Дата публикации: 1.03.2021
DOI: 10.51871/2588-0500_2021_05_01_20

УДК 796.9

РАЗРАБОТКА ВАРИАТИВНОЙ ЧАСТИ ПРОГРАММЫ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ФИЗКУЛЬТУРНОГО ОБРАЗОВАНИЯ УМСТВЕННО ОТСТАЛЫХ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ ПО ПРОГРАММЕ «ЛЫЖНЫЕ ГОНКИ»

Н.Л. Литош[1], Р.Р. Мутагаров[2], А.В. Шмидт[3]
[1] ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», Шадринск, Россия
[2] ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», Омск, Россия
[3] ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта», Омск, Россия

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, спорт лиц с интеллектуальными нарушениями, лыжные гонки, умственно отсталые школьники, физическое воспитание.

Аннотация. Целью данной работы явилась разработка вариативной части программы и годового плана-графика спортивной подготовки умственно отсталых школьников 11-12 лет, занимающихся лыжными гонками в тренировочной группе 1-го года обучения по программе спорта лиц с интеллектуальными нарушениями. В годовой план-график вариативной части программы включены следующие разделы: плавание, бег на коньках, езда на велосипеде. Для улучшения усвоения программного материала по предмету «Окружающий мир» в содержание раздела «Теоретическая подготовка» введены сведения об окружающем мире, предусмотренные учебной программой предмета.

Апробация (педагогический эксперимент) разработанных вариативной части программы и учебного годового плана-графика распределения тренировочной нагрузки у 10 умственно отсталых школьников, занимающихся по программе «Лыжные гонки» спорта ЛИН, показало улучшение в двигательных тестах. В среднем, темпы прироста в тестах общей физической подготовленности составили 10,4%, в тестах специальной физической подготовленности – 1,3%. Дополнительные физкультурно-спортивные занятия по программе «Лыжные гонки» спорта ЛИН, с использованием разработанного раздела «Теоретическая подготовка»,

улучшили у занимающихся успеваемость по предмету «Окружающий мир» на 60%.

THE DEVELOPMENT OF ELECTIVE COURSES OF THE ADDITIONAL PHYSICAL EDUCATION PROGRAM FOR MENTALLY RETARDED SCHOOLCHILDREN 11-12 YEARS OLD IN THE "SKI RACING" PROGRAM

N.L. Litosh[1], R.R. Mutagarov[2], A.V. Shmidt[3]
[1] FSBEI of HE "Shadrinsk State Pedagogical University", Shadrinsk, Russia
[2] FSPEI of HE "Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russian Federation", Omsk, Russia
[3] FSBEI of HE "Siberian State University of Physical Culture and Sports", Omsk, Russia

Key terms: adaptive physical culture, sports for people with intellectual disabilities, ski racing, mentally retarded schoolchildren, physical education.

Annotation. The purpose of this study is the development of program elective courses and the annual scheduled plan of the athletic training for 11-12 years old mentally retarded schoolchildren, who participate in ski racing in the first year training group in the program of sports for people with intellectual disabilities. Activities, which were included in the annual scheduled plan, are swimming, speed skating and cycling. In order to improve the learning of the program material of the subject "The world around us", knowledge about environment, which was provided by the subject's curriculum, was included in the content of the "Theoretical training" section.

The approbation (the pedagogical experiment) of developed program elective courses and the annual scheduled plan of training load distribution among 10 mentally retarded schoolchildren, who were training in the "ski racing" program of sports for people with intellectual disabilities, has shown an improvement in motion tests. In the average, the growth rate in tests of general physical preparedness was 10,4%, in tests of special physical preparedness – 1,3%. Additional physical culture and sports classes in the "Ski racing" program of sports for people with intellectual disabilities with the use of the developed "Theoretical training" section have improved the students' performance in the "The world around us" subject up to 60%.

Введение. Повышенное внимание к проблеме детей с умственной отсталостью вызвано тем, что из всех функциональных отклонений в

развитии ребенка данная патология по социальным последствиям является наиболее тяжелым дефектом [1,2]. Задачами воспитания и обучения детей с нарушениями интеллектуального развития является получение знаний, умений и навыков, в том числе и двигательных, такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни [3-5].

В работах специалистов [6-12] показано, что особого внимания требует разработка программно-нормативного и организационно-методического обеспечения дополнительных форм физического воспитания умственно отсталых школьников, направленных на развитие и коррекцию их двигательной сферы. Одним из направлений дополнительной формы физкультурного образования является специализированная спортивная подготовка. Н.В. Астафьев [6,13] указывает на то, что спортивная подготовка доступна около половины учащихся специальных (коррекционных) школ.

