

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

Институт физической культуры и спорта
Кафедра «Адаптивная физическая культура»
49.03.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)»
«Физическая реабилитация»

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

на тему: «Влияние средств футбола на двигательные качества
учащихся среднего школьного возраста с лёгкой степенью
умственной отсталости»

Студент	<u>И.И. Киренкин</u> (И.О. Фамилия)	<u>_____</u> (личная подпись)
Руководитель	<u>Б.А. Андрианов</u> (И.О. Фамилия)	<u>_____</u> (личная подпись)
Консультант	<u>А.А. Подлубная</u> (И.О. Фамилия)	<u>_____</u> (личная подпись)

Допустить к защите

Заведующий кафедрой к.п.н., доцент А.А. Подлубная _____
« _____ » _____ 2016 г.

Тольятти, 2016

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА I. АНАЛИЗ ДАННЫХ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ	5
1.1. Понятие «умственная отсталость» и её клинические проявления.....	5
1.2. Футбол как средство физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста.....	13
ГЛАВА 2 . ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	26
2.1. Задачи исследования	26
2.2. Методы исследования.....	26
2.2. Организация исследования	29
3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	31
3.1. Определение исходного уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы	31
3.2. Обоснование использования средств футбола для мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости	32
3.3. Определение влияния средств футбола на развитие двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости	42
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	46
СПИСОК ИСПОЛЬЗУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. Одним из наиболее важных вопросов в области гуманизации общества и совершенствования системы защиты прав человека связано с формированием иного отношения к детям, которые имеют отклонения в состоянии здоровья.

Категория детей, имеющая нарушения в состоянии здоровья увеличивается с каждым годом. По данным Федеральной службы государственной статистики 2015 года рождение больных детей составило более 630,8 тысяч человек. При этом детей с теми или иными аномалиями в состоянии здоровья составляет около 60 тысяч человек. Достаточно большое количество детей 0 до 14 лет составляют дети с умственной отсталостью. Такой категории детей около 42,3 тысяч человек [Здравоохранение в России, 2015].

Детям с умственной отсталостью необходима поддержка со стороны разных государственных структур, особенно образовательных. Специальная система образования должна содействовать учебно-воспитательной работе с данной категорией детей. В этой работе важную роль занимает и физическое воспитание, так как именно оно решает неопределимую роль в поддержании и укреплении здоровья, улучшения физического развития, функционального состояния, повышения развития двигательных качеств [Астафьев Н.В., Самыличев А.С., 1997; Дмитриев А.А., 2002; Литош Н.Л., 2002; Шапкова Л.В., 2004 и др.].

Изучение специальной литературы по интересующей теме исследования показало, что ещё недостаточно много было разработано методик или программ для обучения футболу умственно отсталых детей в возрасте среднего школьного возраста. Кроме того, ещё недостаточно изучено влияние занятий футболом на развитие двигательных качеств данной категории детей.

Поэтому актуальным является рассмотрение вопроса в исследовательской работе в части коррекции двигательных качеств у детей, имеющих легкую степень умственной отсталости средствами футбола.

Объектом исследования: учебно-тренировочный процесс по футболу умственно отсталых детей среднего школьного возраста с легкой степенью отклонения.

Предмет исследования: влияние средств футбола на развитие двигательных качеств детей среднего школьного возраста с легкой степенью отклонения.

Гипотеза исследования – предполагается, что учебно-тренировочные занятия в секции по футболу будут способствовать улучшению двигательных качеств у учащихся среднего школьного возраста с лёгкой степенью умственного развития.

Цель исследования - определение влияния средств футбола на развитие двигательных качеств детей среднего школьного возраста с легкой степенью отклонения.

Задачи исследования:

1. Определить исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы.
2. Подобрать средства и спланировать учебно-тренировочные занятия по футболу для мальчиков экспериментальной группы.
3. Определить влияние средств футбола на развитие двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

Практическая значимость проведенной исследовательской работы состоит в том, что дополнительные учебно-тренировочные занятия по футболу способствует развитию двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости. Результаты исследования могут быть полезны специалистам в сфере адаптивной физической культуры и адаптивного спорта, работающим с детьми имеющим легкую степень умственной отсталости.

ГЛАВА I. АНАЛИЗ ДАННЫХ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Понятие «умственная отсталость» и её клинические проявления

Данные статистические показывают, что число людей с умственной отсталостью, остается на относительно постоянном уровне. Следовательно, вопросы, связанные с изучением данного явления, входят в число особо важных в коррекционной педагогике. Одной из ключевых проблем является обеспечение возможностей способствующих развитию умственно отсталых детей.

В настоящее время часто используют определение умственной отсталости, данное в 1994 году в США Американской ассоциацией по вопросам умственной неполноценности: «Умственная отсталость представляет собой общее интеллектуальное развитие гораздо ниже среднего уровня в сочетании с дефицитом адаптационного поведения, которая проявляется в течение периода развития организма» [С.С. Степанов и др., 1996]. Все элементы данного определения важны – «установленная степень умственной отсталости», «функциональное значение дефицита адаптационного поведения» и «проявление процесса в течение первых 18 лет жизни человека». Исходя из этого, определение умственной отсталости следует использовать к периоду начального развития и созревания человека. Таким образом, это большая самостоятельная область, обособленная, с познавательной точки зрения, от последующих осложнений, которые могут отрицательно воздействовать на умственные способности взрослого человека.

В термин «умственная отсталость» входят многочисленные и разнообразные патологии, связанные с недоразвитыми познавательными функциями. Известны сотни заболеваний и патологий, и сотни различных форм проявления умственной отсталости.

Большинство научных исследований дают основания полагать что умственной отсталостью являются только те состояния, при которых проявляются необратимые и стойкие, нарушения познавательной деятельности, ко-

торые вызваны органическим повреждением коры головного мозга.

Понятием умственной отсталости в коррекционной педагогике РФ обозначают стойко выраженное снижение познавательной деятельности ребенка, которое возникает в результате органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Степень такого поражения бывает различной по тяжести, локализации и по времени наступления. То есть, «этиология развития патологии может быть самой разнообразной, и вызывать индивидуальные особенности физиологического, эмоционально-волевого и интеллектуального развития умственно отсталого ребенка».

Также в специальной литературе СССР вплоть до 60-х годов часто использовался, а в некоторых изданиях используется и в настоящее время, термин «слабоумие», вместо термина «умственная отсталость». Термин «умственная отсталость» описывает не только количественную характеристику дефекта, но и качественную (отсталость), которая подразумевает определенную положительную динамику при условии создания специальных условий.

В зависимости от структуры дефекта возникают различные степени (или виды) умственной отсталости. Дети-олигофрены составляют наиболее многочисленную группу среди умственно отсталых детей. Термин «олигофрения» образован от греческих слов *oligos*-мало и *phren*- ум, начал применяться с XIX в. немецким психиатром Э. Крепилином. При олигофрении, в результате поражения ЦНС (в первую очередь коры головного мозга), во время внутриутробного развития, при родах, или на самом раннем этапе жизни, возникают умственные и психические недоразвития.

Наиболее полная классификация олигофрении в педагогическом плане предложена и далее доработана М. С. Певзнером [1982], в период с 1959 по 1979гг. В ней автором выделено несколько основных форм состояния:

1. Неосложненная форма олигофрении.
2. Олигофрения, осложненная нарушениями нейродинамики.
3. Олигофрении с нарушением различных анализаторов.
4. Олигофрении с психопатоподобными формами поведения.

5. Олигофрении с выраженной лобной недостаточностью.

Под «умственной отсталостью» понимают «стойко выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного (разлитого) органического поражения центральной нервной системы» [Шпек. О, 2003].

В литературных источниках отмечается, что умственная отсталость это «не нозологический, а обобщенный групповой диагноз для данной аномалии развития. Характерной особенностью психического дефекта является недоразвитие наиболее дифференцированных фило- и онтогенетически молодых функций мозга и относительная сохранность элементарных, эволюционно более старых» [А.А. Гужаловский, 1986]. В продолжении в своей литературе автор пишет, что «в 1915 г. немецкий психиатр Э. Крепелин назвал врожденное слабоумие *олигофренией* (от греч. «oligos» - «мало», «phren» - «ум»). До сих пор наука, изучающая проблемы воспитания и обучения детей с умственной отсталостью, называется *олигофренопедагогикой* (раздел специальной педагогики). Олигофрения включает многообразную и многочисленную группу отклонений, в основе которых лежит недоразвитие головного мозга и всего организма. Это понятие столь обширно, что не имеет четких границ, поэтому в разных странах появились новые термины, заменяющие понятие «олигофрения». В англоязычной литературе этому термину соответствует «mental retardation» - «отставание в интеллектуальном развитии». Встречаются и такие термины, как «психическая отсталость», «психический дефицит», «психическая субнормальность», «умственная недостаточность», «умственный дефицит» и др. Из этических соображений к данной категории детей применяют определения: «особые», «особенные», «проблемные», «с особыми нуждами» и др.»

В 1994 г. Всемирной организацией здравоохранения была принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), которая рассматривает разные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость» [Дмитриев А.А., Семаева Г.Н., Киселева Е.В., 1993].

В литературе [Шапкова Л.В., 2004] отмечается, что «умственная отсталость представляет собой не нозологический, а обобщенный групповой диагноз для данной аномалии развития. Характерной особенностью психического дефекта является недоразвитие наиболее дифференцированных фило- и онтогенетически молодых функций мозга и относительная сохранность элементарных, эволюционно более старых».

При этом в литературе [Шапкова Л.В., 2004] также отмечается, что существуют различные формы умственной отсталости. Они характеризуются своей этиологией, патогенезом, клиническим и психическим проявлением, а также временем возникновения и особенностями протекания. Тем не менее, у всех форм умственной отсталости есть общий признак, который связан с необратимым поражением ЦНС ребенка до двух лет и прекращением впоследствии заболевания. Это тотальное и иерархичное нервно-психическое недоразвитие. Происходит недоразвитие познавательных сфер, ухудшается абстрактное мышление, остаются неразвиты процессы обобщения, инертность психических процессов. В дальнейшем и психофизическое развитие происходит на дефектной основе. По данным изученной литературы «умственная отсталость - не однородное состояние, она имеет множество проявлений, обусловленных врожденными и приобретенными причинами, в том числе и неблагоприятными условиями воспитания, которые могут усилить дефект».

