

СЕКЦИЯ 3 ИННОВАЦИОННЫЕ ФОРМЫ И ПРАКТИЧЕСКИЙ ОПЫТ ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ В АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЕТЕЙ И УЧАЩЕЙСЯ МОЛОДЕЖИ

ИСПОЛЬЗОВАНИЕ СОРЕВНОВАТЕЛЬНО-ИГРОВОГО МЕТОДА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ У ШКОЛЬНИКОВ (15 ЛЕТ) С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ

Арсене Игор

Государственный Университет физического воспитания и спорта,
г. Кишинев, Республика Молдова

В содержании статьи делается акцент на исследовании проблемы с использованием соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников с задержкой психического развития (ЗПР).

Подчеркивается актуальность метода с использованием соревновательно – игрового метода на уроках физической культуры школьников с ЗПР.

Ключевые слова: метод, игра, урок, соревнование, задержка психического развития, физическая культура, здоровье.

Значимость этой темы очевидна, так как соревновательно – игровой метод один из массовых, эмоциональных и привлекательных методов физической культуры.

Главная цель всех занятий, в том числе и физической культуры, заключается в разностороннем развитии личности детей.

Физическое воспитание должно быть направлено на формирование у учащихся таких качеств, как сознательное отношение к своему здоровью физическому развитию, требованиям общественной гигиены; интерес к физической культуре и спорту, умение заниматься ими; потребность в регулярных физических упражнениях. Ловкость, сила, быстрота и выносливость в различных видах физической работы, владение рациональной техникой двигательных действий; решительность, упорство и другие волевые качества.

Соревновательно-игровой метод, как ни какой другой метод способствует развитию всех выше перечисленных качеств.

В наше время, когда физическая культура и спорт отошли на второй план, пропустив вперед, другие предметы, задача преподавателей физической культуры дать понять и показать, что физическое воспитание было и будет одним из самых важных и незаменимых. Есть много способов и методов, заинтересовать ребят, но самым верным и эффективным будет соревновательно – игровой метод [1].

Ученые А.Г. Сухарев и Н.Б. Тамбиан установили, что среди учащихся начальных классов удельный вес нарушений осанки достигает 62%. К окончанию средней школы половина учащихся близоруки, у 30–40% наблюдаются отклонения в сердечнососудистой системе. Избыточная масса тела наблюдается сейчас у 25–30% школьников, хронические заболевания носоглотки по данным врачей, встречаются, примерно у 40% учащихся, число детей с различными физиологическими отклонениями неуклонно возрастает.

Именно в недостатке двигательной деятельности усматривается сейчас основная причина отклонений в физическом развитии и состоянии здоровья современных детей, подростков и молодежи. Отсюда вытекает неотложная проблема поиска путей оптимального удельного веса физической активности в образе жизни современного подрастающего поколения [2].

В данной работе я постараюсь показать, что с помощью использования соревновательно-игрового метода можно развивать показатели общего физического развития и психомоторной подготовки, разнообразить уроки физической культуры, привлечь учеников в спортивные кружки, секции.

Цель исследования: совершенствование соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников с ЗПР.

Объект исследования: процесс физического воспитания школьников с ЗПР на уроках физической культуры.

Предмет исследования: условия эффективности применения соревновательно-игрового метода на уроках физической культуры у школьников с ЗПР.

Методы исследования: анализ литературы, метод обследования, наблюдения, статистико-математический метод обработки результатов измерений.

Организация эксперимента. При организации эксперимента использовалась Примерное содержание основной части урока физической культуры типа круговой тренировки на основе соревновательно-игрового метода.

Следовательно, соревновательно-игровые занятия должны не только повторяться, но и организовываться с учетом их влияния на организм учащихся.

Применение соревновательно-игрового метода в учебном процессе помогает решать задачи всестороннего развития учащихся, совершенствования двигательных умений и навыков, связанных с современной техникой того или иного вида учебной программы.

В подготовительной части урока используются общеразвивающие упражнения с различными предметами, игры и игровые упражнения, подготавливающие учеников к движениям и нагрузкам основной части урока. В заключительной части используются игры и игровые упражнения успокоительного характера.

Соревновательный метод в процессе физического воспитания используется как в относительно элементарных формах, так и в развернутой форме. В первом случае речь идет о подчиненном элементе общей организации занятия (способ стимулирования интереса и активизации при выполнении отдельных упражнений, включенных в данное занятие), во втором – об относительно самостоятельной форме организации занятий (контрольно-зачетные, официальные спортивные и другие подобные им состязания).

Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (официальное определение победителя, поощрение за достигнутые результаты пропорционально уровню достижений, признание общественной значимости достижений, отсев менее сильных при многоступенчатых соревнованиях–первенствах и т. д.) создают особый эмоциональный и физиологический фон, который усиливает воздействие физических упражнений и может способствовать максимальному проявлению функциональных возможностей организма.

Функциональные сдвиги, наблюдаемые в условиях состязаний, как правило, более значительны, чем при внешне аналогичных несоревновательных нагрузках. Во время состязаний, особенно значимых в личном и общественном отношениях, в большей мере, чем в игре, выражены моменты психической напряженности. Здесь постоянно действует фактор противодействия, противоборства, столкновения противоположно направленных интересов. Командные соревнования характеризуются отношениями взаимопомощи, взаимной ответственности перед целым коллективом за достижение соревновательной цели – победы.

Таким образом, соревновательный метод используется при решении разнообразных педагогических задач – воспитании физических, волевых и моральных качеств, совершенствовании умений, навыков и способностей рационально использовать их в

усложненных условиях. Сравнительно с другими он позволяет предъявить наиболее высокие требования к функциональным возможностям организма и тем способствовать их наибольшему развитию.

Результаты и их обсуждение. 1-й Констатирующий эксперимент. Для выявления уровень показателей общего физического развития и психомоторной подготовки каждого ребенка в обоих классах был организован 1-й констатирующий педагогический эксперимент. По итогам констатирующего эксперимента мы заполнили таблицу для двух классов на основании личных наблюдений. Следующим этапом являлось выявление и установление их интересов физической культуры, мы провели анкету в классах (таблица 1) [3].

Таблица 1 – Предметы, предпочитаемые учащимся контрольной и экспериментальной группы (n = 416)

№	Образовательное учреждение	Название дисциплин	Выбор любимых предметов (%)
1	Школа-интернат № 2 (ЗПР) n = 172	Физическая культура	80,25
		История	14,5
		Математика	5,25
2	Гимназия № 3 n = 244	Физическая культура	45,9
		История	28,7
		Математика	25,4

В результате анкетирования (таблица 1) нами был сделан вывод: во 8-а класса с ЗПР из 172 человек (80,25%) любят урок физкультуры и спорта, и занятия спортом. Во 8-а класса из обыкновенной школы из 244 учащихся (45,9%) ценят и уважают физкультуру и спорт.

По результатам первого констатирующего эксперимента мы увидели необходимость проведения формирующего эксперимента во 8-а класса с ЗПР.

Формирующий эксперимент

Цель: совершенствовать физическое развитие детей через соревновательно-игровой метод на уроках физической культуры.

Мы составили программу работы для 8-а класса с ЗПР, экспериментального класса. Теперь рассмотрим возможности каждого урока в осуществлении соревновательно-игрового метода.

Вводная часть включает строевые упражнения, общеразвивающие упражнения применяются как средство общей подготовки. Учитель должен видеть общий настрой всех ребят, состояние их здоровья, желание заниматься на уроке физкультуры.

При выполнении учащимися общеразвивающих упражнений учитель может устанавливать нормы выполнения упражнений и время выполнения.

Основная часть – резкой границы между вводной и основной частью урока нет. В основной части урока проводятся спортивные эстафеты, соревнования, требующие большой подвижности участников. С этой целью учитель должен делить класс на команды.

Заключительная часть – правильно проведенная основная часть урока вызывает у детей некоторое нервное возбуждение, повышение частоты пульса и учащение дыхания.

Постепенный переход к относительному покою возможен путем применения простых построений, ходьбы ритмических и глубоких дыхательных упражнений. В конце урока учитель подводит итоги, указывает на положительные стороны и недостатки, дает замечания отдельным учащимся. Заканчивается урок организованным выходом учеников из зала.

2-й Констатирующий эксперимент

Цель: выявить и уровень физического развития и уровень физической подготовленности учащихся 8–а класса из обыкновенной школы и у школьников с ЗПР классов после проведенного нами формирующего эксперимента. Учащимся 8–а класса из обыкновенной школы и у школьников с ЗПР было предложено проделать следующие тесты чтобы определить уровень физического развития и показатели общего физического развития и психомоторной подготовки: Бег 30м (сек), Челночный бег 3х10 (сек), Прыжок в длину с места (м), Потягивание(раз), Подъем туловища из положения лежа (раз), Гибкость (см), Бег 60 м (сек), Динамометрия Левой руки(кг), Динамометрия Правой руки(кг), Прыжок в длину с разбега (м), Тест Купера (м).

