УДК: 37.037.1

Зинакова А.В.

Магистрант ФГБОУ ВО

«Томский государственный педагогический университет»

# **Исследование физического развития детей младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья**

Аннотация: в статье рассмотрены вопросы состояния здоровья младших школьников; о необходимости проведения контроля уровня физической подготовленности средствами физических упражнений с детьми разного уровня здоровья, мотивации младших школьников с ОВЗ к занятию физическими упражнениями и спортом

Ключевые слова: здоровье, физическое развитие, младший школьник с ограниченными возможностями здоровья, мотивация.

Правильное физическое воспитание обучающихся укрепляет и закаливает организм, повышает резистентность к воздействию отрицательных факторов окружающей среды, является наиболее эффективным средством неспецифической профилактики и важнейшим стимулятором гармоничного роста и развития. Группы этих обучающихся требуют особого внимания и контроля, наблюдение за уровнем физической подготовленности, осуществляя учет индивидуальных особенностей школьников. Дети, имеющие отклонения в состоянии здоровья довольно редко посещают образовательные учреждения, поскольку по состоянию здоровья вынуждены находиться в специальных лечебных или учебно-воспитательных учреждениях. В связи с этим педагоги в начальной школе должны владеть специальными методиками и выявлять уровень физического развития детей и воздействие физических упражнений на организм.

Изучение направлений совершенствования физического развития младших школьников с ограниченными возможностями здоровья стало предметом нашего исследования. В исследовании принимали участие школьники 3-4 х классов в количестве 20 человек в возрасте 11-12 лет.

Для выполнения исследования были определены следующие задачи: определить уровень мотивации обучающихся к занятию спортом и физической культурой, физическую подготовленность обучающихся.

Были изучены медицинские карты обучающихся, проведена беседа с родителями школьников этих классов.

Из беседы с родителями выяснили, что в семьях имеется необходимый инвентарь: скакалка, мяч, шашки, шахматы, диск здоровья, набор бадминтона, настольного тенниса, тренажеры для занятий физическими упражнениями в доступной форме, но, учащиеся занимаются физическими упражнениями эпизодически, больше времени провозят за компьютером. Проблема воспитания здорового поколения в настоящее время имеет большое значение.

Программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты, которые наиболее объективно отражают степень развития у учащихся основных физических качеств. В ходе изучения физического развития детей 12-13 лет с ограниченными возможностями здоровья, применялись следующие методы исследования:

- тесты на исследования скоростных (бег на дистанцию 30 м) и скоростно-силовых качеств (прыжок в длину с места);

- тесты на исследование силовых качеств (кистевая динамометрия, подтягивание на перекладине);

- тест на определение координационных способностей (ведение мяча на месте, попадания в цель);

- тесты на определение уровня развития гибкости (наклон туловища вперед из положения, стоя при выпрямленных коленях);

- тесты на уровень развития выносливости мышц (приседания).

Для выявления основных мотивов, побуждающих учащихся к занятиям физической культурой, а также препятствующих им заниматься физической культурой, мы провели анкетирование. Для этой цели мы составили анкету с использованием учебного пособия Лубошевой Л.И. Результаты анкетирования представлены в таблице 1.

Таблица 1 - Показатели мотивов, побуждающих к занятиям физической культурой у учащихся младших классов (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Мотивы  | Констатирующий этап (%)  |
| 1.  | Желание играть в подвижные игры  | 80  |
| 2.  | Желание соревноваться с одноклассниками  | 65  |
| 3.  | Выполнять физические упражнения  | 40  |
| 4.  | Желание получить хорошую оценку  | 15  |
| 5.  | Делать разминку  | 10  |

В таблице 1 отображается, что первое место среди мотивов занимает желание поиграть в подвижные игры. Соревнование с одноклассниками занимает второе место в иерархии мотивов. В основном, мотивы занятий физической культурой в третьих классах связаны с самим процессом деятельности, получением удовольствия от участия в игре и соперничества (включая чувство азарта и радость от победы).

На данном этапе исследования нами также проведено исследование мотивов, мешающих занятиям физической культурой (Таблица 2).