Лыжные гонки являются доступным для всех видов физкультурно-спортивной деятельности. Лыжные гонки способствуют гармоничному развитию всего организма. Кроме того, лыжный спорт даёт возможность проведения индивидуальной работы, что очень эффективно в воспитании и обучении умственно отсталых детей.

Целью данной работы явилась разработка вариативной части программы и годового плана-графика спортивной подготовки умственно отсталых школьников 11-12 лет, занимающихся лыжными гонками в тренировочной группе 1-го года обучения (ТГ-1) по программе спорта лиц с интеллектуальными нарушениями (спорт ЛИН).

Методы и организация исследований. Исследования проводились на базе казенной общеобразовательной школы для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей (КОУ ДС) «Адаптивная школа-интернат № 5». В педагогическом эксперименте приняли участие школьники 11-12 лет с диагнозом «умственная отсталость в степени дебильности». Количество обследованных учащихся составило 10 человек.

На основе разработанной ранее программы спортивной подготовки умственно отсталых школьников [13] и методологических основ тренировки юных лыжников-гонщиков нами разработана вариативная часть программы и годовой ученый план-график распределения тренировочной нагрузки по видам подготовки для занимающихся в тренировочной группе 1-го года обучения (ТГ-1).

Для практического внедрения годового рабочего плана-графика применялся основной педагогический эксперимент, в ходе которого проводилось педагогическое тестирование двигательных способностей умственно отсталых школьников 11-12 лет, занимающихся лыжными гонками по программе спорта ЛИН. Длительность педагогического эксперимента составила 1 год.

Для определения уровня общей физической подготовленности занимающихся использовались тесты: бег 30м (с), сгибание – разгибание рук в упоре лёжа (количество раз), поднимание – опускание туловища из положения лёжа (количество раз), прыжок в длину с места (см).

Уровень специальной физической подготовленности определялся с помощью тестов: бег 600 м (мин.с), гонка на 2 км: классический стиль (мин.с), свободный стиль (мин.с), гонка на 3 км: классический стиль (мин.с), свободный стиль (мин.с), гонка на 5 км: классический стиль (мин.с), свободный стиль (мин.с). Изучалось также влияние занятий на успеваемость занимающихся по предмету «Живой мир». При этом учитывалось количество случаев улучшения успеваемости.

Статистическая обработка данных педагогического тестирования и результатов эксперимента заключалась в вычислении темпов прироста по формуле С. Броуди.

Результаты исследований и их обсуждение. Литературный анализ показал, что особенностью работы с детьми с интеллектуальными нарушениями является сочетание общего двигательного режима со специальными коррекционными упражнениями, т.е. большое значение следует придавать индивидуальной работе с учащимися. На этапе начальной подготовки происходит всестороннее физическое развитие, определение спортивных задатков и способностей к лыжным гонкам, также овладение основами техники передвижения на лыжах. Используются средства общей физической подготовки (ОФП), игры, упражнения на развитие быстроты [14,15].

Особенностями разработанной вариативной части программы и учебного годового плана-графика распределения тренировочной нагрузки явилась разработка вариативной части программы и введение в раздел «Теоретическая подготовка» сведений программного материала по учебному предмету «Окружающий мир». Использование средств вариативной части программы повышает эмоциональное состояние умственно отсталых

школьников, способствует развитию общей физической подготовленности занимающихся и специальных качеств лыжников-гонщиков.

В содержание вариативной части были включены следующие средства: плавание (11 ч.), бег на коньках (7 ч.), езда на велосипеде (10 ч.). Объём времени, предусмотренный на выполнение вариативной части программы, составляет 28 часов.

В содержание раздела «Теоретическая подготовка», вошли следующие темы: «Сезонные изменения в природе» - 4 ч., «Живая и неживая природа» - 1 ч., «Мир человека» - 3 ч. Объём времени, предусмотренный на изучение природных явлений, составляет 8 часов. Теоретический материал применялся на протяжении всего процесса обучения (за исключением зимнего периода), в начале учебно-тренировочного занятия, продолжительностью 15 минут.

Тестирование двигательных качеств умственно отсталых школьников до и после педагогического эксперимента показало, что по всем исследуемым показателям произошли улучшения результатов в тестах общей (таблица 1) и специальной (таблица 2) физической подготовленности.