При сравнении уровня физического развития из таблицы 2 мы взяли следующие показатели: рост, масса тела, жизненный объем легких [3].

Таблица 2.

№	Параметры	группа	Начальный этап			Заключительный этап			Тест Н, З	Р
			х±m	t	Р	х±m	t	Р		
1	Талия (см)	Э	160±0,5	5,58	<0,001	161±0,01	2,0	<0,001	2,0	<0,05
		К	153,8±1,0			159±0,07				
2	Масса тела (кг)	Э	51,3±0,6	1,81	>0,05	54,2±0,9	2,91	<0,01	2,68	<0,01
		К	49,2±1,0			51,2±0,5				
3	Жизненный объем легких (мл)	Э	3900,0±17,5	1,63	>0,05	4000,0±17,5	3,86	<0,001	3,74	<0,01
		К	3758,4±85,0			3930,0±4,8				

Сравнив результаты первого и второго констатирующего экспериментов во 8-а класса из обыкновенной школы и у школьников с ЗПР мы пришли к выводу, что работа по совершенствованию уровня физического развития школьников с использованием соревновательно-игрового метода обеспечила более высокие результаты (Таблица 2). [3].

Таблица 3 – Динамика роста индекса, характеризующего уровень показателей общего физического развития и психомоторной подготовки контрольной и экспериментальной групп (n = 38)

№	Параметры	группа	Начальный этап			Заключительный этап			Тест. Н, З	Р
			х±m	t	Р	х±m	t	Р		
1.	Бег 30м (сек)	Э	5,2±0,01	2,0	<0,05	5,0±0,01	2,0	<0,05	4,0	<0,001
		К	5,1±0,05			4,9±0,05				
2	Челночный бег 3х10 (сек)	Э	8,6±0,3	0,52	>0,05	8,3±0,3	0,33	>0,05	0,71	>0,05
		К	9,1±0,93			8,4±0,07				
3	Прыжок в длину с места (м)	Э	1,75±0,02	0	>0,05	1,9±0,17	0,03	>0,05	0,88	>0,05
		К	1,75±0,19			1,91±0,2				
4	Потягивание(раз)	Э	5,0±0,57	1,17	>0,05	7,0±0,6	2,73	<0,01	2,4	<0,05
		К	4,25±0,31			9,0±0,42				
5	Подъем туловища из положения лежа (раз)	Э	22,0±2,7	0,14	>0,05	23,0±0,27	0,41	>0,05	0,36	>0,05
		К	22,7±3,9			24,0±2,4				
6	Гибкость (см)	Э	7,0±5,94	0,71	>0,05	10,0±6,3	0,43	>0,05	0,34	>0,05
		К	2,5±1,98			13,5±5,1				

7	Бег 60 м (сек)	Э К	9,5±0,83 9,3±0,06	0,24	>0,05	9,4±0,03 9,0±0,06	6,66	<0,001	0,1 3,75	>0,05 <0,001
8	Динамометрия Левой руки (кг)	Э К	30,0±1,4 27,1±1,2	1,6	>0,05	32,1±1,4 29,2±1,1	1,63	>0,05	1,1 1,3	>0,05 <0,05
9	Динамометрия Правой руки (кг)	Э К	30,5±1,7 28,8±1,2	0,81	>0,05	32,5±1,7 31,9±1,0	0,3	>0,05	0,83 1,98	>0,05 <0,05
10	Прыжок в длину с разбега (м)	Э К	3,6±0,35 3,7±0,45	0,17	>0,05	3,79±0,18 3,9±0,54	0,14	>0,05	0,5 0,3	>0,05 >0,05
11	Тест Купера (м)	Э К	1300,0±13,2 1280,0±14,9	1,00	>0,05	1330,0±22,7 1412,0±13,2	3,12	<0,01	1,1 6,6	>0,05 <0,001

Таким образом, мы видим, что результаты в экспериментальном классе сказались выше по всем показателям, чем в контрольном 8-а класса из обыкновенной школы, что доказывает гипотезу о том, что соревновательно-игровой метод, применяемый на уроках физической культуры, будет способствовать физическому развитию ребенка, если:

1. учитель будет организовывать соревновательно-игровую деятельность на каждом уроке, с постепенным возрастанием объема и интенсивности физических нагрузок;
2. учитель оценивает достигнутый уровень выполнения упражнений не только сильных, но и учащихся со средним и низким уровнями подготовленности, но сумевших добиться улучшения своих результатов.

