

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования
«Тольяттинский государственный университет»

Институт физической культуры и спорта

(наименование института полностью)

Кафедра «Адаптивная физическая культура спорт и туризм»

(наименование)

49.03.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья
(адаптивная физическая культура)

(код и наименование направления подготовки, специальности)

Физическая реабилитация

(направленность (профиль)/ специализация)

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА
(БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА)

На тему: «Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей и психомоторики мальчиков 12-13 лет с ЗПР»

Студент

И.А. Луценко

(И.О. Фамилия)

(личная подпись)

Руководитель

О.В. Роменская

(ученая степень, звание, И.О. Фамилия)

Тольятти 2020

АННОТАЦИЯ

на бакалаврскую работу Луценко Ильи Александровича
на тему: «Влияние спортивных игр на развитие двигательных способностей и психомоторики мальчиков 12-13 лет с ЗПР»

Одним из приоритетных направлений государственной политики в России является создание условий для предоставления детям с ОВЗ и детям-инвалидам равного доступа к качественному образованию в общеобразовательных учреждениях с учетом особенностей их психофизического развития. В требовании стандарта ФГОС начального общего образования обучающихся с задержкой психического развития сделан акцент на обеспечении формирования личности с учетом их особых образовательных потребностей, на основе развития индивидуальных способностей, положительной мотивации и умений учебной деятельности (овладение чтением, письмом, счетом и т.д.), а также элементами теоретического мышления, простейшими навыками самоконтроля, культурой поведения и речи, основами личной гигиены и здорового образа жизни.

Дети с задержкой психического развития, как правило, имеют большое количество сопутствующих заболеваний и со стороны опорно-двигательного аппарата, и со стороны вегетативных систем. Двигательные способности таких детей весьма ограничены, что требует разработки и внедрения новых методов коррекции физического состояния и состояния двигательной сферы детей с ЗПР.

Цель исследования - изучение влияния дополнительных физкультурных занятий с использованием средств спортивных игр физическую подготовленность и психомоторные качества школьников с средних классов с ЗПР.

Бакалаврская работа состоит из 48 страниц печатного текста и включает в себя введение, три главы, выводы, практические рекомендации, приложения, список литературы, 6 таблиц и 10 рисунков

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	4
ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ.	7
1.1. Особенности физического развития детей с задержкой психического развития.....	7
1.2. Организация занятий физическим воспитанием детей с ЗПР.....	8
1.3. Значение занятий спортом и физической культурой. Применение подвижных и спортивных игр в реабилитации.....	11
1.4. Спортивные игры как средство физического воспитания.....	15
Выводы по главе.....	23
ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	24
2.1. Методы исследования.....	24
2.2. Организация исследования	27
Выводы по главе.....	28
ГЛАВА III. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	29
3.1. Особенности методики, разработанной на основе использования элементов спортивных игр.....	29
3.2. Изменение физической подготовленности учащихся 12–13 лет с задержкой психического развития в ходе эксперимента.....	33
3.3. Изменение психомоторных качеств учащихся 12–13 лет с ЗПР в ходе эксперимента	41
Выводы по главе.....	44
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	45
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.....	47

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. По статистике ежегодно уровень здоровья молодого поколения имеет тенденцию к снижению. Появляется все больше детей, имеющих умственные или физические отклонения. Такие организации как ЮНЕСКО и ВОЗ ведут постоянную работу по сбору данных статистики о количестве и видах нарушений в развитии. Но при этом нет точных данных, потому что у многих стран существуют свои критерии по классификации лиц с ограничениями в состоянии здоровья.

Однако общие статистические данные свидетельствуют о четком распределении отклонений в развитии в пределах разных возрастных групп. Так, в пределах возраста от 7 до 15 лет первое место занимают дети, имеющие образовательные затруднения. 2 место – дети с нарушением интеллекта, 3 место – с нарушениями речи и слуха. Остальные нарушения составляют 20 % и занимают 4 место.

Нарушению интеллектуальной сферы у детей, как правило, сопутствует нарушение двигательных возможностей. Одна из причин – это нарушение моторики, что негативно влияет как на двигательные способности такого контингента детей, так и на их социализацию, физическое развитие, трудовую адаптацию.

Дефекты психического и физического развития у таких детей возникают на фоне органического поражения ЦНС, следовательно, детям с задержкой психического развития необходимо в большей степени создавать условия для развития их двигательных способностей, чем их здоровым сверстникам.

Многочисленные исследования показывают, что у детей с задержкой психического развития имеются нарушения осанки, понижение иммунитета, ослабленный мышечный корсет и другие функциональные и морфологические дефекты.

Основным средством в коррекционной работе выступают физические упражнения. На занятиях физической культурой будут решаться не только коррекционные задачи, а также профилактические, оздоровительные, направленные на овладение двигательных умений и навыков, воспитание двигательных качеств.

Актуальность нашего исследования заключается в том, что в настоящее время недостаточно разработано методик физкультурных занятий для детей с задержкой психического развития, следовательно, необходима разработка новых методик физкультурных занятий с использованием спортивных игр с целью коррекции двигательных способностей и психомоторных качеств данной категории школьников.

Объект исследования - процесс адаптивного физического воспитания детей среднего школьного возраста с ЗПР.

Предмет исследования - методика дополнительных занятий физическим воспитанием с использованием спортивных игр, направленная на повышение физической подготовленности и улучшение психомоторных качеств данной категории детей.

Цель исследования - изучение влияния дополнительных физкультурных занятий с использованием средств спортивных игр физическую подготовленность и психомоторные качества школьников с средних классов с ЗПР.

Для достижения поставленной цели в исследовании решались следующие основные задачи:

1. Определить уровень физической подготовленности у школьников средних классов с задержкой психического развития
2. Исследовать психомоторные показатели школьников с задержкой психического развития.
3. Разработать комплекс дополнительных занятий физическим воспитанием с использованием спортивных игр для данного контингента детей.

4. Оценить эффективность разработанной методики.

Гипотеза исследования: предполагалось, что проведение дополнительных физкультурных занятий с использованием спортивных игр для школьников средних классов с задержкой психического развития будет способствовать повышению физической подготовленности и улучшению психомоторных качеств данной категории детей.

Методы исследования:

1. Анализ научной и учебно-методической литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое исследование.
4. Методы математической статистики.

Практическая значимость работы заключается в том, что:

- определены и систематизированы средства, основанные на применении спортивных игр для обучения детей с ЗПР с учетом их психофизических возможностей;

- разработан и внедрен комплекс дополнительных физкультурных занятий с использованием спортивных игр, направленная на коррекцию физической подготовленности и психомоторных качеств детей с задержкой психического развития, которая может быть рекомендована к применению в специальных (коррекционных) школах VIII вида.

Структура бакалаврской работы. Работа состоит из введения, трёх глав, заключения, содержит 10 рисунков, 6 таблиц и список используемой литературы. Основной текст работы изложен на 48 странице.

ГЛАВА I. ОБЗОР ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ПРОБЛЕМЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С ЗАДЕРЖКОЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

1.1. Особенности физического развития детей с задержкой психического развития

Дети с задержкой психического развития имеют свои анатомо-физиологические особенности. Прежде всего это выражается в состоянии опорно-двигательного аппарата.

Состояние опорно-двигательного аппарата зависит от состояния мышечного тонуса. Мышцы обеспечивают удержание тела в определенных позах, обеспечивают вертикальное положение тела, формируют правильную осанку, а мышечный тонус также оказывает влияние на функционирование вегетативных систем организма. Это и регуляция частоты и глубины дыхания, и влияние на обмен веществ, деятельность пищеварительной системы, а также оказывает влияние на гемодинамику организма [26].

Мышечный тонус можно рассматривать как рефлекс, который проходит по собственной рефлексорной дуге. Таким образом мышцы как бы отвечают на свои ощущения. Слаженная работа звеньев этой рефлексорной дуги обеспечивает относительное постоянство мышечного тонуса. Это: α -нейрон, γ -нейрон и проприорецептор чувствительной клетки.

Также на поддержание мышечного тонуса влияют отделы центральной нервной системы. Такие как мозжечок, кора больших полушарий, подкорковые отделы. От двигательных нервных центров идет постоянный поток импульсов, поэтому скелетные мышцы даже в состоянии покоя находятся в состоянии некоторого возбуждения.

Во время сна процессы возбуждения сменяются процессами торможения и наступает полное мышечное расслабление. Взаимодействие между отделами центральной нервной системы и мышцами имеет обратную связь. Когда наступает мышечная релаксация, погашаются процессы

возбуждения и соответственно, погашается психоэмоциональный стресс [2,26].

Однако у детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья, нередко наблюдаются нарушения опорно-двигательного аппарата, которые отрицательно сказываются на работе вегетативных органов, а именно: ухудшается работа сердца и легких, моторика желудочно-кишечного тракта, снижается обмен веществ, аппетит, повышается утомляемость и появляется вялое поведение.

У детей с ЗПР часто наблюдается изменение осанки. Признаки неправильной осанки: сутулость, усиление физиологических изгибов позвоночника в грудной или поясничной области, называемое сколиозом, или лордозом.

Ученые отмечают, что профилактические мероприятия необходимо делать с самого раннего детского возраста для того, чтобы предотвратить нарушения опорно-двигательного аппарата [2].

На общее физическое состояние детей также влияет одна из важнейших функциональных систем организма, сердечно-сосудистая, является одним из параметров. Показатели работы сердечно-сосудистой системы у такого контингента детей, как правило, отличаются от таковых показателей здоровых детей. Частота сердечных сокращений зачастую завышена, артериальное давление имеет тенденцию к повышению.

1.2. Организация занятий физическим воспитанием для детей с ЗПР

Особую роль играет в это время физическое воспитание. Движения – естественный стимул жизнедеятельности организма, тренировка всех его систем и органов. Благодаря движению повышается общий жизненный тонус, возрастает работоспособность, устойчивость к болезням.

Различные авторы-исследователи придерживаются разных точек зрения о вопросах организации занятий физической культурой в коррекционных классах детей для детей с ЗПР.

Одни исследователи разграничивают физкультурно-оздоровительные массовые мероприятия и сводится к занятиям лечебной физической культурой. Некоторые исследователи не считают внедрение лечебной физической культуры важными и пытаются придать им чисто спортивный характер. На занятиях физическим воспитанием с таким контингентом детей должны осуществляться не только образовательные задачи, но и оздоровительные, коррекционные и так далее. Также должны решаться задачи коррекции наращений двигательных функций, недостатков физического и психического развития [3,12].