Ряд отечественных психиатров говорят о том, что умственная отсталость является синонимом различных по этиологии и клиническим проявлениям непрогредиентных патологических состояний, имеет общий признак наличия врожденного или приобретенного в раннем детстве (до трех лет) общего психического недоразвития: преимущественная недостаточность интеллектуальных способностей» [М.С.Певзнер, 1982, В.И. Лубовский, 1982 и др.].

Понятие «умственная отсталость» - достаточно обобщенное понятие. Оно включает в себя такие нарушения интеллекта, которые обусловлены разными клиническими формами интеллектуального недоразвития: резиду-

альные (олигофрения); прогрессивные, которые обусловлены прогрессирующими заболеваниями центральной нервной системой. К клиническим формам умственной отсталости относятся олигофрения и деменция.

Мастюкова Е.М. [1992] обращает внимание, что при олигофрении кора головного мозга во время раннего внутриутробного периода остается недоразвитой, из-за наследственных факторов, либо из-за отрицательного влияния окружающей среды. Данное недоразвитие может возникать в пренатальном, перинатальном или раннем постнатальном периодах. Характерным признаком олигофрении является отсутствие нарастающих интеллектуальных дефектов.

Автор также говорит о том, что «деменция представляет собой распад сформированных интеллектуальных и психических функций. При деменции имеет место приобретенный интеллектуальный дефект. При деменции у человека был период нормального (интеллектуального) развития, вследствие этого может наблюдаться несоответствие между запасом знаний и крайне ограниченными возможностями их реализации».

Согласно используемой в мире классификации умственная отсталость подразделяется по степени интеллектуального дефекта и по этиологии. По глубине интеллектуального дефекта выделяют три степени умственного недоразвития - дебильность, имбецильность и идиотия. Из всех случаев умственной отсталости дебильность составляет 70-80%, имбецильность, 20-25%, идиотия - 5% [Блюмина М.Г., 1988].

В настоящее время предпринимаются попытки более дифференцированно классифицировать интеллектуальную недостаточность. Для этого используется классификация Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с применением шифров, которые обозначают степень интеллектуального нарушения:

«317.00 - легкая степень умственной отсталости;

318.00 - умеренная умственная отсталость;

318.10 - выраженная умственная отсталость;

318.20 - глубокая умственная отсталость».

В научно-методической литературе [Литош Н.Л., 2002] отмечается, что предложенная классификация не самая подробная из существующих. Ф.А.Самсонов [1980] предлагает, «приводить принятую в настоящее время классификацию олигофрении: пограничная умственная отсталость, дебильность, умеренная отсталость средней тяжести (неглубокая имбецильность), резкая умственная отсталость (имбецильность), глубокая умственная отсталость (идиотия), не уточненная по степени умственная отсталость».

Ф.А.Самсонов [1980] также отмечает, что умственная отсталость достаточно распространенное состояние. Количество случаев в разных исследованиях отличаются. Тем не менее, приводятся средние данные о том, что на 1000 детей приходится около 7-10 детей имеющих интеллектуальные нарушения и для них требуется специальное обучение.

Певзнер М.С. [1959] предложил классификацию умственной отсталости, основой которой составляет клинико-патогенетический подход. Её часто используют в олигофренопедагогике.

«Дебильность - наиболее легкая (по сравнению с идиотией и имбецильностью) степень умственной отсталости. Однако сниженный интеллект и особенности эмоционально-волевой сферы детей-дебилов не позволяют им овладевать программой общеобразовательной массовой школы. Изучение и усвоение учебного материала по любому предмету школьной программы для дебилов чрезвычайно сложно. Все это физиологически обусловлено недоразвитием аналитико-синтетической функции коры больших полушарий головного мозга, нарушениями фонематического слуха и фонетико-фонематического анализа. Усвоение даже элементарных математических знаний требует достаточно высокой степени абстрактного мышления, а поскольку эта функция у детей-дебилов нарушена, они с большим трудом овладевают простейшими математическими операциями».

Дети данной категории недостаточно развиты для установления и понимания временных, пространственных и причинно-следственных отноше-

ний между объектами и явлениями. Им особенно сложно усваивать учебный и практический материал по таким предметам, которые предлагаются в массовой школе, как физике, математике, химии и др.

У детей-дебилов наблюдаются соматические нарушения, наблюдается общая физическая ослабленность и нарушение моторики. Эти дети характеризуются особенностями эмоционально-волевой сферы, системой побудительных мотивов, характером и поведением, что в свою очередь способствует ограничению в различных сферах профессионально-трудовой деятельности. Выше описанные особенности данной категории детей не позволяют обучаться вместе с основной массой детей, поэтому для них разрабатываются и утверждаются Министерством образования РФ специальные программы по которым они обучаются в специальных (коррекционных) учреждениях (школах-интернатах) для детей с умственной отсталостью. По окончании обучения в специальных (коррекционных) школах, дети-дебилы по уровню психического развития достаточно хорошо развиты. Наряду с другими детьми становятся самостоятельными гражданами, которые овладевают разными профессиями, несут ответственность за свои поступки и т.д.

«Имбецильность - средняя степень умственной отсталости. Дети имбецилы обладают некоторыми возможностями к овладению речью, усвоению несложных трудовых навыков. Однако наличие грубых дефектов восприятия, памяти, мышления, моторики и эмоционально-волевой сферы делает этих детей практически необучаемыми даже в специальной (коррекционной) школе. Часть детей-имбецилов может овладеть определенными знаниями, умениями и навыками в объеме специально разработанной для них программы. Эта программа предусматривает элементарное овладение навыками чтения, письма и счета, а также некоторыми простейшими трудовыми навыками. В правовом отношении дети-имбецилы являются недееспособными и над ними устанавливается опека родителей или заменяющих их лиц. До достижения ими совершеннолетия эти дети находятся в специальных детских домах для

глубоко умственно отсталых детей, относятся к системе социальной защиты».

«Идиотия - самая глубокая степень умственной отсталости. Детям-идиотам недоступно осмысление окружающего, речевая функция развивается крайне медленно и ограниченно, в ряде случаев речевые звуки не развиваются вообще. Дети-идиоты имеют нарушения моторики (иногда очень тяжелые, вынуждающие их к лежачему образу жизни), координации движений и праксиса, ориентировки в пространстве. У них крайне трудно и медленно формируются элементарные навыки самообслуживания, в том числе гигиенические навыки. Часто эти навыки не формируются вообще. Дети-идиоты не обучаются и находятся (с согласия родителей) в специальных учреждениях (детских домах для глубоко умственно) системы Министерства социальной защиты, где им оказывается необходимая медицинская помощь, наблюдение и уход. По достижении совершеннолетия они переводятся в специальные интернаты для хроников психоневрологический диспансер (ПНД)».

В литературе Литош Н.Л. [2002] приводятся данные о том, что один из первых врачей является Жан-Этьен-Доминик Эскироль (1772-1840), который изучал этиологию умственной отсталости. Он говорил о том, умственная отсталость не является болезнью, а является состоянием. Жан-Этьен-Доминик Эскироль впервые разделил слабоумие на врожденное и приобретенное.

В литературе приводятся данные о том, какие причины способствуют появлению умственной отсталости у детей. К таким причинам относят эндогенные (внутренние) и экзогенные (внешние). Экзогенные факторы:

- инфекционные заболевания матери в период беременности. Инфекционные заболевания: краснуха, вирусные заболевания, болезнь Боткина и другие;
- заражение плода организм матери разными паразитами (токсоплазмоз);
- различные осложнения, связанные с родовыми травмами и асфиксией.

Врожденная олигофрения возникает из-за эндогенных (внутренних) отрицательных факторов. К таким факторам относятся:

- патологическая наследственность (венерические и некоторые другие заболевания родителей);
- умственная отсталость одного или двух родителей;
- нарушение хромосомного набора (хромосомная абберрация);
- нарушение эндокринной системы (фенилкетонурия),
- несовместимость состава крови матери и ребенка по резус-фактору и другие факторы.

Нельзя не отметить, что на появление в семьях детей с умственной отсталостью большую роль играет асоциальное поведение родителей, как алкоголизм, наркомания и токсикомания. Такие явления, как алкоголизм и наркомания могут быть причинами экзогенного и эндогенного характера появления умственной отсталости. При экзогенном характере происходит распад токсинов алкоголя и используя общую систему кровообращения матери и ребенка токсины попадают в кровь плода. При эндогенном характере происходят необратимые патологические изменения в генетическом аппарате родителей, которые влияют на хромосомные и эндокринные заболевания ребенка.

Есть и другие причины, которые способствуют развитию неполноценной умственной деятельности. К ним относятся аномалии беременности, наследственные расстройства, ранние нарушения эмбрионального развития, детские болезни, влияние социальной среды и другие причины.

1.2. Футбол как средство физического развития и физической подготовленности детей среднего школьного возраста

В литературных источниках отмечается, что «футбол является одним из самых доступных, популярных и массовых средств физического развития и укрепления здоровья широких слоёв населения. Футболом в России зани-

мается около 3 млн. человек. Игра занимает ведущее место в общей системе физического воспитания» [Лаптев А.П., 1974; Шпек. О, 2003].

В литературе также отмечается, что «Коллективный характер футбольной деятельности воспитывает чувство дружбы, товарищества, взаимопомощи; развивает такие ценные моральные качества, как чувство ответственности, уважение к партнёрам и соперникам, дисциплинированность, активность. Каждый футболист может проявить свои личные качества: самостоятельность, инициативу, творчество. Вместе с тем игра требует подчинения личных стремлений интересам коллектива» [Лаптев А.П., 1974; Шпек. О, 2003].

Футбол является мощным средством агитации и пропаганды для занятий физической культурой и спортом. Средства футбола используются на всех ступенях и звеньях системы физического воспитания. Он очень популярен у детей и подростков. Много детей и подростков посещают футбольные секции, любят играть в футбол на уроках физической культуры в общеобразовательных школах и во дворах по месту жительства.

Лаптев А.П. говорит, что «футбол имеет существенное отличие от трех спортивных игр, рекомендуемых Программой по физической культуре: согласно правилам соревнований, вся игровая деятельность в нем осуществляется ногами, за исключением вбрасывания мяча из-за боковой линии и игры вратаря. Поэтому футбол в большей степени, чем другие спортивные игры, способствует развитию координации движений, выполняемых ногами. Это, в свою очередь, имеет важное прикладное значение для учебной, бытовой, а в будущем и трудовой деятельности занимающихся (управление частным или государственным транспортным средством, военной техникой, специально оборудованными станками с ножной системой управления и т.д.), где нужно обладать тонкими точностными двигательными способностями ног» [Лаптев А.П., 1974].

