

### Литература

1. Войцеховский С.М. Книга тренера. – М.: ФиС, 1971. – 311 с.
2. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. – М.: ФиС, 1970. – 262 с.
3. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. – М.: ФиС, 1988. – 330 с.
4. Воробьев А.Н. Тяжелая атлетика: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1981. – 256 с.
5. Годик М.А. Спортивная метрология: Учебник для институтов физической культуры. – М.: ФиС, 1988. – 192 с.
6. Киселев В.Г., Назаров В.Т. Авторское свидетельство СССР №1007684, БИ №12, 1983.
7. Масальгин Н.А. Математико-статистические методы в спорте. – М.: ФиС, 1974. – 151 с.
8. Менхин Ю.В. Силовая подготовка гимнастов. – М.: ФиС, 1969. – 87 с.
9. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. – М.: ФиС, 1989. – 224 с.
10. Назаров В.Т. Биомеханическая стимуляция: явь и надежды. – Минск: Польша, 1986. – 95 с.
11. Назаров В.Т. Теория и практика физической культуры. – 1967. – №12. – с. 37 – 39.
12. Никандров А.В., Копысов В.С. Вибрационный массаж в подготовке тяжелоатлетов. – М.: ФиС, 1981. – 96 с.
13. Платонов В.Н. Теория и методика спортивной тренировки. – Киев: Висца школа, 1984. – 350 с.
14. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: ФиС, 1986. – 284 с.
15. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: ФиС, 1974. – 232 с.

77.0305.УДК. 796 015

*А.А. Соболева*

## ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ С ДЕТЬМИ ЗПР (ПО ДАННЫМ ПРЕДВАРИТЕЛЬНОГО ИССЛЕДОВАНИЯ)

ИФК Томского государственного педагогического университета

В ходе предварительного исследования, при проведении анкетирования с ведущими преподавателями физического воспитания средних школ города Томска было установлено, что 87% учителей учитывают отклонения в психическом развитии детей, но проводят уроки физической культуры с детьми ЗПР по существующим программам, применяя обычные средства и формы организации занятий, испытывая при этом большие трудности.

Отмечаются определенные различия в распределении времени на развитие двигательных качеств. 75% учителей включают в занятия упражнения, которые способствуют развитию наиболее выраженных физических качеств у детей с ЗПР (выносливость, силовые и скоростно-силовые способности), не заостряя внимание на отстающих физических качествах (координация). 13% учителей считают, что содержание уроков физической культуры в начальных классах с учащимися ЗПР должны составлять только подвижные игры.

Учитывая состояние учащихся с ЗПР, 10% учителей в одну из частей урока (подготовительную, основную, заключительную) включают задания, наиболее эффективно влияющие на умственную деятельность занимающихся.

Анализ проведенного анкетирования показал, что 70% детей с ЗПР испытывают затруднения в освоении техники упражнений, 40% не овладевают программными требованиями, в связи с этим у 50% детей пропадает интерес к занятиям.

В процессе общения, наблюдая за выполнением различных тестовых заданий при исследовании особенностей интеллекта, заметно, что многие учащиеся

не способны были понять простые задания и объяснения экспериментатора, проявляли растерянность. Иногда обследуемые постоянно обращались к соседям за помощью, переспрашивая простые вещи, задерживались в начале выполнения теста или вообще не могли понять условий, выражая это мимикой недоумения.

Педагогические наблюдения на уроках физической культуры показали, что учащиеся с ЗПР отличаются от сверстников повышенной нервозностью. Для этих детей характерно неустойчивое поведение, чрезмерно быстрая смена настроения, необъяснимые, легкомысленные поступки, бессмысленное упрямство, полное отсутствие эффекта от бесед и взысканий, немотируемая грубость, злость, стремление любым путем обратить на себя внимание.

При применении на уроке элементов эстафет у 40% занимающихся возникают ссоры, конфликты с товарищами. Однако при выполнении заданий в индивидуальном соперничестве, эффект от упражнений улучшается на 70%. В подвижных играх и различных групповых упражнениях дети активно принимают участие и выполняют их, пока задание им доступно и интересно. По мере усложнения заданий у 50% занимающихся наблюдаются затруднения в ориентировке пространства. При длительном объяснении заданий и разучивании упражнений по частям большинство учащихся проявляют неорганизованность в поведении.

Наряду с общей психической незрелостью у детей наблюдаются нарушения здоровья. Из 120 обследуемых 77% детей имеют отклонения в здоровье. Нарушения в развитии нервной системы, естествен-

но, оказывают давление на хронические очаги инфекций. Проведенные исследования показали, что среди детей с ЗПР наиболее распространены заболевания: желудочно-кишечного тракта (гастриты у 32%, холецистит у 22%, энтерит и колит у 11% учащихся), заболевания органов дыхания (19% детей с туберкулезной инфекцией; 23,4% имеют диагноз – хронический тонзиллит), 14,3% детей с диагнозом: энурез, который возникает при заболеваниях нервной системы. 2% учащихся имеют врожденный порок сердца. У 67,8% нарушения опорно-двигательной системы (плоскостопие, сколиозы).

