

УДК 796

Практические аспекты обучения спортивной гимнастике детей с нарушением интеллекта с применением игрового тренинга

© Мунирова Екатерина Андреевна

старший преподаватель, Дальневосточный федеральный университет
Россия, 690922, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, корп. S1
E-mail: vandysh78@mail.ru

© Мазитова Наталия Вадимовна

кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физической культуры и спортивно-оздоровительной рекреации, Дальневосточный федеральный университет
Россия, 690922, г. Владивосток, о. Русский, кампус ДВФУ, корп. S1
E-mail: nvmazitova@mail.ru

В статье рассматривается содержание и организация тренировочных занятий по спортивной гимнастике в смешанных группах, основанных на применении игрового тренинга, представлен прирост физической подготовленности детей младшего школьного возраста в практическом эксперименте.

Ключевые слова: дети с нарушением интеллекта, легкая степень умственной отсталости, спортивная гимнастика, игровой тренинг.

Practical aspects of teaching sports gymnastics for children with intellectual disabilities using game training

Ekaterina A. Munirova

Senior Lecturer, Far Eastern Federal University
Campus FEFU, S1 building, Vladivostok Russky Island, 690922 Russia

Natalia V. Mazitova

PhD in Education, A/Professor of the Department of Theory, Methodology of Physical Culture and Sports and Health Recreation, Far Eastern Federal State University
Campus FEFU, S1 building, Vladivostok Russky Island, 690922 Russia

The article discusses the content and organization of training sessions in artistic gymnastics in mixed groups, based on the application of training game, as well as the proportion of time represented by main blocks game exercises.

Keywords: children with intellectual disabilities, mild mental retardation, sports gymnastics, game training.

Актуальность.

Одним из результатов гуманистического развития современного общества можно считать инклюзивное образование. Суть его заключается в том, что дети с ограниченными возможностями здоровья получают возможность обучаться в обычных общеобразовательных (массовых) школах вместе со здоровыми сверстниками, быть принятыми в их коллектив, развиваться в соответствии со своими возможностями и обретать перспективу участия в жизни общества [1].

Особую роль для социальной адаптации лиц с ограниченными возможностями играет физическая культура и спорт. Долгие годы бытовало мнение, что понятия «физическая активность» и «спорт» несовместимы с понятием «человек с ограниченными возможностями». По мнению П. А. Виноградова (1996), средства физической культуры рекомендовались только как кратковременные мероприятия, дополняющие физиотерапевтические и медикаментозные назначения.

Занятия спортивной гимнастикой вносят значительный вклад в эстетическое и физическое воспитание занимающихся. Дети учатся видеть и понимать «красивое» в спорте, воспитывается сенсорная культура, развивается эстетический вкус. Спортивная гимнастика является сложнокоординационным видом спорта и одним из результативных средств коррекционного воздействия, она требует от зани-

мающихся постоянного контроля над собой, над качеством упражнений, строгой дифференциации временных, силовых и пространственных характеристик движений. Спортивная гимнастика может играть важнейшую роль в деле воспитания детей с нарушениями интеллекта, их адаптации и интеграции к жизни в современном обществе [4].

Целью общего инклюзивного физического воспитания должно стать обучение школьников основам совместной двигательной деятельности, под которой понимается сознательно регулируемая двигательная активность человека, направленная на развитие и совершенствование его психофизической природы. Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы лиц с ограниченными возможностями является игровой метод [2].

Анализ научно-методической литературы показал, что в настоящее время отсутствуют методики по совместному обучению спортивной гимнастике нормально развивающихся учащихся и детей с легкой степенью умственной отсталости.

Разработка методики совместного обучения детей требует особого содержания и использования самых разнообразных организационных форм инклюзивного физического воспитания и опирается на такие положения, как: 1) учет противопоказаний для детей с ограниченными возможностями здоровья по использованию средств и методов адаптивного физического воспитания; 2) создание условий для эффективного личностного и физического развития как детей с ограниченными возможностями здоровья, так и их здоровых сверстников; 3) максимально возможное использование внеурочных форм занятий физическими упражнениями в системе инклюзивного образования.

Целью нашей работы является совершенствование процесса обучения спортивной гимнастике учащихся младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости и нормально развивающихся детей в смешанных группах, основанного на применении игрового тренинга.

Задачи исследования:

1. Изучить условия совместного обучения элементам гимнастики детей с отклонениями в развитии и нормально развивающихся детей, по данным литературных источников.
2. Определить динамику отношения социального окружения детей с легкой степенью умственной отсталости к обучению спортивной гимнастике в условиях совместного обучения.
3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность разработанной методики совместного обучения спортивной гимнастике детей с легкой степенью умственной отсталости и нормально развивающихся детей, основанной на применении игрового тренинга.

Для решения поставленных задач в работе нами применялись следующие методы научного исследования: теоретический анализ и обобщение научно-методической литературы, анкетирование, педагогические контрольные испытания, педагогическое наблюдение, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

На первом этапе исследования было проведено анкетирование с целью выявления отношения социального окружения к совместному обучению спортивной гимнастике детей с легкой степенью умственной отсталости и нормально развивающихся детей. В анкетировании приняли участие учащиеся начальных классов общеобразовательных школ г. Владивостока и Владивостокская специальная (коррекционная) общеобразовательная школа-интернат № 2 и их родители, всего 150 человек.

