

РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ СПОСОБНОСТЕЙ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

В настоящее время вопросы обучения и воспитания детей с отклонениями в состоянии здоровья, в том числе с умственной отсталостью, относятся к числу важных социально-педагогических задач.

Внимание к проблеме умственной отсталости вызвано тем, что количество людей с этим видом аномалии ежегодно растет. Это обстоятельство требует создания условий для максимально возможной коррекции нарушений развития детей, их образования, профессионального обучения, поиска путей социализации и интеграции в обществе.

Выделяют ряд проблем в практике физического воспитания таких детей – однообразное построение уроков, невысокая нагрузка, что приводит к неэффективности процесса физической подготовки, в том числе скоростно-силовой.

Изучению физиологических механизмов, лежащих в основе воспитания скоростно-силовых качеств, посвящено значительное количество работ (В.С. Фарфель, А.А. Маркасян, С.И. Гальперин, Н.Э. Татарский и другие). Вопросами методики развития скоростно-силовых качеств занимались Н.Н. Гончаров, Р.Е. Мотылянская, В.С. Фарфель, А. Хунольд, В.П. Филин, В.С. Топчиян, и др.. Они установили, что развитие скоростно-силовых качеств необходимо начинать в детском и юношеском возрасте, так как уже в этом возрасте формируется двигательный анализатор, закладывается фундамент будущих спортивных достижений.

Таким образом, вопросам развития скоростно-силовых способностей детей и подростков посвящено значительное количество работ, но проблема развития скоростно-силовых способностей младших школьников с умственной отсталостью, на наш взгляд, изучена недостаточно.

Цель исследования: теоретически обосновать и экспериментально проверить эффективность прыжковых упражнений

как средства развития скоростно-силовых способностей младших школьников с умственной отсталостью.

Педагогический эксперимент проводился на базе 4 класса Палтогской специальной (коррекционной) общеобразовательной школы VIII вида города Вытегры, в нем приняло участие 10 учащихся и учитель физической культуры.

На этапе констатирующего эксперимента (ноябрь 2013 г.) выявлялся исходный уровень скоростно-силовых способностей испытуемых.

На этапе формирующего эксперимента (ноябрь 2013 г. – март 2014 г.) проверялась эффективность прыжковых упражнений как средства развития скоростно-силовых способностей младших школьников с умственной отсталостью.

Этап контрольного эксперимента (март 2014 года) предполагал повторную диагностику, измерение достигнутого на момент окончания эксперимента уровня скоростно-силовых способностей испытуемых.

На первом этапе учащимся было предложено 3 теста на выявление уровня развития скоростно-силовых способностей. Тестирование включало в себя выполнение таких контрольных упражнений как прыжок в длину с места, бросок набивного мяча, метание малого мяча на дальность.

Проанализировав результаты, полученные в ходе констатирующего эксперимента, можно сделать вывод, что большинство учащихся экспериментальной группы имеют средний уровень развития скоростно-силовых способностей. Также есть дети с низким уровнем развития, а процент детей, имеющих высокий уровень, мал, поэтому для учащихся младшего школьного возраста с умственной отсталостью необходима коррекционно-развивающая работа, направленная на повышение уровня скоростно-силовых способностей. В связи с этим и был проведен формирующий этап экспериментального исследования. После завершения работы, нами была проведена повторная диагностика уровня развития скоростно-силовых способностей младших школьников с умственной отсталостью. В ходе контрольного среза мы использовали те же контрольные испытания, что и на этапе констатирующего эксперимента. По результатам оценки уровней развития скоростно-силовых способностей было проведено сопоставление анализа результатов констатирующего и контрольного эксперимента, из

которого видно, что большинство детей имеют средний уровень развития скоростно-силовых способностей. После проведения нашей коррекционно-развивающей работы наблюдается положительная динамика, т.к. на этапе констатирующего эксперимента 20,0 % детей имели уровень ниже среднего, а на этапе контрольного среза данная категория отсутствует. Проанализировав динамику развития, можно сказать, что прыжковые упражнения, которые мы отобрали, благоприятно повлияли на развитие скоростно-силовых способностей.

т. 8 953 523 18 51