Что касается организации работы со здоровыми детьми, тут не требуется разработки каких-то специальных физических упражнений с учетом индивидуальных особенностей (в данном случае отклонений) ребенка. В отношении же детей с ОВЗ, то здесь организация работы по физической культуре требует ответственного подхода к разработке плана занятий, непосредственно самих упражнений. У таких детей зачастую дефекты значительно выражены, поэтому общие упражнения, которые проводятся со здоровыми детьми на включение в движения и которые имеют своей целью воздействие на вестибулярный аппарат, не оказывают нужного эффекта [13,25].

Основные задачи, конечно, совпадают с задачи физической культуры здоровых детей – это укрепление и закаливание организма, обучение основам техники движения, развитие физических способностей. Гусева И.Н. пишет: «перед педагогами, занимающимися адаптивной физической культурой с детьми с ОВЗ, поставлены и специальные задачи, такие как, например, коррекция основных движений в ходьбе, развитие и коррекция координации, развитие физической подготовки, профилактика соматических нарушений и т.п.» [7].

Наиболее эффективным принципом работы с такими детьми является принцип коррекции, другими словами исправление имеющихся у ребенка дефектов за счет использования специальных методических приемов. Так же в работе с такими детьми должен присутствовать принцип последовательности. Это означает, что все знания, получаемые ребенком, должны представлять собой последовательную логическую систему для более успешного их усвоения, так как почти для всех детей с ОВЗ характерными нарушениями познания и восприятия.

Занятия с детьми, имеющими отклонения в интеллектуальном развитии, основываются на общепринятых принципах: имеется вводная, основная и заключительная часть. Что касается количества упражнений, то на первых занятиях ребенок выполняет по 5-6 упражнений, потом постепенно количество возрастает до 10.

Конечно, если следовать особенностям физического и психического развития данного контингента детей, то надо понимать, что занятия физическим воспитанием для них должны проходить специфично.

Занятия организуются исходя из того принципа, что на них реализуются не только образовательные, но и оздоровительные, профилактические и коррекционные задачи, которые направлены на исправление недостатков физического развития, двигательных способностей. Как показывает практика, состав воспитанников с ЗПР в образовательных учреждениях оказывается неоднородным, что обуславливает сложность построения программ коррекционно-развивающего обучения и воспитания и требует сочетания индивидуализации и дифференциации в коррекционной работе на основе учета особенностей познавательной деятельности и эмоционально-волевой сферы данной категории детей. Уже в раннем возрасте отмечаются недоразвитие психомоторных функций, наглядно проявляющееся в недоразвитии мелкой моторики, пространственно организации движений, моторной памяти, координационных способностей; наблюдаются недостатки зрительно-моторной координации, ограниченное

понимание обращенной речи, недоразвитие навыков самообслуживания, низкая познавательная активность, высокая отвлекаемость, объем внимания и способность к переключению снижены, повышенная утомляемость, истощаемость [10,13,19].

А.А. Дмитриев и А.С. Самыличев в своих работах формулируют принципы коррекционно–воспитательной работы и пишут: «корректировать недостатки психического и физического развития, а также моторику учащихся возможно только с учетом их индивидуальных особенностей. Один из ведущих принципов коррекционно–воспитательной работы состоит в том, что коррекционная работа не ограничивается лишь исправлением недостатков развития аномальных детей, она направлена на их общее развитие» [10,21].

Очень важно включать в коррекционные занятия физической культуры циклы дыхательных упражнений. Специальные дыхательные упражнения не только повышают устойчивость организма к кислородной недостаточности, но и способствуют уравниванию нервных процессов и, что важно, повышают эффективность идеомоторных актов.

Научить детей правильно дышать при ходьбе, беге и других видах деятельности - одна из задач физического воспитания [2,7].

1.3. Значение занятий спортом и физической культурой. Применение подвижных и спортивных игр в реабилитации

В наши дни виднеется стабильная направленность в увеличении роли физической культуры и спорта в обществе, это выражается в следующем: в увеличении роли государства в поддержке и способствованию в дальнейшем развитии спорта и физической культуры; в увеличении средней продолжительности жизни населения.

Физическая культура и спорт являются хорошей профилактикой разных заболеваний, а также способствуют созданию крепкого здоровья,

используется в качестве средства для адаптации в обществе и в физическом плане инвалидов, детей-сирот и т.п.

Спорт является очень обширным, благодаря этому в нём показаны почти все формы деятельности человека, такие как: познавательная, ориентационная, общение и т.д. [18]

В ходе занятий спортом реализуется умственное развитие человека, это происходит как непосредственно, так и посредственно.

Благодаря данным факторам, в ходе физического развития есть возможность активно создавать определенное сознание и поведение человека в необходимой тенденции.

Смысл непосредственного влияния в следующем: в процессе физического развития и воспитания производится прямое влияние на развитие умственных свойств спортсмена. В ходе исполнений разнообразных спортивных упражнений всё время создаются двигательные, способствующие познанию, ситуации, для решения которых зачастую необходимо умственная работа спортсмена.

А смысл посредственного влияния на развитие умственных способностей человека заключается в том, что при занятиях различными физическими упражнениями создаётся крепкий и необходимый фундамент для поддержки развития крепкого здоровья, благодаря которому человек сможет без проблем выполнять различные умственные задачи. Чаще всего, занятия спортом используют, как методом для расслабления ума и причиной для дальнейшей умственной работы и деятельности.

В ходе спортивных занятий также возникает развитие нравственных свойств человека. Нравственное развитие имеет направление на создание в человеке ценных свойств, благодаря которым будут определяться его взаимоотношения с другими людьми, к социуму, а также к себе. Общение является основой для занятий спортом и особенно для продуктивной деятельности в команде.

В различных играх и соревнованиях есть большие шансы для создания правил поведения коллектива и в коллективе. Осваивая разные коллективные функции, люди учатся не исключительно систематизировать своё поведение, но и активно воздействовать на поведение своих членов команды, также учатся чувствовать цели команды как свои индивидуальные цели, правильно организовывать работу членов команды в общих интересах. Под общим наставлением учителя или тренера крепнут такие необходимые нравственные свойства, как: ответственность перед командой и самим собой, развивается чувство долга, гордость и радость за успехи коллектива и т.п.

Спортивные соревнования – это противоборство двух и более людей с целью установления лучшего в уровне физической подготовленности, для развития определенных свойств сознания.

Благодаря соревнованиям можно узнать меру тренированности человека и в последующем можно способствовать её увеличению. Большое значение в соревнованиях имеет место развитие воли и волевых черт характера. Они также взаимодействуют на развитие в общем физической культуры и спорта в обществе и помогают воздействовать на зрителей с педагогической стороны.

Подвижные и элементы спортивных игр относятся к массовым формам оздоровительной физической культуры и являются одним из средств лечебной физической культуры. Чаще всего они применяются в период выздоровления и при этом используются не только с лечебной и реабилитационной, но и с профилактической целями.

Среди детей школьного возраста подвижные игры широко применяются в целях профилактики заболеваний и коррекции состояния здоровья, что обусловлено резко возрастающим количеством хронических заболеваний дыхательных путей, деформацией осанки, увеличением веса, ухудшением состояния сердечно-сосудистой системы и органов зрения. При этом применяемые игровые упражнения должны соответствовать следующим требованиям: обязательное регулирование физической нагрузки;

реализация поставленных лечебных задач; соответствие игры возрасту занимающихся; возможность управления эмоциональными сдвигами.

Пирогова Е.А. пишет: «особое внимание необходимо уделять дозированию игровой нагрузки, особенно в первое время её применения; и в этом смысле определяющим здесь является соблюдение принципа постепенности повышения физической нагрузки» [18]. С целью обеспечения адекватных физических нагрузок в процессе игровой деятельности реабилитационного характера необходим постоянный контроль за реакциями кардиореспираторной системы на нагрузку, осуществляемый путём применения метода пульсометрии. Специалистами также отмечается, что физиологическое влияние игровой нагрузки при прочих равных условиях во многом зависит от технической подготовленности занимающихся (уровня предшествующей подготовки и владения техническими приемами игры). Данный факт свидетельствует о целесообразности снижения нагрузки путём упрощения правил игры, в частности: изменения размеров площадки, количества игроков в командах, длительности игры, дистанции бросков, пробежек; замены игроков во время игры; понижения требований к соблюдению официальных правил соревнований и прочее.

Спортивные игры укрепляют функциональные системы организма, способствуют формированию правильной осанки. При проведении игр на свежем воздухе происходит закаливание детей.

В спортивных играх улучшается реакция на быстро меняющуюся обстановку, развивается умение оценивать пространственно-временные отношения.

Спортивные игры повышают интерес к занятиям физической культурой и спортом, снимают напряжение, которое возникает при многократном повторении упражнений.

Спортивная игра носит коллективный характер, и в процессе игры дети учатся взаимодействовать между собой, у них развиваются волевые качества.

При организации и проведении игр руководящая роль должна принадлежать педагогам, воспитателям. Важно обеспечить безопасность детей в ходе игры и строго следить за дисциплиной.

Игры можно включить в любую часть занятия физической культуры. Подбор игр зависит от цели и задач урока. Например, в подготовительной части урока можно применять игры, которые помогут лучше разогреть мышцы, подготовить организм к предстоящей нагрузке: «День и ночь», «Лови последнего», «Зайцы и моржи».

В основную часть урока включают игры, эстафеты, позволяющие формировать двигательные умения и навыки, предусмотренные темой урока. В заключительной части применяются игры на внимание, на развитие координации, способствующие расслаблению организма («Запрещенное движение», «Кто лучше услышит», «По местам»).

1.4. Спортивные игры как средство физического воспитания

Основные особенности, характеристика и классификация спортивных игр.

Спортивные игры традиционно популярны среди всех категорий населения, благодаря всестороннему воздействию на организм человека, в том числе и эмоциональному. Основой формирования спортивных игр является игровая деятельность человека. Как известно, игра занимает ведущее место в жизни человека, особенно это характерно для детского возраста, когда игровая деятельность является основным видом деятельности и средством подготовки к жизни, а также и средством физического воспитания. Если вы на детские игры, то большое количество перемещений, всевозможных действий, необходимых для роста и развития ребенка неотъемлемой частью детских игр. Спортивные игры также имеют большое количество двигательных действий, направленных на физическое развитие человека, но значительно отличаются от детских игр и от целого ряда других игр.

Так какие же игры считать спортивными? Среди всех игр, созданных человечеством за долгую историю существования, спортивные игры являются группой игр, отличающихся от всех остальных сложностью правил и содержания.

Правила определяют состав участников, размеры и разметку площадки, продолжительность игры, оборудование и инвентарь, необходимые для соревновательной деятельности. Таким образом, одной из специфических особенностей спортивных игр являются условия соревновательной деятельности. можно с уверенностью утверждать, что спортивными играми являются те игры, по которым проводятся спортивные соревнования.

