

ВЫСОВЕНЬ Галина Ивановна

**ФОРМИРОВАНИЕ РЕКРЕАЦИОННОЙ КУЛЬТУРЫ ШКОЛЬНИКОВ
12-13 ЛЕТ С ЛЕГКОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ
НА ЗАНЯТИЯХ МИНИ-ВОЛЕЙБОЛОМ ПО-ЯПОНСКИ**

13.00.04 – Теория и методика физического воспитания,
спортивной тренировки, оздоровительной
и адаптивной физической культуры

АВТОРЕФЕРАТ
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Санкт-Петербург–2016

Работа выполнена на кафедре современных технологий адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург»

Научный руководитель: **Евсеева Ольга Эдуардовна,**
кандидат педагогических наук, профессор, директор Института адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Официальные оппоненты: **Шмелева Светлана Васильевна,**
доктор медицинских наук, профессор, заведующая кафедрой социальной медицины, рекреации и адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет».

Мазитова Наталия Вадимовна,
кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории, методики физической культуры и спортивно-оздоровительной рекреации ФГАОУ ВПО «Дальневосточный федеральный университет».

Ведущая организация: ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский институт физической культуры».

Защита состоится «23» июня 2016 г. в 15.00 часов на заседании диссертационного совета Д 311.010.01 при ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» по адресу: 190121, Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35 (актовый зал).

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте (<http://www.lesgaft.spb.ru>) ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П. Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург».

Текст автореферата размещен на сайте Университета (www.lesgaft.spb.ru) и на сайте ВАК Минобрнауки РФ (<http://vak.ed.gov.ru>).

Автореферат разослан «__» _____ 2016 г.

Ученый секретарь
диссертационного совета,
доктор педагогических наук,
профессор

Костюченко Валерий Филиппович

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА РАБОТЫ

Актуальность исследования. Одним из требований Федерального государственного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (далее – ФГОС) является необходимость «...развития у обучающихся потребности в занятиях физической культурой и спортом, пробуждение желания заботиться о своем здоровье путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения» (Федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) – Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 19 декабря 2014 года № 1599, п. 2.9.7). Решение этих задач может быть успешно реализовано в рамках использования во внеурочной деятельности специального учреждения возможностей адаптивной двигательной рекреации, которая С.П. Евсеевым определяется как оптимизация состояния и восстановления физических и духовных сил, затраченных занимающимися в процессе основного вида деятельности, за счет его смены, переключения на занятия развлекательного характера и получения от них удовольствия (Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методика адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. М., 2007).

Другим важным аспектом является то, что ФГОС декларирует необходимость формирования рекреационной культуры личности, которая, согласно определению Г.П. Виноградова, есть образованность, физическая подготовленность и совершенство личности, отраженные в здоровом образе жизни (Виноградов Г.П. Физическая рекреация: учебник для вузов физической культуры. М., 2015). Но, как показали результаты проведенного нами анкетирования педагогов по адаптивной физической культуре, специальные учреждения не располагают сегодня ни методическим, ни организационно-технологическим ресурсом для разворачивания арсенала средств рекреационной направленности в специальной школе, а возможности адаптивной двигательной рекреации во внеурочной деятельности не используются в полной мере. Как следствие, не формируется рекреационная культура школьников с умственной отсталостью. Таким образом, становится очевидным противоречие между необходимостью формирования рекреационной культуры

у школьников с легкой умственной отсталостью и отсутствием в практике деятельности специальных школ эффективных, научно обоснованных методик.

Рекреационная культура школьников без нарушений в развитии состоит из трех компонентов: мотивационная сфера, знания по физической культуре, физические способности (Степанова Е.Н. Формирование рекреационной физической культуры у школьников: дис. ... канд. пед. наук. СПб., 2004). Экстраполяция данных положений в область адаптивной физической культуры позволила выделить учебную мотивацию, знания по адаптивной физической культуре и физические способности как показатели сформированности (или не сформированности) рекреационной культуры школьников с легкой умственной отсталостью. При этом для формирования рекреационной культуры могут быть использованы возможности мини-волейбола по-японски, оптимальной формой обучения которому являются внеурочные занятия рекреационной направленности.

