы исследования: 1) анализ научно-методической литературы; 2) педагогический эксперимент; 3) педагогическое тестирование (координационных способностей); 4) метод антропометрического исследования; 5) методы оценки функционального состояния; 6) метод вариационной статистики.

Педагогическое тестирование. Педагогическое тестирование применялось до и после применения коррекционно-развивающей программы. Исследование координационных способностей осуществлялось с помощью общепринятых методов. Уровень развития координационных способностей у детей с интеллектуальной недостаточностью оценивался по результатам следующих тестов: проба Ромберга «пяточно-носочная», проба Ромберга «аист», тест Бондаревского, проба Яроцкого, поза «ласточка», упражнение-тест № 1 Бондаревского, бег змейкой 10 м.

Метод антропометрического исследования. Нами проводилось измерение массы тела и окружность грудной клетки.

Методы оценки функционального состояния. Проводились проба Штанге (задержка дыхания на вдохе) и проба Генчи (задержка дыхания на выдохе).

С целью последовательной реализации поставленных задач исследование проводилось по этапам.

На первом этапе были обоснованы цель и задачи исследования, проведены анализ и обработка данных научно-методической литературы, тестирование исходного уровня координационных способностей, физического развития, функционального состояния у детей с интеллектуальной недостаточностью.

На втором этапе была разработана и апробирована предложенная нами программа коррекции физического состояния с целью коррекции координационных способностей у исследуемого контингента.

На третьем этапе проводилась обработка и оценка ее эффективности.

Исследование проводилось на базе вспомогательной школы-интерната № 7 г. Минска в течение 1 месяца (май) 2013–2014 учебного года. Под наблюдением находилось 12 детей (мальчиков) в возрасте 14–15 лет с интеллектуальной недостаточностью.

Для обследования все дети были разделены на экспериментальную (ЭГ) и контрольную группу (КГ). Контрольная группа на уроках по физической культуре занималась в соответствии со школьной программой. В экспериментальной группе применялась программа коррекции физического состояния 3 раза в неделю по 25–30 минут (основная часть урока). Подготовительная и заключительная части были такими же как и в КГ. Тестирование проводилось два раза: в начале и в конце курса применения программы по коррекции физического состояния.

Содержание программы коррекции физического состояния ЭГ:

1. Подготовительная часть. Продолжительность 10–12 минут.

Включает в себя построение, разновидности ходьбы, бега, ОРУ (как и КГ).

2. Основная часть. Продолжительность 25–30 минут.

Эстафета с элементами равновесия № 1.

Эстафета с элементами равновесия № 2.

Игра «Божья коровка».

Игра «С кучки на кучку».

Игра «Сказкотерапия».

Игра «Ролевые игры».

3. Заключительная часть. Продолжительность 5–8 минут.

Включает в себя ходьбу в спокойном темпе, дыхательные упражнения на восстановление, подведение итогов занятия

Данные полученные в ходе педагогического эксперимента представлены в рисунках 1, 2, 3.

