# *Елисеев Александр Игоревич,*

***Учитель физической культуры,***

***МБОУ СОШ №26,***

***Елисеева Татьяна Александровна,***

***Учитель физической культуры,***

***МБОУ СОШ №9,***

***г. Сургут.***

# РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ КАЧЕСТВ У СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ 11-12 ЛЕТ СРЕДСТВАМИ ЛЕГКОЙ АТЛЕТИКИ

**Введение.** Зрение - одно из внешних чувств человека, органом которою являются глаза, посредством которых человек получает способность видеть окружающий мир. Нарушение зрения приводит к ослаблению способности видеть.

Цель школьного образования по физической культуре - формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха. В школе, данная цель конкретизируется: учебный процесс направлен на формирование знаний, умений и навыков в области физической культуры, на целостном развитии физических и психических качеств, социальную интеграцию, взаимодействие с коллективом, а также прививает любовь к спорту [1].

Умение выполнять движения точно, экономно, правильно приобретает особое значение в учебной, трудовой и бытовой деятельности слепых детей. Научить слабовидящих учащихся постоянно контролировать свои движения, соизмерять их в пространстве и времени, оценивать по степени мышечных усилий - это значит добиться точности и свободы движений, облегчить ориентировку слабовидящих детей в макропространстве, лучше подготовить их к выполнению требований учебной программы по физической культуре и труду, к сдаче норм комплекса ГТО, к занятиям в спортивных секциях и, наконец, к будущей профессиональной деятельности [2].

Важным условием формирования точности движений является контроль и самоконтроль за их выполнением. Контроль и самоконтроль за выполнением движений является также необходимым условием обучения слабовидящих школьников общеобразовательным предметам и труду [3].

*Методы обучения детей с депривацией зрения* *двигательным действиям:*

* Методы слова;
* Методы наглядности;
* Методы практических упражнений;
* Методы дистанционного управ­ления;
* Контактный метод показа: пассивный и активный [4].

**Методические приемы:**

* Стимулирование двигательной активности;
* Использование специальных ТСО (интерактивная доска, планшет);
* Использование звуковых и осязательных ориентиров;
* Использование специального спортивного инвентаря и пр. Наглядные пособия;
* Традиционный и нетрадиционный спортивный инвентарь.

**Классификация легкоатлетических упражнений, способствующих развитию физических качеств. таблица 1.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **На силу** | **На ловкость** | **На быстроту** | **На выносливость** | **На гибкость** |
| 1. Прыжки в длину, высоту, 2. Прыжки на одной ноге, 3. Бег,4. Ходьба с отягощением, 5. Метание мяча, 6. Бросок набивного мяча, 7. Сгибание-разгибание рук в упоре лежа. | 1.Челночный бег;2. Бег,3. Барьерный бег,4. Прыжки,5. Метания, 6.Спортивные игры: баскетбол, волейбол,7. подвижные игры: Перестрелка, вышибалы, салки и тд. | 1. Бег с высоким подниманием бедра;2.Семенящий бег,3.Эстафетный бег, 4. Бег на короткие дистанции 30/60 метров,5. Бег за лидером,6. Эстафеты,7.Спортивные игры,8.Подвижные игры. | 1. Бег на длинные и средние дистанции 1500/2000 метров;2. Бег по песку,3. Бег по пересеченной местности,4. Бег с утяжелением, 5. Двойные тройные прыжки в длину,6. Прыжки со сменой ног, | 1. Наклоны в разные стороны,2. Наклоны из разных положений3. Махи рук, ног,4. Выпады, |

**Уровни развития физической подготовленности девочек в начале эксперимента /контрольная группа/ Рис.1.**

****

**Уровни развития физической подготовленности девочек в начале эксперимента /экспериментальная группа/ Рис.2.**



**Уровни развития физической подготовленности девочек в конце эксперимента /контрольная группа/. Рис.3.**



**Уровни развития физической подготовленности девочки в конце эксперимента /экспериментальная группа/. Рис.4.**



**Цель исследования** – доказать развитие двигательных качеств у слабовидящих школьников 11-12 лет средствами легкой атлетики.

**Методика и Организация исследования:** эксперимент осуществлялся на базе: МБОУ СОШ №26, город Сургут, улица Бахилова 5.

Урок физической культуры является основной формой построения занятия легкой атлетикой в школе. Он состоит из трех частей: подготовительной, основной и заключительной.

Нами проводилось педагогическое исследование, в ходе которого проводилось тестирование двигательных качеств школьников 11-12 лет со слабовидением. Дети были распределены на контрольную (n=10) и экспериментальную (n=10) группы, в каждой группе занималось по 10 детей. В контрольной группе дети занимались по стандартной программе В.И. Ляха и А.А. Зданевича. В экспериментальной группе дети занимались по нашей предложенной методике. Занятие проводилось 40 минут.

Содержание учебных занятий и их направленность отвечали основным требованиям примерной учебной программы. Основное внимание уделялось формированию потребности в ежедневной активной двигательной деятельности, улучшению общей физической подготовки, развитию двигательных качеств школьников.

На данном этапе, в котором оценивалась эффективность средств и методов, распределение учебного материала и учебных часов было равномерным.

