

REFERENCES

1. Abrosimova, I.Yu. (2014), *Formation of ecologically expedient culture of a healthy and safe way of life in younger schoolchildren*, Nizhny Novgorod Institute for the Development of Education, Russia.
2. Kokorina, O.R. (2011), "The humanistic orientation of health-saving education", *Bulletin of the Moscow State University of Culture and Arts*, No. 6, pp. 131-134.
3. Kudashev, R.K. (2012), "Formation of culture of health of students in the health-saving educational environment of the university", *Bulletin of the Baltic Federal University. I. Kant*, Vol. 5, pp. 117-123.
4. Orekhova, T.F. (2015), "Health education in modern school: relevance and theoretical and practical basis", *Scientific result (series: Pedagogy and psychology of education)*, No. 3, pp. 61-69.
5. Trescheva, O.L. (2004), "Health culture of the individual as a system category", *Scientific works*, Vol. 1, pp. 15-21.
6. Trescheva, O.L., Karpeev, A.G., Krizhivetskaya, O.V. and Tereshchenko, A.A. (2014), "Characteristics of the health culture of the individual from the position of the system approach", *Omsk Scientific Herald*, No. 1 (125), pp. 154-157.

Контактная информация: chedovkv@yandex.ru

Статья поступила в редакцию 08.11.2017

УДК 376.42:37.037.1

СРЕДСТВА ФОРМИРОВАНИЯ И КОРРЕКЦИИ ТРУДОВЫХ ДЕЙСТВИЙ У ДЕТЕЙ С ЛЕГКОЙ СТЕПЕНЬЮ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТИ НА ОСНОВЕ РАЗВИТИЯ СПОСОБНОСТИ К ДИФФЕРЕНЦИРОВАНИЮ МЫШЕЧНЫХ УСИЛИЙ

Сурош Фуркатович Шамуратов, аспирант,

Михаил Александрович Правдов, доктор педагогических наук, профессор,

Дмитрий Михайлович Правдов, кандидат педагогических наук, доцент,

Ивановский государственный университет Шуйский филиал, г. Шуя

Аннотация

В статье представлены физические упражнения для формирования и коррекции трудовых действий у детей с легкой степенью умственной отсталости на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий с предметами разного веса и размера.

Ключевые слова: дифференцирование мышечных усилий, физические упражнения, трудовые действия, дети с легкой степенью умственной отсталости.

MEANS OF FORMATION AND CORRECTION OF LABOR ACTIONS AT CHILDREN WITH MILD MENTAL RETARDATION ON THE BASIS OF DEVELOPMENT OF ABILITY TO DIFFERENTIATE THE MUSCULAR EFFORT

Surozh Furkatovich Shamuratov, the postgraduate student,

Mikhail Aleksandrovich Pravdov, the doctor of pedagogical sciences, professor,

Dmitry Mikhailovich Pravdov, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,

Shuya branch of Ivanovo State University, Shuya

Annotation

The article has presented the physical exercises for the formation and correction of labor actions among the children with mild mental retardation on the basis of the development of the ability to differentiate muscular efforts with objects of different weights and sizes.

Keywords: differentiation of muscular efforts, physical exercises, labor actions, children with mild mental retardation.

ВВЕДЕНИЕ

Проблема формирования и коррекции двигательных нарушений у детей с легкой степенью умственной отсталости (ЛСУО) является одной из ключевых в системе

адаптивного физического воспитания учащихся младшего школьного возраста специальных коррекционных школ России [1-5]. При этом, одной из задач адаптивной физической культуры является формированием у детей с интеллектуальными нарушениями двигательных умений и навыков, необходимых для успешного выполнения различных жизненно важных трудовых и бытовых действий [3, 4]. Анализ содержания Федерального государственного образовательного стандарта общего образования обучающихся с умственной отсталостью позволяет констатировать, что удовлетворение особых образовательных потребностей обучающихся должно обеспечиваться за счет изменения содержания образования, использованием специфических методов и средств обучения, в том числе в системе физического воспитания [4].

