

УДК 796.011.3

**КОРРЕКЦИЯ РАЗВИТИЯ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ УЧАЩИХСЯ С
НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА ОСНОВЕ ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Марина Евгеньевна Снизур, кандидат педагогических наук, доцент,
Владимир Владимирович Власов, кандидат педагогических наук, доцент,
Сургутский государственный педагогический университет, г. Сургут,
Николай Владимирович Власов, доцент,
Шадринский государственный педагогический институт, г. Шадринск*

Аннотация

В статье представлены разновидности применения игровых методов на уроках физической культуры с учащимися с нарушением интеллекта. Представленные результаты эмпирического исследования доказывающие, что применение подвижных игр в каждой части урока физической культуры не только повышает моторную плотность, но и позволяет скорректировать развитие физических качеств учащихся с нарушением интеллекта.

Ключевые слова: урок физической культуры, развития физических качеств, игрового метода, учащихся с нарушением интеллекта.

**CORRECTION OF DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF STUDENTS
WITH INTELLIGENCE VIOLATION ON THE BASIS OF THE GAME METHOD AT
LESSONS OF PHYSICAL EDUCATION**

*Marina Evgenievna Snigur, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vladimir Vladimirovich Vlasov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Surgut State Pedagogical University, Surgut,
Nikolay Vladimirovich Vlasov, the senior lecturer,
Shadrinsk State Pedagogical Institute, Shadrinsk*

Annotation

The article presents the variants of application of the game methods at the lessons of physical education with students with intelligence violation. The presented results of empirical research prove that the use of games in each part of the lesson of physical education does not only increases the motor density, but also allows to improve the development of the physical qualities of students with intellect violation.

Keywords: lesson of physical education, development of physical qualities, game method, student with intellect violation.

ВВЕДЕНИЕ

Проблемы обучения воспитания и социализации умственно отсталых детей взаимосвязаны с вопросами совершенствования процесса их физического воспитания, поиска эффективных методик развития их двигательной сферы, коррекции двигательных действий и повышения развития физических качеств.

Дети с отклонениями в интеллектуальном развитии медленнее осваивают подвижные игры, как и любую другую деятельность, а некоторые им и вовсе недоступны. Но несомненным является тот факт, что, используя эмоциональную основу игры, можно успешно решать коррекционно-развивающие задачи, о чем свидетельствуют многочисленные публикации, научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления данной категории детей.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проводилось на базе Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 32 с детьми 9-10 лет с нарушением интеллекта. В эксперименте приняло участие 2 группы (контрольная и

экспериментальная) по 10 человек.

В экспериментальной группе мы использовали во всех частях урока сюжетные, подвижные игры разной интенсивности и направленности, с элементами новизны: в подготовительной части урока – в качестве разминки, в основной части – для решения образовательных задач и развития физических качеств, в заключительной – для восстановления организма. Контрольная группа детей с нарушением интеллекта занималась по традиционной схеме урока физической культуры.

Подвижные игры, применяемые на уроках физической культуры, позволяют овладеть определенными знаниями, умениями и навыками, которые закрепляются в игровых условиях. Для эффективного применения подвижных игр на уроках физической культуры согласно распределению часов в рабочей программе нами представлены примерные подвижные игры по каждому разделу (гимнастика с основами акробатики, легкая атлетика, кроссовая подготовка, мини-футбол, подвижные игры и др.) (таблица 1).

Игровой метод на уроках физической культуры, применялся при комплексном совершенствовании движений, при их разучивании и для развития физических качеств. В связи с этим нами были разработаны комплексы подвижных игр и игровых заданий с учётом тематики уроков. Комплексы игр составлены в зависимости от решаемых на занятии задач.

Таблица 1 – Распределения часов по физической культуре 3 классы

	Рабочая программа по классам	Игровые задания
	3 класс	3 класс
Базовая часть	78	78
Знания о физической культуре	3	3
Способы физкультурной деятельности	3	3
Физическое совершенствование:	72	72
-гимнастика с основами акробатики	18	«Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», «Прокати быстрее мяч», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
-легкая атлетика	18	«Точно в мишень», «Вызов номеров», «Шишки – желуди – орехи», «Невод», «Заяц без дома», «Пустое место», «Мяч соседу», «Космонавты», «Мышеловка».
-кроссовая подготовка, -мини-футбол	18	«Гонка мячей», «Метко в цель», «Слалом с мячом», «Футбольный бильярд», «Бросок ногой»
-подвижные игры	18	18
Вариативная часть	24	24
Баскетбол	12	«Мяч среднему», «Мяч соседу», «Бросок мяча в колонне».
Волейбол	12	«Волна», «Неудобный бросок»
ИТОГО:	102	102