Цель подготовительной части — посредством действенных физических упражнений при минимальных затратах времени включить в работу все функциональные системы организма занимающегося.

Правильный подбор упражнений в движении (ходьба, бег) и на месте (шеренга, колонна, круг) способствует улучшению работы органов дыхания, кровообращения, обмена веществ, укреплению опорно-двигательного аппарата, улучшению координации, развитию памяти и пространственной ориентации.

Упражнения подготовительной части урока соответствовали задачам урока и длились 10 минут. На уроке по легкой атлетике это могут быть — спортивная ходьба, медленный бег, беговые упражнения, различные прыжки, ускорения. Используются подготовительные упражнения того вида легкой атлетики, которым учащиеся будут заниматься в основной части урока. Если это прыжки в длину с разбега, то подготовительными упражнениями могут быть прыжки через один, три, пять шагов, в длину с места, тройные, пятерные. Ходьба включается для активного отдыха [6].

В основной части одной из задач урока было изучение нового материала, которое длилось 25 минут. Вначале разучивались новые движения (элементы) техники того или иного вида легкой атлетики. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводилось в середине и конце основной части урока.

Упражнения, требующие проявления скоростных, скоростно-силовых качеств, тонкой координации и ловкости, выполнялись в начале основной части урока, а упражнения, связанные с силой и выносливостью, в конце. Состав всех упражнений в основной части урока должен быть таким, чтобы они оказывали разностороннее влияние. Для поддержания эмоционального тонуса и закрепления пройденного на уроке материала мы завершали основную часть подвижными играми, с включением легкоатлетических движений, разученных на уроке [5].

Заключительная часть урока предназначена для приведения функционального состояния организма к нормальной деятельности и длилась 5 минут. Для снижения возбуждения сердечно - сосудистой, дыхательной, нервной систем, снятия мышечной напряженности использовался медленный бег, различные виды ходьбы, упражнения на расслабление, правильную осанку, внимание. В заключение подводились итоги урока, выставлялись оценки, давалось домашние задание.

Исследование проводилось в течение года, наша методика внедрялась во все разделы программы по физической культуре: баскетбол, волейбол, подвижные игры, лыжная подготовка.

Для получения представления о двигательных качествах слабовидящих школьников 11-12 лет, вначале и по окончанию эксперимента нами были использованы следующие тесты:

* Прыжок в длину с места;
* Бег 30 метров;
* Наклон вперед из положения стоя на скамейке;
* Челночный бег;
* Равновесие в стойке на одной ноге;
* Сгибание разгибание рук в упоре лежа.

 Тестирование проводилось в начале и в конце учебного года и фиксировалось в журнал учета норм физической подготовленности класса, исследуемые группы были идентичны по возрасту и физической подготовленности. Занятия физической культурой проходили 2 раза в неделю.

**Выводы:**

Мы выявили, что средства легкой атлетики, применяемые на уроках физической культуры со слабовидящими школьниками 11-12 лет значительно влияют на совершенствование двигательной сферы детей с нарушением зрения, раскрытие их потенциальных возможностей при условии, что они направлены на устранение вторичных нарушений. Легкоатлетические упражнения должны быть адекватно подобраны с учетом вида физиологического нарушения, уровня физичес­кого развития и подготовленности, темпов биологического созревания организма, особенностей познаватель­ной и поведенческой сферы детей с нарушением зрения. По мнению многих авторов, уровень физической подготовленности, физического развития, двигательной и игровой активности слабовидящих школьников в сравнении со здоровыми школьниками значительно ниже показателей по этим параметрам в 3-4 раза.

В ходе проведения исследования нами классифицированы средства легкой атлетики по интенсивности и направленности. Средства легкой атлетики, применяемые на уроках физической культуры со слабовидящими школьниками 11-12лет, являются самой доступной и простой формой развития двигательных качеств, не требующей больших финансовых затрат, значимого количества времени.

**Литература:**

1. Бернштейн, Н.А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности [Текст] / Бернштейн Н.А. - М.: Медицина, 2006. - 146 с.
2. Жукунов, Е.В. Журнал Физическая культура в школе [Текст] /под редакцией Главного редактора Е.В Жукунова/ Тираж 8500 экс. Изд. № 2212.
3. Выхованец, С.В. Анализ программ коррекции осанки детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения / Выхованец, С.В. / Слобожанський науково-спортивний вісник. 2012. № 2. С. 11-15.
4. Лубышева, Л.И. Научно-теоретический журнал, Теория и практика физической культуры [Текст] / Под редакцией Главного редактора Людмилы Лубышевой и Научного консультанта: Бальсевича Вадима / № 2 2012года.
5. Кулькова, И.В. Педагогический контроль физической подготовленности и морфофункциональных показателей слабовидящих и слабослышащих младших школьников / Кулькова И.В., Германов Г.Н. // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2013. – Т.100. – №6. – С. 79-86.
6. Москвин, Н.Г., Нятюнова, В.И. Легкая атлетика как один из элементов здоровье сберегающих технологий в школе (на примере старших классов) / Москвин, Н.Г., Нятюнова, В.И. Интерактивная наука. 2016. № 3. С. 54-58.