Правила или общепринятые ограничения регламентируют характерные для данной игры технические приемы соревновательной деятельности и поведение игроков. Они же выступают эталоном игрового превосходства. В спортивных играх в отличие от других видов спорта победители соревнований определяются по количеству набранных очков. Их цели попадание мяча в ворота в футболе или в корзину в баскетболе или попадание мяча в площадку соперника в волейболе. Соревновательное противостояние в спортивных играх происходит по установленным правилам характерным для приемов данной игры.

Основополагающим элементом спортивных игр является наличие соперника. Игроки стремятся, применяя игровые приемы, совместно со своими партнерами добиться преимущества над соперником, который оказывает активное сопротивление.

Большинство видов спортивных игр командные. И успех в соревнованиях во многом зависит от слаженности действий всех. Сложные коллективные тактические действия являются важной особенностью спортивных игр. Цель игры заключается в доставке предмета игры (мяч, шайба) в определенное место на площадке соперника и предмета состязания на свою территорию. Таким образом, единицей состязания выступает блок действий защита-нападение. А это уже характеризует спортивные игры как

слаженные коллективные тактические действия всех участников, от которых зависит результат соревнований. Критерием эффективности в спортивных играх является победа над соперником. Спортивные игры многочисленны и разнообразны. Между ними существуют как сходства, так и различия, что позволяет их распределить в большие группы. В каждой из игр есть два существенных аспекта игры действия между игроками это взаимоотношения между игроками и цель игры. По характеру взаимоотношений спортивные игры подразделяются на командные и лично-командные игры. По отношению к играм делятся на олимпийские и неолимпийские. Каждая спортивная игра имеет характерные особенности. Вместе с тем у различных игр имеются и схожие признаки, позволяющие разделить их на определенные группы:

- контактные игры - активное противоборство с соперником и соприкосновение с соперником (футбол, хоккей, баскетбол);
- бесконтактные игры - без соприкосновения с соперником (теннис, волейбол).

Необходимо отметить категорию игр с применением дополнительного снаряда.

Спортивные игры являются универсальным средством физического воспитания. Посредством спортивных игр достигается формирование физической культуры личности, укрепление и поддержание здоровья.

Спортивные игры способствуют формированию осознанной потребности в освоении здоровья, физической культуры и спорта. Соревнования по спортивным играм носят характер спортивной борьбы и требуют от участников большого физического напряжения и волевых усилий.

Двигательные навыки в спортивных играх отличаются большой подвижностью, динамичностью. Играющие должны уметь выполнять точные передачи, удары по воротам, броски мяча в корзину и т.п. различными способами и в самых разнообразных условиях. Большое количество

физических упражнений, составляющих содержание спортивных игр, способствует воспитанию таких физических качеств как сила, быстрота, выносливость, ловкость, а также формированию и развитию морально-волевых качеств.

Разнообразие средств спортивных игр включает в себя различные способы перемещений бег, ходьба, прыжки, остановки, всевозможные упражнения с предметами игры (мячом, шайбой), и удары, метания. Многообразие средств и технических приемов игры, их многократное повторение формируют необходимые двигательные умения и навыки, от стабильности которых зависит достижение цели игры. Однако стабильность двигательных навыков - это лишь один из аспектов успешной соревновательной деятельности. Игровая деятельность в спортивных играх требует и значительных физических напряжений, а это уже в свою очередь говорит о необходимости развития и тренировки физических качеств. перечисленные средства спортивных игр способствуют укреплению опорно-двигательного аппарата, развитию физических качеств и, следовательно, способствуют развитию функциональных систем организма. При всем при этом не стоит забывать и о влиянии занятий спортивными играми на эмоциональную сферу занимающихся. Учеными доказано, что эмоциональная составляющая спортивных игр способствует снятию нервного напряжения, а зачастую и формированию положительных эмоций и положительного настроения, что свидетельствует о получении удовольствия от самого игрового процесса. С спортивные игры следует рассматривать как одно из комплексных и эффективных средств физического воспитания, всестороннему физическому развитию на процесс поддержания и укрепления здоровья человека.

Спортивные игры применяют в физкультурно-оздоровительной и спортивно-массовой работе на предприятиях и в армии. Благодаря яркой эмоциональной насыщенности игровой соревновательной деятельности спортивные игры активно применяют в организации досуга и отдыха.

Одновременно с этим спортивные игры являются действенным средством пропаганды физической культуры и спорта и ведения здорового образа жизни. И это подтверждается большой популярностью спортивных игр среди населения, их массовостью.

В настоящее время наибольшей популярностью пользуются волейбол, футбол, баскетбол, большой теннис, настольный теннис, хоккей, водное поло.

Физическая подготовка представляет собой процесс развития и совершенствования физических качеств, направленный на укрепление органов и систем организма, а также на расширение их функциональных возможностей. Физическая подготовка общее и специальное развитие спортсмена, обеспечивающее его дальнейшее совершенствование в технике мини-футбола. Физическая подготовка в свою очередь подразделяется на общую и специальную физическую подготовку.

Мини-футбол динамичная и атлетическая игра с групповыми и парными единоборствами. Выиграть в борьбе за мяч, уйти от столкновения и устоять на ногах под силу только физически подготовленному человеку. Физическая подготовленность в мини-футболе определяющим фактором активности и эффективности игрока при выполнении командных и индивидуальных действий.

Без физической подготовки ни один игрок не добьется хороших результатов. Задачей физической подготовки⁸⁶ является развитие и совершенствование физических качеств человека средств и физического воспитания. Физические качества – это способность человека успешно выполнять двигательные действия. Физические качества способствуют эффективной реализации двигательной деятельности.

Игроки вынуждены совершать двигательные действия в быстро меняющихся условиях игры и часто выполнять рывки и ускорения. Это требует определенного уровня развития скоростных качеств. Необходимо

учитывать и продолжительность игры, а это в мини-футболе 2040 мин чистого времени (40 мин с учетом двух таймов), и все это время необходимо поддерживать скорость и выполнять технические элементы с большой эффективностью, а это уже говорит о необходимости развития такого качества как выносливость. Немаловажную роль в мини-футболе играет и развитие гибкости. Большинство приемов в мини-футболе требует максимальной амплитуды движений (удары, финты и т.д.), и их эффективность зависит от гибкости. Кроме того, гибкость свидетельствует о хорошем уровне развития мышечно-связочного аппарата, а это уже служит профилактикой травматизма. Основопологающим качеством для игры в мини-футбол является развитие ловкости или координация движений. Легкость овладения техническими приемами игры зависит от координационных возможностей игрока. Все перечисленные качества и являются основой общей физической подготовки.

Необходимо учитывать, что процесс физической подготовки - это длительный и регулярный процесс, не терпящий длительных перерывов. Целью данного процесса является достижение более высокого уровня физической подготовки. Повышение уровня физической подготовки, соответственно способствует повышению и уровня состояния здоровья.

Для развития физических качеств применяют как общие средства физической подготовки, так и специальные средства игры в мини-футбол.

Общая физическая подготовка решает задачу всестороннего развития физических качеств³ и способствует повышению работоспособности. В качестве основных средств применяются:

- общеразвивающие упражнения (рывки, наклоны, повороты, вращения, махи, выпады, прыжки т.д.);
- упражнения других спорта, общее воздействие на организм (упражнения циклических видов спорта, гимнастические упражнения и т.д.).

При этом достигается развитие мышечно-связочного аппарата, совершенствование функций внутренних органов и систем организма,

улучшение координации движений и повышение уровня развития двигательных качеств.

Большинство упражнений общей физической подготовки (ОФП) направлено на всестороннее воздействие на организм, но в тоже время каждое из них способствует развитию определенного качества. средства ОФП и их содействие в развитии определенного качества.

Сила–способность преодолевать внешнее сопротивление за счет мышечных усилий. В мини-футболе сила применяется для преодоления инерции собственного тела и мяча (начало ускорения, смена направления, прыжок, удар по мячу) т.е. действия, в которых необходимо проявление силы. В основном в мини-футболе используется сила ног. В этой связи рассмотрим средства, с помощью которых можно развить силу ног.

Для развития силы ног в мини-футболе хорошо использовать разнообразные прыжковые упражнения. Это прыжки в длину с места, с разбега, тройной прыжок с места и с разбега, прыжки в высоту, прыжки в глубину. Эти виды прыжков способствуют развитию взрывной силы, наиболее характерной для игры в мини-футбол. Конечно, для развития силы различных мышечных групп одних прыжковых упражнений недостаточно. Так, для развития силы рук и плечевого пояса целесообразно применять как простейшие упражнения с собственным весом (подтягивания и отжимания) так и упражнения с отягощениями (гири, гантели, штанга). Это всевозможные жимы, тяги, сгибания и разгибания рук в локтевых суставах для развития мышц бицепса и трицепса, и т.д. Эффективны также упражнения на тренажерах на отдельные группы мышц плечевого пояса. Для развития силы мышц туловища так же используются упражнения с собственным весом тела, с отягощением, упражнения на тренажерах всевозможные подъемы туловища, скручивания, наклоны, повороты и т.д.

Следующее качество – быстрота. Это способность совершать двигательные действия в минимальный промежуток времени. Быстрота в

мини - это не только скорость перемещения по площадке, но и скорость владения мячом, скорость реакции на постоянно и внезапно меняющиеся игровые ситуации и как следствие быстрое принятие решения. Поэтому так важно в мини-футболе развитие скоростных качеств. Основным средством развития быстроты в мини-футболе выступают беговые упражнения на короткие расстояния. Для развития быстроты целесообразно использовать ускорения или как их еще называют рывки на 510 м из различных стартовых положений, ускорения по ровной и наклонной поверхности (ускорения под гору, ускорение в гору.) Бег с внешним сопротивлением среды ускорения по воде, по песку, по снегу. Бег с высоким подниманием бедра, с захлестыванием голени. Переменный 150 (50м ускорение, 50 м равномерный, 0 м ускорение).

Ловкость - комплексное физическое качество, характеризующее двигательные возможности человека, его способность⁶¹ правильно и быстро выполнять двигательные действия. Для развития ловкости необходимо расширить объем двигательных навыков, для этого хорошо подходят гимнастические упражнения, всевозможные подвижные и спортивные игры. Для мини-футбола эффективным средством развития ловкости являются всевозможные приемы действий с теннисным мячом –теннисбол.

Гибкость - способность выполнять упражнения с большой амплитудой. Развитие гибкости зависит от эластичности мышц и связок. Для развития гибкости применяются упражнения на растяжку, могут быть разнообразные гимнастические и общеразвивающие (наклоны, выпады, шпагаты и полушпагаты, круговые движения, махи и т.д.), имитационные упражнения ударов в мини-футболе.

