

УДК 376.037.1
doi 1018101/1994-0866-2017-1-137-142

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ МЕТОДИКИ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ
ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ В КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЕ
ДЛЯ СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ

© *Бутузова Мария Владиславовна*

аспирант, преподаватель, Государственное училище (колледж) олимпийского резерва г. Иркутска
Россия, 664050, г. Иркутск, Байкальская, 267
E-mail: mari-butuzova93@mail.ru

© *Цинкер Виталий Михайлович*

кандидат педагогических наук, профессор, декан факультета физической культуры, спорта и туризма, Бурятский государственный университет
Россия, 670000, г. Улан-Удэ, ул. Смолина, 24а
E-mail: vita-tsina@mail.ru

Современное общество предъявляет высокие требования к продуктивному существованию индивидума, к его миграции в различные слои общества. Однако технологии подготовки детей с различными аномалиями в физическом состоянии не в полной мере отвечают требованиям сегодняшнего дня. Необходимо пересмотреть образовательный процесс, разработать эффективные формы и методы физического воспитания детей, имеющих отклонения в состоянии здоровья. Требуется расширить сферу самостоятельности ребенка с тем, чтобы они без посторонней помощи могли решать повседневные и трудовые задачи. При комплексном подборе и сочетании средств, методов, форм работы, соблюдении дидактических принципов и условий, коррекции сопутствующих отклонений в состоянии здоровья слабовидящих детей можно добиться у данного контингента не только эффективной трудовой, но и соревновательной деятельности.

Ключевые слова: слабовидящие дети, индивидуализация, программа физического воспитания, корригирующие упражнения, координационные способности, урок, физическая культура, социализация, физическая подготовленность, голбол.

Образование лиц с отклонениями в состоянии здоровья — это одно из приоритетных направлений системы образования в нашей стране [4, с. 3]. Физическая культура в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях является составной частью всей системы работы со слабовидящими детьми. Использование в полной мере потенциала физической культуры и спорта позволит улучшить социализацию данного контингента детей, формировать у них двигательные умения и навыки. Однако значительная часть детей не справляется с темпами освоения материала традиционных коррекционных программ воспитания и обучения, испытывает трудности социальной адаптации, что негативно сказывается на их жизнедеятельности [1, с. 138; 3, с. 8].

Возникает необходимость поиска эффективных способов, форм и методов помощи слабовидящим детям, которые в наибольшей мере будут спо-

способствовать преодолению отрицательных социальных последствий, вызываемых дефектом зрения, и приведут к реализации «Федерального закона о социальной защите инвалидов в Российской Федерации», гарантирующего достойную и полноценную жизнь [10, с. 6].

Для создания оптимальных условий жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром и интеграции слабовидящих детей требуется разработка и использование индивидуализированных обучающих программ [7, с. 50]. Индивидуализация необходима для преодоления негативного отношения учащихся к учебе, создания благоприятных условий в целях выявления и максимально возможного развития задатков учащихся.

Цель исследования — апробировать индивидуализированную методику физического воспитания, направленную на коррекцию физической подготовленности слабовидящих школьников. Исследования проводились на базе специальной (коррекционной) школы-интерната г. Иркутска (2014/15 и 2015/15 учеб. гг.). В эксперименте принимали участие слабовидящие учащиеся 5–6-х классов в количестве 40 человек. Все испытуемые были разделены на контрольную и экспериментальную группы по 20 детей и имели приблизительно равные показатели физической подготовленности. Экспериментальная группа занималась по предложенной нами программе, контрольная группа занималась по государственной программе «Физическая культура» раздел «Спортивные игры». В каждой группе занятия проводились 3 раза в неделю по 45 минут.

В эксперименте принимали участие учащиеся со следующими диагнозами: миопия, гиперметропия и астигматизм и вторичными отклонениями: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие [6, с. 101]. С учетом выявленных отклонений в состоянии здоровья, имеющих нарушений зрения, физического развития слабовидящих школьников разработана экспериментальная программа физического воспитания на основе корректирующих упражнений и потенциала спортивной игры — голбол.

Голбол — спортивная игра, в которой команда из трех человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. Голбол был создан в Германии австрийцем Гансом Лоренцем и немцем Зеппом Райндле в 1946 г. для реабилитации ветеранов Второй мировой войны — инвалидов по зрению. В 1976 г. в Торонто состоялся паралимпийский дебют. В игре принимают участие две команды по три игрока. Каждая команда может иметь максимум три запасных игрока. Игра происходит в спортивном зале, на полу которого нанесена разметка в виде прямоугольной площадки, разделенной на две половины центральной линией. В обоих концах площадки находятся ворота. Цель игры — закатить мяч за линию ворот защищающейся команды, в то время как она пытается помешать [9, с. 69].