Данные заболевания еще больше снижают работоспособность детей, делают их эмоционально неустойчивыми и легко истощаемыми.

### Физическая подготовленность учащихся с ЗПР

Представляло интерес определить уровень физической подготовленности учащихся с ЗПР. С этой целью проводилась сравнительная оценка результатов, показанных в контрольных упражнениях детьми с ЗПР с предъявляемыми требованиями к младшим школьникам по физической подготовленности. Анализ проведенного тестирования показал, что уровень физической подготовки детей с ЗПР (по некоторым показателям) значительно превышает показатели их сверстников.

Высокий уровень подготовленности дети с ЗПР продемонстрировали в контрольных упражнениях на силу. Выше средних результатов дети показали в упражнениях на выносливость и скоростно-силового характера. Очень низкие результаты показаны в упражнениях на координацию (табл. 1).

ТАБЛИЦА 1  
Показатели физической подготовленности учащихся с ЗПР (9 лет)

Контрольные упражнения		Мальчики (60)	Девочки (60)
Прыжки в длину с места (см)	М±т	168,48±0,85	142,92±1,58
	Уровень	Выше среднего	Средний
Бег 3×10 м (сек)	М±т	10,53±0,09	12,22±0,08
	Уровень	Низкий	Низкий
Наклоны, сидя на полу (см)	М±т	5,75±0,23	3,49±0,25
	Уровень	Выше среднего	Ниже среднего
Подтягивания (кол-во раз)	М±т	5,1±0,24	15±0,45
	Уровень	Высокий	Высокий
6-минутный бег (м)	М±т	1022±13	930±6
	Уровень	Выше среднего	Выше среднего

Из 120 исследованных детей (60 мальчиков и 60 девочек) в упражнениях на выносливость (шестиминутный бег в спортивном зале) всего 1,6% учащихся не справились с заданием, 1,6% выполнили задание на “3”, на “4” – 71,6%, на “5” выполнили 26,6% учащихся. В силовых упражнениях (подтягивания на высокой перекладине – мальчики; из виса лежа на низкой перекладине – девочки) выполнили задание

на “5” половина испытуемых – 52,2%, на “4” – 41,6%, на “3” – 5,8%, не справившихся с заданием нет.

Процент выполнения скоростно-силовых упражнений (прыжки в длину с места) составил на “5” – 11,7%, “4” – 71,7%, “3” – 16,7%, не справившихся с заданием нет.

В упражнениях на гибкость (наклон вперед, сидя на полу) на “2” выполнили задание 4,2%. “3” получили 43,3% учащихся, “4” – 44,2%, “5” – 8,3%. Известно, что гибкость в 9–10 лет лучше развивается у девочек (на 15–20%) [9]. Надо отметить, что девочки хуже справлялись с этим видом задания. Весь процент “2” – 4,2% и большая часть “3” – 39,1% получили девочки.

Испытания показали, что данный контингент занимающихся (9–10 лет) не справляется с упражнениями на координацию движений. В контрольном упражнении бег 3×10 метров “2” получили 80,8% учащихся, “3” – 12,5%, “4” – 6,6%. Ни один из занимающихся не выполнил задание на “5” (табл. 2) [2].

ТАБЛИЦА 2

Оценки выполнения учебных нормативов физической подготовленности младших школьников (9 лет) с ЗПР

Контрольные упражнения		Мальчики (60)		Девочки (60)					
		Оценки							
		5	4	3	2	5	4	3	2
Прыжки в длину с места (см)	Кол-во	9	46	5	–	5	40	15	–
	%	7,49	38,3	4,16	–	4,16	33,3	12,5	–
Бег 3×10 м (сек)	Кол-во	–	8	15	37	–	–	–	60
	%	–	6,6	12,5	30,8	–	–	–	49,9
Наклоны, сидя на полу (см)	Кол-во	10	45	5	–	–	8	47	5
	%	8,3	37,5	4,2	–	–	6,7	39,1	4,2
Подтягивания (кол-во раз)	Кол-во	15	44	1	–	17	40	1	2
	%	12,5	35	0,8	–	14,1	35	0,8	1,6
6-минутный бег (м)	Кол-во	38	15	7	–	25	35	–	–
	%	31,6	12,5	5,8	–	20,9	29,2	–	–

### Умственное развитие младших школьников с ЗПР

Для определения уровня умственного развития детей с ЗПР, их индивидуальных особенностей познавательной деятельности использовались методики оценки внимания, памяти, мышления.

С помощью оценки мышления выясняли возможности учащихся с ЗПР заранее представить то, что получится в результате их усилий, возможность планировать путь достижения цели.