Таблица 1

Показатели общей физической подготовленности у умственно отсталых школьников до и после педагогического эксперимента

Наименование теста	Показатели		
	до эксперимента	после эксперимента	темпы прироста, %
	n=10	n=10	
	X ± σ	X ± σ	X ± σ
Бег 30 м, с	5,8±0,2	5,7±0,2	2,6±0,01
Сгибание – разгибание рук в упоре лёжа, количество раз	11,9±4,6	14,5±5,6	19,9±0,06
Поднимание – опускание туловища из положения лёжа, количество раз	19,0±6,8	22,3±8,2	16,0±0,03
Прыжок в длину с места, см	172,3±6,5	177,7±6,7	3,1±0,01

Наибольшие темпы прироста в тестах общей физической подготовленности (таблица 1) наблюдались в двигательном тесте «сгибание – разгибание рук в упоре лёжа», показатель прироста составил 19,9 %. До начала эксперимента был показан средний результат – 11,9±4,6 раз, после – 14,5±5,6 раз. В тесте «поднимание – опускание туловища из положения лёжа»

показатель прироста составил 16 %. До начала эксперимента был показан средний результат – 19,0±6,8 раз, после – 22,3±8,2 раза. В тесте «прыжок в длину с места» показатель прироста составил 3,1 %. До начала эксперимента средний результат в прыжке был 172,3±6,5 см, после – 177,7±6,7 см. В тесте «бег 30 м» показатель прироста составил 2,6 %. До начала эксперимента средний результат 5,8±0,2 с, после – 5,7±0,2 с.

Таблица 2

Показатели специальной физической подготовленности у умственно отсталых школьников до и после педагогического эксперимента

Наименование теста	Показатели		
	до эксперимента n=10	после эксперимента n=10	Темпы прироста, %
	X ± σ	X ± σ	X ± σ
Бег 600 м, мин.с	2.32,1+19,6	2.27,6+20,4	3,1+0,03
Гонка на 2 км: классический стиль, мин.с свободный стиль, мин.с	 13.31,8+40,6 14.58,8+58,8	 13.20,8+89,2 14.46,6+66,6	 1,5+0,02 1,4+0,01
Гонка на 3 км: классический стиль, мин.с свободный стиль, мин.с	 19.44,4+84,7 20.39,4+118,7	 19.32,3+90,7 20.30,3+122,9	 1,1+0,01 0,8+0,02
Гонка на 5 км: классический стиль, мин.с свободный стиль, мин.с	 30.07,2+84,4 30.09,1+72,5	 29.57,2+88,3 28..26,2+78,1	 0,6+0,0 0,7+0,0

Наибольшие темпы прироста в тестах специальной физической подготовленности (таблица 2) наблюдаются в тесте «бег 600 м» – показатель прироста составил 3,1%. До начала эксперимента средний результат в беге составил 2.32,1+19,6 мин.с, после – 2.27,6+20,4 мин.с. В тесте «гонка на 2 км, классический стиль» показатель прироста составил 1,5%; «гонка на 2 км, свободный стиль» – 1,4%. В остальных тестах темпы прироста результатов были меньше. Следовательно, в большей степени произошли улучшения в тестах общей физической подготовки.

Анализ динамики успеваемости занимающихся по учебной программе «Окружающий мир» показал улучшение успеваемости по данному предмету у 6 обучающихся.

По результатам проведенного исследования были разработаны практические рекомендации. Для проведения дополнительных физкультурно-

спортивных занятий с умственно отсталыми школьниками 11-12 лет, рекомендуется использовать разработанный нами годовой план-график спортивной подготовки в лыжных гонках, который включает в себя следующие разделы: общая физическая подготовка – 227 часов, вариативная часть – 28 часов, специальная физическая подготовка – 75 часов, спортивно-техническая и тактическая подготовка – 38 часов, теоретическая подготовка – 16 часов, воспитательно-образовательные мероприятия – 24 часа, приёмные и переводные нормативы – 4 часа, медицинское обследование – 4 часов. Также при проведении учебно-тренировочных занятий рекомендуется применять план-график распределения программного материала раздела «Теоретическая подготовка», в которую включены следующие темы: «Техника безопасности, профилактика обморожений и травм» – 2 часа, «Одежда и инвентарь лыжника-гонщика» – 3 часа, «Гигиена, закаливание, режим дня и питание лыжника» – 3 часа, «Изучение природных явлений в ходе занятий лыжными гонками» – 8 часов.