Выносливость - способность выполнять игровую деятельность без снижения ее эффективности на протяжении³⁰ длительного промежутка времени. Относительно игры в мини-футбол рассмотрим две разновидности выносливости. Общая выносливость — это способность длительно выполнять различные виды работ умеренной или малой интенсивности.

Скоростная выносливость — это способность поддерживать высокую скорость выполнения упражнений продолжительное время (характерно для соревновательного периода). формирования и развития выносливости существует целый арсенал средств, направленных на развитие выносливости.

Выносливость – это способность выполнять работу длительное время. Таким образом, выносливость - это способность противостоять утомлению. Следовательно, чтобы это качество развить надо долго и упорно работать. нужно упражняться в беге на средние (35 км) дистанции, на длинные дистанции (свыше 5 км). Можно продолжительно плавать(1,53км), кататься на лыжах (1015км), грести, кататься на роликах, коньках, ездить на велосипеде. играть в одну из спортивных игр (не менее часа) Все это будет способствовать формированию выносливости. Таким образом, мы видим, что выносливость можно развивать как игровых видов спорта, так и циклических, таких как бег, плавание, лыжи, гребля и т.д. Используются упражнения с длительными передвижениями в виде ходьбы, бега, плавания и езды на средние и длинные дистанции.

Физическая подготовка подготовительным этапом в освоении технико-тактической подготовки в спортивных играх.

Выводы по главе

Было проанализировано 22 учебно-методических и научных источников, в которых раскрывается этиология и патогенез задержки психического развития, а также роль спортивных игр в коррекции двигательных способностей и психомоторных показателей детей среднего школьного возраста с ЗПР.

Раскрыто влияние спортивных игр на функциональные возможности организма, а также приведена классификация спортивных игр.

ГЛАВА II. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

Методы исследования:

1. Анализ учебной, учебно-методической и научной литературы.
2. Педагогический эксперимент.
3. Педагогическое наблюдение.
4. Методы математической статистики.

2.1.1. Анализ и обобщение данных научно–методической литературы.

Этот метод предусматривал анализ учебной, учебно-методической, а также научной литературы. Мы изучили 22 литературных источников, раскрывающих значение спортивных игр, этиологию и патогенез задержки психического развития, методы коррекции двигательных качеств и психической сферы у такого контингента детей.

2.1.2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение применялось с целью выявления влияния элементов спортивных игр на психическое состояние, а также двигательные способности детей среднего школьного возраста с задержкой психического развития.

Этот метод помогал скорректировать учебный процесс и выявить его влияние на психофизические качества школьников с ЗПР.

2.1.3. Педагогическое тестирование

Все показатели были получены в тестах, объединенных в две группы:

I группа. Тесты физической подготовленности:

- ✓ *Тест «Бег 30 м» (сек).*

Данный тест проводился на ровной грунтовой дорожке после предварительной разминки. Засекалось время сочностью до 0,1 сек. Давалось две попытки, в зачет идет лучший из показанных результатов.

Оборудование: секундомер.

- ✓ *«Прыжок в длину с места» (см).*

Для измерения динамической силы мышц нижних конечностей. Из исходного положения, стоя стопы слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой, выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Ребенок предварительно сгибает ноги, отводит руки назад, наклоняет вперед туловище, смещая вперед центр тяжести тела, и махом рук вперед и толчком двух ног выполняет прыжок. Тест необходимо проводить на мате (толстом ковре), резиновом коврике или мягком фунтовом покрытии (можно использовать песочную яму). Ребенку дается 3 попытки. В зачет идет лучший результат.

Оборудование: резиновый коврик, рулетка.

✓ *«Прыжок в высоту с места» (см).*

Выполняется на специальном резиновом покрытии с метрическими метками. Испытуемый становится носками ног к линии старта, балансирует при помощи рук, не отрывая пяток, затем отталкивается двумя ногами и совершает прыжок. Разрешается сделать три попытки, фиксируется лучший результат.

✓ *«Подъем в сед» (кол-во раз за 30 сек).*

Испытуемый ложится на гимнастический коврик на спину, ноги сгибает в коленных суставах, упор на стопы, руки за голову. По команде осуществляет подъемы туловища в сед. Возвращаясь в исходное положение, испытуемый должен коснуться лопатками и руками пола.

Оборудование: гимнастический коврик или мат.

✓ *«Наклон вперед сидя» (см).*

Испытуемый садится на гимнастический коврик, ноги врозь. Между ног находится линейка. Не сгибая ног, испытуемый скользит руками вдоль линейки, выполняя наклон вперед. Линейка располагается таким образом, чтобы нулевая отметка находилась на уровне пяток.

В результат записывается максимальная цифра (отметка на линейке), до которой дотянулся испытуемый. Такой результат записывается со знаком "+". Если испытуемый не дотянулся, то результат записывается со знаком "-".

Оборудование: линейка.

✓ *«Челночный бег (3x10 метров)» (с).*

В спортивном зале на расстоянии 10 м друг от друга устанавливаются два конуса. По команде испытуемый стартует от первого конуса, добегают до второго, огибает его, возвращается обратно, финиширует. Время фиксируется с точностью до 0,1 сек.

Разрешается 2 попытки. В зачёт идет лучший результат.

Оборудование: два конуса, секундомер.

✓ *«6-минутный бег» (м).*

Испытуемые после разминки по команде стартуют с линии "Страт", выполняя бег. Проводится тест на специальной беговой дорожке. Фиксируется расстояние, которое преодолел испытуемый за 6 минут.

Оборудование: свисток, секундомер.

II группа. Тесты психомоторных качеств:

✓ *Теппинг-тест (максимальная частота движения)*

По команде испытуемый начинает быстро ставить точки карандашом (или ручкой) на белом листе бумаги. Засекается время 10 секунд, после чего испытуемого останавливают. Затем производится подсчет количества точек.

Оборудование: лист белой нелинованной бумаги, карандаш, секундомер.

✓ *Реакция на движущийся объект (падающую линейку)*

Испытуемый в положении стоя вытягивает ведущую руку вперед. Испытатель становится лицом к испытуемому и держит линейку 40 см на вытянутой руке (нулевой отметкой вниз). По команде испытатель отпускает линейку из своих рук, а испытуемый должен поймать падающую линейку. Сразу измеряется расстояние от нулевой отметки до нижнего края ладони испытуемого. Дается три попытки, фиксируется лучший результат.

Оборудование: линейка.

2.1.4. Методы математической статистики

Полученные данные обрабатывались при помощи методов математической статистики. Использовалась программа "STAT", где были получены M – среднее арифметическое; σ – квадратическое отклонение; m – ошибку среднего арифметического.

Достоверность результатов устанавливалась при помощи t -критерия Стьюдента (Б.А. Ашмарин, 1978). Уровень достоверности был выбран 5%-ый.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в три этапа в период с сентября 2018 по май 2019г. В исследовании приняли участие 26 учащихся 12–13 лет с задержкой психического развития, обучающихся в школе-интернате № 5г.Тольятти.В экспериментальную группу вошли 12 мальчиков, в контрольную группу – 14 мальчиков.

На первом этапе, который проходил с апреля 2018г. по май 2018г., изучалась учебно-методическая и учебная литература, в которой описываются проблемы адаптивной физической культуры для детей с задержкой психического развития, обучающихся в школах-интернатах.

На первом этапе были сформулированы цель, задачи и гипотеза исследования. Также были изучены медицинские карты детей и разработана программа педагогического эксперимента.

Второй этап проходил с сентября 2018г. по март 2019г. На этом этапе реализовывалась экспериментальная часть исследования. Испытуемые были условно разделены на две группы: контрольную и экспериментальную. Дети первой группы занимались физической культурой по программе школы-интерната. Для студентов экспериментальной группы в режим дня были дополнительно включены занятия спортивными играми.

В конце этапа было проведено итоговая обработка результатов. Была проведена математическая обработка результатов.

На третьем этапе (март 2019г. – май 2020г.) формулировались выводы, практические рекомендации, оформлялась бакалаврская работа.

Выводы по главе

В данной главе описываются методы исследования, раскрывается организация исследования, а также различия в методиках занятий экспериментальной и контрольной групп.

ГЛАВА III. Результаты исследования и их обсуждение

3.1. Особенности методики, разработанной на основе использования элементов спортивных игр

Целью экспериментальной коррекционно-развивающей программы является целенаправленное воздействие средств физического воспитания содействовать развитию и коррекции двигательных действий у детей с ЗПР средних классов.

При этом необходимо использовать воспитательные методы:

1. строго регламентированного упражнения
2. игровой
3. соревновательный

Педагогические методы

1. вербального воздействия
2. наглядного воздействия

Методы развития физических качеств

1. Избирательно-направленного упражнения на развитие выносливости, силы, гибкости, координации.
2. Сопряженного упражнения (координация, скоростно-силовые, выносливость).
3. Вариативного интегрального упражнения (скоростно-силовые, выносливость координация, сила)
4. Стандартно-повторного слитного упражнения(выносливости).
5. Стандартно интервального повторного упражнения (развитие выносливости, силы, гибкости, координация, скоростно-силовые).

Для успешной работы необходимо взаимодействие всех учителей, мед. работника и специалистов: логопед, дефектолог, организатор досуга и родителей, т.е. со всеми участниками коррекционно-развивающего процесса. Задачи этой консультативно-профилактической работы не ограничиваются только коррекцией дефекта, так как наряду с основным дефектом зачастую

наблюдаются побочные расстройства, например, возбудимость повышенная или тревожность и т.д. поэтому учителю, осуществляющему коррекционно-развивающую программу необходимо тесное взаимодействие со специалистами.

Примеры спортивных игр.

Пятнашки с ведением.

По жребию игроки одной команды равномерно встают по баскетбольной площадке. Два игрока из другой команды ведут мяч и стараются максимально приблизиться к соперникам, чтобы запятнать их руками, и они за это получают выигрышное очко. После пяти минут игры команды меняются ролями. Выигрывает команда, набравшая большее количество очков.

Будь внимательным

Игроки располагаются по кругу через одного. В каждой команде по мячу. По сигналу в указанном направлении передаются мячи. Побеждает команда, которая после определенного количества кругов или в течение какого-то определенного времени догнала другую.

Курица и ястреб

Играющие строятся в колонну по одному, взявшись под пояс впереди стоящего. Перед колонным лицом к ней стоит водящий. Его задача – запятнать рукой последнего игрока колонны. Этому мешают все игроки, стараясь увернуться, не расцепляя рук.

Правилами разрешается первому игроку колонны («курице») препятствовать продвижению водящего («ястреба») отталкиванием за счет силы рук, но не захвата. После каждого касания идет смена ролей: водящий встает вконец колонны, а направляющий становится водящим.

