

Министерство образования и науки Российской Федерации

**ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
«САРАТОВСКИЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ
ИМЕНИ Н.Г. ЧЕРНЫШЕВСКОГО»**

Кафедра теоретических основ

физического воспитания

**«Роль физической культуры и спорта в жизни детей с
ограниченными возможностями»**

АВТОРЕФЕРАТ

Бакалаврской работы

студентки 4 курса 402 группы

Института физической культуры и спорта

Направление подготовки 44.03.01 «Педагогическое образование»

Профиль подготовки «Физическая культура»

Струевой Кристины Андреевны

Научный руководитель

доцент, к.п.н., доцент

_____ Н. М. Царева

подпись, дата

Зав. кафедрой,

доцент, к.м.н.

_____ Т.А. Беспалова

подпись, дата

Саратов 2018

Введение

Актуальность. В Российской Федерации в настоящий момент важнейшую роль играет официальный статус инвалида, он является основанием для получения социальной помощи от государства. Закон «О социальной защите инвалидов в Российской Федерации» дает следующее определение инвалида: «Инвалид это лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты». Специальный федеральный орган осуществляет признание лиц инвалидов в медико-санитарной экспертизе; группа инвалидности присваивается, в зависимости от тяжести заболевания (первая, вторая или третья), дети до 18 лет имеют статус «ребенка-инвалида». Решение принимается на основе классификации, утвержденной Минздравом.

Инклюзивное образование является более совершенной формой обучения ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. «Инклюзия» или «Включение» - это перепланировка учебных помещений и реконструкция школ таким образом, чтобы они отвечали потребностям и нуждам всех детей без исключения. «Включенное», или инклюзивное образование – это термин, который используется для обозначения процесса обучения в общеобразовательных учреждениях ребёнка с ограниченными возможностями здоровья. Приоритетным направлением данной работы является интегрированное образование, являющееся процессом совместного обучения нетипичных и обычных детей, а также установление более тесных взаимоотношений между ними в их воспитании в общем классе в массовой школе. В этой связи развитие систем учебно-воспитательной работы с рассматриваемой категорией детей, а также их физическое воспитание имеют актуальное значение. В настоящее время полностью почти исключена из области народного образования поддержка детей с выраженными дефектами развития, которые оказались на инвалидности и с раннего детства в

изоляции. Данным законом РФ рекомендовано в региональные программы развития спорта и физической культуры включать раздел по адаптивному спорту и адаптивной физической культуре, а также выработать механизм содействия муниципальным образованиям в области поддержки и развития спорта инвалидов.

Объект исследования: Процесс изменений скоростных показателей под влиянием тренировочного процесса.

Предмет исследования: Дети с нарушением слуха и речи обучающиеся в школе-интернат №2, в г. Энгельс, в возрасте 10-12 лет, 20 человек (10 девочек, 10 мальчиков), 2 группы: контрольная, экспериментальная.

Цель: определить и установить влияние методики, которая развивает скоростные показатели.

Гипотеза: При правильном выборе методики, развиваются скоростные способности детей с поражением слуха и речи, что даёт положительный эффект в развитии скоростно-силовых способностей.

Сформулированы следующие задачи:

- 1) Анализ научно-методической литературы;
- 2) провести тестирование в контрольной и экспериментальных группах по установлению скоростных показателей в различные временные периоды (до и после эксперимента);
- 3) проанализировать полученные показатели в обеих группах скоростных способностей до и после эксперимента;

Основные категории инвалидов, занимающиеся адаптивным спортом - это лица с поражением слуха, речи, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта.

Адаптивный спорт (реабилитационный) развивается в тесной связи с вопросами физической культуры и физического воспитания. Спортсменам с нарушением слуха свойственны разнообразные нарушения в двигательной сфере, а к наиболее характерным относятся:

- неточная координация и неуверенность в движениях, что очень

заметно при овладении навыком ходьбы у детей, и проявляется в более старшем возрасте в виде шаркающей походки;

- утрата слуха отражается и на уровне развития физических качеств, в частности, по уровню развития силы.

По многообразным данным от 5 до 8% населения страдают нарушением слуха.