Анализ научно-методической литературы показывает, что исследований, посвященных проблеме разработки средств, форм и методов формирования трудовых действий в процессе занятий физическими упражнениями недостаточно [1]. Отсутствуют рекомендации по применению специальных упражнений, структурно моделирующих трудовые действия и обеспечивающие оптимальную степень проявления способности к дифференцированию мышечных усилий (СДМУ) у детей с легкой степенью умственной отсталости.

Подтверждением актуальности исследования является то, что в адаптированной основной образовательной программе (АООП) указывается на необходимость целенаправленного воспитания и совершенствования у младших школьников «правильного восприятия формы, строения, величины, цвета предметов, их положения в пространстве, умения находить в трудовом объекте существенные признаки, устанавливать сходство и различие между предметами» [4].

При этом, задача по формированию у детей умений соотносить свои усилия и действовать успешно в разных условиях внешнего силового сопротивления при выполнении различных двигательных действий и трудовых операций является очевидной, но остается за рамками основных направлений деятельности педагогов, то есть развивать у детей способности к дифференцированию мышечных усилий и формированию правильного восприятия внешних предметов не только по величине и форме, но и по признаку веса внешних предметов, с которыми выполняются действия.

Учитывая особенности психофизиологического развития детей с легкой степенью умственной отсталости, специфику организации занятий с данной категорией учащихся представляется возможным апробация комплекса физических упражнений, направленных на формирование трудовых действий на основе развития способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с легкой степенью умственной отсталости.

ЭКСПЕРИМЕНТАЛЬНАЯ ЧАСТЬ

В ходе анкетирования педагогов (87 чел.) 18 коррекционных школ (Ивановской, Владимирской и Костромской областей), установлено, что 92% респондентов считают необходимым разработку специальной методики занятий, способствующей развитию у детей ЛСУО СДМУ для выполнения не только физических упражнений, но и трудовых действий. Анализ содержания учебных предметов «Ручной труд» и «Профильный труд» учащихся младших классов специальных коррекционных школ позволил разработать и выделить основные направления разработки физических упражнений, способствующих развитию СДМУ (таблица 1).

В комплекс упражнений вошли двигательные действия с различным инвентарем и оборудованием. Кроме того, упражнения, моделирующие трудовые действия выполнялись на специальных тренировочных устройствах (рисунок 1).

Использовались мячи и мешочки с песком разного веса и размера, а также сочетания как по форме, так и по весу: «большой – легкий» (диаметр 50–100 см, вес от 150 до 300 гр.); «маленький – тяжелый» (диаметр 5–10 см, вес 300- 400 гр.); «маленький – легкий» (диаметр 5–10 см, вес 50-70 гр.); «большой – тяжелый» (диаметр 20–0 см, вес 400–500 гр.).

Таблица 1 – Физические упражнения для развития у детей ЛСУО способности ДМУ, направленные на формирования трудовых умений и навыков

Образовательные области АООП (1-4 классы)		
Технологии («Ручной труд» и «Профильный труд»)		Физическая культура
Материал	Действия	Физические упражнения
Глина, пластилин	«разминание», «отщипывание кусочков, «размазывание по картону», «раскатывание столбиками», «скатывание и раскатывание шара до овальной формы», «вытягивание одного конца столбика», «сплющивание», «пришипывание», «примазывание»	С мячами разной степени упругости, веса и размера, с использованием отягощений и резиновых эспандеров
Бумага, картон	Разметка, вырезание ножницами, обрывание бумаги, складывание фигурок, сминание и скатывание бумаги в ладонях, конструирование из бумаги и картона, соединение деталей изделия.	ОРУ с газетой, с использованием отягощений на дистальных звеньях руки, резиновых эспандеров
Деревянные бруски, палки, дощечки	Зачистка напильником, наждачной бумагой, пиление, заточка точилкой	С мешочками с песком разного веса, с использованием отягощений на дистальных звеньях руки, резиновых эспандеров
Проволока, метал. пластины, конструктор	Сгибание, разгибание, ломание, перекусывание, скручивание	С использованием отягощений на дистальных звеньях руки, резиновых эспандеров