Степень научной разработанности темы исследования. Наиболее полно проработаны вопросы, касающиеся основ физической рекреации и выявления главных признаков, определяющих ее сущность (Г.П. Виноградов), компонентов формирования рекреационной культуры у школьников посредством физических упражнений (Е.Н. Степанова); методики рекреационных занятий подвижными играми с умственно отсталыми детьми (О.А. Шпитальная); формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта (Е.Ю. Пелих); развитие физических способностей школьников с умственной отсталостью (А.А. Дмитриев, О.А. Барабаш, Н.В. Астафьев, И.Ю. Горская); использование игровых видов спорта в процессе физического воспитания детей с умственной отсталостью (Е.Н. Малыгина, Е.В. Никонов, Д.Е. Никифоров); организация мини-волейбола по-японски в России, Японии (П.Н. Пасюков, Н.Кojima). Однако отсутствуют научно обоснованные методики для формирования рекреационной культуры школьников на занятиях мини-волейболом по-японски в педагогической практике специальных образовательных учреждениях.

Гипотеза исследования: предполагалось, что использование разработанной методики обучения мини-волейболу по-японски, которая включает структуру, этапы обучения, распределение времени по разделам, средствам и видам подготовки в учебном году, содержание занятий, документы текущего и оперативного

планирования, позволит эффективно сформировать рекреационную культуру школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью, т. е. улучшить их физические способности, сформировать мотивацию и знания по адаптивной физической культуре в процессе внеурочной деятельности.

Объект исследования: адаптивная двигательная рекреация школьников с легкой умственной отсталостью.

Предмет исследования: формирование рекреационной культуры у школьников с легкой умственной отсталостью.

Цель: теоретически и экспериментально обосновать формирование рекреационной культуры школьников с легкой умственной отсталостью посредством использования методики обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности.

Задачи:

1. Изучить современное состояние проблемы использования средств адаптивной двигательной рекреации в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с легкой умственной отсталостью.

2. Исследовать динамику развития физических способностей детей 13–17 лет, проживающих в зоне муссонного и умеренно континентального климата России, для определения возможности использования мини-волейбола по-японски в других климатогеографических зонах России.

3. Разработать и экспериментально обосновать методику обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности, формирующую рекреационную культуру школьников.

Методы исследования: анализ и обобщение данных научно-методической литературы, анкетирование, контрольно-педагогическое тестирование, психодиагностические методы, педагогический эксперимент, методы статистической обработки данных.

Организация исследования: исследование проводилось в несколько взаимосвязанных этапов с 2010 по 2015 гг.

I этап (2010–2011 гг.) включал определение направления исследования, степени разработанности вопроса, анализ данных литературных источников по проблеме исследования, постановку цели и задач, выбор объекта и предмета исследо-

вания, проведение констатирующего эксперимента. В данном этапе приняли участие 28 учителей и 280 учащихся, всего 308 человек.

II этап (2012–2013 гг.) включал проведение формирующего педагогического эксперимента на базе двух специальных (коррекционных) учреждений г. Владивостока и г. Артема. Всего в данном этапе приняли участие 54 воспитанника.

Формирующий педагогический эксперимент был направлен: 1) на экспериментальное апробирование методики обучения мини-волейболу по-японски; 2) экспресс-оценку эмоционального состояния учащихся экспериментальной группы в ходе педагогического эксперимента; 3) исследование изменений, произошедших после педагогического эксперимента: физических способностей учащихся контрольной и экспериментальной групп; психоэмоционального состояния учащихся контрольной, экспериментальной и условно модельной групп, оценку формирования знаний по физической культуре учащихся контрольной и экспериментальной групп.

Общее количество участников на всех этапах исследования – 362 человека.

III этап – аналитический (2014–2015 гг.). На этом этапе оценивалась эффективность методики обучения мини-волейболу по-японски учащихся 12–13 лет с легкой умственной отсталостью в процессе их занятий адаптивной двигательной рекреацией в специальном (коррекционном) учреждении, анализ и обработка результатов с помощью методов математической статистики. Теоретически обосновывались полученные результаты, формулировались выводы, осуществлялось оформление диссертационной работы.

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Общая динамика и абсолютные значения показателей, характеризующих развитие физических способностей школьников с легкой умственной отсталостью, проживающих в зоне муссонного и умеренно континентального климата России, являются сходными и отражают единые закономерности их формирования.

2. Методика обучения мини-волейболу по-японски школьников с легкой умственной отсталостью рассчитана на 68 занятий; состоит из четырех взаимосвязанных этапов (вводного, основного, специального, завершающего); включает два раздела: виды подготовки (теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная) и педагогический контроль; базируется на принципах физической рекреации Г.П. Виноградова.

3. Использование методики обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности позволяет эффективно формировать рекреационную культуру школьников с легкой умственной отсталостью.