По прогнозам Всемирной организации здравоохранения, к 2020 году число людей с нарушением слуха увеличится на 20% и достигнет 9%-10% от общего числа населения. В Российской Федерации более 12 млн. людей с нарушением слуха.

Данная тема разбирается в работах отечественных и зарубежных ученых, таких как Аршавский И.А., Карпман В.Л., Синяков А.Ф., Готовец П.И., Меерсон А.Ф. и др.

Структура выпускной квалификационной работы. Работа состоит из введения, 2 глав, заключения, списка литературы, включающего 60 источников, приложения, изложена на 56 страницах. Работа проиллюстрирована таблицами.

Общее содержание работы.

Во введении обосновывается актуальность исследования, показывается степень разработанности обозначенной проблемы, ставится цель, формулируются задачи, определяются методы исследования, раскрывается практическая значимость полученных результатов.

В первой главе раскрываются современные представления об инвалидности, рассказывается история адаптивного спорта для лиц с поражением слуха и речи, рассказывается о развитии скоростных способностей у детей с поражением слуха и речи в возрасте 10-12 лет.

Скоростные способности - это совокупность физиологических, морфологических и психических компонентов организма (инвалидов и лиц с ограниченными возможностями), единство которых в границах функци-

ональной системы обеспечивает способность совершать двигательные действия с минимальной затратой времени.

На проявление скоростных способностей воздействуют следующие факторы:

- функциональный потенциал периферической нервной системы и центральной нервной системы;
- функциональный потенциал сенсорных систем функциональный потенциал психических;
- функции направленные на внимание, восприятие, ощущение;
- функциональный потенциал нервно-мышечной системы;
- при мышечном сокращении быстрота включения «быстрых» двигательных единиц и синхронность;
- сила мышц и их способность к быстрому расслаблению;
- уровень координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве);
- степень освоения техники двигательного действия;
- тип высшей нервной деятельности, особенности характера и поведения.

У инвалидов и лиц с ограниченными возможностями развитие скоростных способностей происходит значительно медленнее, т.к. как минимум один или несколько факторов имеют дефектную основу. Для поиска средств и методов это обстоятельство требует развитие с учетом их первичного дефекта, состояние опорно-двигательного аппарата, сохранности сенсорных систем и психических функций и т.д.. Скоростные способности имеют очень сложную структуру, в которой показываются:

- способность быстро среагировать на внешний сигнал;
- способность к быстрому выполнению двигательных действий и навыков;
- способность поддерживать максимальный темп движений;
- способность к быстрому началу действий (стартовое ускорение).

Основными средствами воспитания быстроты являются:

- бег из различных исходных;

- бег после доставания до предмета;
- бег с предельной или околопредельной скоростью на отрезках от 30 до 80 метров с низкого старта и с хода;
- бег на месте в упоре 10-15 секунд
- семенящий бег на 30-60 метров с ускорением;
- бег с хода по отметкам (10-12), расположенным на расстоянии 100-120см;
- ускорение 100-200 метров ;
- прыжки и прыжковые упражнения с места и с небольшого разбега;
- прыжковые упражнения через барьер, барьерный бег;
- подвижные и спортивные игры;
- фартлек;
- эстафетный бег;
- упражнения с утяжелителями

Вторая глава посвящена организации и методике проведения педагогического исследования, эксперимент проводился с сентября 2017 года по февраль 2018 года, на базе ДЮСШ с детьми с поражением слуха и речи в возрасте 10-12 лет из школы-интернат для обучающихся по адаптированным образовательным программам №1 г. Энгельса, и был направлен на улучшение скоростно-силовых качеств.

В эксперименте принимали участие 20 обучающихся в возрасте от 10 до 12 лет.

Они проходили три теста: прыжок в длину с места, бег на 30 метров, челночный бег 3*10 метров.

Первый тест - это прыжок в длину с места.

Описание теста:

Испытуемый ребенок встает на контрольную линию, слева от него лежит измерительная лента, не заступая носками за линию. Толчком двух ног со взмахом рук выполняет прыжок в длину, стараясь, приземлится как можно дальше. Результат измеряется в сантиметрах, с точностью до одного

сантиметра, по точке приземления пятками.