Данная игра является эффективным средством развития двигательных качеств ребенка, так как включает бег, прыжки, броски и ловлю мяча, ориентирование в пространстве, точность движений, развивает интуицию, а взаимодействие в команде способствует развитию коммуникативных качеств, необходимых для благополучной социальной адаптации. Благодаря игре голбол можно пробудить интерес к жизни, привить любовь к движению, самоотдаче физических сил и самоограничению эмоциональных

всплесков для общей пользы [5, с. 63].

Спортивная игра голбол послужила основой нашей методики, так как не требует сложного и материально затратного инвентаря и оборудования, оказывает многостороннее физическое и психологическое воздействие на детей, имеющих дефект зрения.

Подготовительная часть урока состояла из корригирующих упражнений, направленных на профилактику вторичных отклонений у слабовидящих детей [8, с. 19]. Упражнения были сгруппированы и представлены в виде карточек-заданий и выполнялись с различными предметами: мячами, гимнастическими палками, скакалками, фитболами, обручами, гантелями (не более 1 кг) (табл. 1). Данные комплексы выполнялись на каждом занятии и занимали 26,7% общего времени.

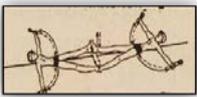
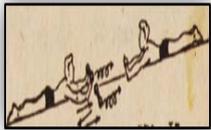
Таблица 1

Пример корригирующих упражнений при вторичном отклонении – нарушении осанки

Карточка-задание 1

Форма выполнения: в парах

Инвентарь: гантели

№	Графическое изображение	Описание упражнения	Дозировка	ОМУ
1		И. п. — лежа на спине друг против друга, обоюдный упор стопами, гантели внизу; 1–2 — обоюдное разведение ног в стороны в упоре, приподнимая ноги, гантели в стороны — выдох, 3–4 — свести ноги, руки — задержка дыхания, вдох	4–6 раз, отдых в И. п., расслабление на 4–5 с	Спина, руки и ноги выпрямлены, взгляд устремлен вперед, следить за дыханием
2		И. п. — лежа на спине, друг против друга, обоюдный упор стопами, гантели вверх; 1 — переход в положение сидя махом рук вперед — выдох; 2 — возвращение в и. п. с задержкой дыхания, и. п. — вдох	6–8 раз	При подъеме спина и руки прямые, тянуться вверх, выдох полной грудью
3		И. п. — лежа на животе, друг напротив друга, руки первых номеров на гантелях перед грудью; 1–3 — короткие катания гантелей от себя — к себе, голову приподнять; 4 — выкат гантелей одновременным толчком в сторону партнера	4–6 раз, отдых, расслабление	Тело расслаблено, спина и руки прямые, взгляд устремлен на партнера; при выкате гантелей полный выдох и расслабление

В основной части урока использовались подводящие упражнения (для овладения основными звеньями движения и на согласованность движений с мячом, а также подготовительные упражнения) в целях развития физических качеств, специфичных для гольбола, и в рамках структуры технических приемов и непосредственно учебная игра — гольбол. Заключительная часть урока состояла из корригирующих упражнений дыхательного характера.

Результаты исследования уровня физической подготовленности слабовидящих детей 5–6-х классов после проведенного эксперимента в экспериментальной группе (ЭГ), занимающихся по предложенной нами программе, и контрольной (КГ), занимающихся по рекомендованной общепринятой программой, которая включает из спортивных игр пионербол, представлены в таблице 2.

Анализируя полученные результаты, следует отметить, что за период эксперимента в ЭГ произошел наибольший прирост уровня физической подготовленности в сравнении с КГ, в частности, в упражнениях силового и скоростно-силового характера. Так, результаты теста подъем туловища из положения лежа на спине в ЭГ улучшились на 78,4%, в то время как в КГ лишь на 11,9%. В метании теннисного мяча на дальность их результаты возросли соответственно на 26,4 и 8,4%.