Игра в футбол способствует проявлению положительного эмоционального фона и большого объема двигательных действий, что поддерживает

большой интерес у занимающихся. При этом, когда ученики находятся в этой игровой обстановке, они даже не замечают что перенесли достаточно большой объём физической нагрузки.

«Футбол как доступный и достаточно популярный среди молодежи вид спорта характеризуется высокой игровой и двигательной активностью. Под игровой активностью понимается объём технико-тактических действий, который выполняет футболист в игре и на тренировке, а под двигательной активностью - объём двигательной деятельности (рывки, ускорение, бег, прыжки и т.п.), выполняемый в игре и на тренировке. В основе двигательной активности лежат функциональные возможности спортсменов, способность реализовывать их в игре» [Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989; Сермеев Б.В., 1990].

Козленко Н.А. в своей работе отмечает, что «целью изучения футбола является воспитание у учащихся потребности в занятиях футболом на протяжении всей жизни. Она достигается путем решения следующих основных задач: укрепление здоровья школьников, повышение их физического развития и физической подготовленности; приобретение знаний, позволяющих самостоятельно заниматься футболом; формирование умений и навыков, направленных на овладение комплексом технических приемов и тактических действий игры в футбол, а в итоге - овладение способностью на должном уровне играть во время учебы в школе и после ее окончания. Подразделяя условно процесс обучения на ступени, зарубежные специалисты в рамках школьного физического воспитания рекомендуют придерживаться определенной технологии формирования умений и навыков игры» [Козленко Н.А., 1991].

В научно-методической литературе говорится: «при правильной методике занятия футболом в детском возрасте положительно влияют на формирование организма. Это влияние проявляется двояко: морфологическими изменениями в виде повышенного прироста антропометрических признаков и функциональными сдвигами в виде повышения работоспособности» [Переслени Л.И., 1984].

Особенно заметно влияние физических упражнений на развитие костной системы. Многие исследования свидетельствуют о возможных искривлениях детского позвоночника при неправильных положениях, сопровождаемых длительными напряжениями: наибольшей подвижностью обладает позвоночник детей 8-9-летнего возраста. Наибольшее количество нарушений осанки, происходит в возрасте 11-15 лет. Поэтому в этот период важно давать упражнения, которые способствуют укреплению позвоночных мышц [Переслени Л.И., 1984; Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др., 2004; и др.].

Следует также учесть, что в детском возрасте процесс окостенения не завершен. К 9-11 годам обычно окостенеют фаланги пальцев рук, к 10-13 годам – запястья. К 14-16 годам окостенеют зоны в эпифизарных хрящах, и межпозвоночных дисках [Вихров К.Л., 1990; Власова Т.А., Певзнер М.С., 1973; Дмитриев В.С., 1993; Т.Д. Власова, К.С. Лебединская, В.Ф. Мачихина, 1983; Певзнер М.С., 1959; Певзнер М.С., Ростягайлова Л.И., Мастюкова Е.М., 1982].

Одной из сторон спортивной тренировки в футболе является физическая подготовка [Козленко Н.А., 1991; Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989; Шпек О., 2003].

Н.А. Лупандина [1967] подразделяет «физическую подготовку на общую и специальную. Под общей физической подготовкой подразумевается разностороннее воспитание физических способностей, включая уровень знаний и навыков; основных жизненно важных или, как говорят, прикладных естественных видов движений. Под специальной подготовкой понимается развитие физических способностей, отвечающих специфическим особенностям и требованиям избранного вида спорта».

Ряд авторов, как Озолин Н.Г. [1990], Ашмарин Б.А. [1979], подразделяют физическую подготовку на общую подготовку и специальную. Общая физическая подготовка важна для всех людей независимо занимается он спортом или нет. Она направлена на приобретения знаний, умений и навыков

в сфере физической культуры и спорта, необходимых для жизнедеятельности человека, его здоровья и творческого долголетия. Общая физическая подготовка направлена на развитие всех двигательных качеств ловкости, быстроты, выносливости, силы и гибкости. Они предлагают специальную подготовку делить на две части предварительную и основную. При этом обращается внимание, что специальная часть направлена на закладывание специального фундамента развития двигательных качеств, а основная часть направлена для более широкого развития двигательных качеств, необходимых в конкретном избранном виде спорта (гимнаст, лыжник, футболист, баскетболист, парусник и др.) или профессиональной деятельности (летчик, высотник, пожарник, водолаз и т.д.).

При высоком уровне общей физической подготовленности человек может сознательно овладевать движениями своего тела и достигать больших результатов в достаточно короткие сроки и затрачивать при этом наименьшее количество сил.

Известно, что движения, когда одновременно участвует большое количество мышечных групп, способствуют оздоровительному эффекту: повышается обмен веществ в организме, усиливается функциональная деятельность внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов.

В литературе ряда специалистов в сфере физической культуре и спорта Б.А. Ашмарина [1979], В.П. Богословского [1984]; В.К. Бальсевича [1988] и других описываются данные о развитии двигательных способностей человека в зависимости от возраста человека.

Физическая подготовленность это «совокупность таких физических качеств, как сила, быстрота, выносливость, ловкость. Она в значительной степени определяется морфологическими особенностями и функциональным состоянием всего организма и отдельных его систем, и в первую очередь – сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Физическая подготовка спортсмена – это воспитание физических качеств, способностей, необходимых в

спортивной деятельности, совершенствование физического развития, укрепление и закаливание организма» [Холодов Ж.К., Кузнецов В.С., 2016].

В литературе, также отмечается «трех ступенчатость в процессе достижения наивысшей физической подготовленности, причем, на первом этапе должны сочетаться специальная и общая физическая подготовка. При переходе же к высшей специальной ступени на достигнутом уровне должны поддерживаться и общая физическая подготовленность и специальный фундамент».

Понятия “физическая подготовленность” и “тренированность” тесно связаны между собой и в некоторой степени характеризуют уровень здоровья.

Некоторые авторы отмечают, что в процессе систематических тренировок организм постепенно привыкает к нагрузкам, сопряженным с функциональными и морфологическими преобразованиями в разных органах и системах организма, расширению потенциальных возможностей организма.

З.И. Кузнецова [2005] характеризует физическую подготовленность школьников на два показателя:

1. Степень владения техникой движений;
2. Уровень развития двигательных (физических) качеств.

Двигательные навыки и физические качества, которые приобрели школьники на уроках физического воспитания, имеют исключительное значение в практической работе учителей физического воспитания.

В.И. Лях [1998] отмечает, что физическая подготовленность является важным компонентом здоровья. А в школе одной из главных задач физического воспитания является улучшение состояния здоровья учащегося. С помощью проведения тестирования в достаточно короткие сроки можно получить необходимую информацию об уровне здоровья учащегося. Полученная информация даёт возможность своевременно спланировать учебно-методический материал по физическому воспитанию, определить здоровьесберегающие технологии, определить стратегию и тактику по улучшению

состояния здоровья в современных условиях. Он также говорит, что тестирование может определить слабые звенья как в развитии общей физической подготовленности, так и специальной, чтобы знать на развитие каких двигательных качеств, следует сделать упор.

При занятиях футболом происходит выработка сложных и разнообразных двигательных навыков, создаются и укрепляются условно-рефлекторные связи в коре головного мозга, двигательном аппарате и внутренних органах, улучшается координация, ускоряется реакция, повышается общий уровень физической подготовленности, технического и тактического мастерства спортсменов. Благодаря этому футболисты переносят во время игры сильное напряжение, быстро и правильно реагируют на изменение обстановки. Футбол помогает в физической закалке, повышает сопротивляемость организма и расширяет его адаптационные возможности [Козленко Н.А., 1991; Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989; Шпек О., 2003].

На начальном этапе подготовки игры в футбол важно, чтобы дети сначала научились правильному умению нанесению удара сначала по неподвижному мячу, а затем по движущемуся мячу. Также они должны уметь останавливать мяч, то есть ловить мяч ногой или стопой, выполнять ведение мяча. С одной стороны они понимают, как выполняется ведение мяча, но с другой стороны оно у них не получается, т.к. учащиеся обычно это делают в режиме «ударить» и «догнать».

После того, как дети научатся наносить удар, остановке и ведению мяча, то дальше следует обучать их: бить и передавать мяч двумя ногами; контролировать мяч боковой стороной стопы; контролировать мяч во время его ведения; правилам ударов по мячу; ведению мяча и его удержанию; передаче мяча по кругу и т.п. Необходимо во время обучения использовать подвижные игры с футбольным мячом, чтобы усвоить разученные двигательные умения и навыки.

Далее, как отмечается в научно-методической литературе, стоит больше времени уделять на правильном выполнении передачи мяча, его ловле и

ведению, а также более специфическим приемам удара по мячу, его остановке боковой стороной ноги и игре головой. Вводятся правила по мини-футболу и более сложная по уровню игра нападающих и защитников [Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989].

Обучение игре в футбол важно от используемых средств, методов в физическом воспитании. Эффективно в учебно-тренировочном процессе использовать различные упражнения с мячом, чтобы развивать такие важные двигательные качества, как ловкость, гибкость, быстроту. Это в свою очередь способствует овладению необходимыми техническими приемами и тактическими действиями. Владение правильной техникой физического упражнения в спортивных играх, частности, футболе будет влиять на эффективность соревновательной деятельности и достижения цели игры. При оценке соревновательной деятельности рассматриваются такие показатели, как индивидуальные и коллективные технико-тактические действия игроков и индивидуальные двигательные перемещения спортсменов по футбольному полю

Так как игра носит командный характер, то большое значение имеет уровень технической и тактической подготовленности как отдельно взятых игроков, так и команды в целом. Кроме того, большую роль играет развитие специальной физической и функциональной подготовленности всех спортсменов.

К технико-тактическим показателям в футболе относятся: короткие, средние (вперед, назад, поперек) и длинные передачи мяча; ведение и обводка мяча; отбор и перехват; игра головой; удары по воротам головой и ногой [Козленко Н.А., 1991; Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989; Шпек О., 2003].