Научная новизна исследования:

– на основании результатов опроса специалистов по адаптивной физической культуре, работающих в специальных (коррекционных) учреждениях Приморского края, выявлена необходимость разработки средств и методов формирования рекреационной культуры школьников с легкой умственной отсталостью;

– установлено, что процесс формирования физических способностей у учащихся с легкой умственной отсталостью, проживающих в зонах муссонного и умеренно континентального климата России, не имеет существенных различий;

– по результатам исследования доказано, что применение мини-волейбола по-японски положительным образом влияет на учебную мотивацию, физические способности и знания по адаптивной физической культуре школьников с легкой умственной отсталостью 12–13 лет;

– разработана методика обучения мини-волейболу по-японски (структура, этапы обучения, распределение времени по разделам, средствам и видам подготовки в учебном году, содержание занятий, документы текущего и оперативного планирования) школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью во внеурочной деятельности;

– обоснована эффективность формирования рекреационной культуры школьников с легкой умственной отсталостью в процессе занятий мини-волейболом по-японски во внеурочной деятельности.

Теоретическая значимость исследования заключается в дополнении теории адаптивной физической культуры положением о возможности использования мини-волейбола по-японски для формирования рекреационной культуры школьников с легкой умственной отсталостью; показано воздействие мини-волейбола по-японски на формирование физических способностей, мотивации и знаний по адаптивной физической культуре.

Практическая значимость исследования:

– методика обучения мини-волейболу по-японски может эффективно использоваться для совершенствования системы внеурочных занятий рекреационной направленности в практике работы специальных (коррекционных) учреждений;

– разработаны структура и содержание занятий мини-волейболом по-японски рекреационной направленности;

– обосновано распределение времени по разделам, средствам и видам подготовки в учебном году, определено содержание этапов обучения мини-волейболу по-японски во внеурочное время;

– разработаны документы текущего и оперативного планирования при обучении мини-волейболу по-японски во внеурочное время.

Теоретико-методологические основы исследования: базовые положения теории и методики физической культуры (Л.П. Матвеев, 1991; В.М. Выдрин, 2001; Ю.Ф. Курамшин, 2010); положения теории адаптивной физической культуры (С.П. Евсеев, 1996, 2005, 2007; Л.В. Шапкова, 2003); программно-методические основы физического воспитания учащихся с умственной отсталостью (А.А. Дмитриев, 1989, 2002, 2004; В.М. Мозговой, 2000); исследования в области управления качеством образования в специальном (коррекционном) учреждении, оценки образовательных достижений учащихся (О.А. Барабаш, 2005, 2008); основные положения физической (двигательной) рекреации (Г.П. Виноградов, 1998, 2015); базовые положения специальной (коррекционной) педагогики и психологии в обучении и воспитании детей с ограниченными возможностями здоровья (Д.И. Исаев, 2007; Н.М. Назарова, 2007; Л.М. Шипицына, 2010, 2012).

Личный вклад автора заключался в определении проблемы, обосновании темы диссертации и формулировке основного методологического аппарата, разработке общего замысла исследования, самостоятельном проведении педагогического эксперимента (констатирующего, формирующего), подборе методов, используемых в работе, обработке и интерпретации полученных результатов, организации апробации и внедрения результатов исследования. Автором подготовлены текст диссертации, автореферат, публикации по теме диссертационного исследования.

Степень достоверности результатов подтверждается соответствием используемых методов цели и задачам исследования, подтверждением гипотезы исследования его результатами, большим количеством участников педагогического эксперимента, всесторонним анализом теоретического и эмпирического материала.

Апробация диссертации была проведена на кафедре современных технологий адаптивной физической культуры ФГБОУ ВО «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-

Петербург». Результаты исследования внедрены в практику деятельности семи специальных (коррекционных) учреждений Приморского края, казенного общеобразовательного учреждения Омской области «Адаптивная школа № 18», краевого государственного казенного специального (коррекционного) образовательного учреждения «Образовательная школа-интернат VIII вида № 5» г. Хабаровска, что подтверждено соответствующими актами внедрения; докладывались на VI Международной научно-практической конференции (г. Уссурийск, 2011 г.); Российской научно-практической конференции с международным участием (г. Владивосток, 2012 г.); XIX Российском национальном конгрессе «Человек и его здоровье» (г. Санкт-Петербург, 2014 г.); Всероссийской конференции (г. Санкт-Петербург, 2015 г.).

Структура и объем работы. Основной текст диссертации изложен на 162 страницах и состоит из введения, четырех глав, заключения, списка литературы, списка иллюстративного материала. Количество приложений - 14. Работа содержит 10 таблиц и 28 рисунков. В списке литературы приводится 149 источников, в том числе 16 зарубежных и 8 интернет-ресурсов.

