

УДК 796.011

КРУГОВАЯ ТРЕНИРОВКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОЙ ПОДГОТОВЛЕННОСТИ МАЛЬЧИКОВ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ НА ОСНОВЕ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ»

*Антон Юрьевич Дронь, кандидат биологических наук, доцент,
Виктория Васильевна Чистова, младший научный сотрудник,
Сургутский государственный педагогический университет (СурГПУ)*

Аннотация

Целью данного исследования было теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность средств круговой тренировки для повышения уровня физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями. Полученные данные показывают существенный прирост, а также достоверное улучшение ($p \leq 0,05$), показателей физической подготовленности экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой, что может говорить о высокой эффективности круговой тренировки при подготовке к сдаче норм ВФСК «ГТО».

Ключевые слова: ВФСК ГТО, дети с интеллектуальными нарушениями, физическая подготовка, круговая тренировка.

CIRCULAR TRAINING AS A MEANS OF PHYSICAL TRAINING OF BOYS WITH INTELLECTUAL DISTURBANCES BASED ON STANDARDS OF ALL-RUSSIAN PHYSICAL CULTURAL AND SPORTS COMPLEX "READY FOR LABOR AND DEFENSE"

*Anton Yurievich Dron, the candidate of biological sciences, senior lecturer,
Victoria Vasilyevna Chistova, the junior researcher,
Surgut state Pedagogical University*

Annotation

The objective of this research was to prove theoretically and experimentally check efficiency of the means of a circular training for increase in level of physical fitness of children with intellectual violations. The obtained data show significant gain and also reliable improvement ($p \leq 0.05$), indicators of physical fitness of experimental group in comparison with control group that can speak about high efficiency of a circular training in preparation for hitting qualifying standards of VFSK "GTO".

Keywords: VFSK GTO, children with intellectual disability, physical training, circuit training.

Особую актуальность приобретает вопрос о привлечении детей и подростков с нарушенным интеллектом к систематическим занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом с целью увеличения их двигательной активности» [1].

Термином «умственная отсталость» обозначают стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы. Умственная отсталость представляет собой не нозологический, а обобщенный групповой диагноз для данной аномалии развития. Характерной особенностью психического дефекта является недоразвитие наиболее дифференцированных филоонтогенетически молодых функций мозга и относительная сохранность элементарных, эволюционно более старых.

Таким образом, несмотря на то что умственная отсталость – 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.

Одним из факторов повышения мотивации к добровольным занятиям адаптивной физической культурой и адаптивным спортом (физической культурой и спортом для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов) может стать внедрение в практику Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса, в котором будут представлены требования к уровню физической подготовленности для лиц, имеющих инвалидность с учетом их физического состояния [1]. Применение метода круговой тренировки предполагает увеличение показателей физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями, необходимых для успешной сдачи норм ГТО.

Круговая тренировка в кратчайшие сроки позволяет развить физическую подготовку, комплексно развивает физические качества и положительно воздействует на организм [2].

ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

Исследование проходило на базе Казенного общеобразовательного учреждения Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Сургутская школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья», в исследовании приняли участия дети с умственной отсталостью среднего школьного возраста.

Методы исследования: использовались педагогическое тестирование; педагогический эксперимент.

Для определения исходного уровня физической подготовленности детей тестирование осуществлено в рамках занятий по физической культуре.

Всем выполняемым упражнениям предшествовала разминка, которая включает ходьбу, бег, дыхательные подготавливающие упражнения, ОРУ.

Результаты выполнения определенных двигательных тестовых упражнений, являются наиболее объективными показателями уровня развития физической подготовленности детей. Тестовые упражнения подбирались исходя из физических возможностей детей.

Таблица 1 – Показатели физической подготовленности мальчиков контрольная (КГ) и экспериментальная группы (ЭГ) в начале эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	P
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	14,27 ±10,75	11,36±8,55	0,30
Прыжок в длину с места двумя ногами, см	168,91±14,51	160,27±19,56	0,18
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, см	1,27±1,74	2,55±3,62	0,24
Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	5,27±1,68	4,37±1,10	0,21
Бег 30 м, с	5,75±0,48	6,06±0,53	0,14
Бег 2 км, с	788,36±144,19	857,55±120,35	0,25

Анализируя представленные в таблице данные можно сделать вывод, что группы идентичны по физической подготовленности, так как различия между средними арифметическими экспериментальной и контрольной групп недостоверны ($p \geq 0,05$).