Инновационность уроков игровой направленности позволяет поэтапно повышать физическую активность, развивать двигательные навыки учащихся и их физические качества. На уроках повышался интерес учащихся к занятиям физической культурой, развивались двигательные навыки учащихся и их физические качества. Игровые методы на уроках физической культуры, представлены в таблице 2. Если на уроке решалась задача развития силы, то нами применялись игры с скоростно-силовыми напряжениями, с преодолением мышечного сопротивления соперника (перетягивание, удержание, выталкивание, элементы борьбы и т.д.), также использовались элементы игр с отягощениями (бег или прыжки с грузом, метания на дальность, подъемы спортивных снарядов нужного веса, разнообразные способы их перемещения в пространстве, передачи набивных мячей партнерам по команде). Для развития быстроты нами были подобраны игры, требующие мгновенных ответных реакций на различные сигналы (внезапная остановка по сигналу, бег на короткую дистанцию за максимальное время и др.).

Таблица 2 – Применение игровых методов на уроках физической культуры с учащимися с нарушением

Раздел программы	Этапы	Физические качества	Игровые методы на уроках физической культуры
Гимнастика с основами акробатики	I этап	ловкость, прыгучесть, гибкость	Игры в ходьбе, и ОРУ. Прыжковые задания с использованием гимнастической скамейки. Обезать скамейку вокруг, затем бег до препятствия и обратно. Прыжки через скамейку с опорой на руки, добежать до препятствия, возвратиться обратно. Ползание по скамейке на животе или спине. Игры: «Волна», «Неудобный бросок», «Конники-спортсмены», «Отгадай, чей голос», «Что изменилось», «Посадка картофеля», эстафеты типа: «Веревочка под ногами», «Эстафеты с обручами».
Легкая атлетика	II этап	скоростно-силовые качества.	Игры в ходьбе, и ОРУ. «Бег тараканчик» (выполняется лицом вперед, спиной назад). «Пингвины» бег до препятствия и обратно. Эстафета «Тачки». Выполняется в парах: - первый держит второго за голенистопопы, передвижение на руках до препятствия, обратно производится смена. Перетягивание каната. Мальчики и девочки состязаются отдельно. Бег до флажка, обезать него и вернуться обратно, передача эстафеты осуществляется на линии старта. Игры: «Бой петухов», «Скороходы», «Волна», эстафеты с лазанием и перелезанием.»
Кроссовая подготовка, мини-футбол	III этап	координационные качества, быстрота выносливость.	Игры в ходьбе, и ОРУ. Ведение мяча по прямой до препятствия и обратно. «Передал садись». В парах передача мяча друг другу. «Попади в ворота». 5 человек стараются попасть в «ворота» с центрального круга, послав мяч в цель ударом ногой (подсчитывается количество попаданий). Добежать до препятствия и возвратиться обратно бегом по скамейке. Бегом по скамейке с ведением мяча. Игры: «Перестрелка», «Кто быстрее», «Скороходы», «Быстро по местам», «Космонавты», «Мяч над головой».
Подвижные игры	IV этап	закреплять двигательные умения и навыки.	Игры в ходьбе, и ОРУ. «Перестрелка» (класс против класса, но разными мячами. Мальчики против мальчиков, девочки против девочек). Игры: «Гонка мячей», «Попади в цель», «Бочча».
Баскетбол	V этап	развивать быстроту, координационные качества.	Игры в ходьбе, и ОРУ. «Челночный бег с кубиками». По сигналу необходимо на каждую линию принести соответствующий цвет кубика. Брать только 1 кубик в руки. Игры: «Мяч на полу», «Кто подходил», «Космонавты», «Быстро по местам», «Эстафеты с лазанием и перелезанием».
Волейбол	VI этап	развивать быстроту, координационные качества. развивать ловкость; совершенствовать владением мяча.	Игры в ходьбе, и ОРУ. Эстафеты. «Поймал садись?» Колонны строятся на против друг друга. По сигналу первый в 1 колонне бросаем мяч первому во 2 колонне и садится, 2 в колонне бросает второму и садится и т.д. Пока все не присядут. «Пронеси не урони». Необходимо пронести теннисный мячик на ракетке до препятствия и возвратиться обратно. Руками мяч не трогать. «Точный пас». Нижней подачей попасть в квадрат (размеченный на полу).. «Брусок за линию». Первый добегают с бруском до препятствия, обратно бежит без него. Второй бежит за бруском, возвращается с ним, передаёт следующему и т.д. Игры: «Космонавты» «Быстро по местам», «Эстафеты с лазанием и перелезанием». «Волна», «Неудобный бросок»