Именно умелое взаимодействие игроков, которое выражается в точных передачах мяча друг другу и в конечном итоге поражении цели (ворот) мячом предполагает успешность соревновательной деятельности [Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989].

Для хорошей технической подготовленности занимающихся очень важна роль материально-технической базы, к которой относится оборудование, спортивный инвентарь, спортивные сооружения. Немаловажную роль играет профессионализм педагога, тренера.

Педагогический процесс решает вопросы обучения и тренировки юных футболистов, чтобы они могли достигнуть не только физического совершенства, но и улучшить свой уровень технико-тактической подготовленности и психологической подготовленности. В педагогическом процессе обращается большое внимание не только на улучшение спортивного результата, но и на подготовку ребенка к общественно полезному труду. Тренировочный процесс предполагает три этапа: первый – этап начальной подготовки для детей 7-12 лет, второй - учебно-тренировочный этап для детей 13-15 лет, третий – этап спортивного совершенствования уже для детей старшего школьного возраста, а именно 16-18 лет. В педагогическом процессе физического воспитания используется чаще всего первый этап и частично второй этап [Козленко Н.А., 1991; Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989; Шпек О., 2003].

В научно-методической литературе также обращается внимание на то, что в процессе учебно-тренировочного процесса расширяется круг изучения технико-тактических приемов, формируются умения выполнения изученных приемов в более усложненных условиях, развиваются двигательные способности, необходимые для спортивной игры в футбол. Задачами технической и тактической подготовки является отработка быстроты и точности выполнения приемов, освоение различных тактических приемов, повышение знаний необходимых для более результативной игры в футбол, расширение игровых функций занимающихся. Таким образом, процесс многолетней подготовки юных футболистов в спортивной секции предполагает обучение и тренировку. Обучение и тренировка решают свои определенные задачи, но при этом эти два процесса сильно взаимосвязаны друг с другом [Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989].

Тесная взаимосвязь наблюдается и в таких видах подготовки, как физической, технической, тактической и психологической. Особенно она проявляется когда происходит обучение занимающихся тактике и технике. Развитие двигательных способностей и освоение техники являются двумя тесно взаимосвязанными звеньями процесса при обучении различным двигательным действиям [Козленко НА., 1991; Лаптев А.П., 1974; Самыличев А.С., Олейник В.М., 1989; Шпек О., 2003].

Обучение, воспитание и развитие детей с отклонениями в развитии и поведении является сложной социально-педагогической проблемой. Важными компонентами при этом выступают такие понятия, как коррекция, компенсация, адаптация, реабилитация.

В литературе под коррекцией понимается «система специальных и общепедагогических мер, направленных на ослабление и преодоление недостатков психофизиологического развития и отклонений ребенка. В узком смысле - самостоятельное педагогическое действие, направленное на исправление недостатка: коррекционно-развивающая деятельность» [Цыренов В.Ц., 2011].

Под компенсацией понимается «сложный процесс замещения, возмещения нарушенных или недоразвитых психофизиологических функций организма. Опирается на резервные или недостаточно задействованные возможности организма человека. В процессе компенсации в организме происходит формирование новых динамических систем и условных связей» [Цыренов В.Ц., 2011].

При этом компенсаторные возможности организма ребенка могут проявляться на фоне мобилизационных резервных ресурсов, активизации защитных средств и социальных факторов (помощь ребенку со стороны родителей и педагогов [Рубцова Н.О., 1995].

Понятие «адаптация» предполагает «процесс приспособления ребенка к условиям школьной: жизни, к ее нормам и требованиям, к активной познавательной деятельности, полноценному освоению картины мира».

А понятие «реабилитация» является процессом «восстановления, включения ребенка в социальную среду, адекватные взаимоотношения со сверстниками. Реабилитация - это своего рода итог всей коррекционно-педагогической деятельности. Грани этого сложного явления: медицинская, психологическая, педагогическая реабилитации».

В научно-методической литературе коррекция рассматривается в качестве способа преодоления и ослабления психофизиологических недостатков через формирование соответствующих жизненно необходимых качеств. Ряд специалистов отмечают, что не существует отдельной программы по коррекционной работе. Она проводится на том же учебном материале, являющимся содержанием любого предмета, поэтому необходимо в этом случае говорить о коррекционной направленности образовательного процесса [Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др., 2004].

Отечественные психологи утверждают [Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Эльконин Д.Б.], что целью коррекционной работы должно быть понимание закономерностей психического развития ребенка [Выготский, 1983]. Формулируя коррекционно-педагогические цели, следует учитывать следующие цели коррекционной работы:

- коррекционная работа должна вестись в позитивной форме;
- они должны быть реалистичными, и соотноситься продолжительной коррекционной работой;
- привлекательность и оптимистичность педагогического процесса для подростков, вызывающее у них желание и стремление к достижению той или иной цели;
- учёт индивидуальных и психологических возможностей ребенка;
- вносить необходимые коррективы в зависимости от существующих социально-педагогических условий жизни ребенка.

На современном этапе разрабатываются вопросы дифференциации индивидуального подхода при обучении и воспитании детей, у которых умственная отсталость вызвана различными этиологическими факторами

[Кузнецова И.А., 1998]. Рассматриваются также сложные вопросы формирования личности и характера умственно отсталых детей и пути повышения эффективности физического воспитания таких детей с учётом их особенностей [Самыличев А.С., 1984, 1989, 1994; Сермеев Б.В., 1990].

Специалист Мастюкова Е.М. говорит, что «школьный возраст отличается рядом особенностей, которые не имеют места на равных этапах развития детей, и требуют от ребенка совершенно новых видов психической деятельности. Если в дошкольном возрасте ребёнок развивался в процессе игры, общения с окружающими, то в школе он попадает в условиях обучения по твёрдой программе. Изменяется тип ведущей деятельности из игровой в учебную, перестраиваются мотивы. Основным мотивом становятся указания учителя. Однако, для детей с отклонениями ПМС характерна ретардация, и лишь после начальной школы тип ведущей деятельности меняется с игровой на учебную» [Мастюкова Е.М., 1992].

Эмоциональная сфера умственно отсталого ребёнка характеризуется малифференцированностью, бедностью в переживаниях. Как отмечает С.С. Ляпидевский и В.И. Шостак [1973], «чувства таких детей отличаются однообразием, неустойчивостью, ограничены пограничными состояниями, либо удовольствие, либо неудовольствие, происходят при непосредственном воздействии определенного раздражителя».

Изучение трудностей возникающих у педагогов работающих с олигофренами при обучении трудовым и учебным навыкам, посвящено много научных трудов. Таким образом, к предмету педагогики относится обучение навыкам и умениям, а в отношении вспомогательных школ - к олигофренопедагогике.

Получается, что коррекцией психо-физического развития умственно отсталых школьников понимают ослабление или исправление недостатков развития и максимально возможное приближение развития таких детей к уровню развития школьников без отклонений в умственном развитии.

Результативность коррекции дефектов в развитии, характерных для

умственно отсталых школьников, находится в прямой зависимости от правильной организации всей учебно-воспитательной деятельности в школе, а также от использования специальных приемов обучения.

При исследовании методик коррекционной педагогики в спорте появляются серьезные затруднения. Связаны они с тем, что спортивно-педагогические явления довольно сложны и определяются большим количеством разных факторов, которые находятся, в динамическом состоянии. Выбор системы факторов оказывающих наиболее существенное влияние на коррекционный результат в том или ином виде спорта - одна из важнейших проблем в спорте. Подтверждением этому является тот факт, что современный спорт инвалидов и умственно отсталых детей получил широкое признание различных международных организаций (ООН, ЮНЕСКО, МОК и другие) [Никонов Е.В., 2003].

Исходя из результатов анализа, выполненного в данной главе квалификационной работы, сделаны следующие выводы.

Проблемы социальной и физической адаптации и реабилитации инвалидов и умственно отсталых детей для нормального сосуществования в обществе остается актуальной. Число детей с задержками развития увеличивается, несмотря на развитие цивилизации, а также предпринимаемые правительствами многих стран и крупнейшими международными организациями меры, а также успехи современной медицины.

Исследования многих специалистов убедительно доказывают действительное влияние физической культуры и спорта на интеграцию умственно отсталых детей и инвалидов в жизнь общества. Эффективным способом является привлечение таких лиц к специально организованным занятиям спортом, в том числе, футболом.

ГЛАВА 2 . ЗАДАЧИ, МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Задачи исследования

Для реализации поставленной цели мы решали следующие **задачи**:

1. Определить исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы.
2. Подобрать средства и спланировать учебно-тренировочные занятия по футболу для мальчиков экспериментальной группы.
3. Определить влияние средств футбола на развитие двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости.

2.2. Методы исследования

Для решения поставленных в работе задач нами были использованы следующие **методы исследования**:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогическое наблюдение.
3. Тестирование двигательных качеств.
4. Педагогический эксперимент.
5. Методы математической статистики.

Анализ научно-методической литературы.

В процессе изучения научно-методической литературы узнали о причинах нарушений интеллектуального развития у детей, о функциональных особенностях детей с отклонениями в умственном развитии и особенностях использования средств адаптивной физической культуры для детей с умственной отсталости. Всего было проанализировано 57 литературных источников.

Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение проводилось на уроках физической культуры и учебно-тренировочных занятиях, чтобы получить более полную информацию о проведении занятий с детьми лёгкой степени умственной отсталости.

Тестирование двигательных качеств.

Для определения развития двигательных качеств использовали следующие тесты:

Тест 1. Проба Ромберга (сек). Тест направлен для определения уровня развития способности к сохранению статического равновесия. Использовали простую позу «пяточно-носочную». При выполнении данной пробы Ромберга необходимо было встать по прямой линии так, чтобы правая нога была впереди левой, а носок левой ноги должен находиться сразу за пяткой правой ноги. При выполнении пробы глаза закрыты и руки в стороны. Результатом является время сохранения позы в секундах. Время засекается с помощью секундомера. Время останавливается в тот момент, когда происходит потеря равновесия. Разрешается испытуемому выполнить три попытки. В протокол записывали средний результат.