Результат: выполняется 3 попытки, засчитывается лучшая попытка.

Второй тест - Бег на 30 метров с низкого старта.

Описание теста:

По команде "На старт!" испытуемых встает на стартовую линию и принимает стартовое положение: толчковая нога впереди, маховая - сзади, опущена на колено. Туловище выпрямлено, голова - прямо по отношению к туловищу. По команде "Внимание!" испытуемый выпрямляет ноги, отделяет колено сзади стоящей ноги от дорожки. Перемещает ОЦМ тела вверх и вперед. Туловище - прямо. Таз приподнимается выше уровня плеч. По команде "Марш!" испытуемый устремляется вперед.

Результат: время отрезка 30 м. (сек.)

Третий тест - челночный бег 3 по 10 метров

Описание теста:

Отмечается две контрольные линии на расстоянии друг от друга 10 метров. Испытуемый встает на стартовую линию, принимая положение высокого старта. По сигналу он бежит и поворачивает на другом конце отрезка и бежит обратно и так он пробегает 3 раза дистанцию 10 м после чего финиширует. Выполняется одна попытка.

Результат: время (сек.)

Исследование проводилось в 3 этапа.

Первый этап (сентябрь 2017 г.)

На первом этапе проводился анализ научно-методической литературы по теме исследования, определялись контрольные упражнения для оценки эффективности уровня развития скоростных способностей у детей с нарушением слуха и речи в возрасте 10-12 лет, было рассмотрено около 50 источников.

Второй этап (октябрь-ноябрь 2017 г.)

Предусматривал проведение сравнительного педагогического эксперимента.

Для решения поставленных задач были изучены 2 группы.

Исследования проводились на двух относительно равноценных группах (К и Э) по подготовленности, в каждой по 10 человек (5 мальчиков, 5 девочек). Возраст испытуемых 10 - 12 лет. Контрольная группа занималась по обычной программе для школы-интерната. Экспериментальная группа занималась по специально разработанной программе упражнений, направленных на развитие скоростных качеств детей с нарушением слуха и речи по методу Евсеева Сергея Петровича

Экспериментальная группа занималась методике Евсеева Сергея Петровича (доктор педагогических наук 1995 г.) она состояла из:

- развитие общих физических качеств;
- коррекцию функций организма нарушенных вследствие потери слуха:
- нарушение скоростных и обратных реакций;
- нарушение работы вестибулярного аппарата.
- координация движений;
- нарушение равновесия;

Показываем специальные средства коррекции функций организма нарушенных в следствии дефекта слуха и речи:

1. Средства коррекции и развития координационных способностей: прыжок в длину с места с заданной линии и с разбега на максимальный результат, прыжки через барьеры разной высоты и разным расстоянием между ними (преодоление чувства страха).

2. Средства коррекции функции равновесия: бег на прямолинейном разметке, прыжки на одной ноге по траве на улице, по манежу, по песку, с контролем осанки, бег с утяжелителями (0,5-0,7кг).

3. Средства коррекции вестибулярной функции: кувырки вперед, кувырки назад, повороты на 90°, 180°, 360° в прыжках

Эксперимент заключался в следующем: выбор более эффективной программы, которая способствует развитию скоростных качеств детей с поражением слуха и речи в возрасте 10 - 12 лет, проведение тестирования и

сравние результатов.

Третий этап (декабрь-февраль 2018 г.)

На третьем этапе проводился анализ и обработка данных.

На предварительном этапе исследования выявлен начальный уровень развития скоростных способностей детей с нарушением слуха и речи в возрасте 10 - 12 лет.

Результаты представлены в (табл. 1).