Таблица 2

Показатели мотивов мешающих занятиям физической культурой у учащихся младших классов (%)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п  | Мотивы  | Констатирующий этап (%)  |
| 1  | Однообразие уроков  | 25 |
| 2  | Неинтересно сделать разминку  | 20  |
| 3  | Маленький спортзал  | 15  |
| 4  | Мало инвентаря  | 15  |
| 5  | Слишком лёгкие задания (упражнения)  | 10  |
| 6  | Слишком сложные задания (упражнения)  | 5  |
| 7  | Учитель не хвалит за успехи  | 5  |

Отсутствие интереса делать разминку оказалось на первом месте среди мотивов, мешающих занятиям физической культурой как в контрольной, так и в экспериментальной группе. На втором месте расположилось однообразие уроков, а на третьем – маленькие размеры спортивного зала. отсутствие инвентаря оказалось на четвёртом месте, а на пятом – слишком легкие задания (упражнения). Задания (упражнения) слишком сложные заняли шестое место в списке мотивов. Наконец, учитель не хвалит за успехи занял седьмое место.

После проведения контрольных тестов на первоначальном этапе были получены следующие результаты.

Таблица 3

Результаты педагогического тестирования до эксперимента

|  |  |
| --- | --- |
| Показатели | Констатирующий этап (средние значение) |
| Бег на дистанцию 30 метров, с. | 6 |
| Прыжок в длину с места, см | 162 |
| Кистевая динамометрия, кг | 16 |
| Подтягивание на перекладине, кол-во раз | 5 |
| Ведение мяча на месте, кол-во повторений | 8 |
| Попадания в цель, кол-во попаданий | 1 |
| Наклон туловища вперед из положения, стоя при выпрямленных коленях, см | 5 |
| Приседания, кол-во раз | 16 |

Таким образом, можно отметить, что показатели физического развития младших школьников с ОВЗ преимущественно находятся на среднем уровне, высокий уровень в 4 тестах из 8.

Итоги эксперимента доказывают актуальный характер использования современных педагогических технологий в педагогической работе, которые могут заметно влиять на решение этой проблемы. Учет состояния здоровья важен. Для совершенствования уровня физической подготовленности школьников с отклонениями в состоянии здоровья учителем необходимо проводить различные формы организации занятий. Решающее значение в реализации задач физического воспитания приобретает индивидуализация дозировок. Эффективность таких занятий будет тем выше, чем разнообразнее методики. Критерий оценки эффективности занятий - освоение образовательной программы детьми.

Школьникам с отклонениями в состоянии здоровья был особо полезен двигательный режим, включающий прогулки, кратковременные походы, физические упражнения, танцы, подвижные игры, закаливание, т.е. средства адаптивного физического воспитания (АФВ). Двигательный режим включал ежедневные прогулки, продолжительность которых зависит физического состояния обучаемых, от погоды, температуры воздуха. Наиболее положительно повлияли походы, обеспечивающие дозированные физические нагрузки. С помощью таких средств физического воспитания повышалась общая физическая подготовленность.

Физические упражнения адаптивного физического воспитания включали весь спектр оздоровительных, общеукрепляющих, лечебных упражнений, направленных на максимальное восстановление утраченных функций, формирование компенсаций и развитие двигательных качеств: силы, ловкости, быстроты, гибкости, выносливости. Применение упражнений в данной последовательности обеспечивало оздоровительно-развивающее воздействие на ослабленный организм.

**Список литературы**

1. Дубровский, В. И. Спортивная медицина / В. И. Дубровский. – Москва : Гуманитарный издательский центр ВЛАДОС, 2018. – 480 с.

2. Корягина, Е. Формирование здорового образа жизни у младших школьников / Е. Корягина // Таврический научный обозреватель. – 2016. №1-3 (6). – С. 89-92.

3. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – Москва : Издательский центр Академия, 2020. – 480 с.

4. Чернышенко, Ю. К. Физическое воспитание и здоровье детей и подростков / Ю. К. Чернышенко, Т. А. Банникова. – Краснодар, 2020. – 180 с.

5. Ярлыкова, О. В. Физическое воспитание детей с отклонениями в состоянии здоровья / О. В. Ярлыкова, А. Воропаева // Таврический научный обозреватель. – 2016. – №1-3 (6). – С. 80-83.

6. Ярлыкова, О. В. Воспитание толерантности на занятиях физической культурой в вузе / О. В. Ярлыкова // Социально-гуманитарные знания. – 2015. – №12. – С. 81-85.