Сбей кегли

На полу чертятся два круга диаметром 5-6 м и находящиеся один от другого на расстоянии до 10 м. Всем участникам запрещается входить в эти круги. В каждом круге расставляются кегли. На каждой половине площадки

находится команда, задача которой проникнуть на половину противника и постараться мячом сбить там кегли.

Правила:

Игрокам не разрешается делать с мячом более трех шагов. Заранее установить количество кеглей, которые нужно сбить. Выигрывает команда, игроки которой быстрее выбили все кегли соперников.

Мяч охотнику

Участники разбиваются на пары (лошадь и всадник). Нейтральный игрок с мячом стоит на защите перед кругом диаметром 6-8 м. В центре этого круга стоит флажок (кегля). На старте всадники сидят на спинах своих лошадей, построившись в круг, на расстоянии 15-20 м от круга В. Они перебрасывают мяч друг другу до тех пор, пока он не упадет на пол. В этот момент всадники как можно быстрее соскакивают со своих лошадей, чтобы укрыться в кругу. Лошади в это время забирают мяч и, передавая его друг другу, стараются попасть в всадника прежде, чем тот успеет укрыться в охраняемом им круге. Нейтральный игрок помогает им.

Правила:

Если команда лошадей не сумеет попасть ни в одного всадника, то игра возобновляется, и каждый игрок выполняет свою старую роль. Если же один или несколько всадников будут поражены мячом, то при возобновлении игры участники меняются ролями.

Преподаватель должен определить основные задачи, которые он ставит перед уроком и соответственно им выбирать игры. В одном случае преподавателю необходимо объединить детей, организовать их, в другом – совершенствовать те или иные качества и навыки, в третьем – содействовать выявлению детского творчества.

Важен также учет степени трудности игры для занимающихся. Игры легкие, не требующие проявления усилий, так же неинтересны, как и слишком трудные. Степень трудности определяется подготовленностью

группы. Надо четко представлять, что учащиеся могут, а что еще не в силах сделать.

Например, вряд ли стоит применять игру с передачей эстафетной палочки, если правила передачи еще не разучены. По тем же соображениям нельзя предлагать эстафету с перекатами и кувырками, если эти элементы акробатики еще не отработаны.

Выбор игры зависит от:

- задачи, поставленной перед уроком;
- состава занимающихся (здесь следует учесть возраст ребят, их развитие,
- физическую подготовленность, количество играющих);
- формы проведения занятий (урок, перемена, спортивный праздник и т.д.).

Особо большое оздоровительное значение имеют игры, проводимые на воздухе, для чего необходимо подготовить площадку. Хорошая подготовка повышает эмоциональное состояние занимающихся, вызывает желание быстрее начать игру. Сюда входят уборка помещения, расстановка снарядов, разметка площадки, подбор инвентаря, отличительных знаков и прочее. Подготовка должна проводиться заблаговременно и тщательно. К ней полезно привлекать детей.

Для проведения большинства игр требуются флажки, цветные повязки, палки, мячи, скакалки и т.д. Желательно, чтобы инвентарь был красочным, ярким, хорошо заметным в игре. Особенно это важно для школьников. По размеру и весу инвентарь должен соответствовать силам играющих, по числу – количеству играющих. Количество инвентаря необходимо предусмотреть перед началом игры. Чтобы не задерживать занятия инвентарь должен быть на месте проведения, важно следить за его санитарным состоянием и регулярно приводить в порядок. Хранится он в специально отведенном месте.

Приступая к объяснению игры, необходимо так расставить детей, чтобы они хорошо видели руководителя и слышали его. Лучше всего построить детей так, как они должны начать игру. Если до начала игры дети

должны встать в круг, то руководитель становится между ними. Если участников много – на 1-2 шага вперед, но не в середину круга, так как половина играющих останется за спиной и внимание их рассеется. Если игра начинается с движения в рассыпную, то можно построить ребят в шеренгу или сгруппировать возле себя так, чтобы всем было хорошо видно и слышно руководителя. При объяснении нельзя ставить играющих лицом к источнику света: солнце будет мешать, и они будут плохо воспринимать объяснение. Стоя лицом к окнам, они будут отвлекаться, значит руководитель должен стоять на видном месте боком или лицом к свету, так, чтобы видеть всех участников и контролировать их поведение.

3.2. Изменение физической подготовленности учащихся 12–13 лет с задержкой психического развития в ходе эксперимента

Эффективность проведения дополнительных физкультурных занятий с использованием спортивных игр в специальной (коррекционной) школе–интернате оценивалась по изменению показателей физической подготовленности и психомоторных качеств у детей экспериментальной и контрольной групп до и после педагогического эксперимента.

До педагогического эксперимента достоверных различий в физической подготовленности между мальчиками 12–13 лет экспериментальной и контрольной групп не наблюдалось, о чем свидетельствуют данные, приведенные в таблице 1.

Анализ полученных данных по окончании исследования (таблица 2) показал достоверные различия ($p < 0,05$) в пользу экспериментальной группы в большинстве контрольных тестов.

Разница между показателем «бег на 30м» составила 0,6 секунды (при $t=3,26$ и $p < 0,05$). Показатель теста «Прыжке в длину с места» улучшился у испытуемых экспериментальной группы на 14,6 см (при $t=2,176$ и $p < 0,05$), показатель теста «Челночный бег» – на 0,7 секунды (при $t=2,78$ и $p < 0,05$).

Показатель «Подъем туловища» также имел тенденцию к улучшению на 5 раз (при $t=2,901$ и $p < 0,05$). В 6–минутном беге дети ЭГ улучшили свой результат на 168,6 метров (при $t=4,29$ и $p < 0,05$). В тесте «Наклон вперед» результат увеличился на 2,6 см.

Таблица 1 - Средние данные физической подготовленности ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭГ		КГ		t	p	Разница показателей, в ед.
		М	σ	М	σ			
1.	Бег 30 м (с)	6,4	0,13	6,3	0,15	0,36	>0,05	0,1
2.	Прыжок в длину с места (см)	176,5	3,32	174,8	3,71	0,34	>0,05	1,7
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	8,6	0,13	8,7	0,18	0,35	>0,05	0,1
5.	Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз)	19,1	0,69	20	0,73	0,85	>0,05	0,9
6.	Наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь (см)	0,8	0,89	1,2	0,96	0,33	>0,05	0,4
7.	6–минутный бег (м)	1076,4	18,94	1098,6	20,94	0,78	>0,05	22,2

Примечание:

М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение;

t– критерий Стьюдента; $p > 0,05$ – нет достоверности различия между средними показателями ЭГ и КГ; $p < 0,05$ –достоверное различие между средними показателями между ЭГ и КГ.

По окончании педагогического эксперимента установлено, что в экспериментальной и контрольной группах отмечалась общая тенденция на улучшение результативности в тестах (таблица 2).

В контрольной группе итоговые показатели физической подготовленности имеют положительную динамику. Но достоверные изменения в контрольной группе наблюдаются только в тесте «6–минутный бег»– на 72,2 м (при $t=2,95$ и $p < 0,05$). Результаты по другим тестам также немного увеличились, но недостоверно.

Таблица 2 - Средние данные физической подготовленности ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭГ		КГ		t	p	Разница показателей, в ед.
		М	σ	М	σ			
1.	Бег 30 м (с)	5,6	0,14	6,2	0,13	3,26	<0,05	0,6
2.	Прыжок в длину с места (см)	191,1	4,23	181,9	3,27	1,71	>0,05	9,2
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	7,9	0,15	8,4	0,12	2,78	<0,05	0,5
5.	Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол-во раз)	24,1	0,96	20,7	0,65	2,90	<0,05	3,7
6.	Наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь (см)	3,4	1,02	1,5	0,8	1,49	>0,05	1,9
7.	6-минутный бег (м)	1245	16,33	1148,6	15,47	4,29	<0,05	96,4

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; $p > 0,05$ – нет достоверности различия между средними показателями ЭГ и КГ; $p < 0,05$ – достоверное различие между средними показателями между ЭГ и КГ.

Таким образом, в конце исследования мы выявили существенную разницу в приросте показателей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп.

Разница в приросте показателя «Бег 30 м» составила 0,5 секунд, в показателе «Прыжок в длину с места» - 7,5 см. Также наблюдается достоверная разница в приросте других показателей.

Полученные результаты позволяют судить об эффективности предложенной методики и применении элементов спортивных игр в учебно-тренировочном процессе школьников средних классов с ЗПР. Использование элементов спортивных игр позволила интенсифицировать учебный процесс по физическому воспитанию, улучшить уровень физической подготовленности школьников в экспериментальной группе.

На рисунках 1-6 отражена динамика показателей физической подготовленности всех школьников, принявших участие в исследовании.

Анализ результатов до и после педагогического эксперимента в исследуемых группах позволил установить повышение показателей в беге на 30 м у занимающихся по экспериментальной методике на 0,7 с, в контрольной – на 0,2 с (рис.1); результаты в прыжке в длину с места улучшились в экспериментальной группе на 16,3 см, в контрольной группе – на 5,4 см (рис.2), в тесте прыжок вверх с места – на 8,2 см в экспериментальной группе и на 2,9 см в контрольной (рис.3); в показателях силовой выносливости (подъем и опускание туловища) произошло увеличение на 4,1 кол–во раз в экспериментальной группе, в контрольной – на 1,6 раз (рис.5).

Таблица 3- Изменение показателей физической подготовленности в ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		До эксперимента		После эксперимента		t	p	Разница показателей, в ед.
			М	σ	М	σ			
1.	Бег 30 м (с)	ЭГ	6,3	0,15	5,6	0,14	3,57	<0,05	0,7
		КГ	6,4	0,13	6,2	0,13	1,03	>0,05	0,2
2.	Прыжок в длину с места(см)	ЭГ	174,8	3,71	191,1	4,23	2,89	<0,05	16,3
		КГ	176,5	3,32	181,9	3,27	1,17	>0,05	5,4
3.	Прыжок в высоту с места (см)	ЭГ	25,4	1,17	33,6	1,77	3,90	<0,05	8,2
		КГ	26,3	1,03	29,2	1,01	2,03	<0,05	2,9
4.	Челночный бег 3x10 м (с)	ЭГ	8,7	0,18	7,9	0,15	3,48	<0,05	0,8
		КГ	8,6	0,13	8,4	0,12	1,12	>0,05	0,2
5.	Подъем туловища из и.п. лежа на спине (кол–во раз)	ЭГ	20	0,73	24,1	0,96	3,37	<0,05	4,1
		КГ	19,1	0,69	20,7	0,65	1,65	>0,05	1,6
6.	Наклон вперед из и.п. сидя ноги врозь (см)	ЭГ	1,2	0,96	3,4	1,02	1,58	>0,05	2,2
		КГ	0,8	0,89	1,5	0,8	0,60	>0,05	0,7
7.	6–минутный бег (м)	ЭГ	1098,6	20,94	1245	16,33	5,51	<0,05	146,4
		КГ	1076,4	18,94	1148,6	15,47	2,95	<0,05	72,2

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t– критерий Стьюдента; p>0,05 – нет достоверности различия между средними показателями до и после эксперимента; p<0,05–достоверное различие между средними показателями до и после эксперимента.