Тест 2. «Наклон вперёд из положения сидя» (см). С помощью данного теста определяли гибкость позвоночника. Перед выполнением теста сначала необходимо было выполнить разминку (наклоны вправо, влево, до касания пола и др. упражнения). Далее испытуемый принимал исходное положение сед ноги врозь, ступнями упираясь в палку, и медленно наклонялся вперёд с вытягиванием рук вперёд. Линия ступней обозначала нулевую отметку. Если испытуемый выполнял задание до линии, то результат в сантиметрах засчитывался отрицательным, то есть со знаком «-», а если за линию, то результат считался положительным. Разрешалось выполнить три попытки. Лучшая попытка фиксировалась в протоколе.

Тест 3. «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа» (количество раз). Тест позволил определить развитие силы мышц плечевого пояса. Испытуемые принимали исходное положение «упор лежа» и выполняли отжимания. Считалось только правильное выполнение данного упражнения. Останавливаться больше 3 секунд не разрешалось. Результатом являлось количество выполненных раз сгибаний и разгибаний рук в упоре лёжа.

Тест 4. «Прыжок в длину с места» (см). С помощью теста определяли скоростно-силовые способности. Выполнение прыжка в длину с места испытуемые выполняли с заранее размеченной линии, заступать за которую было нельзя. Разрешалось выполнить две попытки. Засчитывался лучший результат в сантиметрах. Измерение проводили с помощью сантиметровой ленты.

Тест 5. «Бег 30 м» (сек). С помощью теста определяли развитие быстроты. Заранее отмеряли расстояние 30 метров. Вначале отрезка чертилась линия старта, а в конце линия финиша. По команде «На СТАРТ!» испытуемые подходили к линии старта, по команде «Внимание!» принимали положение высокого старта и по команде «МАРШ!» бежали отрезок 30 метров. Результат преодоления дистанции фиксировался секундомером в секундах. Разрешалось выполнить две попытки. Лучший результат записывался в протокол.

Тест 6. «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» (количество раз). Определяли развитие силовой выносливости. Испытуемым надо было сделать максимальное для них количество раз. Обращалось внимание на правильное выполнение упражнения. Не разрешалось делать паузы более 2 секунд.

Тест 7 «Челночный бег» (3 x 10 м) (сек). Тест способствует определению развития координационных способностей. Перед началом проведения теста сделали разметку и на расстоянии 10 м друг от друга поставили кегли и дополнительно прочертили линии. По команде «На СТАРТ!» испытуемый подходил к линии старта, по команде «Внимание!» принимали положение высокого старта и по команде «МАРШ!» бежал отрезок 10 метров касался рукой линии и бежал в обратную сторону, снова добегал до линии касался рукой и бежал в обратную сторону. Таким образом, испытуемый пробегал три отрезка по 10 метров. Время фиксировалось с помощью секундомера с точностью до 0,1 сек в момент пересечения линии. Разрешалось выполнить по 2 попытки. Регистировался в протоколе лучший результат.

Педагогический эксперимент.

Педагогический эксперимент был проведен для проверки выдвинутой гипотезы. Цель эксперимента заключалась в оценке эффективности разработанной программы.

Методы математической статистики.

Методы математической статистики использовались для обработки результатов контрольного тестирования. С помощью компьютерной программы STAT находили следующие величины: M – среднее арифметическое; σ – квадратическое отклонение; m – ошибку среднего арифметического. По t -критерию Стьюдента определяли достоверность различий изучаемых показателей. Результаты обработки материала заносили в специально подготовленные протоколы.

2.2. Организация исследования

Исследование проходило в период с апреля 2015 по май 2016 года.

На **первом этапе** исследования в апреле-мае 2015 года изучали литературу по выбранной теме исследования. Подбирали группу мальчиков с легкой степенью умственной отсталости, обучающихся в 5-6 классах, для проведения с ними учебно-тренировочных занятий по футболу в клубе «Импульс» г.о. Тольятти. При подборе учитывали желание заниматься, и чтобы не было у этих детей медицинских противопоказаний. В итоге в экспериментальную группу вошло 10 мальчиков, а в контрольную группу вошло 11 мальчиков, обучающихся в школе-интернате VIII вида.

В конце первого этапа проводили тестирование, чтобы определить исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы. Использовали такие тесты как «проба Ромберга» (сек), «Наклон вперед из положения сидя» (см), «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа» (количество раз), «Прыжок в длину с места» (см), «Бег 30 м» (сек), «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» (количество раз), «Челночный бег» (3 x 10 м)

(сек). Также подбирали средства и составляли план тренировочных занятий по футболу для мальчиков экспериментальной группы.

На **втором этапе** в период июнь 2015 г.- март 2016 г. проводился педагогический эксперимент. Контрольная группа занималась только по обязательной программе физического воспитания для школ-интернатов VIII вида. Экспериментальная группа занималась по обязательной программе физического воспитания для школ-интернатов VIII вида и дополнительно занималась в секции футбола.

При проведении учебно-тренировочных занятий с данной категорией детей использовали простые элементы игры футбол (акцентировали внимание на технику владения мячом): постановку ног и положения тела игрока, ведение мяча, передачи и остановки мяча, удары по мячу. При проведении учебно-тренировочных занятий скорость и темп упражнений были минимальны, исключали упражнения на выносливость (скоростную и скоростно-силовую). Использовали игровой метод для развития двигательных качеств силы, быстроты, гибкости, ловкости. Выполнение активных упражнений чередовали с упражнением на восстановление дыхания. Во время занятия велся постоянный контроль тренера. Направленность занятий физическими упражнениями носили оздоровительный эффект.

В апреле 2016 года проводили повторное тестирование, чтобы определить развитие двигательных качеств после проведения педагогического эксперимента.

На **третьем этапе** в апреле-мае 2016 г. проводилась обработка полученных результатов тестирования, проводилась сравнительная характеристика полученных данных между экспериментальной и контрольной группой до и после педагогического эксперимента. В заключении делали выводы, практические рекомендации, оформляли бакалаврскую работу.

3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Определение исходного уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной группы и контрольной группы

На первом этапе исследования определяли исходный уровень развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы. Результаты представлены в таблице 1.

Таблица 1.

Средние показатели исходного уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница показателей, в ед.
1.	Проба Ромберга, сек	М	10,36	9,94	0,38	0,42
		σ	2,41	2,09		
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	М	7,33	6,89	0,11	0,44
		σ	3,50	3,85		
3.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, количество раз	М	14,87	15,12	0,26	0,25
		σ	3,18	2,73		
4.	Прыжок в длину с места, см	М	163,75	160,11	1,07	3,64
		σ	12,87	11,30		
5.	Бег 30 м., сек	М	5,76	5,57	0,08	0,19
		σ	0,39	0,35		
6.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову», количество раз	М	24,55	23,01	0,99	1,54
		σ	2,56	2,30		
7.	Челночный бег 3x10 м, сек.	М	9,65	9,54	0,09	0,11
		σ	0,41	0,60		

Примечание: М – среднее арифметическое; σ - среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа.

Исходные показатели развития двигательных качеств, представленные в таблице 1, позволяют судить, что на начало педагогического эксперимента группы были подобраны одинаково по возрастно-половым особенностям и по уровню развития двигательных качеств.

3.2. Обоснование использования средств футбола для мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости

Футбол - игра популярная и доступная. Систематические занятия футболом школьников оказывают на организм всестороннее влияние, повышают общий уровень двигательной активности, совершенствуют функциональную деятельность организма, обеспечивая правильное физическое развитие. Он способствует развитию силы, быстроты, выносливости, ловкости, решительности, настойчивости, силы воли, чувства товарищества. Занятия футболом для детей с легкой степенью умственной отсталости является не только средством физической подготовки, освоения технической и тактической стороны этой игры, но и также способствуют коррекции двигательной сферы, повышению уровня физического развития, улучшению здоровья, повышению умственной работоспособности, снятию утомления. Футбол формирует такие положительные навыки и черты характера, как умение подчинять личные интересы интересам коллектива, класса, команды, взаимопомощь, активность, чувство ответственности. Каждый футболист имеет возможность воспитывать в себе инициативность, самостоятельность и творческую активность.

Учебно-тренировочные занятия футболом в экспериментальной группе детей среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости были направлены на повышение уровня развития двигательных качеств.

Учитывая психофизические особенности данной категории детей, ставились следующие частные задачи: укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, повышению уровня развития двигатель-

ных качеств, укрепление опорно-двигательного аппарата, привитие интереса к занятиям футболом.

Занятия футболом предполагали также решение коррекционно-развивающих задач:

- коррекция техники основных движений – ходьбы, бега, прыжков, лазанья, перелазания, метания, и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- компенсация утраченных функций;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний; и др.

Учебно-тренировочные занятия по футболу среди детей 10-12 лет с легкой степенью умственной отсталости предполагали около 80-85% времени физической и технической подготовки, около 15-20% - тактической подготовки.

Подбор средств и методов строился с учётом общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, постепенности, последовательности, индивидуализации, систематичности, прочности, доступности и др.).

Общая физическая подготовка предполагала использование следующих средств адаптивной физической культуры: общеразвивающие упражнения без предмета и с предметами (гантели, скакалки, набивные мячи, гимнастические палки, обручи). Для совершенствования жизненно-важных двигательных умений использовались: ходьба, бег, прыжки, лазанье, перелазания, метание. Физические упражнения на развитие ловкости, гибкости, быстроты, силы, выносливости. Упражнения из других видов спорта (гимнастика, акробатика, легкая атлетика, лыжи, спортивные игры), а также подвижные игры, направленные на развитие всех двигательных качеств.

Используемые подвижные игры: «Круговая эстафета», «Бег за флажками», «Перебежка с выручкой», «Прыжок за прыжком», «Веревочка под ногами», «Удочка под ногами», «Не оступись», «Заяц без дома», «Белые медведи», «Круговая охота», «Ловля парами»; «Бег за мячом»; «Бег по кругу»; «Белки, зайцы, мышки»; «Волк во рву»; «Вызов номеров»; «Гонка мячей»; «Горячий мяч»; «День и ночь»; «Класс, смирно!»; «Запрещённое движение»; «Мяч капитану»; «Быстро по местам»; «Гонка мячей по кругу»; «Гуси-лебеди»; «Передача мячей в колоннах»; «Подвижная цель»; «Запретный круг»; «Защита крепости»; «Пустое место»; «Салки – ноги от земли»; «Кто быстрее перенесёт предметы?»; «Кто быстрее?»; «Лиса и куры»; «Мяч соседу»; «Мяч в воздухе»; «Охотник и зайцы»; «Охотники и утки»; «Перетяни за черту»; «Поймай мяч»; «Подвижная цель»; «Салка»; «Футбол раков»; «Хитрая лиса» и др.