Заключение. Для более эффективного использования тренировочных средств подготовки по программе «Лыжные гонки» спорта ЛИН разработана вариативная часть программы и годовой план-график, в которые включены следующие разделы: плавание, бег на коньках, езда на велосипеде. Для улучшения усвоения программного материала по предмету «Окружающий мир» в содержание раздела «Теоретическая подготовка» введены сведения об окружающем мире, предусмотренные учебной программой предмета.

Апробация (педагогический эксперимент) разработанных вариативной части программы и учебного годового плана-графика распределения тренировочной нагрузки у 10 умственно отсталых школьников, занимающихся по программе «Лыжные гонки» спорта ЛИН, показало улучшение в двигательных тестах. В среднем, темпы прироста в тестах общей физической подготовленности составили 10,4%, в тестах специальной физической подготовленности – 1,3%. Дополнительные физкультурно-спортивные занятия по программе «Лыжные гонки» спорта ЛИН, с использованием разработанного раздела «Теоретическая подготовка», улучшили у занимающихся успеваемость по предмету «Окружающий мир» на 60%.

Список литературы

1. Ермаков С.Н. Профессионально-ориентированная физическая подготовка учащихся специальных (коррекционных) школ VIII вида / С.Н.

Ермаков // Автореф. дисс. соискание ученой степени канд. пед. наук. – Хабаровск. – 2005. – 28 с.

2. Антропова Ю.Ю. Адаптивная физическая культура как эффективная социальная технология реабилитации и адаптации лиц с ограниченными возможностями здоровья (региональный опыт) / Ю.Ю. Антропова, О.Л. Бойко // Адаптивная физическая культура. – 2011. – №3(47). – С. 30-33.

3. Бгажнокова И.М. Общее и специальное образование: пути к взаимодействию и интеграции / И.М. Бгажнокова // Вопросы образования. – 2006. – №2. – С. 30-38.

4. Сафонова Л.М. Педагогическое обеспечение социальной адаптации подростков с выраженной степенью нарушения интеллекта / Л.М. Сафонова // Сибирский педагогический журнал. – 2009. – №9. – С. 295-304.

5. Кудря Н.С. Влияние психофизиологических особенностей на суточные ритмы школьников 12-16 лет с нарушениями интеллектуального развития / Н.С. Кудря, Ю.В. Корягина, Н.Л. Литош // Адаптивная физическая культура. – 2012. – №2(50). – С. 32-34.

6. Астафьев Н.В. Концепция дополнительного физкультурного образования умственно отсталых школьников / Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев // Омск: СибГАФК. – 1997. – 40 с.

7. Нопин С.В. Применение теста "Йо-Йо" для оценки физической подготовленности занимающихся по программе "Спорт ЛИН" / С.В. Нопин, Ю.В. Корягина, Н.Л. Литош, Л.Е. Медведева // Адаптивная физическая культура. – 2016. – №3(67) . – С. 17-19.

8. Касмакова Л.Е. Новые технологии в образовательном процессе детей с умственной отсталостью / Л.Е. Касмакова // Наука и спорт: современные тенденции. – 2018. – Т.19. – №2. – С. 39-45.

9. Бударин М.В. Методика обучения плаванию детей 11-12 лет с интеллектуальными нарушениями на начальном этапе спортивной подготовки / М.В. Бударин // Культура физическая и здоровье. – 2018. – №4. – С. 142-144.

10. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова // М.: Советский спорт. – 2000. – 240 с.

11. Шапкова Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры / Л.В. Шапкова // М.: Советский спорт. – 2007. – 603 с.

12. Литош Н.Л. Адаптивная физическая культура: психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии / Н.Л. Литош / М.: СпортАкадемПресс. – 2002. – 140 с.

13. Астафьев Н.В. «Лыжные гонки». Программа для детско- юношеских клубов физической подготовки (для детей, подростков, юношей и девушек с лёгкой степенью умственной отсталости) / Н.В. Астафьев, В.И. Михалёв // Омск: СибГАФК. – 1997. – 60 с.

14. Раменская Т.И. Лыжный спорт / Т.И. Раменская, А.Г. Баталов // М.: Флинта. – 2004. – 319 с.

15. Сурков Н.О. Организация тренировочного процесса юных лыжников-гонщиков / Н.О. Сурков, А.Н. Лутков, И.Н. Луткова // Современные аспекты физкультурной, спортивной и психолого-педагогической работы с учащейся молодежью. – Пенза: Изд-во ПГУ. – 2017. – С. 125-129.

References

1. Ermakov S.N. Profession-oriented physical preparation of students of VIII type special schools / S.N. Ermakov / The abstract of dissertation for the title of candidate of pedagogical sciences. – Khabarovsk. – 2005. – 28 p.