Для развития ловкости использовались игры, которые требуют физической сноровки и изворотливости, точной координации движений, а также быстрого согласования своих действий с действиями партнеров.

Для развития выносливости применялись игры, связанные с наибольшей большой затратой сил и энергии, с различными повторами двигательных операций.

В рамках запланированных задач урока помогающие их решению подвижные игры использовались в тесной взаимосвязи с другими средствами физического воспитания путем комплексного применения вместе с обще развивающими и специальными упражнениями. В ходе формирующего эксперимента нами получены сравнительные показатели развития физических качеств учащихся с нарушением интеллекта представлены в таблице 3.

Из таблицы следует, что на констатирующем этапе в результате теста подтягивания в висе показатели экспериментальной группы ($3,3 \pm 0,43$) и контрольной ($3,1 \pm 0,43$) приблизительно одинаковые, с t расчетным $0,3$.

Таблица 3 – Сравнительные показатели развития физических качеств учащихся с нарушением интеллекта ($M \pm m$)

Наименование тестов	До эксперимента		t1 расч	P1	После эксперимента		t1 расч	P2
	ЭГ	КГ			ЭГ	КГ		
МАЛЬЧИКИ								
Подтягивание в висе, кол-во раз	3,3±0,43	3,1±0,43	0,3	> 0,05	5,3±0,43	3,9±0,43	2,3	< 0,05
Бег 60 м с высокого старта, с	14,2±0,60	14,2±0,60	0,1	> 0,05	11,7±0,41	13,0±0,39	2,4	< 0,05
Бег 1000 м, мин. с	6,2±0,30	6,1±0,31	0,1	> 0,05	4,5±0,31	5,3±0,21	2,3	< 0,05
Ловля линейки, см	31,1±2,27	31,7±2,19	0,2	> 0,05	22,2±2,00	28,8±2,08	2,3	< 0,05
Наклон вперед из положения стоя, см	2,6±2,15	1,8±2,15	0,3	> 0,05	12,3±1,6	7,3±1,41	2,3	< 0,05

Тест «бег на 60 м с высокого старта» показал следующие результаты: экспериментальная – 14,2±0,60, контрольная – 14,2±0,60, при этом t расчетное – 0,1.

В результате теста «бег 1000 м» показатель экспериментальной группы составил 6,2±0,30, а контрольной – 6,1±0,31 с t расчетным 0,1. Тест на ловлю линейки дал следующие показатели: экспериментальная группа – 31,1±2,27, контрольная – 31,7±2,19 при этом t расчетное – 0,2. Результаты теста «наклон вперед из положения, стоя» представлен в показателях: экспериментальная группа – 2,6±2,15, контрольная – 1,8±2,15 с t расчетным 0,3. Проанализировав данные, полученные в результате тестов на констатирующем этапе, можно отметить, что экспериментальная и контрольная группы однородны.

На формирующем этапе в результате теста на подтягивания в висе показатели экспериментальной группы (5,3±0,43) и контрольной (3,9±0,43) приблизительно одинаковые с t расчетным 2,3. Тест «бег на 60 м с высокого старта группы» показал следующие результаты: экспериментальная – 11,7±0,41, контрольная – 13,0±0,39, при этом t расчетное – 2,4. В результате теста «бег 1000 м» показатель экспериментальной группы составил 4,5±0,31, а контрольной – 5,3±0,21 с t расчетным 2,3. Тест на ловлю линейки дал следующие показатели: экспериментальная группа – 22,2±2,00, контрольная – 28,8±2,08 при этом t расчетное 2,3. Результаты теста «наклон вперед из положения, стоя» представлен в показателях: экспериментальная группа – 12,3±1,6, контрольная – 7,3±1,41 с t расчетным 2,3.

Проанализировав данные, полученные в результате тестов на формирующем этапе можно отметить, что показатели обеих групп улучшились по сравнению с результатами на констатирующем этапе, а также необходимо указать на то, что результаты экспериментальной группы оказались выше результатов контрольной группы.