Результаты анкетирования позволили приступить к внедрению экспериментальной методики, так как было определено положительное отношение респондентов к совместным занятиям, но были и родители, которые сомневались отдавать ли своих детей в инклюзивные группы.

После эксперимента было проведено повторное анкетирование и выявлена положительная динамика к совместным занятиям по спортивной гимнастике. Так, 51 % нормально развивающихся детей и 63 % их родителей с удовольствием посещали занятия по спортивной гимнастике в инклюзивных группах. Также увеличилось позитивное отношение у детей с легкой степенью умственной отсталости (с 60 до 97 % и их родителей с 56 до 93 %). Негативных высказываний выявлено не было.

Полученные данные показывают, что отношение к умственно отсталому ребенку у лиц обследованных категорий еще не сформировано, поэтому необходимо способствовать успешному решению этой задачи различными средствами, в том числе и совместным обучением спортивной гимнастике.

На втором этапе была внедрена методика совместного обучения спортивной гимнастике детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости и нормально развивающихся детей, основанная на применении игрового тренинга.

Экспериментальная методика проводилась на базе муниципального общеобразовательного учреждения дополнительного образования детей детско-юношеской спортивной школы «Гармония» г. Владивостока. Экспериментальная группа состояла из 1/3 детей с легкой степенью умственной отсталости Владивостокской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы-интерната № 2 и 2/3 нормально развивающихся детей из общеобразовательных школ г. Владивостока, контрольная группа состоит из 15 учащихся с легкой степенью умственной отсталости.

Распределение времени на основные виды подготовки в экспериментальной методике следующее: общеразвивающие упражнения — 4 %, общефизическая подготовка и специальная физическая подготовка — по 4 % соответственно, на изучение вольных упражнений — 10 %, опорного прыжка и упражнений на бревне — по 6 %, на освоение упражнений на перекладине и акробатических упражнений — по 8 %, игровой тренинг — 50 %.

Игровой тренинг — это специфическая форма организации и проведения занятий по физическому воспитанию, позволяющая гармонизировать и интегрировать процесс умственного и физического развития, осуществлять коррекцию и социализацию детей с легкой степенью умственной отсталости через различные игры, ролевые и игровые упражнения [3].

Игровой тренинг включает в себя различные модули игровых упражнений:

- игры, направленные на развитие физических способностей, для развития базовых физических качеств, таких как сила, выносливость, гибкость, скорость и ловкость — 10 %;
- игры на развитие когнитивной сферы занимающихся — мышления, памяти и внимания — 5 %;
- игры на развитие двигательных-координационных способностей, пространственной, временной и силовой точности — это спортивные и подвижные игры, комбинированные эстафеты, игры с использованием гимнастических предметов — 15 %;
- игры, направленные на формирование способности к саморегуляции, умений и навыков психомышечной релаксации — 5 %;
- игры, направленные на развитие коммуникативных способностей, для формирования навыков решения различных жизненных ситуаций, взаимопомощи, толерантности — 5 %;
- игры, направленные на совершенствование двигательных навыков ранее разученных гимнастических упражнений, закрепление базовых гимнастических навыков — 10 %.

Содержание экспериментальной методики включает:

- разработку разноуровневого поурочно-тематического планирования учебного материала по спортивной гимнастике для учащихся с легкой степенью умственной отсталости и нормально развивающихся детей;
- увеличение раздела, включающего игры и развлечения с элементами гимнастических упражнений (игровой тренинг);
- применение упражнений для коррекции двигательных нарушений;
- непосредственный контакт и неформальное общение между детьми разных систем обучения.

При проведении экспериментальной методики соблюдаются следующие требования:

- содержание и дозировка нагрузки сочетается с постепенным усложнением игр, чередование их по направленности, интенсивности и продолжительности, что стимулирует постоянный интерес к игровой деятельности и изучению гимнастических элементов у детей;
- в играх применяется стихотворный текст, различные формы воображения и т. д.;
- используются различные комплексные задания для разрешения различных педагогических целей и задач в обучающем процессе;
- выполнение упражнений проводится в группах и в парах с исправлениями ошибок самими детьми под наблюдением педагога;
- каждый цикл обучения завершается педагогическим контролем и коррекцией.

Под воздействием экспериментальной методики у детей с легкой степенью умственной отсталости в экспериментальной группе произошли статистически достоверные улучшения показателей физической подготовленности по сравнению с контрольной группой (табл. 1).