Различия между результатами до и после педагогического эксперимента в экспериментальной группе являются достоверными ($p < 0,05$).

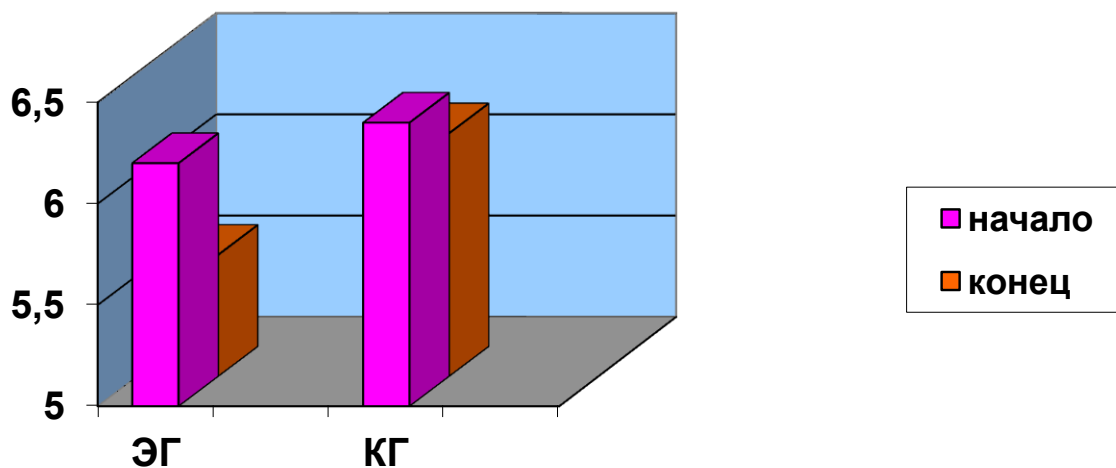


Рисунок 1 - Динамика показателей ЭГ и КГ за время эксперимента по тесту «Бег 30 м», сек

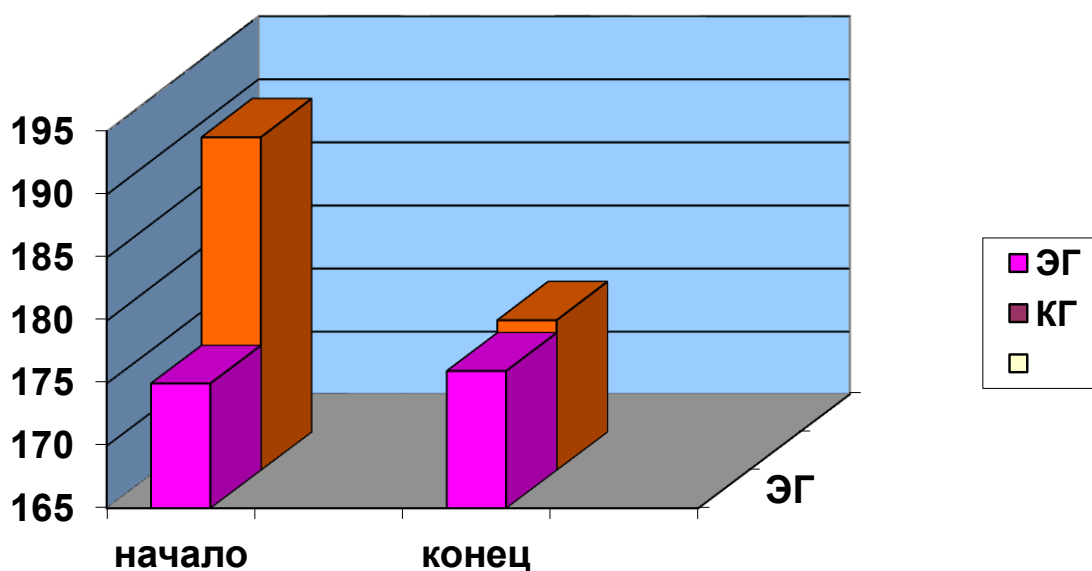


Рисунок 2 - Динамика показателей ЭГ и КГ за время исследования по тесту «Прыжок в длину с места», м

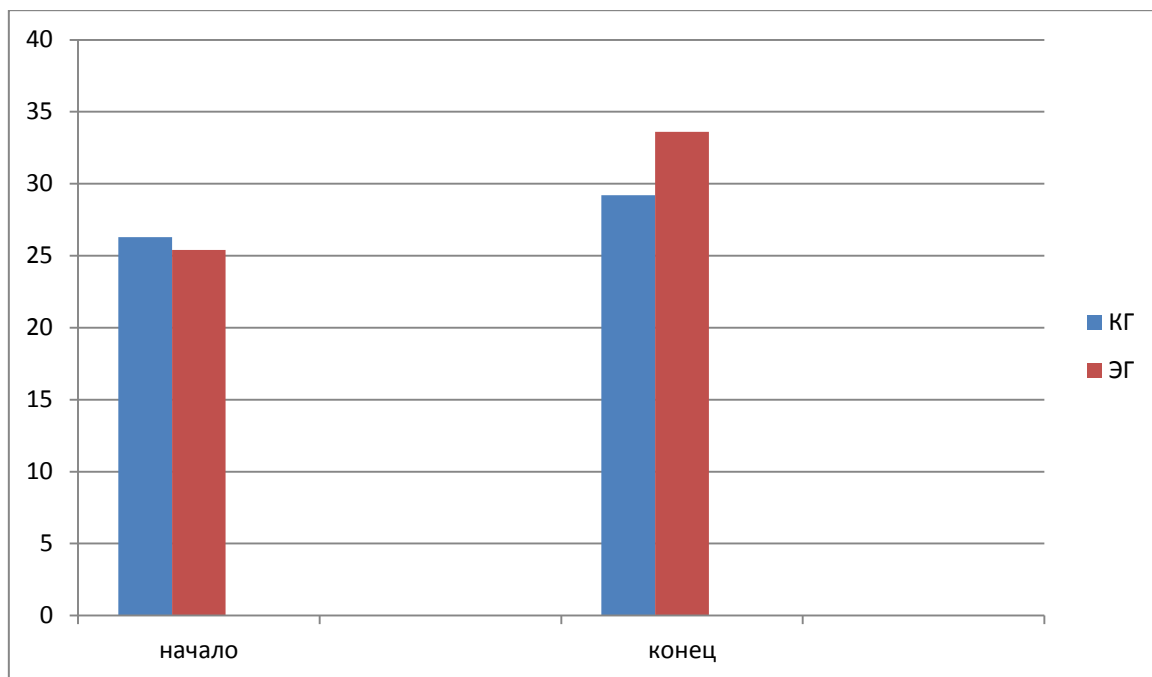


Рисунок 3 - Динамика показателей ЭК и КГ за время исследования по тесту "Прыжок вверх"

В показателях челночного бега 3x10 м в экспериментальной группе результат улучшился на 0,8 с, тогда как в контрольной только – на 0,2 с (рис.4); в тесте на гибкость (наклон вперед из и.п. сед ноги врозь) в экспериментальной группе – на 2,2 см, в контрольной – на 0,7 см (рис. 6); в показателе выносливости (6–минутный бег) – на 146,6 м в экспериментальной группе, в контрольной – на 72,2 м.

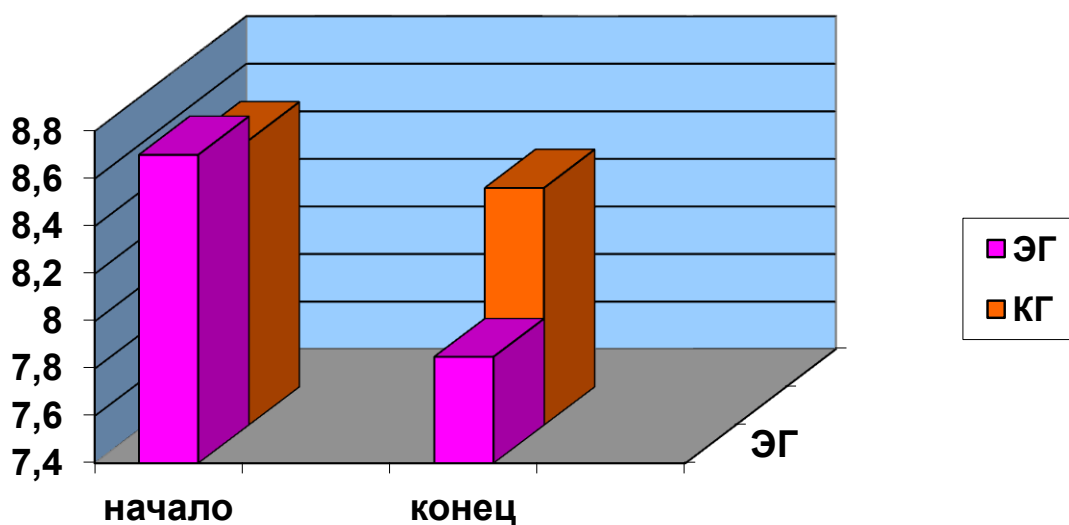


Рисунок 4 - Динамика показателей ЭГ и КГ за период эксперимента по тесту «Челночный бег 3x10», сек

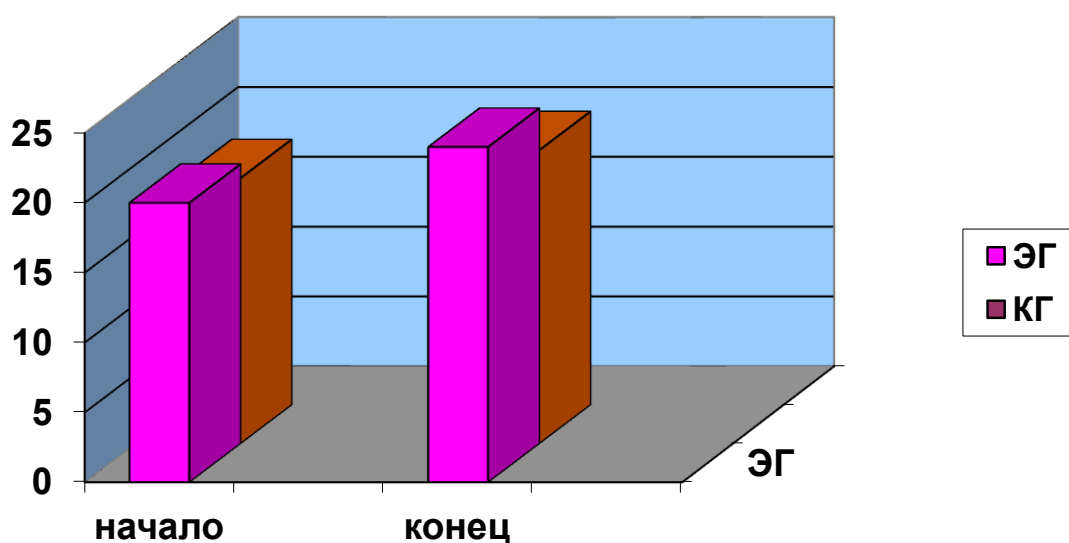


Рисунок 5 - Динамика показателей ЭГ и КГ за период исследования по тесту «Подъём туловища из положения лёжа на спине». Кол-во раз