Далее мы применили средства круговой тренировки, направленные на повышение уровня физической подготовленности, и провели повторное тестирование мальчиков с интеллектуальными нарушениями в возрасте 13-15 лет. Комплекс круговой тренировки состоял из 7 упражнений на развитие физических качеств. В зависимости от задач урока, 7 упражнение имело вариативный характер. На выполнение каждого упражнения отводилось 30 секунд с последующим отдыхом – 30 секунд. В комплексе проводилось 2 серии, между сериями отдых 1 минута. Продолжительность на уроках физической культуры – от 16 до 20 минут. В круговой тренировке, осуществляемой на уроках физической культуры, применяются частные методы строго регламентированного упражнения с избирательным и общим воздействием на организм учащихся. Метод круговой тренировки позволяет обеспечить учёт и индивидуальное регулирование нагрузки, активизирует участие учащихся в учебном процессе [3].

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности мальчиков контрольная и экспериментальная группы в конце эксперимента

Тесты	ЭГ	КГ	Р
Сгибание разгибание рук в упоре лежа, кол-во раз	23,64±6,68	15,18±9,77	0,01
Прыжок в длину с места двумя ногами, см	191,64±11,65	162,45±14,24	0,02
Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами, см	7,27±2,83	3,91±2,84	0,02
Метание теннисного мяча в цель, кол-во попаданий	8,09±0,83	5,91±1,22	0,01
Бег 30 м, с	5,04±0,11	5,66±0,45	0,01
Бег 2 км, с	706,09±116,51	828,91±115,17	0,03

Проанализировав представленные в таблице данные, мы видим существенный прирост показателей физической подготовленности экспериментальной группы в сравнении с контрольной группой. Также были получены достоверные различия по всем показателям физической подготовленности контрольной и экспериментальной группы ($p \leq 0,05$). Исходя из этого можно сделать вывод об высокой эффективности метода круговой тренировки, вследствие применения которого произошло улучшение физических качеств экспериментальной группы.

ВЫВОДЫ

Тестирование физической подготовленности экспериментальной и контрольной группы после проведенного эксперимента показало, что результаты мальчиков экспериментальной группы достоверно улучшились по всем исследуемым показателям ($p \leq 0,05$). Результаты повторного тестирования показали следующие изменения, так норматив «Сгибание разгибание рук в упоре лежа» улучшился на 65,7% ($p=0.01$), «Прыжок в длину с места двумя ногами» – на 13,5% ($p=0.02$), «Наклон вперед из положения сидя с прямыми ногами» – на 6 см ($p=0.02$), «Метание теннисного мяча в цель» – на 53,5% ($p=0.01$), «Бег 30 м» – на 4,5% ($p=0.01$), «Бег 2 км» – на 11,61% ($p=0.03$). Из вышесказанного можно сделать вывод, что круговая тренировка является эффективным средством повышения показателей физической подготовленности детей с интеллектуальными нарушениями при подготовке к сдаче норм ВФСК ГТО.

ЛИТЕРАТУРА

1. О Всероссийском физкультурно-спортивном комплексе "Готов к труду и обороне" (ГТО) : указ Президента Рос. Федерации от 24 мая 2014 г. № 172. – Режим доступа: http://www.csi-ugra.ru/upload/iblock/4c5/metod_rekomendacii_bfck.pdf (дата обращения: (2018.06.04).
2. Москаева, Р. Г. Круговая тренировка для развития физических качеств / Р.Г. Москаева. – Режим доступа: <https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krugovaya-trenirovka-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-995615.html> (дата обращения: 2018.06.14).
3. Серебрянская, О.Д. Метод круговой тренировки как эффективное средство повышения уровня физической подготовленности учащихся на уроках физической культуры в 5–9 классах / О.Д. Серебрянская // Образование и воспитание. – 2015. – № 5. – С. 34-38.

REFERENCES

1. Presidential decree Ros. The Federation of May 24, 2014 № 172 (2014), *About the All-Russian sports complex "It Is Ready to Labor and Defense" (GTO)*, available at: http://www.csi-ugra.ru/upload/iblock/4c5/metod_rekomendacii_bfck.pdf.
2. Moskaeva, R. G. (2016), "Circular training for development of physical qualities", available at: <https://infourok.ru/statya-po-fizicheskoy-kulture-na-temu-krugovaya-trenirovka-dlya-razvitiya-fizicheskikh-kachestv-995615.html>.
3. Serebryanskaya, O. D. (2015), "Method of a circular training as an effective remedy of increase in level of physical fitness of pupils at physical education classes in 5-9 classes", *Education and training*, No 5, pp. 34-38.

Контактная информация: leeg86rus@mail.ru

Статья поступила в редакцию 21.02.2019