Заключение. Таким образом, исследовав возможности использования соревновательно-игрового метода в основе современного урока физической культуры и в учебно-тренировочном процессе можно сделать выводы:

1. Что соревновательный-игровой метод является незаменимым в среднем школьном возрасте в системе физического воспитания общеобразовательной школы поскольку влияет на эмоциональную сферу учащихся.
2. Соревновательно-игровая деятельность может использоваться при выполнении подготовительных, подводящих упражнений или для закрепления и совершенствования техники двигательных действий.
3. С помощью соревновательно-игрового метода осваиваются технико-тактические приемы, составляющие основу многих видов спорта.
4. Мы выяснили, что рациональная организация соревновательно-игрового метода, в среднем возрасте, и праздников по физической культуре во всех возрастах, способствует привлечению большого количества учащихся, позволяет с детства привить желание заниматься физической культурой и спортом, проявить себя ученику с практически любым уровнем физической подготовки.
5. Систематизировав и классифицировав спортивные игры, мы убедились, что можно определить принадлежность каждой спортивной игры к той или иной группе, обладающей сходными признаками (интенсивность, возрастной контингент и по развитию физических качеств).
6. В ходе работы также были выбраны соревновательно-игровые методы, которые помогут повысить эффективность процесса физического воспитания за счет увеличения игрового компонента в занятиях по физической культуре учащихся средних классов.

Под влиянием этих занятий улучшаются показатели физического развития и физической подготовленности человека, которые необходимы ему в повседневной жизни.

Каждый урок должен отвечать определенным требованиям, соблюдение которых повышает его эффективность, ведет к прочному овладению учащимися знаниями, умениями и навыками. Важным условием урока является соответствие используемых методов обучения составу занимающихся, цели занятий.

Литература

1. Амосов, Н. М. Раздумье о здоровье / Н. М. Амосов. – М.: Молодая гвардия, 1987. – 104 с.
2. Arsene Igor. Probleme actuale privind perfecționarea sistemului de învățământ în domeniul culturii fizice prin utilizarea strategiilor moderne ale învățării(jocul). Materialele conferinței științifice internaționale, Chișinău 2013, p 21–24.
3. Arsene Igor. Adaptarea psihosocială a elevilor cu reținere în dezvoltarea psihică în cadrul lecțiilor de educație fizică cu conținut adecvat. Ministerul educației al Republicii Moldova –Chișinău: ”Valinex”SRL. 2010.–192p.

НОВЫЕ ПОДХОДЫ В КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИОННОЙ ТЕРАПИИ ДЕТЕЙ, СТРАДАЮЩИХ ДЦП

Р.Н. Бергина

Луганский государственный педагогический университет, г. Луганск,
e-mail: bergina_rita@mail.ru

В статье освещается и анализируется один из методов коррекционной работы – иппотерапия. Описывается комплексное воздействие лечебной верховой езды, ее влияние на двигательное и эмоциональное развитие детей, страдающих ДЦП.

Ключевые слова: детский церебральный паралич, иппотерапия, двигательная активность, реабилитация.

Реабилитация (при ДЦП) является необходимым элементом целого комплекса занятий и процедур, направленных на лечение ДЦП. А иппотерапия для детей с ДЦП является одним из наиболее эффективных методов реабилитации. Детский церебральный паралич – это сборная группа устойчивых не прогрессирующих двигательных синдромов (парезы, параличи, гиперкинезы, атаксия, другие) в сочетании с психическими, речевыми нарушениями, реже эпилептическими припадками, ликвородинамическими расстройствами или без них, которые являются следствием органического поражения центральной нервной системы в перинатальном, интранатальном и раннем неонатальном периоде.

Эпидемиологические исследования показывают, что в индустриально развитых странах частота ДЦП составляет 2,0–2,5 случая на 1000 детей. Значительные экономические затраты на лечение и социальное обеспечение этой группы населения подчеркивает важность разработки новых эффективных методов интенсивной реабилитации, направленной на максимальную социально-бытовую адаптацию и всестороннее повышение качества жизни этих детей. В настоящее время существует большое количество методов реабилитации больных ДЦП. Одна из реабилитационных программ – иппотерапия.

Цель исследования – заключается в проведении исследования по изучению влияния иппотерапии на процесс реабилитации больных детей ДЦП.

Иппотерапия – лечебная гимнастика на лошади “hippos” (греч.) – “лошадь”; буквально – “лечение лошадью”: реабилитационно-лечебный комплекс, основанный на нейрофизиологии, с применением верховой езды, который является давно известным и признанным эффективным средством реабилитации больных. Особенность ее заключается в одномоментном, максимально эффективном взаимодействии двух живых существ