ЛИТЕРАТУРА

1. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. Т. 1 / под редакцией С.П. Евсеева. – 2-е изд., испр. и доп. – М. : Советский спорт, 2005. – 296 с.
2. Пономарев, М.Н. Развитие физических качеств у учащихся с нарушением интеллекта / М.Н. Пономарев // Зауралье спортивное : сборник трудов II региональной научно-практической конференции. – Курган : Изд-во Курганского гос. ун-та, 2013. – С. 34-36.
3. Снигур, М.Е. Влияние подвижных игр на развитие двигательных способностей школьников с умственной отсталостью / М.Е. Снигур, Т.А. Макарова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2016. – № 4. – С. 69-71.
4. Шапкова, Л.В. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии / Л.В. Шапкова. – СПб. : Детство – ПРЕСС, 2002. – 160 с.

REFERENCES

1. Evseev, S.P. (2005), *Theory and organization of adaptive physical culture: textbook*, Vol.1, Soviet sport, Moscow.
2. Ponomarev, M.N. (2013), “Development of physical qualities in students with intellectual disabilities”, *Zauralie sportivnoe. Collection of works of the II regional scientific and practical conference*, Kurgan, pp. 34-36.
3. Snigur, M.E. and Makarova, T.A. (2016), “Influence of mobile games on development of motor abilities of schoolchildren with mental retardation”, *Physical Culture: Education, Education, Training*, No.

4, pp. 69-71.

4. Shapkova, L.V. (2002), *Moving games for children with developmental disabilities*, "Childhood - PRESS", St. Petersburg.

Контактная информация: m.snigur2011@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 13.11.2017

УДК 796.011

ОРГАНИЗАЦИЯ ПО ПОДГОТОВКЕ И СДАЧЕ НОРМ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

Евгений Андреевич Стеблецов, кандидат педагогических наук, профессор, Воронежский государственный педагогический университет, Ия Викторовна Григорьева, доцент, Елена Григорьевна Волкова, старший преподаватель, Михаил Валерьевич Парфенов, доцент, Воронежский государственный лесотехнический университет имени Г.Ф. Морозова; Николай Викторович Тychинин, кандидат педагогических наук, Воронежский государственный университет инженерных технологий

Аннотация

Статья посвящена внедрению Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» в современную систему физического воспитания и в повседневную жизнь студенческой молодежи. Комплекс упражнений и средства индивидуальной тренировки необходимо подбирать не только согласно с задачами совершенствования физических качеств и практических навыков, которые необходимы для выполнения нормативов комплекса ГТО, но и для восстановления трудовой активности, а также снижения усталости и морально-психологической нагрузки.

Ключевые слова: Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», физическая подготовленность, физическое воспитание.

ORGANIZATION FOR PREPARATION AND PASSING ALL-RUSSIAN SPORTS COMPLEX STANDARDS "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

Evgeny Andreevich Stebletsov, the candidate of pedagogical sciences, professor, Voronezh State Pedagogical University; Iya Victorovna Grigorieva, the senior lecturer, Elena Grigorievna Volkova, the senior teacher, Mikhail Valerievich Parfenov, the senior lecturer, Voronezh State Forestry University named after G.F. Morozov; Nikolay Viktorovich Tychinin, the candidate of pedagogical sciences, Voronezh State University of Engineering Technologies

Annotation

The article is devoted to the introduction of the All-Russian sports complex "Ready for Labor and Defense" in the modern system of physical education and the daily life of students. The set of exercises and means of an individual training needs to be selected not only according to the problems of improvement of physical qualities and practical skills which are necessary for implementation of the standards of the GTO complex, but also for restoration of the labor activity and for decrease in fatigue and moral and psychological loading.

Keywords: All-Russian physical culture and sports complex "Ready for labor and defense", physical fitness, physical education.

ВВЕДЕНИЕ

Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» играет важную роль в развитии физической культуры и достижении высокого уровня спортивного мастерства, способствует развитию современной системы физического воспитания, дальнейшему внедрению физической культуры в повседневную жизнь граждан России.

Успешной работе по комплексу ГТО способствует учет реальных возможностей вуза (материально-технической база и кадровый состав), развитие научно-методической работы, направленной на повышение эффективности подготовки студентов на академических занятиях по физической культуре, разработка системы подготовки общественных