Спортивные конкурсы:

«Кто самый ловкий?», «Кто самый меткий?», «Кто самый сильный?», «Кто самый прыгучий?», «Кто самый быстрый?», «Кто лучше держит равновесие?» и др.

Эстафеты без предметов, с предметами (скакалки, мячи, обручи, гимнастические палки, кегли и др.).

Специальная физическая подготовка включала использование следующих средств:

- *Упражнения для воспитания силы мышц ног прыжкового характера:* прыжки в движении на одной и обеих ногах; бег прыжками с высоким подниманием бедра; прыжки на двух ногах вперед, назад, в стороны, с поворотами; выпрыгивание вверх из приседа; прыжки с места в длину и высоту; многоскоки на левой и правой ноге; спрыгивание с высоты 50 см и рывок; прыжки через скакалку.

- *Упражнения для развития силы мышц туловища:* из положения виса на перекладине достать ее ногами; из этого же положения поднять ноги в угол, одновременно сгибая их, выпрямить, опустить; сидя, ноги закреплены,

поднимание и опускание туловища; лежа на спине, поднимать и опускать ноги.

- *Упражнения с футбольными мячами для мышц ног и туловища:* удары по мячу на дальность ногой; нанесение быстрых ударов по мячу, отскакивающему от расположенной в 1 м стенке (по 15-20 ударов каждой ногой); вбрасывание мяча двумя руками из-за головы на дальность.

- *Упражнения для развития ловкости:* прыжки через препятствия (мячи, скамейки и т.п.); бег с препятствиями, дополнительными прыжками, кувырками и другими гимнастическими упражнениями; ведение мяча строго обусловленными способами в процессе медленного бега (изученными способами); жонглирование мячом различными частями тела и др.

- *Упражнения для развития гибкости:* вращательные движения правой и левой ногой в тазобедренном суставе; то же, но туловищем; имитация ударов по мячу внутренней и внешней стороной стопы обеих ног; покачивание в шпагате; имитация ударов по мячу, летящему на уровне пояса.

- *Упражнения для развития быстроты:*
 - ✓ рывок 5-7 м из различных стартовых положений: стоя и сидя лицом вперёд, левым и правым боком к направлению движения; лежа на животе, головой вперёд, ногами, левым и правым боком по направлению движения;
 - ✓ бег с захлестыванием голени назад на каждый третий шаг и на каждый шаг; бег с высоким подниманием бедра (обычный, с наклоном туловища вперёд), семенящий; бег на 15-30 м с ходу, начиная движение лицом, боком.
 - ✓ челночный бег на отрезках 7+7+7 м; бег зигзагами вправо и влево на отрезках 7+7+7 м.; рывок на отрезке 10-15 м, в конце бега остановиться на месте или, не снижая скорости, выпрыгнуть вертикально вверх и остановиться.
 - ✓ Бег с максимальной частотой шагов на месте не перемещаясь, бег за лидером без смены и со сменой направления. Бег с остановкой и рывком в любом направлении. Многократные прыжки с ноги на ногу, на одной ноге на месте и продвигаясь вперед.

✓ Эстафеты с прыжками и бегом, изменением направления, ведением мяча внутренней и внешней частью подъема.

✓ Подвижные игры: "Салки", "Лапта", «Передал – садись», «Охотники и утки», «Попади в цель», «Вызов номеров», «Подвижная цель», «Мяч капитану», «Передача мяча в колоннах», «Круговая лапта» и др.. Многократные повторения упражнений в беге, прыжках, технико-тактических действиях с различной интенсивностью и различной продолжительностью (в играх).

- *Упражнения по совершенствованию техники передвижений и прыжков:* стартовые ускорения: обычным бегом и остановки, приставным и скрестным шагом и остановки, из различных положений (высокий и низкий старт, положение приседа, седа, лежа и т.д.); выполнение прыжков: попеременно на правой и левой ноге с продвижением вперед и назад, попеременно вперед и назад с продвижением вправо и влево, попеременно толчком правой и левой ноги в различных направлениях и последовательности, на правой ноге вправо с приземлением на левую и, наоборот, на двух ногах на месте, не сгибая ног в коленях за счет толчка стопой, на одной ноге вправо и влево с продвижением вперед и назад, на одной ноге вперед и назад с продвижением вправо и влево, на одной ноге вперед и назад, вправо и влево с различной последовательностью, толчком двух ног с продвижением в различных направлениях.

- *Упражнения для вратарей:* одновременное и попеременное сгибание рук в лучезапястных суставах, из упора стоя у стены; то же, но отталкиваясь от стены ладонями и пальцами; передвижение на руках в сторону и по кругу (носки ног на месте) в упоре лежа; ловля и броски от груди набивного и обычного мяча одной и двумя руками; броски футбольного и набивного мяча одной рукой на дальность.

- *Упражнения для тренировки ударов:* удары по неподвижному или медленно катящемуся впереди мячу определенным способом (серединой подъема, внешней и внутренней частью подъема и стопы, носком) левой и правой ногой; то же, но по мячу, катящемуся впереди с различной скорости

впереди - слева, впереди - справа), левой и правой ногой; удары по отскок-
чившему от пола мячу с лета и полулета правой и левой ногой в цель; удары
по подброшенному мячу вверх серединой подъема левой и правой ногой;
удары по прыгающему впереди мячу (впереди - слева, впереди - справа), пра-
вой и левой ногой в цель; удары мяча в стену, повторные удары с отскока и
т.д.; удары левой и правой ногой по мячу любым способом после отскока от
пола; жонглирование мячом в воздухе всеми частями тела; удары в трениро-
вочную стенку с различных расстояний определённым способом левой и
правой ногой; то же, но с одной точки в разные углы стенки; удары в низкие
ворота различными способами, с различных дистанций, под разными углами,
с различной скоростью и траекторией; то же по другим целям; удары с 11-
метровой отметки, от углового сектора, от ворот; жонглирование мяча по за-
данию: 2 раза левой ногой, 2 раза правой ногой, 3 раза правым бедром, 1 раз
грудью и т.п.; удары ногами по подвешенному мячу; удары в цель через пре-
пятствия и др.

- *Упражнения для отработки остановки мяча:* остановка подбро-
шенного вверх мяча различными способами (подошвой, подъемом, внутрен-
ней и внешней частью стопы, голенью, бедром, грудью, головой и т.д.) на
месте; то же, но в движении; остановка мяча, отраженного от вертикального
или наклонного щита, различными способами на месте; то же, но в движе-
нии; остановка падающего мяча назад (за спину) внутренней стороной стопы
и подъема, внешней частью подъема; остановка мяча, отраженного от раз-
личных предметов, различными способами; остановка мяча с последующим
ударом в цель; остановка мяча с последующим рывком вперед, назад, в сто-
роны; упражнения для совершенствования техники ведения мяча; ведение
мяча по прямой различными способами (внутренней и внешней стороной
стопы, серединой подъема, носком и т.д.) левой и правой ногой; ведение мя-
ча по кругу диаметром 2 м внутренней стороной стопы правой ноги, на каж-
дый шаг, делая обязательные касания мяча правой ногой; то же, но вести ле-
вой ногой; ведение мяча по часовой стрелке, с попеременным касанием мяча

внешней стороной стопы правой ноги и внутренней – левой; то же, но против часовой стрелки и сменив ноги; ведение мяча вокруг флажка на расстоянии 6-8 м от него с изменением скорости и способа ведения; описывание «восьмерки» при ведении мяча вокруг двух флажков, отстоящих на расстоянии 3 м друг от друга, ведя мяч различными ногами и способами; ведение мяча по прямой, внешней стороной стопы откидывая его вправо, а внутренней влево и др.

- *Упражнения для тренировки приемов обводки и финтов:* ведение мяча по прямой с имитацией остановки его подошвой: нога заносится над мячом, но ставится за него с продолжением движения; ведение мяча по прямой с имитацией удара и последующим уходом в левую или правую сторону; ведение мяча по «слаломной» дорожке (6-7 флажков в 2 м друг от друга); ведение мяча по прямой с остановкой его правой ногой и откатыванием подошвой назад с последующим поворотом на 90 градусов вправо. Мяч прикрывается туловищем и с ударом по нему правой ногой продолжается ведение в новом направлении; ведение мяча по прямой с уходом вправо, а затем делается широкий шаг через мяч, правой ногой и перевод его вправо внутренней стороной стопы левой ноги; ведение мяча по прямой с остановкой его подошвой: нога ставится на мяч, который резким толчком посылается вперед, и ведение продолжается; ведение мяча внешней частью подъема правой ноги, мягкий проброс мяча справа мимо стойки, расположенной на расстоянии 1,5 м, обегание её слева и дальнейшее ведение мяча; ведение мяча с уходом в сторону: корпус наклоняется влево, после чего следует резкий уход с мячом вправо и продолжение движения; ведение с «убиранием» мяча: за 2 м до стойки центр тяжести игрока переносится на правую ногу и внутренней частью подъема левой мяч резко «убирается» в направлении правой с последующим продолжением ведения; ведение мяча с пробрасыванием его мимо соперника: нога заносится над мячом, и туловище чуть подается в сторону поднятой ноги. Затем верхняя часть туловища резко подается в противоположном направлении, а мяч внутренней частью подъема другой ноги протал-

квивается мимо соперника.

- *Упражнения для отработки вбрасывания мяча руками:* бросок мяча: с места ноги вместе, с места ноги в разножке, с 2-3 шагов разбега, с длинного разбега.

- *Упражнения по технической подготовке вратаря:* прием мяча, катящегося низом в руки вратаря; то же, но в 1-м от вратаря в одну и другую сторону; то же, но в 2-3 м в одну и другую сторону (в броске); прием мяча, летящего на высоте 30-100 см от земли в руки вратаря; то же, но в 1 м от вратаря в одну и другую сторону; то же, но в 2-3 м в одну и другую сторону (в броске); бросок мяча высоко вверх, выпрыгивание ему навстречу толком одной ноги и ловля мяча; бросок мяча вверх, выталкивание одной ногой и выбивание в прыжке кулаком в поле; то же, но с разбега; то же, но с места двумя кулаками; то же, но с разбега; ловля мяча, сидя на коленях; то же, но лежа на животе; доставание в прыжке мячей, лежащих на расстоянии 3 м слева и справа от вратаря (поочередно); ввод мяча в игру рукой: снизу, с замахом из-за спины, от плеча; ввод мяча ногой с земли, с рук (с короткого и длинного разбега); подбрасывание мяча высоко вверх и прыжок за вторым мячом, лежащим на расстоянии броска. Успеть быстро вскочить и поймать опускающийся мяч; прыжок за катящимся мячом через лежащий неподвижно в 4 м перед вратарем второй мяч; ловля после отскока мяча, брошенного в землю из положения лежа на животе прогнувшись. Успеть вскочить на ноги; бросок за мячом, лежащим в 4 м с боку, после широкого шага в направлении мяча (в обе стороны); ловля отскочившего мяча, брошенного в стенку, прыгая в положении приседа; ведение мяча как в баскетболе; то же, но двумя руками.