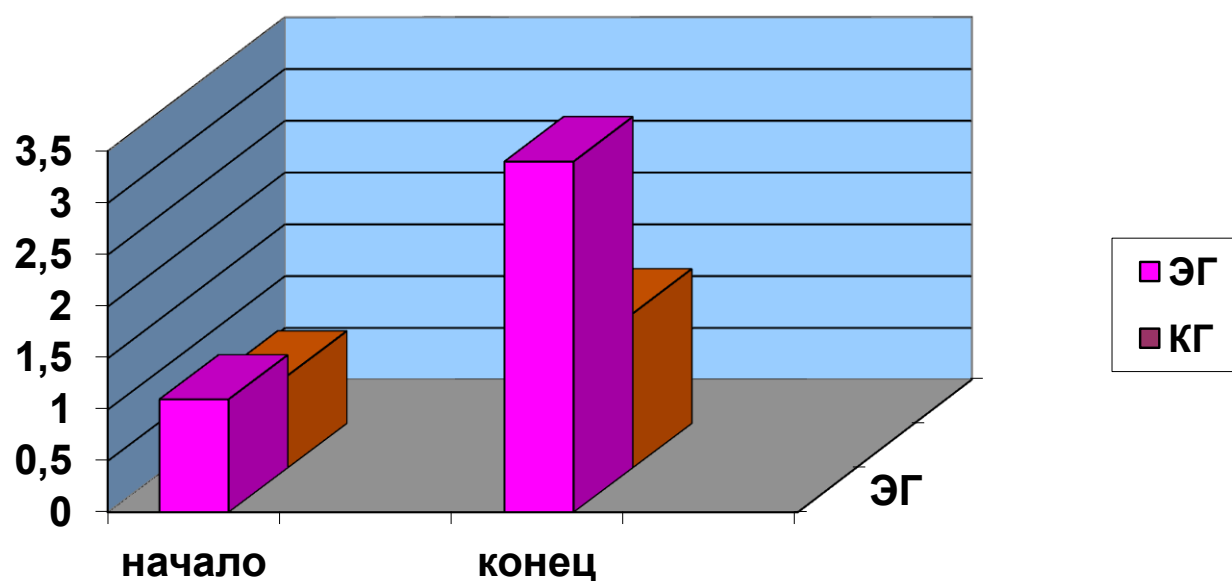


Рисунок 6 - Динамика показателей ЭГ и КГ за период исследования по тесту «Наклон вперед из положения сидя», см

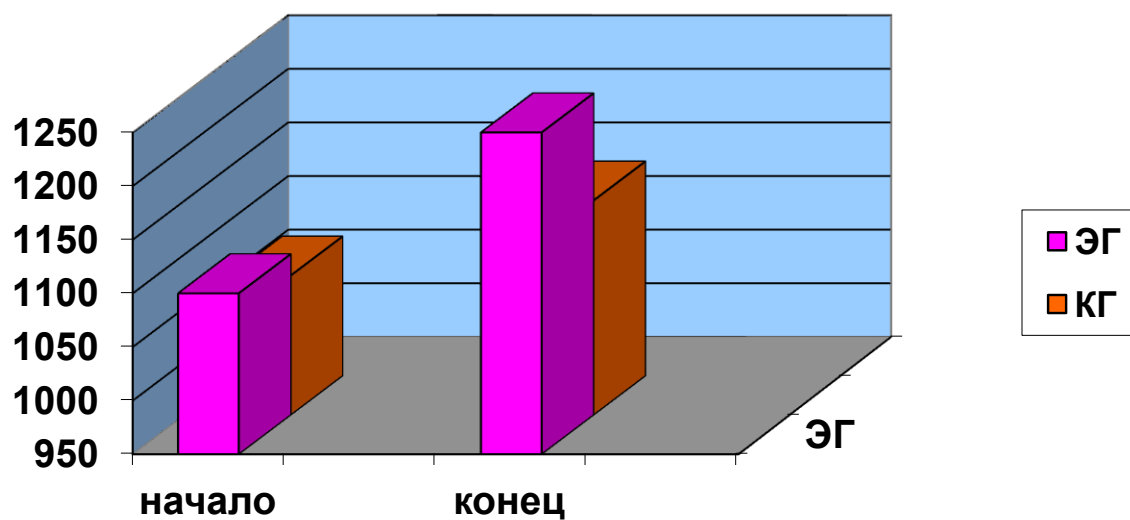


Рисунок 7 - Динамика показателей ЭГ и КГ за период эксперимента по тесту «6–минутный бег», мин

3.3. Изменение психомоторных качеств учащихся 12–13 лет с задержкой психического развития в ходе эксперимента

Согласно работам отечественных исследователей по психомоторике спорта, специфические требования к точности выполнения технических приемов обеспечивают развитие пространственной, временной, динамической и вестибулярной чувствительности. Исследованиями, проведенными в рамках данной работы, подтверждается, что психомоторное развитие у школьников с ЗПР можно корректировать в сторону улучшения, с помощью дополнительных физкультурных занятий, основу которых составляют специальные упражнения по технике игр.

До проведения педагогического эксперимента школьники контрольной и экспериментальной групп не имели достоверных различий в психомоторном развитии (таблица 4).

Таблица 4 - Средние данные психомоторных качеств ЭГ и КГ до педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭГ		КГ		t	p	Разница показателей, в ед.
		М	σ	М	σ			
1.	Распределение внимания (с)	69,9	2,54	68,2	2,72	0,46	>0,05	1,7
2.	Реакция на движущийся объект (см)	14,5	0,43	14,7	0,60	0,27	>0,05	0,2
3.	Теппинг–тест (кол–во раз)	32,1	0,64	31	0,82	1,02	>0,05	1,1

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; $p > 0,05$ – нет достоверности различия между средними показателями ЭГ и КГ; $p < 0,05$ – достоверное различие между средними показателями между ЭГ и КГ.

В таблице 5 представлены средние данные психомоторных качеств ЭГ и КГ после педагогического эксперимента. Более лучшие показатели видим у экспериментальной группы при сравнении с контрольной группой.

Достоверное различие ($p < 0,05$) выявили по тесту «Распределение внимания» в пользу ЭГ.

Занятия по предложенной методике оказали положительное влияние на психомоторное развитие детей с задержкой психического развития (таблицы 5 и 6). Достоверные улучшения произошли в экспериментальной группе в показателях распределения внимания, время поиска цифр уменьшилось на 11,3 сек (при $t=2,949$ и $p < 0,05$), в контрольной группе – на 2,2 сек (при $t=0,62$ и $p > 0,05$).

Таблица 5 - Средние данные психомоторных качеств ЭГ и КГ после педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭГ		КГ		t	p	Разница показателей, в ед.
		М	σ	М	σ			
1.	Распределение внимания (с)	56,9	2,74	67,7	2,54	2,29	<0,05	10,8
2.	Реакция на движущийся объект (см)	12,8	0,48	13,4	0,37	0,81	>0,05	0,6
3.	Теппинг–тест (кол–во раз)	34,9	0,57	33,3	0,58	1,51	>0,05	1,6

Таблица 6 - Изменение показателей психомоторики в ЭГ и КГ в ходе педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		До эксперимента		После эксперимента		t	p	Разница показателей, в ед.
			М	σ	М	σ			
1.	Распределение внимания (с)	ЭГ	68,2	2,72	56,9	2,74	2,94	< 0,05	11,3
		КГ	69,9	2,54	67,7	2,54	0,62	>0,05	2,2
2.	Реакция на движущийся объект (см)	ЭГ	14,7	0,60	12,8	0,48	2,51	< 0,05	1,9
		КГ	14,5	0,43	13,4	0,37	1,88	>0,05	1,1
3.	Теппинг–тест (кол–во раз)	ЭГ	31	0,82	34,9	0,57	3,86	< 0,05	3,9
		КГ	32,1	0,64	33,3	0,58	1,41	>0,05	1,2

Примечание: М – среднее арифметическое; σ – среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента

Реакция на движущийся объект – улучшение в экспериментальной группе – на 1,9 см (при $t=2,5$ и $p<0,05$), в контрольной – на 1,1 см (при $t= 1,88$ и $p>0,05$); в теппинг–тесте – улучшение в экспериментальной группе на 3,9 раза (при $t=3,86$ и $p<0,001$), в контрольной – на 1,2 раза (при $t= 1,41$ и $p>0,05$).

Изменения контрольной группе также как и в экспериментальной группе имеют положительную динамику, но достоверных изменений не произошло.