Таблица 2

Динамика показателей физической подготовленности учащихся экспериментальной и контрольной групп за период эксперимента

Группы	Время исследования	Показатели физической подготовленности			
		Подъем туловища кол-во раз X±m	Челночный бег, с X±m	Метание мяча на дальность, м X±m	Прыжок в длину с места, см X±m
ЭГ	до эксперимента	15,3±0,96	7,9±0,19	22,0±1,14	119,1±3,16
	после эксперимента	27,3±1,15	7,0±0,12	27,8±1,31	136,7±5,17
Динамика результатов (%)		78,4	11,4	26,4	14,8
Достоверность различий		P<0,001	P<0,01	P<0,05	P<0,05
КГ	до эксперимента	15,0±0,88	7,8±0,13	21,4±1,92	120,3±4,22
	после эксперимента	17,9±1,40	7,6±0,16	23,2±1,17	126,5±4,14
Динамика результатов (%)		11,9	2,6	8,4	5,1
Достоверность различий		P<0,05	P>0,05	P>0,05	P>0,05
Достоверность различий после экспер. между ЭГ и КГ		P<0,001	P<0,05	P<0,01	P<0,05

Известно, что быстрота является генетически заложенным качеством и мало поддается тренировке. В нашем эксперименте результаты в челночном беге достоверно улучшились только в ЭГ, а в КГ наблюдается лишь тенденция к возрастанию скоростных способностей испытуемых.

Сравнивая динамику изменений показателей физической подготовленности учащихся ЭГ и КГ за период эксперимента, можно отметить, что во всех

проведенных тестах результаты учащихся, занимающихся по предложенной нами методике, достоверно выше, чем в контрольной группе.

Таким образом, можно констатировать, что предложенная нами методика организации двигательной деятельности слабовидящих детей на уроках физкультуры, основанная на содержании спортивной игры голбол, позволяет существенно повысить эффективность занятий и, как следствие, улучшить продуктивную жизнедеятельность и ускорить процесс социальной адаптации.

Литература

1. Бутузова М. В., Пружинина М. В. Адаптивная физическая культура как фактор формирования социальной интеграции слабовидящих и незрячих детей школы-интерната № 8 г. Иркутска // Физическая культура и здоровье разных групп населения : материалы V Всеукраин. науч.-практ. конф. студентов и молодых ученых / под ред. В. В. Букаева. — Одесса, 2014. — С. 137–138.
2. Виленская Т. Е., Кулаев Э. А. Принципы формирования и организации физического воспитания в специальных медицинских группах // Теория и практика физической культуры. — 2005. — № 1. — С. 25–26.
3. Демирчоглян Г. Г., Демирчоглян А. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. — М. : Советский спорт, 2000. — 160 с.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место системе знаний о человеке) // Теория и практика физической культуры. — 1998. — № 1. — С. 2–7.
5. Кручинин В. А., Шлыков В. П. Проблемы физического воспитания и пространственной ориентировки слепых и слабовидящих школьников // Физическое воспитание детей в специальных школах: межвуз. сб. науч. тр. — Горький: Изд-во ГГПИ им. Горького, 1985. — С. 63–67.
6. Матвеев В. Ф. Психические нарушения при дефектах зрения и слуха. — М.: Медицина, 1987. — 184 с.
7. Панченко О. А. Оптимизация адаптивных возможностей детей с нарушением зрения в условиях специального образования учащихся // Адаптивная физическая культура. — 2007. — № 1. — С. 48–50.
8. Ростомашвили Л. Н. Технология коррекционно-развивающего воздействия на детей со сложными нарушениями развития // Адаптивная физическая культура. — 2013. — № 3(55). — С. 18–20.
9. Семенов Л. А., Никитин В. И. Анализ урока физической культуры в школе слепых и слабовидящих детей // Проблемы двигательной и функциональной подготовленности детей школьного возраста. — М., 1983. — С. 68–71.
10. Шапкова Л. В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики // Адаптивная физическая культура. — 2000. — № 1–2. — С. 5–8.

IMPROVEMENT OF METHODS FOR PHYSICAL TRAINING OF VISUALLY IMPAIRED CHILDREN IN THE CORRECTIONAL SCHOOL

Mariya V. Butuzova

Research Assistant, Lecturer, Irkutsk College of Olympic Reserve
267 Baikalskaya St., Irkutsk 664050, Russia
E-mail: mari-butuzova93@mail.ru

Vitaliy M. Tsinker

Cand. Sci. (Education), Prof., Faculty of Physical Culture, Sports and Tourism, Buryat State University, 24a Smolina St., Ulan-Ude 670000, Russia
E-mail: vita-tsina@mail.ru

Modern society places high demands on productive livelihood of disabled people, their inclusion in various sectors of society. However, the technologies of training children with various deviations in physical development do not fully meet the requirements of today. The educational process should be revised to develop effective forms and methods for physical training of disabled children. There is a necessity of expanding child's autonomy in order they could solve daily problems. Efficient labor and competitive activities of visually impaired children can be achieved by complex selection and combining the ways, methods and forms of work, compliance with didactic principles and conditions for correction of deviations in physical health.

Keywords: visually impaired children, individualization, program for physical training, corrective exercises, coordination abilities, lesson, physical training, socialization, physical fitness, goalball.