Техническая подготовка.

Техника передвижения: остановки прыжком, поворота переступанием. Удар внутренней стороной стопы («щечкой») с разбега по неподвижному и катящемуся мячу в горизонтальную (полоса шириной 1,5 м, длиной 7-8 метров) мишень и в ворота; ведение мяча носком стопы между предметами и с обводкой предметов. Удары по воротам изученными приёмами.

Комбинации из освоенных элементов техники передвижений. Удар носком и пяткой. Удары по неподвижному и катящемуся мячу. Остановки мяча с переводом вправо и влево. Перевод мяча внутренней частью подъёма и внешней частью подъёма. Комбинации из освоенных элементов техники игры в футбол: ведение, удары (пасы), остановки и др., удар по воротам. Вбрасывание мяча из-за боковой линии с места и с шагом. Обманные движения: финт «уходом» и «уход» выпадом. Эстафеты с ведением, с передачей мяча партнёру, игра в футбол по упрощённым правилам («Мини-футбол»).

Техника вратаря. Ловля мяча: катящегося снизу, катящегося снизу в приезде, летящего снизу, летящего сверху и сбоку. Отбивание мяча двумя и одной рукой.

Игры для обучения технике футбола: «Летающий мяч»; «Высокий мяч»; «Футбольный теннис»; «Игра о стенку»; «Удар по воротам»; «На одной половине» и др.

Тактическая подготовка. Тактика свободного нападения. *Индивидуальные тактические действия:* выбор места; ведение мяча и обводка соперника; обманные движения (финты); удары по воротам; отбор мяча у соперника.

Групповые тактические действия: передача мяча; отбор мяча у соперника при помощи согласованных действий двух-трех и более игроков; "держание" соперника.

Игры, обучающие тактике: «Игра с номерами»; «Игра с капитанами»; «Три против одного» и др.

При занятиях футболом использовали разнообразные методы и методические приёмы для решения образовательных, воспитательных, оздоровительных, коррекционных задач. Содержательную основу использования методов и методических приёмов при дополнительных занятиях футболом среди лиц с легкой степенью умственной отсталости взяли из учебника «Теория и организация адаптивной физической культуры» под общей редакцией С.П. Евсеева (Т.1, 2003).

Для развития мышечной силы использовали следующие методы: максимальных усилий, повторных усилий, динамических усилий, изометрических усилий, круговой.

Для развития скоростных качеств (быстроты) использовали такие методы, как: повторный, соревновательный, игровой, вариативный, сенсорный.

Для развития выносливости использовали методы: равномерный, переменный, повторный, интервальный, соревновательный, игровой.

Для развития гибкости применяли следующие методические приёмы: динамические активные и пассивные упражнения, статические упражнения, и комбинированные упражнения.

Для развития координационных способностей использовали следующие методические приёмы:

- Элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, скорости, усилия, амплитуды, привычных условий и др.).

- Симметричные и ассиметричные движения.
- Релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц.

- Воспроизведение заданного ритма движения.
- Пространственная ориентация на основе зрительных ощущений.
- Парные и групповые упражнения.
- Упражнения на реагирующую способность.
- Упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния.

Для развития всех двигательных способностей одним из эффективных методов был игровой. Так как игра удовлетворяет естественные потребности человека в эмоциональном досуге, движении, общении и является способом самовыражения.

3.3. Определение влияния средств футбола на развитие двигательных качеств у мальчиков среднего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости

Для определения влияния средств футбола на развитие двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет с легкой степенью умственной отсталости на завершающем этапе исследования проводили повторное тестирование. Результаты представлены в таблице 2.

Таблица 2.

Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы после педагогического эксперимента

№ п/п	ТЕСТЫ		ЭГ	КГ	t	Разница показателей, в ед.
1.	Проба Ромберга, сек	M	16,98	12,43	3,52*	4,55
		σ	3,12	2,60		
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	M	11,18	8,23	2,63*	2,95
		σ	2,94	3,02		
3.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, количество раз	M	19,15	17,22	2,22*	1,93
		σ	3,42	2,56		
4.	Прыжок в длину с места, см	M	170,91	164,87	2,71*	6,04
		σ	6,26	8,12		
5.	Бег 30 м., сек	M	5,21	5,36	0,42	0,15
		σ	0,28	0,31		
6.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» (количество раз).	M	33,24	27,65	3,69*	5,59
		σ	3,07	2,59		
7.	Челночный бег 3x10 м, сек.	M	8,82	9,32	2,19*	0,5
		σ	0,45	0,41		

Примечание: М – среднее арифметическое; σ - среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; ЭГ – экспериментальная группа; КГ – контрольная группа, * - $p < 0,05$

По таблице 2 видно, что по тестам «Проба Ромберга» (сек), «Наклон вперёд из положения сидя» (см), «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа» (количество раз), «Прыжок в длину с места» (см), «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» (количество раз), «Челночный бег» (3 x 10 м) (сек) у мальчиков экспериментальной группы результаты стали достоверно лучше при сравнении с результатами, показанными мальчиками контрольной группы. Разница показателей в пользу мальчиков экспериментальной группы составляет: по тесту «Проба Ромберга» - 4,55 сек; по тесту «Наклон вперёд из положения сидя» - 2,95 см; по тесту «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа» - 1,93 количества раз; по тесту «Прыжок в длину с места» - 6,04 см; по тесту «Бег 30 м» - 0,15 сек; по тесту «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» - 5,59 количества раз; по тесту «Челночный бег» (3 x 10 м) – 0,5 сек.

В таблице 3 и 4 представлены результаты, характеризующие изменение показателей двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы к концу педагогического эксперимента.

По данным таблиц 3 и 4 наблюдается прирост показателей двигательных качеств, как у мальчиков ЭГ, так и у мальчиков КГ. Однако наибольшее достоверное изменение показателей выявили у мальчиков экспериментальной группы по следующим тестам:

- «Проба Ромберга». У мальчиков ЭГ - на 6,62 сек, а у мальчиков КГ только на 2,49 сек.;

- «Наклон вперёд из положения сидя». У мальчиков ЭГ - на 3,85 количество раз, а у мальчиков КГ - на 1,34 количество раз;

- «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа». У мальчиков ЭГ - на 4,28 количество раз, а у мальчиков КГ - на 2,1 раза;

- «Прыжок в длину с места». У мальчиков ЭГ - на 7,16 см, а у мальчиков КГ - на 4,76 см;

- «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову». У мальчиков ЭГ - на 8,69 количество раз, а у мальчиков КГ - на 4,64 количество раз;

- «Челночный бег» (3 x 10 м). У мальчиков ЭГ - на 0,83 сек, а у мальчиков КГ - на 0,22 сек.

Таблица 3.

Средние показатели уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до и после педагогического эксперимента

№ п/ п	ТЕСТЫ		ЭГ		t ₁	КГ		t ₂	t ₃
			до	после		до	По- сле		
1.	Проба Ромберга, сек	М	10,36	16,98	2,49*	9,94	12,43	1,69	2,37*
		σ	2,41	3,12		2,09	2,60		
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	М	7,33	11,18	2,33*	6,89	8,23	1,74	2,14*
		σ	3,50	2,94		3,85	3,02		
3.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, количество раз	М	14,87	19,15	2,13*	15,12	17,22	0,74	1,57
		σ	3,18	3,42		2,73	2,56		
4.	Прыжок в длину с места, см	М	163,75	170,91	2,29*	160,11	164,87	1,56	2,11*
		σ	12,87	6,26		11,30	8,12		
5.	Бег 30 м., сек	М	5,76	5,21	1,79	5,57	5,36	0,99	0,42
		σ	0,39	0,28		0,35	0,31		
6	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» (количество раз).	М	24,55	33,24	2,16*	23,01	27,65	0,77	1,02
		σ	2,56	3,07		2,30	2,59		
	Челночный бег 3x10 м, сек.	М	9,65	8,82	2,13*	9,54	9,32	0,74	1,57
		σ	0,41	0,45		0,60	0,41		

Примечание: М – среднее арифметическое; σ - среднее квадратическое отклонение; t – критерий Стьюдента; t₁ - сравнение средних показателей до и после педагогического эксперимента в ЭГ; t₂ - сравнение средних показателей до и после педагогического эксперимента в КГ; t₃ - сравнение средних показателей после педагогического эксперимента между ЭГ и КГ, * - p<0,05

Изменение (прирост) показателей уровня развития двигательных качеств у мальчиков экспериментальной и контрольной группы до и после педагогического эксперимента в ед.

№ п/п	ТЕСТЫ	ЭГ	КГ
1.	Проба Ромберга, сек	6,62	2,49
2.	Наклон вперед из положения сидя, см	3,85	1,34
3.	Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа, количество раз	4,28	2,1
4.	Прыжок в длину с места, см	7,16	4,76
5.	Бег 30 м., сек	0,55	0,21
6.	Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову» (количество раз).	8,69	4,64
7.	Челночный бег 3x10 м, сек.	0,83	0,22

Полученные результаты исследования показали, что использование ряда специфических средств футбола оказывают положительное влияние на улучшение уровня развития двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет с легкой степенью умственной отсталости.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Результаты проведённого исследования позволили сделать следующие выводы:

1. На первом этапе исследования при сопоставлении средних результатов двигательных качеств не было выявлено достоверного различия ($p < 0,05$) среди мальчиков 10-12 лет с лёгкой степенью умственной отсталости ЭГ и КГ.

2. Подобрали средства футбола для использования в учебно-тренировочных занятиях с мальчиками 10-12 лет лёгкой степени умственной отсталости.