Координационные способности

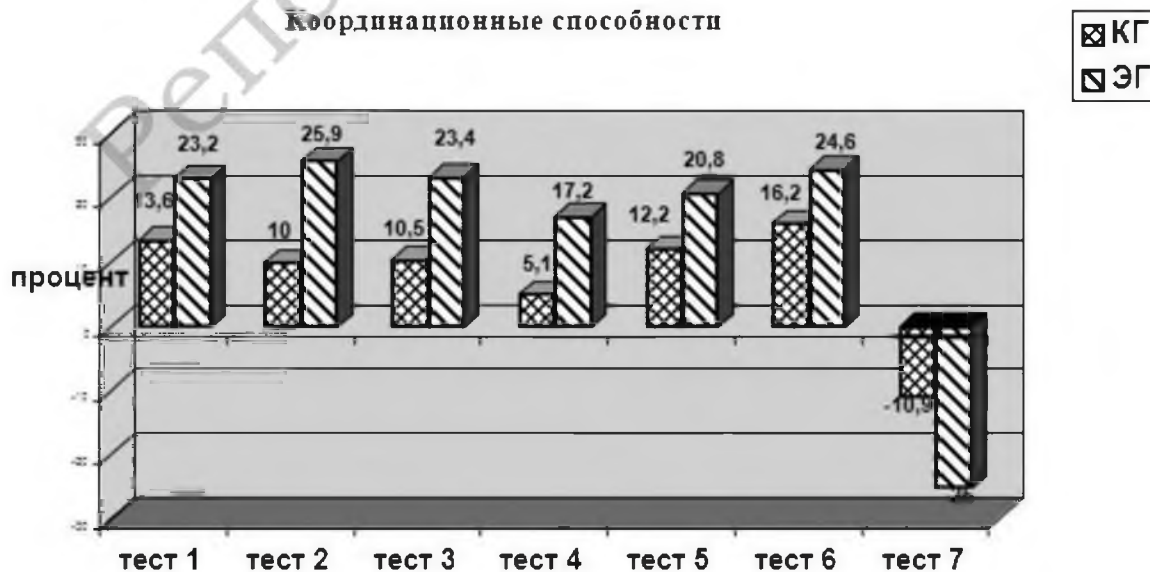


Рисунок 1 – Показатели прироста (%) координационных способностей в КГ и ЭГ после проведения эксперимента

Как видно из графиков на рисунке 1, у детей ЭГ, занимавшихся в ходе педагогического эксперимента по разработанной нами коррекционно-развивающей программе, отмечается достоверное улучшение показателей тестов 1–7 по сравнению с детьми КГ, занимавшимися в это же время по стандартной методике школы-интерната № 7.

Физическое развитие

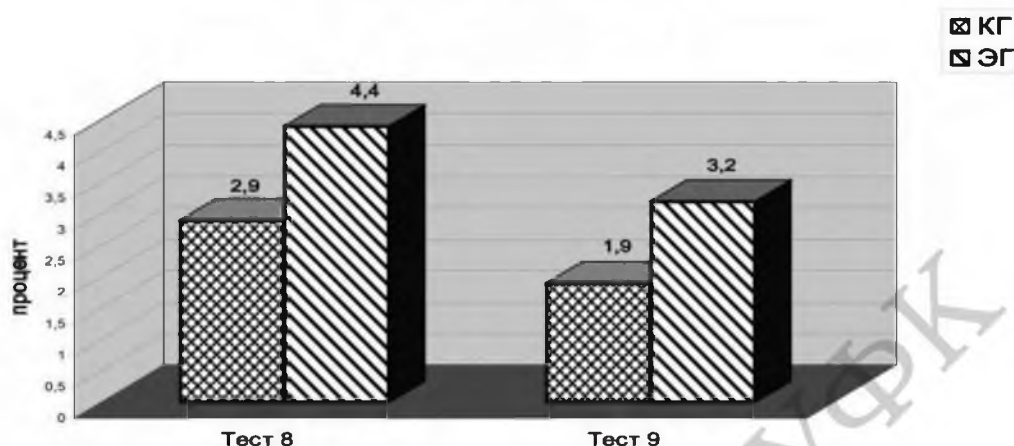


Рисунок 2 – Показатели прироста (%) физического развития в КГ и ЭГ после проведения эксперимента

Как видно из рисунка 2, изменение показателей уровня физического развития за период педагогического эксперимента, как в контрольной, так и в экспериментальной группе носит положительный характер. Более значительные сдвиги произошли в экспериментальной группе. Это говорит об эффективности проведенных коррекционно-развивающих мероприятий.

Функциональное состояние

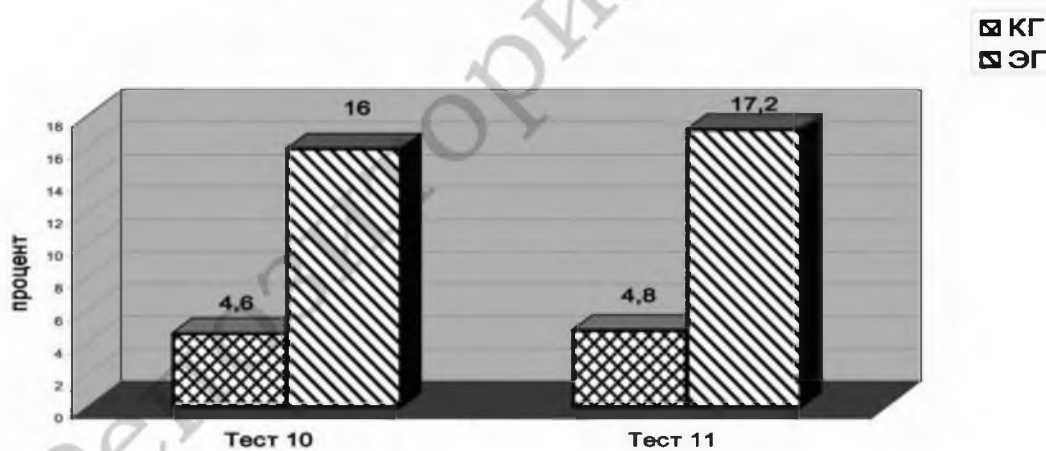


Рисунок 3 – Показатели прироста (%) функционального состояния в КГ и ЭГ после проведения эксперимента