2. Antropova Yu.Yu. Adaptive physical culture as an efficient social technology of recovery and adaptation of disabled people (regional experience) / Yu.Yu. Antropova, O.L. Boiko // Adaptive physical culture. – 2011. – №3(47). – P. 30-33

3. Bgazhnokova I.M. General and special education: ways to communicate and integrate / I.M. Bgazhokova // Issues of education. – 2006. – №2. – P. 30-38.

4. Safonova L.M. Pedagogical support of social adaptation of adolescents with a pronounced intellectual disability / L.M. Safonova // Siberian pedagogical journal. – 2009. – №9. – P. 295-304.

5. Kudrya N.S. Effect of psychophysical features on circadian rhythms of 12-16 years old schoolchildren with mental development disorders / N.S. Kudrya, Yu.V. Koryagina, N.L. Litosh // Adaptive physical culture. – 2012. – №2(50). – P. 32-34.

6. Astafyev N.V. Concept of additional physical education of mentally retarded schoolchildren / N.V. Astafyev, A.S. Samylichev // Omsk. – Siberian State Academy of Physical Education. – 1997. – 40 p.

7. Nopin S.V. Implementation of “Yo-Yo” test to evaluate physical preparation of students who participate in “Sports for people with intellectual disabilities” program / S.V. Nopin, Yu.V. Koryagina, N.L. Litosh, L.E. Medvedeva // Adaptive physical culture. – 2016. – №3(67). – P. 17-19.

8. Kasmakova L.E. New Technologies in educational process of mentally retarded children / L.E. Kasmakova // Science and sport: modern tendencies. – 2018. – T.19. – №2. – P. 39-45.

9. Budarin M.V. Methods of teaching swimming for 11-12 years old children with mental development disorders on the initial stage of athletic training / M.V. Budarin // Physical culture and health. – 2018. – №4. – P. 142-144.

10. Evseev S.P. Adaptive physical culture / S.P. Evseev, L.V. Shapkova // M. Soviet sport. – 2007. – 240 p.

11. Shapkova L.V. Special methods of adaptive physical culture / L.V. Shapkova // M.: Soviet sport. – 2000. – 603 p.

12. Litosh N.L. Adaptive physical culture: psychological and pedagogical features of children with mental development disorders / N.L. Litosh // M.: SportAkademPress. – 2002. – 140 p.

13. Astafyev N.V. "Ski racing". Program for organizations of physical preparation for children and adolescents (for children, adolescents, boys and girls with a mild mental retardation) / N.V. Astafyev, V.I. Mikhalyov // Omsk: Siberian State Academy of Physical Culture. – 1997. – 60 p.

14. Ramenskaya T.I. Skiing / T.I. Ramenskaya, A.G. Batalov // M.: Flinta. – 2004. – 319 p.

15. Surkov N.O. Organizing of training process of young ski racers / N.O. Surkov, A.N. Lutkov, I.N. Lutkova // Modern aspects of physical culture, sports and psychological and pedagogical work with students. – Penza: publ. at Penza State University. – 2017. – P. 125-129.

Сведения об авторах: Нина Леонидовна Литош – кандидат педагогических наук, доцент кафедры теоретических основ физического воспитания безопасности жизнедеятельности ФГБОУ ВО «Шадринский государственный педагогический университет», e-mail: omsafk@mail.ru; **Ришад Ривкатович Мутагаров** – старший преподаватель кафедры физической подготовки ФГКОУ ВО «Омская академия Министерства внутренних дел Российской Федерации», e-mail: mutagarov@inbox.ru; **Андрей Валерьевич Шмидт** – старший преподаватель кафедры теории и методики циклических видов спорта ФГБОУ ВО «Сибирский государственный университет физической культуры и спорта».

Information about the authors: Nina Leonidovna Litosh – candidate of pedagogical sciences, associate professor of the Department of theoretical fundamentals of physical education of health and safety in the FSBEI of HE

“Shadrinsk State Pedagogical University”, e-mail: omsafk@mail.ru; **Rishad Rivkatovich Mutagarov** – senior lecturer of the Department of physical preparation in the FSPEI of HE “Omsk Academy of the Ministry of Internal Affairs of Russian Feeration”, e-mail: mutagarov@inbox.ru; **Andrei Valeryevich Shmidt** – senior lecturer of the Department of theory and methods of cyclic sports in the FSBEI of HE “Siberian State University of Physical Culture and Sports”.