Рисунок 1 – Упражнения для развития СДМУ у детей с ЛСУО

В процессе занятий используются не только мячи и шары (пластмассовые, теннисные, воздушные, набивные и др. разного веса, размера, цвета), но и мячи из разных видов спорта (футбол, волейбол, баскетбол, бочче, гандбол, теннис, настольный теннис). Упражнения, выполняемые с использованием тренировочных устройств, предусматривают выполнение движений, моделирующих трудовые действия с ножницами, иглой, ножом, пилой, наждачной бумагой. Выполнение упражнений комплекса осуществляется как индивидуально, так и в форме игр, полосы препятствий, круговой тренировки.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

С целью изучения влияния комплекса упражнений для развития СДМУ у детей с ЛСУО был проведен педагогический эксперимент на базе коррекционной школы г. Шуи с

учащимися 3-4 классов (32 чел. по 16 чел. в контрольной и экспериментальной группах). Упражнения выбирались таким образом, чтобы они были посильны и доступны детям, соответствовали зонам ближайшего развития СДМУ, направлены на развитие координации движений и формирования трудовых двигательных умений и навыков. Занятия проводилось 2 раза в неделю, длительностью по 40 мин. в форме индивидуальных заданий, подвижных игр, круговой тренировки.

В результате проведенного педагогического эксперимента представлены в таблице 2. Таблица 2 – Результаты экспертной оценки выполнения трудовых операций младшими школьниками (3-4 класса) с легкой степенью умственной отсталости (после педагогического эксперимента)

Виды испытаний	КГ	ЭГ	p
Завязывание 5 одинаковых узлов из полоски ткани (длина 1 м, ширина 10 см)	3,1±0,3	4,3±0,2	< 0,05
Вырезание ножницами из плотной бумаги			
круга (диаметр 10 см) по заданной линии	2,8±0,3	3,9±0,3	< 0,05
Треугольника (сторона 10 см)	3,2±0,3	4,1±0,3	< 0,05
Квадрата (сторона 10 см)	3,1±0,3	4,3±0,3	< 0,05
Скатывание из пластилина			
Цилиндра толщиной 1 см	3,5±0,3	4,6±0,3	< 0,05
Шарика 2см	3,4±0,4	4,4±0,2	< 0,05
Наматывание ниток (100 см) на картонную полоску (длина 10 см, ширина 2 см)	3,3±0,2	4,5±0,3	< 0,05
Скручивание двух проволок в косичку (10 см)	3,2±0,3	4,1±0,3	< 0,05

По всем тестам (трудовым операциям) у детей экспериментальной группы результаты экспертной оценки выше, чем в контрольной (при P < 0,05).

В результате проведенного педагогического эксперимента зафиксированы достоверно значимые значения результаты снижения количества ошибок и при выполнении специальных тестов у детей экспериментальной группы, по сравнению с учащимися младших классов, занимавшихся в контрольной группе (таблица 3).

Таблица 3 – Результаты тестирования детей с легкой степенью умственной отсталости по степени проявления способности к дифференцированию мышечных усилий после педагогического эксперимента (величина ошибки, в %)

Виды испытаний	КГ (16 чел.)		ЭГ (16 чел.)		p
	Величина ошибки	%	Величина ошибки	%	
Поднимание мяча двумя руками весом 450 гр. на высоту:					
130 см	17,6±3,7	13,5	12,6±3,7	9,7	> 0,05
100 см	11,4±3,9	11,4	8,7±3,9	8,7	< 0,05
50 см	19,6±4,2	39,2	9,6±4,2	19,2	< 0,05
Броски набивного мяча весом 500 гр. на расстояние					
3 м	86,9±8,7	28,9	56,7±9,2	18,9	< 0,05
2 м	66,7±11,4	33,35	43,6±8,6	21,8	< 0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами					
Макс. Результат (50%) (см)	138,9±10,6 (69,45)		141,3±9,7 (70,65)		> 0,05
Повтор макс. результата (см)	21,3±3,9	15,3	15,6±4,5	11,04	< 0,05
50% от максимального	16,8±3,7	24,19	8,7±3,7	12,31	< 0,05
Подбор веса 1000 гр. по памяти из четырех грузов	кол-во чел. правильно выполнивших	%, допустивших ошибки	кол-во чел. правильно выполнивших	%, допустивших ошибки	p
Вес: 300 гр. + 700 гр.	2	87,5	4	75,0	< 0,05
Вес: 400 гр. + 600 гр	1	93,75	6	62,5	< 0,05
Вес: 500 гр. + 500 гр	3	81,25	8	50,0	< 0,05