3. Сравнительная характеристика между экспериментальной группой и контрольной группой позволила определить достоверное различие ($p < 0,05$) по следующим тестам: «Проба Ромберга», «Наклон вперёд из положения сидя», «Сгибание и разгибание рук, в упоре лёжа», «Прыжок в длину с места», «Поднимание и опускание туловища из положения лежа на спине, руки за голову», «Челночный бег» (3 x 10 м).

4. Определили положительное влияние используемых средств в футболе на развитие двигательных качеств у мальчиков 10-12 лет с лёгкой степенью умственной отсталости.

В заключительной части исследовательской работы следует отметить, что прежде чем, вводить дополнительные занятия по футболу для детей с легкой степенью умственной отсталости следует проконсультироваться с врачами по состоянию их здоровья. Необходимо выяснить о том, есть ли какие противопоказания к занятиям футболом, и определить наличие сопутствующих заболеваний у этих детей.

В программу по футболу следует включать общую и специальную физическую, техническую и тактическую подготовку. При этом предлагаем, чтобы около 80-85% времени учебно-тренировочных занятий было отведено физической и технической подготовке, около 15-20% - тактической подготовке детей с легкой степенью умственной отсталости.

На секционных занятиях по футболу важно решать коррекционно-развивающие задачи. К ним относятся:

- коррекция техники основных движений;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;
- профилактика и коррекция соматических нарушений – осанки, сколиоза, плоскостопия, телосложения, дыхательной и сердечно-сосудистой систем, профилактика простудных и инфекционных заболеваний; и др.

Средства и методы следует подбирать с учётом общеметодических принципов физического воспитания (сознательности и активности, постепенности, последовательности, индивидуализации, систематичности, прочности, доступности и др.).

Список используемой литературы

1. Астафьев Н.В., Самыличев А.С. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников. - Омск, 1997. - 40 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методы физического воспитания. Учебное пособие для студентов факультетов физического воспитания педагогических институтов. М. Просвещение, 1979, 1984г.
3. Бабенкова Р.Д., Боброва Л.И. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития: глухих, умственно отсталых и с церебральным параличом // Дефектология. - 1983. - №5. - С.69-74.
4. Блюмина М.Г. Клиника и этиология умственной отсталости // Актуальные проблемы олигофренопедагогики: Сб. науч. тр./ Под ред. В.В. Воронковой; - М., 1988. - С. 10-30.
5. Вихров К.Л. Футбол в школе: Учебно-методическое пособие. – К.: Рад.шк., 1990. - 192с.
6. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - 2- е. изд., испр. и доп. - М.: Просвещение, 1973. - 186 с.
7. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства//Собр. соч.: В 6 т. - М.: Педагогика, 1983. - Т.5. - С.257-321.
8. Высочин Ю.В., Денисенко Ю.П. Факторы, лимитирующие прогресс спортивных результатов и квалификации футболистов // Теория и практика физической культуры. - 2001. - № 2. - С. 27-31.
9. Годик М.А. Физическая подготовка футболистов. – М.: Тера-Спорт, Олимпия Пресс, 2006. – 272с.
10. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания /А.А. Дмитриев. - Красноярск, 1987. - 152 с.
11. Дмитриев А.А., Семаева Г.Н., Киселева Е.В. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей // Материалы по физической культуре и спорту инвалидов. - Махачкала, 1993. - С. 44-70.

12. Дмитриев В.С. Место и роль физической культуры и спорта в комплексной реабилитации умственно отсталых детей: в сб. материалов к лекциям по физической культуре и спорту инвалидов. Т.2, лекция 2. - Малаховка, 1993. - с. 44-55.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: [Учебное пособие] /А.А. Дмитриев. - М.: Академия, 2002. - 176 с.
14. Зацюрский В.М. Физические качества спортсменов (основы теории и методики воспитания). – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 200с.
15. Здравоохранение в России, 2015: Стат.сб./Росстат. - М., 3-46 2015. – 174с.
16. Козленко НА. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы // Дефектология. - 1991.- №2.-С.33-37.
17. Кузнецова И.А. Возрастные особенности функционального состояния сердечно-сосудистой системы школьников с умственной отсталостью: Автореф. дис.... канд. биол. наук. - Омск, 1998. -21 с.
18. Кузнецова В.И. Развитие двигательных качеств школьника, М, Просвещение, 1967.
19. Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб. пособие/ Б.Х. Ланда. – 2-е изд. – М.: Советский спорт, 2005. – 192с.
20. Лаптев А.П. Возрастные особенности детского организма. // Юный футболист / Сост. Козловский В.И. - М., 1974. С.5-20.
21. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии: Учебн. пособие для студентов пед. ин-тов. - М.: Просвещение, 1991.- 143 с.
22. Лебединский В.В. Нарушения психического развития у детей. - М.: Изд-во МГУ, 1985. - 167 с.
23. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие - М.: СпортАкадемПресс, 2002. – 140с.
24. Лубовский В.И. Общие и специфические закономерности развития психи-

- ки аномальных детей // Дефектология. -1971. -№6. -С.15-20.
- 25.Лубовский В.И. Психологические проблемы диагностики аномального развития детей. - М.: Педагогика, 1982. -104 с.
- 26.Ляпидевский С.С., Шостак В.И. Клиника олигофрении: Учебн. пособ. - М.: Просвещение. -1973. -136 с.
- 27.Лях В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителя. – М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1998. – 272с.
- 28.Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии: Ранняя диагностика и коррекция. -М.: Просвещение, 1992. -25 с.
- 29.Мастюкова Е.М. Двигательные нарушения и их оценка в структуре аномального развития. // Дефектология. - 1987. -№5. -С.3-9.
- 30.Медицинский справочник тренера. М., «Физкультура и спорт», 1976.-270с.
- 31.Никонов Е.В. Эволюция спортивного движения инвалидов и лиц с физическими недостатками // За единую и здоровую Россию в XXI веке / Под. ред. Б.Н. Рогатина, А.Н. Ефименко. -М., 2003. -С.265-271.
- 32.Озолин Н.Т. Современная система спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1990. – 480 с.
- 33.Основы теории и методики физической культуры: Учебник для техн. физ.культ./Под ред. А.А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с, ил.
- 34.Оценка физического развития и состояния здоровья детей и подростков. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 64с. (Правовая библиотека)
- 35.Отбор детей во вспомогательную школу / Сост. Т.Д. Власова, К.С. Лебединская, В.Ф. Мачихина. - М.: Просвещение, 1983. -С.37-54.
- 36.Певзнер М.С. Дети-олигофрегры: Изучение детей-олигофренов в процессе их воспитания и обучения. -М.: Медицина, 1959. -486 с.
- 37.Певзнер М.С., Ростягайлова Л.И., Мастюкова Е.М. Психологическое развитие детей с нарушением умственной работоспособности. -М.: Педагогика, 1982. -104с.

- 38.Переслени Л.И. Механизмы нарушения восприятия у аномальных детей: Психофизиологическое исследование / Науч.-исслед. ин-т дефектологии Акад. пед. наук СССР. - М.: Педагогика, 1984.-160 с.
- 39.Плешаков А.Н. Влияние занятий различной направленности на коррекцию и восстановление двигательных функций у детей вспомогательной школы // Мышечная деятельность детей в норме и патологии. - Горький, 1975. - С.54-56.
- 40.Подготовка футболистов. Под общ. ред. В.И.Козловского. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 173 с.
- 41.Рубцова Н.О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта. Учебн. пособие для студентов очной и заочной формы обучения. -М.: РГАФК-ИСМЮ, 1995.-51 с.
- 42.Самыличев А.С. Дифференцированный подход к учащимся вспомогательной школы при воспитании двигательных способностей на уроках физической культуры: Автореф. Дис. канд. пед. наук. - М, 1984. -23 с.
- 43.Самыличев. А.С. Физическое развитие учащихся вспомогательной школы // Дефектология. -1994. -№1. - С.26-30.
- 44.Самыличев А.С., Олейник В.М. Физическое воспитание и умственная работоспособность учащихся вспомогательной школы // Дефектология. -1989. - №6. -С.31-35.
- 45.Сермеев Б.В. Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии // Дефектология. - 1990.-№4.-С.24.
- 46.Специальная педагогика: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / Л.И. Аксенова, Б.А. Архипов, Л.И. Белякова и др.; под ред. Н.М. Назаровой. – 3-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2004. – 400 с.
- 47.Специальная психология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / В.И. Лубовский, Т.В. Розанова, Л.И. Солнцева и др.; под ред. В.И. Лубовского. – 2-е изд., испр. - М.: Издательский центр «Академия», 2005. – 464 с.
- 48.Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения: Учебник для

студентов высш. Пед.учебных заведений/ Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнов, В.П. Савин, А.В. Лексаков; Под ред. Ю.Д. Железняк, Ю.М. Портнова. – М.: Издательский центр «Академия», 2002. – 520с.

49. Теория и методика физического воспитания учебник для институтов физической культуры (под общей редакцией Матвеева П.П. и Новикова А.Д. М., Фис, 1976 г.т.1.).

50. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура»/Б.А. Ашмарин, Ю.А. Виноградов, З.Н. Вяткина и др.; под ред. Б.А. Ашмарина.- М.: Просвещение, 1990.-287 с: ил.

51. Футбол: Учебник для институтов физической культуры. Под ред. Полишкиса М.С., Выжгина В.А. – М.: Физкультура, образование и наука, 1999. – 254с.

52. Холодов, Ж.К., Кузнецов, В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. Серия: " Бакалавриат". - 13-е изд., испр. и доп. - М.: Издательский центр «Академия», 2016.- 496 с.

53. Цыренов В.Ц. Основы специальной педагогики и психологии: Учебное пособие для студентов университета. – Улан-Удэ: Издательство Бурятского государственного университета, 2011. – 168 с.

54. Шапкова Л.В. Подвижные игры для детей с нарушением в развитии /Л.В. Шапкова. - СПб., 2001.

55. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Под ред. проф. С.П.Евсеева. - М.: Советский спорт, 2001. -152 с.

56. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учеб. пособие. – М.: Советский спорт, 2004. – 464с.

57. Шпек. О Люди с умственной отсталостью: Обучение и воспитание: Пер. с нем. А.П. Голубева; Науч. Ред . рус. Текста Н. М. Назарова.- М.: Издательский центр «Академия», 2003.- 432с.