

Развитие выносливости у школьников с ограниченными возможностями здоровья

Мовдонча Анна Олеговна

*Областное государственное автономное общеобразовательное учреждение
«Центр образования «Ступени», г.Биробиджан*

учитель

Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема

Магистрант

Аннотация

Известно, что физическое развитие детей с ограниченными возможностями здоровья, также как и их психическое развитие, заметно отличается от нормы. Это требует особого подхода к организации физического воспитания таких детей и глубокого изучения индивидуальных показателей их физического развития. Данная статья посвящена изучению особенностей проявления выносливости учащимися 5 – 8 классов с ограниченными возможностями здоровья. Полученные данные помогут правильно подобрать меры коррекционно-развивающего воздействия.

Ключевые слова: ограниченные возможности здоровья, школьники, физическое воспитание, выносливость.

The development of endurance in students with disabilities

Movdoncha Anna Olegovna

*Regional State Autonomous Educational Institution «Stupeni», Birobidzhan
teacher*

Sholom Aleichem Priamursky State University

Master student

Abstract

It is known that the physical development of children with disabilities, as well as their mental development, differs markedly from the norm. This requires a special approach to organizing the physical education of such children and a deep study of the individual indicators of their physical development. This article is devoted to the study of the characteristics of the manifestation of endurance by students of grades 5–7 with disabilities. The obtained data will help to choose the right corrective action measures.

Keywords: limited health, schoolchildren, physical education, endurance

В настоящее время существует большое количество методик физического воспитания детей, основанных на различных методологических подходах (развивающее, природосообразное обучение и т. д.). Как считает

С.П. Евсеев, в рамках действующих организационно-методических условий обучения сегодня возможна оптимизация физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья, хотя этот процесс и осложняется недостаточной материально-технической обеспеченностью большинства школ и недостатком квалифицированных кадров [4].

Детями с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) называют тех, у кого имеются врожденные или приобретенные нарушения физического или психического развития [5]. Основные закономерности, которыми обусловлено развитие таких детей, те же, что и в норме, но есть и свои, особые, специфические закономерности, действие которых связано с наличием биологического дефекта (нарушением зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата, задержкой психического развития и др.) [7].

Л.С. Выготский, С.Д. Забрамная, В.И. Лубовский, Ж.И. Шиф и другие специалисты изучали особенности психического развития детей с ОВЗ. Их работы показывают, что каким бы ни было нарушение развития, оно обязательно отражается на познавательной деятельности ребенка, на его коммуникативном поведении и развитии личности в целом [6].

У большинства таких детей по сравнению с нормально развивающимися сверстниками ослаблены память и внимание, слабо проявляется волевая регуляция, снижены умственная и физическая работоспособность. Поэтому, как отмечает О.Е. Шаповалова, организация психолого-педагогического изучения детей с ограниченными возможностями здоровья требует глубокого индивидуального подхода и создания доброжелательной обстановки взаимного доверия [9].

Наше исследование проводилось на базе Центр образования «Ступени» г. Биробиджана, в котором обучаются дети, имеющие сложные нарушения развития и нуждающиеся в индивидуальном обучении. Педагогический коллектив Центра серьезно работает над созданием такой образовательной среды, которая была бы оптимальной для каждого обучающегося [8].

Целью данного исследования стало изучение особенностей физического развития учащихся 5 – 7 классов, а именно такого важного качества, как выносливость.

Под выносливостью мы понимаем способность организма к продолжительному выполнению какой-либо работы без заметного снижения работоспособности. Уровень выносливости определяется временем, в течение которого ученик может выполнять заданное физическое упражнение.

По мнению Р.И. Вавиловой [1], В.А. Доскина и Л.Г. Голубевой [2], В.И. Дубровского [3] и других специалистов, физические качества взаимосвязаны с морфофункциональными, психофизиологическими и биологическими особенностями организма ребёнка. Физическое и психическое развитие неразрывно связано между собой. Поэтому формирование у школьников с ОВЗ физических качеств (быстрота, ловкость, выносливость, сила, гибкость) является не только одной из основных сторон физического воспитания, но и важным направлением психолого-педагогической коррекции в целом.