Таблица 1

Прирост показателей физической подготовленности детей младшего школьного возраста с легкой степенью умственной отсталости контрольной и экспериментальной групп до и после педагогического эксперимента

Тесты		Показатели		δ	t	Разница %	P
		до эксперимента (x±m)	после эксперимента (x±m)				
Проба Ромберга (с)	ЭГ	3,2 ± 0,29	10,1 ± 0,74	2,8	2,6	34,5 %	> 0,05
	КГ	3,1 ± 0,29	7,6 ± 0,61	2,3		22,5 %	
Прыжок в длину с места (см)	ЭГ	94, 4 ± 3,4	130,9 ± 2,6	10	4,6	23 %	> 0,05
	КГ	95, 1 ± 3,7	115 ± 2,2	8,6		13 %	
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	ЭГ	4,8 ± 0,32	10,4 ± 0,66	2,5	4,5	28 %	> 0,05
	КГ	4,9 ± 0,61	6,8 ± 0,45	1,7		9,5 %	
Поднимание туловища (кол-во раз)	ЭГ	11,8 ± 0,82	20,4 ± 1,1	3,1	3,1	29 %	> 0,05
	КГ	11,5 ± 0,74	16 ± 0,90	3,4		15 %	
Бег 30 (м)	ЭГ	13 ± 0,37	9 ± 0,53	2	3,7	20 %	> 0,05
	КГ	14 ± 0,45	12 ± 0,61	2,3		8 %	
Наклон вперед из положения сед ноги вместе (см)	ЭГ	5,5 ± 0,3	9 ± 0,2	1,0	4,7	35 %	> 0,05
	КГ	5,3 ± 0,2	6 ± 0,3	1,1		7 %	
Наклон вперед из положения сед ноги врозь (см)	ЭГ	5,4 ± 0,3	8,5 ± 0,3	1,1	4,5	31 %	> 0,05
	КГ	5,2 ± 0,2	6,5 ± 0,4	1,4		13 %	

Сравнительный анализ физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп детей с легкой степенью умственной отсталости после проведения эксперимента показал достоверное улучшение ($p < 0,05$) показателей экспериментальной группы над контрольной, характеризующих скоростно-силовые способности мышц ног на 10 %, скоростно-силовые способности мышц брюшного пресса на 14 %, скоростные способности на 12 %, силовая выносливость на 18,5 %, показатели гибкости на 28 и 18 %, произошли положительные изменения вестибулярной устойчивости на 12 %.

Таким образом, по результатам педагогического тестирования зафиксировано достоверное улучшение результатов в обеих группах, но в экспериментальной группе прирост был значительно выше благодаря внедрению разработанной методики. Выявлено, что экспериментальные средства и методы оказали положительное влияние на развитие физических способностей за счет включения в занятия игрового тренинга, а также организации взаимодействия детей с легкой степенью умственной отсталости со своими здоровыми сверстниками.

Поэтому можно утверждать, что совместное обучение никак не тормозит уровень развития психических и физических процессов детей, а, напротив, наблюдается опережение в этом компоненте учащихся коррекционной школы, что может объясняться стремлением детей, обучающихся в условиях инклюзии, ни в чем не отставать от своих здоровых сверстников. К тому же в психическом состоянии детей, обучающихся в инклюзивной группе, не отмечается никаких негативных тенденций, наоборот, преобладают активность, общительность, стремление к воздействию, чего не наблюдается у детей из коррекционной школы.

- Иммунопропа*
1. Аксенов А. В. Повышение эффективности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста в условиях инклюзивного образования: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — СПб., 2011. — 26 с.
 2. Инновационные технологии адаптивной физической культуры и спорта в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учеб. пособие / под общей ред. проф. С. П. Евсеева. — СПб.: Издательство «Лань», 2011. — 256 с.
 3. Снесарь Н. Н. Педагогическая технология игрового тренинга в физическом воспитании детей с легкой степенью умственной отсталости: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Красноярск, 2012. — 25 с.
 4. Королев П. Ю. Социальная адаптация лиц с нарушением интеллекта средствами спортивной гимнастики: автореф. дис. ... канд. пед. наук. — Магасовка, 2009. — 201 с.
- References*
1. Aksekov A. V. *Povysheniye effektivnosti protsesssa fizicheskogo vospitaniya detey mladshogo shkol'nogo vozrasta v usloviyakh inkluzivnogo obrazovaniya*. Avtor'f. dis. ... kand. ped. nauk. — SPb., 2011. — 26 p.
 2. *Innovatsionnye tekhnologii adaptivnoy fizicheskoy kul'tury, fizicheskoy kul'tury i sporta v praktike raboty s invalidami i drugimi malomobil'nymi gruppami naseleniya*. Ucheb. posobie / pod obshchey red. prof. S. P. Evseeva. — SPb.: Izdatel'stvo «Lan», 2011. — 256 p.
 3. Snesar' N. N. *Pedagogicheskaya tekhnologiya igrovogo treninga v fizicheskom vospitanii detey s legkoi stepeny umstvennoi otstalosti*. Avtor'f. dis. ... ped. nauk. — Krasnoyarsk, 2012. 25 p.
 4. Korolev P. Yu. *Sotsial'naya adaptatsiya lits s narusheniem intellekta sredstvami sportivnoy gimnastiki*. Avtor'f. dis. kand. ... ped. nauk [Social adaptation of persons with intellectual disabilities by means of gymnastics. Author's abstract of Cand. pedagogical sci. diss.]. — Magasovka, 2009. 201 p.