Таблица 1 - Сравнительный анализ результатов развития скоростных способностей до эксперимента

Группа «К»				Группа «Э»			
№	<i>Прыжок с места, см.</i>	<i>Бег на 30 метро в, сек.</i>	<i>Челночный бег 3*10 м., сек.</i>	№	<i>Прыжок с места, см.</i>	<i>Бег на 30 метро в, сек.</i>	<i>Челночный бег 3*10 м., сек.</i>
1	160	6.0	8.7	1	161	6.1	8.8
2	158	6.2	8.8	2	160	6.1	8.7
3	155	6.3	9.1	3	157	6.2	9.0
4	150	6.5	9.5	4	150	6.6	9.4
5	142	6.5	9.7	5	140	6.5	9.8
6	140	6.6	9.9	6	140	6.4	9.9
7	135	7.0	10.0	7	136	7.1	10.0
8	133	7.1	10.0	8	132	7.1	10.2
9	130	7.2	10.1	9	130	7.3	10.1
10	125	7.3	10.2	10	124	7.4	10.2
Итого	1428	66.7	96.0	Итого	1430	66.8	96.1
Среднее число	142,8	6.67	9.6	Среднее число	143	6.67	9.61

Из (табл.1) видно, что у детей контрольной и экспериментальной группы развитие скоростных способностей не имеет достоверных различий.

После эксперимента проводились такие же тесты (табл. 2)

Таблица 2 - Сравнительный анализ результатов развития скоростных способностей после эксперимента

Группа «К»				Группа «Э»			
№	<i>Прыжок с места (м)</i>	<i>30 метров в (сек)</i>	<i>Челночный бег 3*10 метров (сек)</i>	№	<i>Прыжок с места (м)</i>	<i>30 метров в (сек)</i>	<i>Челночный бег 3*10 метров (сек)</i>
1	163	6.0	8.5	1	170	5.8	8.3
2	160	6.1	8.7	2	170	5.9	8.5
3	158	6.4	9.0	3	169	6.0	8.7
4	155	6.5	9.4	4	158	6.3	9.1
5	145	6.4	9.7	5	148	6.3	9.7
6	144	6.6	9.8	6	147	6.0	9.6
7	139	6.9	9.9	7	141	6.8	9.9
8	135	7.0	10.0	8	142	6.9	10.0
9	135	7.2	10.0	9	135	7.0	9.9
10	128	7.2	10.1	10	130	7.1	10.1
Итого	1462	66.3	95.1	Итого	1510	64.1	94
Среднее число	146.2	6.63	9.51	Среднее число	151	6.41	9.4

Из таблицы 2 видно, что в экспериментальной и контрольной группах результаты в тестах стали отличаться. Разработанная нами программа по методу Евсеева Сергея Петровича, дала положительный результат, среднее значение в экспериментальной группе возросло, в контрольной группе, также изменился результат, это говорит, о том что, существенных различий между группами не наблюдается, но разработанная нами программа для развития скоростных качеств у детей с поражением слуха и речи 10-12 лет является достаточно эффективной.

Это подтверждается следующими фактами:

Результаты тестирования показали, что в первом тесте прыжок в длину с места показатели у занимающихся в экспериментальной группе, спустя 3 месяца применения данной методики, среднее число показателей больше, чем у детей, занимающихся в контрольной группе, где применялась другая методика. При этом нельзя утверждать, что методика, применяемая в

тренировочном процессе в контрольной группе, плохая и ее нельзя использовать в работе. У детей данной группы также возросли результаты в первой тесте. Во втором и третьем тестах упражнении на проявление скоростных качеств, бег на 30 метров и в челночном беге результаты оказались примерно равны в обеих группах.

В заключении мы пришли к следующим выводам:

1) Проанализировали доступную современную научно-методическую литературу;

2) В результате проведенного тестирования в контрольной и экспериментальной группах по установлению скоростных показателей в различные временные периоды (до эксперимента), не было выявлено достоверно значимых различий в исследуемых показателях.

3) в ходе эксперимента был проведен анализ показателей скоростных способностей (до и после эксперимента в обеих группах детей), который показал, что в экспериментальной группе отмечается некоторая тенденция к улучшению только показателей «прыжки с места»- 146.2-151.0 см . Возможно, что улучшение только данного показателя связано с недостаточным временем проведения эксперимента, что дает возможность предположить, что при более длительном наблюдении подтянутся и улучшатся другие показатели развития скоростных способностей.