Как видно из рисунка 3, изменение показателей уровня функционального состояния за период педагогического эксперимента как в контрольной, так и в экспериментальной группе носит положительный характер. В ЭГ отмечается достоверное увеличение показателей прироста по сравнению с показателями прироста КГ.

На основании данных научно-методической литературы и собственных исследований нами было изучено физическое развитие, координационные способности, функциональное состояние у детей с интеллектуальной недостаточностью 14–15 лет до педагогического эксперимента. Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне физического состояния детей с интеллектуальной недостаточностью по сравнению со здоровыми детьми. Вышеизложенное позволило сделать вывод о необходимости разработки программы коррекции физического состояния.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа для детей 14–15 лет с интеллектуальной недостаточностью с использованием спортивных эстафет, подвижных игр, сказкотера-

пии, ролевых игр. Применяемые нами средства были направлены на коррекцию физического развития, функционального состояния и координационных способностей.

Статистически доказана эффективность разработанной КРП, направленной на коррекцию физического состояния. После примененной экспериментальной КРП достоверно улучшились показатели координационных способностей, физического развития и функционального состояния.

1. Астафьев, Н.В. Физическое состояние умственно отсталых школьников: учеб. пособие / Н.В. Астафьев, В.И. Михалев. – Омск: СибГАФК, 1996. – 160 с.

2. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие / Т.П. Бегидова. – М.: Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.

3. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова. – 2-е изд., стер. – М.: Советский спорт, 2004. – 240 с.

4. Лях, В.И. Критерий определения координационных способностей / В.И. Лях // Теория и практика физической культуры, 1991. – № 11. – С. 23–26.

5. Рубцова, Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта: учеб. пособие / Н.О. Рубцова. – М.: РГАФК, 1995. – 283 с.

КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА РАЗВИТИЯ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ У ДЕТЕЙ 4–5 ЛЕТ С ДЕТСКИМ ЦЕРЕБРАЛЬНЫМ ПАРАЛИЧОМ

Дворянинова Е.В., канд. пед. наук,

Мацкевич В.А.,

Белорусский государственный университет физической культуры,

Республика Беларусь

Детский церебральный паралич (ДЦП) является сложным заболеванием центральной нервной системы, ведущим не только к двигательным нарушениям, но и вызывающим задержку или патологию умственного развития, речевую недостаточность, нарушение слуха и зрения и т. д. [2, 3, 6].

Особенностью этого заболевания является то, что у детей трудно формируется общая и мелкая моторика, выполнение тех или иных движений, следствием чего является трудность в ощущении этих движений и формировании нужных представлений об этих движениях. Дети с диагнозом ДЦП ограничены в движении, они с трудом учатся ходить, сидеть, стоять, совершать манипулятивные действия [1, 4].

Тяжесть инвалидизации у 20–35 % больных оказывается настолько значительной, что они не обслуживают себя, не передвигаются, оказываются необучаемыми [4].

Педагоги и психологи, занимающиеся проблемами развития дошкольников и младших школьников, единодушно сходятся во мнении о том, что мелкая моторика очень важна, поскольку через нее развиваются такие высшие свойства сознания, как внимание, мышление, воображение, наблюдательность, зрительная и двигательная память, речь [5, 6].

Необходимость использования новых средств и методов развития мелкой моторики обоснована с одной стороны тем, что тенденции снижения числа детей с ДЦП с каждым годом не просматривается, а с другой – с практической значимостью разработки для них программы, позволяющей производить больший эффект [2, 6].

Таким образом, проблема является актуальной, что обусловило цели и задачи данной работы.

Цель работы – изучить эффективность коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие мелкой моторики у детей с ДЦП 4–5 лет.

Задачи работы:

1. Изучить показатели физического развития, физической подготовленности, функционального состояния детей с ДЦП 4–5 лет до использования экспериментальной коррекционно-развивающей программы.

2. Разработать коррекционно-развивающую программу, направленную на развитие мелкой моторики у детей с ДЦП 4–5 лет.