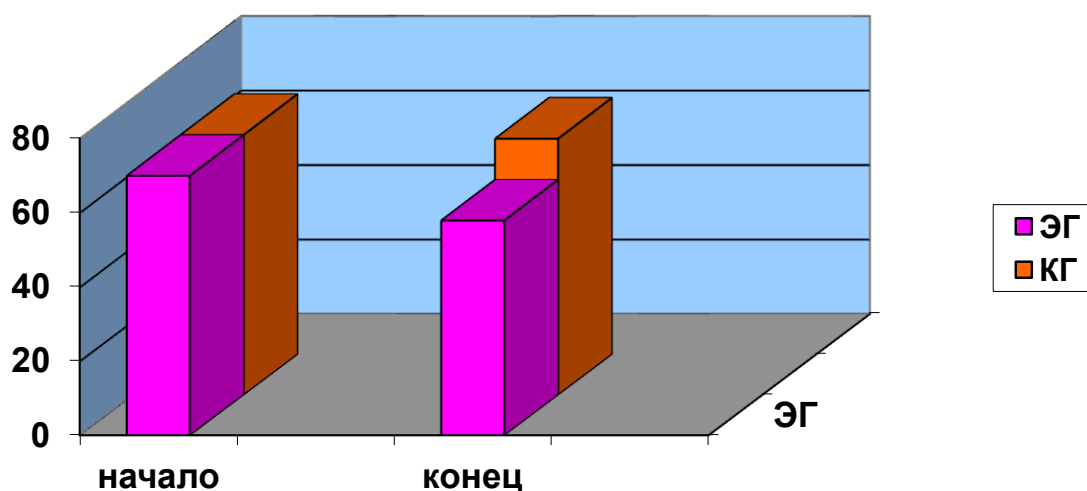


Рисунок 8 - Динамика показателей ЭГ и КГ за время исследования по тесту «Распределение внимания», сек

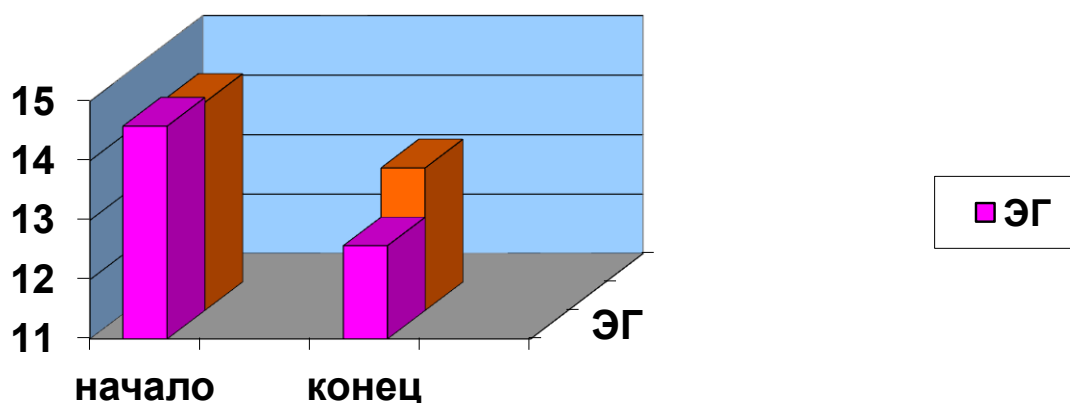


Рисунок 9 - Динамика показателей ЭГ и КГ за время эксперимента по тесту «Реакция на движущийся объект», см

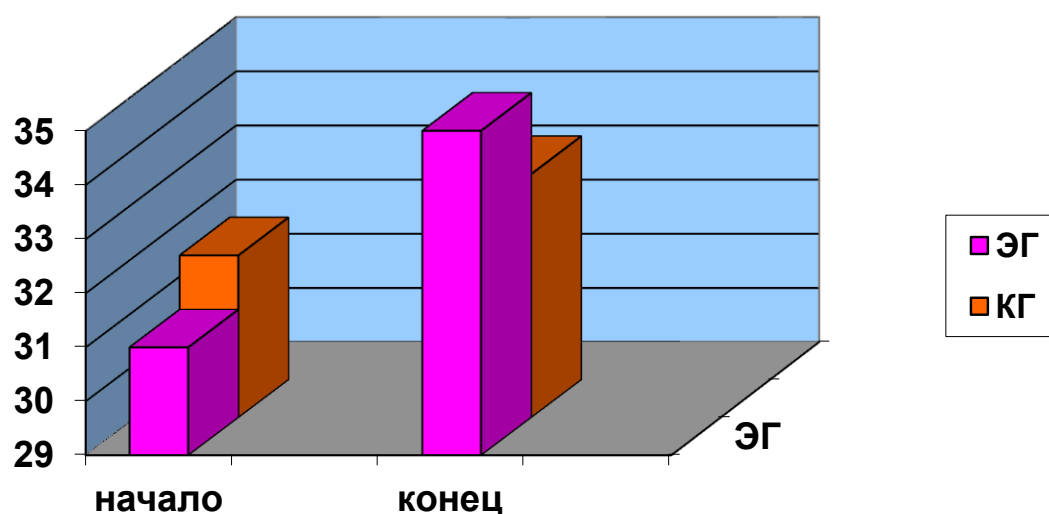


Рисунок 10 - Динамика показателей ЭГ и КГ за период эксперимента по теппинг–тесту, кол–во раз

Выводы по главе

В главе описывается методика, разработанная для дополнительных занятий физическим воспитанием с использованием элементов спортивных игр, для школьников средних классов с задержкой психического развития. Также описываются результаты исследования и их обсуждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В заключении исследовательской работы были сделаны следующие выводы:

1. Фоновые результаты уровня физической подготовленности у школьников средних классов с задержкой психического развития соответствуют показателям ниже среднего. После проведения цикла дополнительных занятий физическим воспитанием, включающих в себя элементы спортивных игр у детей экспериментальной группы, были получены результаты, достоверно превышающие таковые у школьников контрольной группы.

В физической подготовленности наблюдалось достоверное улучшение результатов по большинству изученных параметров, но в первую очередь следует отметить улучшение в скоростно-силовых проявлениях (прыжок в высоту с места – на 8,2 см (при $t=3,91$ и $p<0,05$) и подъем туловища из и.п. лежа – 4,1 кол-во раз (при $t=3,38$ и $p<0,05$) и в координационных способностях челночный бег – на 0,8 с (при $t=3,48$ и $p<0,05$), что объясняется целенаправленным использованием в предложенной методике упражнений для развития этих качеств.

2. Психомоторное развитие у детей, занимающихся по предложенной методике, по окончании эксперимента имело тенденцию к улучшению: распределения внимания, время поиска цифр уменьшилось на 11,3 сек (при $t=2,95$ и $p <0,05$); реакция на движущийся объект – на 1,9 см (при $t=2,5$ и $p <0,05$); в теппинг-тесте – на 3,9 раза (при $t=3,86$ и $p <0,001$).

У школьников контрольной группы эти показатели достоверно не изменились.

3. Результаты исследования показали эффективность методики, основанной на проведении дополнительных физкультурных занятий с использованием спортивных игр, которые способствовали коррекции

двигательных и психомоторных качеств. Таким образом, цель работы достигнута и гипотеза доказана.

Исходя из этого, мы можем рекомендовать использовать блоки упражнений из методических рекомендаций не только в дополнительное время для занятий физической культурой, но и на уроках физической культурой, во время спортивных часов, на прогулках.

При проведении занятий необходимо учитывать реакцию организма детей на физическую нагрузку, так как школьники с ЗПР одного возраста имеют разный уровень здоровья, как по степени выраженности основного дефекта, так и по наличию вторичных отклонений в развитии. Необходимо строго индивидуально контролировать степень утомления по ряду внешних признаков, так же осуществлять контроль пульса. Предусматривать индивидуальные задания в соответствии с двигательными возможностями.

СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптированная основная общеобразовательная программа для обучающихся с задержкой психического развития 5-9 класс. - М.: ГБОУ "Школа № 1310", 2017. - 56 С.
2. Актуальные проблемы диагностики психического развития детей / Под ред. К.С. Лебединской. – М.: Педагогика, 2008. – 127 с.
3. Барсуков, В. И. Патологическая физиология [Электронный ресурс] : учеб. пособие / В. И. Барсуков, Т. Д. Селезнева. - 2-е издание (электронное). - Саратов: Научная книга, 2019. - 159 с.
4. Белова, Ю. В. Теория и технология физического воспитания детей [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Ю. В. Белова. - Саратов: Вузовское образование, 2018. - 111 с. : ил.
5. Большенков, В.Г. Подвижные игры с мячом //Начальная школа. – 2008. – №3.–С. 61–66. П.Борисова Л.Е. Здоровый ребенок – хороший ученик! //Начальная школа. –2008. –№9. –С. 97–99.
6. Боброва, Г.В. Роль внеурочных форм занятий и их классификация в системе физической подготовке воспитанников кадетских училищ / Г.В. Боброва // Научно-педагогическое обозрение. Pedagogical Review. 2017. 3 (17).
7. Ветков, Н. Е. Спортивные и подвижные игры [Электронный ресурс] : учеб.-метод. пособие / Н. Е. Ветков. - Орел: МАБИВ, 2016. - 126 с.: ил.
8. Власова Т.А.Актуальные проблемы клинического изучения задержки психического развития у детей / Т.А. Власова, К.С. Лебединская //Дефектология. – 2005. – № 6. –С. 8–17.
9. Гусева, И.Н. Физическая подготовленность умственно отсталых школьников по лёгкой атлетике / И.Н.Гусева, С.Ю.Новиков // Символ науки: Общество с ограниченной ответственностью "ОМЕГА САЙНС". - Уфа, 2017. - с. 137-142.

10. Гусейнова, Н.А. Сюжетно–ролевой урок физкультуры / Н.А. Гусейнова//Начальная школа. –2004. –№3.– С. 66–69.
11. Дети с задержкой психического развития / Под ред. Т.А. Власовой, и др. – М.: Педагогика, 2004. – 236 с.
12. Дмитриев, А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания / А.А. Дмитриев. – Красноярск: Изд–во Краснояр. ун–та, 2007. – 151 с.
15. Ковыршина, Е. Ю. Разновидности спортивных игр [Электронный ресурс]: учеб. пособие / Е. Ю. Ковыршина, Ю. Н. Эртман, В. Ф. Кириченко. - Омск: СибГУФК, 2017. - 108 с.
16. Кузнецова, Л.В. Использование игры в коррекционных целях / Л.В. Козленко // Воспитание детей с задержкой психического развития в процессе обучения. – М.: НИИ общ. педагогики, 2006. – С. 89 – 96.
17. Одинцова, Е. Ю. Исследование школьной адаптации детей с задержкой психического развития / Одинцова Е. Ю.// Начальное образование. - 2015. - № 1. - С. 36-40.
18. Скворцова, С.О. Подвижные и спортивные игры на занятиях по физической культуре в вузе / С.О. Скворцова // Молодой ученый № 22 (102). -Казань: Изд-во "Молодой ученый", 2015. - С. 102-108.
19. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: учеб. для студ., обуч. по спец. "Физическая культура" / Ю. Д. Железняк [и др.] ; под ред. Ю. Д. Железняк, Ю. М. Портнова. - 6-е изд., стер.; Гриф УМО. - Москва: Академия, 2010. - 517, [1] с.: ил.
20. Хорошева, Т. А. Физиология человека: практикум / Т. А. Хорошева, А. И. Бурханов; ТГУ ; Ин-т физической культуры и спорта ; каф. "Адаптивная физическая культура". - ТГУ. - Тольятти: ТГУ, 2013. - 219 с.
21. Худик, В.А. Психологическая диагностика детского развития: Методы исследования / В.А. Худик. – Киев: Наук, думка, 2009. – 220 с.
22. Яковлев, В.Г., Гриневский А.Н. Игры для детей / В.Г. Яковлев, А.Н. Гриневский. – М.: ПО «Сфера» ВГФ им. А.С. Пушкина, 2002. – 80 с.