Применение специального комплекса физических упражнений с предметами разного веса, диаметра, в рамках занятий с детьми с легкой степенью умственной отсталости способствует развитию у них способности к дифференцированию мышечных усилий и положительно влияет на точность соблюдения пространственно-временных параметров заданных двигательных действий.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В результате проведенного педагогического эксперимента установлено положительное влияние разработанного комплекса средств на качество формирования и коррекции трудовых умений и навыков у младших школьников с легкой степенью умственной отсталости.

ЛИТЕРАТУРА

1. Калмыков, Д.А. Особенности проявления координационных способностей детей с умственной отсталостью / Д.А. Калмыков, Г.И. Дерябина // *Физическая культура, спорт и здоровье*. – 2017. – № 29. – С. 130-134.
2. Корнев, А.В. Коррекция двигательных действий детей с умеренной умственной отсталостью на физкультурных занятиях в условиях детского дома интерната : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Корнев А.В. – Шуя, 2008. – 158 с.
3. Правдов, М.А. Игра «Бочча» как средство развития способности к дифференцированию мышечных усилий у детей с умственной отсталостью / М.А. Правдов, С.Ф. Шамуратов // *Школа будущего*. – 2017. – № 4. – С. 135-137.
4. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / М-во образования и науки Рос. Федерации. – М. : Просвещение, 2017. – 365 с.
5. Шамуратов, С.Ф. Состояние проблемы физического воспитания детей с умственной отсталостью / С.Ф. Шамуратов // *Школа будущего*. – 2016. – № 6. – С. 168-172.

REFERENCES

1. Kalmykov, D.A. and Deryabina, G.I. (2017), "Features of the manifestation of the coordination abilities of children with mental retardation", *Physical culture, sport and health*, No. 29, pp. 130-134.
2. Kornev, A.V. (2008), *Correction of motor actions of children with moderate mental retardation in physical education in the conditions of a children's home of a boarding school*, dissertation, Shuya.
3. Pravdov, M.A. and Shamuratov, S.F. (2017), "The game 'Boccia' as a means of developing the ability to differentiate muscular efforts in children with mental retardation", *School of the Future*, No. 4, pp. 135-137.
4. *Approximate adapted general educational program for the education of students with mental retardation (intellectual disabilities)* (2017), Ministry of Education and Science of the Russian Federation, Education, Moscow.
5. Shamuratov, S.F. (2016), "The state of the problem of physical education of children with mental retardation", *School of the Future*, No 6, pp. 168-172.

Контактная информация: dmitry1@rambler.ru

Статья поступила в редакцию 07.11.2017

УДК 796.853.23

СРАВНИТЕЛЬНЫЙ АНАЛИЗ ЭФФЕКТИВНОСТИ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПЕЦИАЛЬНОЙ РАБОТОСПОСОБНОСТИ ДЗЮДОИСТОВ РАЗЛИЧНЫХ ВЕСОВЫХ КАТЕГОРИЙ В МАКРОЦИКЛЕ ПРЕДСОРЕВНОВАТЕЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

*Виктор Владимирович Шиян, доктор педагогических наук, профессор,
Российский государственный университет физической культуры, спорта, молодежи и туризма (ГЦОЛИФК), Москва*

Аннотация

На лидерах сборной России по дзюдо в течение четырех месяцев эксперимента проводилось изучение особенностей динамики специальной работоспособности спортсменов. Было обнаружено, что однотипная тренировочная программа привела к разнонаправленной динамике показателей работоспособности у спортсменов с различной массой тела.