Для оценки мышления младшего школьника применялся тест, который предложил Зак А.З. [5]. Анализ полученных данных показал, что из общего числа обследуемых 20% не справились с заданием, это говорит о низком уровне сформированности теоретического способа решения проблем у этих учащихся. 7% занимающихся отказались от выполнения задания и у 73% учащихся действие анализа развито в минимальной степени; недостаточное развитие реф-

лекции, относительно невысокое развитие действий в уме. Здесь следует отметить исследования Пономарева Я.А. [5], которые показали, что уровень развития способности действовать в уме во внутреннем плане является показателем общего умственного развития.

Для оценки внимания изучали следующие характеристики внимания:

– объем динамического внимания, применяя методику Горбова [5];

– переключение внимания (методика Шульте-Горбова) [6];

– устойчивость внимания.

Полученные экспериментальные данные показали, что из общего числа занимающихся очень низкий уровень развития внимания у 23% обследуемых. У 57% учащихся наблюдается минимальная степень выраженности одной из характеристик внимания (объем, устойчивость, переключение) и лишь у 20% обследуемых равномерное развитие всех исследуемых свойств внимания.

Исследования объема образной и вербально-логической кратковременной памяти показали, что из общего числа учащихся у 60% обследуемых развитие кратковременной памяти на среднем уровне и у 40% детей низкий уровень развития памяти.

#### Зависимость результатов по физической подготовленности от психического состояния и умственного развития учащихся с ЗПР

В ходе предварительного эксперимента определялась корреляционная взаимосвязь между показателями контрольных упражнений по физической подготовке [3] и результатами, показанными в психологических тестах на внимание, память, мышление (табл. 3).

Корреляционный анализ показал, что у учащихся между уровнем физической подготовленности и свойствами внимания существует слабая взаимосвязь. У мальчиков обратно пропорциональная, а у девочек

ТАБЛИЦА 3

Корреляционная зависимость между физической подготовленностью и уровнем умственного развития учащихся ЗПР (9 лет)

Уровень физической подготовленности	Коэффициент корреляции (r)	
	Мальчики	Девочки
Внимание	-0,2996	0,4704
Память	-0,1271	-0,1900
Мышление	-0,6787	-0,3519

прямо пропорциональная. Между свойствами памяти и физической подготовленностью у мальчиков и у девочек очень слабая обратно пропорциональная взаимосвязь.

Результаты изучения взаимосвязи физической подготовленности и мышления у мальчиков показали среднюю статистическую взаимосвязь, обратно пропорциональную, это означает, что чем выше уровень физической подготовки учащихся, тем ниже уровень развития мышления. У девочек обратно пропорциональная взаимосвязь между физической подготовкой и мышлением.

Сопоставляя полученные результаты по физической подготовке и психологическими тестами выяснили, что те дети с ЗПР, которые отличаются повышенной импульсивностью, показывают высокие результаты по физической подготовке. Очень подвижны и активны на уроках физической культуры, но малопродуктивны на других предметах. Отличаются большой несобранностью во время урока, отвлекаемостью, малой работоспособностью, непрочными знаниями и являются неуспевающими учениками. Дети с выраженной тормозимостью на уроках физической культуры действуют умнее, активнее и сообразительнее на других предметах.

Проведенные исследования и анализ научно-методической литературы позволяет сделать вывод, что уроки физической культуры следует проводить с учетом психического состояния и умственного развития детей. В этом случае дети со всеми формами ЗПР поддаются педагогической коррекции.

#### Литература

1. Актуальные проблемы замедленного психического развития. / Под ред. Лебединской К.С. – М., 1982. – 125 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методика педагогических исследований в физическом воспитании. – М.: Физическая культура и спорт, 1978. – 223 с.
3. Белопольская Н.Л. Психологическое исследование мотивов учебной деятельности у детей с замедленным психическим развитием. Автореф. дисс. канд. психол. наук. – М., 1976.
4. Кольцова М.М. Двигательная активность и развитие функций мозга ребенка: Роль двигательного анализа в формировании высшей нервной деятельности ребенка. – М. 1989. – 104 с.
5. Марищук В.Л.; Блудов Ю.М. и др. Методики психодиагностики в спорте: учебное пособие для студентов пед. инстит. по специальности "Физическое воспитание". – М.: Просвещение, 1984. – 191 с.
6. Марковская И.Ф. Замедленное психическое развитие. Клиническая и нейропсихологическая диагностика. – М., 1993.
7. Развитие учащихся в процессе обучения (1–2 классы) / Под ред. Занкова Л.В. – М., 1963. – 268 с.
8. Славина Л.С. Индивидуальный подход к неуспевающим и недисциплинированным ученикам. – М. 1958. – С. 108–112
9. Теория и методика физического воспитания. /Под ред. Петровского А.В. – М.: Просвещение, 1990. – С.422