

## **Изучение силы у школьниц 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, заметно отличается от нормы. Это требует особого подхода к организации физического воспитания таких детей. Статья посвящена изучению особенностей проявления силы обучающихся 5 – 10 классов с ограниченными возможностями здоровья. Полученные данные помогут правильно подобрать меры коррекционно-развивающего воздействия.

**Ключевые слова:** школьницы с ограниченными возможностями здоровья, сила.

## **Learning Strength in Disabled Schoolgirls**

*Movdoncha Anna Olegovna*

*Regional State Autonomous Educational institution "Education Center" Steps ",  
Birobidzhan*

*teacher*

*Sholom-Aleichem Priamursky State University*

*Master student*

### **Abstract**

It is known that the physical development of children with disabilities is markedly different from the norm. This requires a special approach to the organization of physical education of such children. The article is devoted to the study of the manifestations of the strength of students in grades 5-10 with disabilities. The data obtained will help to choose the corrective and developmental measures.

**Keywords:** schoolgirls with disabilities, strength.

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, опорнодвигательного 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 проходило на базе ОГАОУ «Центр образования «Ступени». В исследовании принимали участие 10 учениц с 5 по 10 классы с ограниченными возможностями здоровья. С целью изучения индивидуальных проявлений учащихся в двигательной деятельности и получения объективных характеристик силы была проведена комплексная оценка основных ее показателей.

Под силой мы понимаем, способность человека преодолевать внешнее сопротивление или противостоять ему за счёт мышечных усилий (напряжений).

При проведении эксперимента использовались методы: наблюдения, диагностические задания, предлагаемых учащимся в игровой и соревновательной форме на уроках по адаптивной физкультуры.

Для изучения силы мышц верхне-плечевого пояса учащимся предлагалось выполнить отжимание с коленей. Исходное положение - спина прямая, ноги вместе, руки прямые на ширине плеч. При выполнении спину держать прямо, руки сгибать до прямого угла в локтевых суставах.

Результаты испытуемых были условно разделены на три уровня:

Высокий — от 16 до 20 раз. При выполнении упражнения испытуемые спину держали прямо, руки сгибали под углом 45°.

Средний — от 8 до 15 раз. Наблюдался прогиб в поясничном отделе позвоночника, амплитуда выполнения была не максимальной.

Низкий — от 1 до 7 раз (голова была сильно опущена вниз, что затрудняло правильное выполнение упражнения, корпус сильно прогибался, руки до конца не выпрямлялись)

Эта работа показала, что такой показатель физического развития, как сила у наших испытуемых может находиться как на высоком, так и на среднем и даже на низком уровне.

На высоком уровне с заданием справились 2 ученицы. При выполнении упражнения Галя и Тоня держали прямые ноги вместе, руки сгибались в локтевых суставах до прямого угла, упражнение выполнялось без остановки. Галя сделала 25 раз, выполняла упражнение уверенно и правильно. А Тоня сделала 20 раз и сказала, что достаточно, но она могла бы и больше сделать.

На среднем уровне справились 5 учениц. Выполняя упражнение, Ксюша и Тома не до конца выполняли разгибание рук в локтевых суставах, опускали низко голову, что затрудняло выполнение упражнения. Ученицы сделали по 9 раз и сказали, что устали. А Саша, Настя и Лера часто останавливались в исходном положении и перебирали ногами с места на место. Саша сделала 10 раз с передыжками, говорила что, руки сильно устали, но не сдавалась. Настя сделала 11 раз, так же с передыжками, но на 1 больше чем Саша, хотела показать, что она сильнее Саши. А Лера сделала 8 раз, после каждого раза она останавливалась, говорила, что больше не может, смеялась и очень много отвлекалась на одноклассниц.

На низком уровне с заданием справились 3 ученицы. Даша и Настя сделали по 6 раз, выполняя упражнение, останавливались, отжимание было не глубоким, постоянно говорили, что устали и больше не могут, а Маша сделала 5 раз, при выполнении теста, нуждалась в помощи педагога.

В результате выполнения этого теста, было обращено внимание на то, что учащимся тяжело выполнять силовую, статическую нагрузку на мышцы верхнее - плечевого пояса.

Большинство учащихся выполняли тесты с первой попытки. Некоторым было необходимо акцентировать внимание на качественной стороне выполнения задания, обдумывать правильность выполнения теста. Допускаемые ошибки самостоятельно исправлялись.

Для развития силы у учащихся с ограниченными возможностями здоровья, необходимо научить их правильно дозировать свои усилия, упорядочивать темп движений. Больше внимания уделять гимнастическим и акробатическим упражнениям, которые благотворно влияют на развитие мышц туловища, ловкость и точность в выполнении двигательных действий.

Таким образом, школьницы с ограниченными возможностями здоровья показали невысокий уровень силы. Считаем необходимым вести в этом направлении целенаправленную систематическую работу с использованием современных технологий физического воспитания.

**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. 52с.