В нашем исследовании приняли участие 10 девочек с ограниченными возможностями здоровья (имена мы изменили). Экспериментальная работа была органично включена в индивидуальные уроки адаптивной физической культуры. Отметим, что в Центре образования «Ступени» имеется все необходимое оборудование для реализации задач физического воспитания школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Основным спортивным снарядом в нашем исследовании стала беговая дорожка. Мы установили среднюю скорость – 6 км/ч. Девочек просили бежать так долго, как они смогут, пока не устанут. Но, учитывая слабое здоровье и низкую работоспособность испытуемых, по истечении 10 минут мы предлагали закончить упражнение.

При оценке результатов мы, прежде всего, обращали внимание на время, в течение которого школьницы выполняли задание, а также на особенности их поведения и высказывания по ходу работы:

1 - 4 минуты – низкий уровень выносливости;

5 – 6 минут – средний уровень;

7 – 10 минут – высокий уровень.

Анализ результатов опытно-экспериментальной работы показал, что у школьников с ограниченными возможностями здоровья имеется определенная динамика в развитии физических качеств.

Так высокий уровень выносливости показали три девочки, все ученицы 7 – 8 классов. Они бежали с удовольствием, на усталость не жаловались, но тоже пожелали прекратить работу до окончания заданного времени. Самая старшая девочка, Галя, показала наилучший результат – 9 минут, после чего нажала кнопку «Стоп», сошла с тренажера и сказала, что это задание ей надоело.

На среднем уровне работали 2 девочки, Ксюша и Тома. Они продержались чуть больше пяти минут, после чего пожаловались на усталость и прекратили работу.

И половина наших испытуемых, пять учениц, показала низкий уровень выносливости. Самый низкий результат был у Даши (2мин. 30 сек.) и у Леры (2 мин. 10 сек.). Девочки проявляли недовольство полученным заданием буквально с первой минуты. Жаловались на то, что бежать надо очень быстро, на плохое самочувствие. Отметим, что самочувствие симулянтов нормализовалось сразу же после прекращения работы.

Таким образом, школьницы с ОВЗ показали невысокий уровень выносливости, а это качество им действительно необходимо и в жизни, и в учебной деятельности, и в преодолении трудностей, связанных с имеющимися нарушениями. Считаем необходимым вести в этом направлении целенаправленную систематическую работу с использованием современных технологий физического воспитания. И уроки адаптивной физкультуры не единственная форма организации занятий по выносливости и других жизненно важных физических качеств у школьников с ограниченными возможностями здоровья.

Библиографический список

1. Вавилова Р.И. Сборник инструктивно-методических материалов по физической культуре. — М.: Просвещение, 2003. 245 с.
2. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми: Пособие для воспитателей, родителей и инструкторов физкультуры. М.: Просвещение, 2003. — 110 с.
3. Дубровский В.И. Реабилитация инвалидов-спортсменов. В кн.: Спортивная медицина: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2002. С. 411-417.
4. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знаний о человеке). // Теория и практика физической культуры, 1998.
5. Специальная педагогика: учеб.-метод. пособие / сост. С. Б. Нарзулаев, Г. Н. Попов, И. Н. Сафронова и др. Томск: Полиграф. Фирма «STAR», 2006.
6. Специальная психология / Под ред. В.И. Лубовского. М.: Академия, 2003. С. 34 – 81.
7. Шаповалова О.Е. Специальная психология. Биробиджан: Изд-во ФГБОУ ВПО «ПГУ им. Шолом-Алейхема», 2012. 72 с.
8. Шаповалова О.Е., Жулич Т.К. Инновационный подход к организации психолого-педагогического сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях индивидуального обучения // Коррекционная педагогика: теория и практика. 2014. № 1 (59). С. 24 - 30.
9. Шаповалова О.Е. Психолого-педагогическое изучение детей с ограниченными возможностями здоровья. Биробиджан. Изд-во ФГБОУ ВПО «ПГУ им. Шолом-Алейхема», 2016. 52 с.