Работа выполнена на кафедре современных технологий адаптивной физической культуры НГУ им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург в соответствии с Тематическим планом государственного задания по выполнению прикладных научных исследований в области физической культуры и спорта для подведомственных Министерству спорта, туризма и молодежной политики Российской Федерации научно-исследовательских институтов и вузов на 2012–2014 гг. Тема № 41 «Разработка методических рекомендаций по повышению мотивации к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни у различных групп населения Российской Федерации, в том числе подрастающего поколения».

ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ ДИССЕРТАЦИИ

Во введении обосновывается актуальность темы диссертационного исследования, формируется гипотеза, ставится цель и определяются задачи исследования, представляются объект и предмет исследования, дается характеристика методологической базы, формулируются теоретическая и практическая значимость полученных результатов, научная новизна, методы исследования, основные положен-

ния, выносимые на защиту; содержится информация о достоверности, апробации и внедрении результатов исследования.

В первой главе *«Теоретический анализ проблемы использования средств адаптивной двигательной рекреации в процессе физического воспитания учащихся с умственной отсталостью»* проведено теоретическое исследование современного состояния нормативно-правового и организационно-методического сопровождения процесса физического воспитания в специальном (коррекционном) учреждении. Выяснилось, что достаточно широко представлен круг исследований, посвященных двигательной активности в процессе адаптивного физического воспитания учащихся с легкой умственной отсталостью, но вопросы, связанные с адаптивной двигательной рекреацией и ее влиянием на физическое состояние умственно отсталых детей и подростков, остаются малоизученными. Представлен новый вид двигательной активности – мини-волейбол по-японски, дана историческая справка о его зарождении и особенностях правил соревнований, показано наличие ряда уникальных характеристик игры (таблица 1).

Таблица 1 – Сравнительная характеристика мини-волейбола по-японски и классического волейбола

МИНИ-ВОЛЕЙБОЛ ПО-ЯПОНСКИ	КЛАССИЧЕСКИЙ ВОЛЕЙБОЛ
Игровая площадка	
Прямоугольник со сторонами 9 х 6,1 м Высота сетки для мужчин, женщин - 1,55 м	Прямоугольник со сторонами 18 х 9 м. Высота сетки: женщины – 2,24 м; мужчины – 2,43 м.
Вес: 50 г. Диаметр: 35 см 	 Вес: 260-280 г. Диаметр: 20 -22 см.
Игровой формат	
• Три партии; • Одна партия – 11 очков; • На площадке 4 игрока; • Очко зарабатывается только на своей площадке; • Команда, выигравшая две партии, считается победителем	• Три или пять партий; • Одна партия – 25 очков (решающая партия 15 очков); • На площадке 6 игроков • Команда, выигравшая две партии (из трех) или три партии (из пяти), считается победителем.

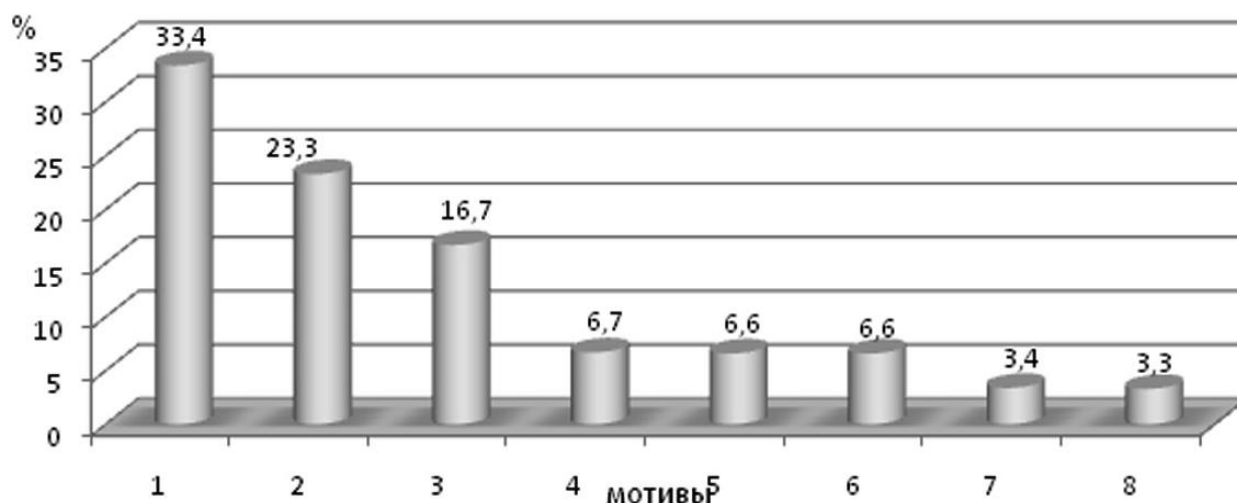
Во второй главе *«Организация и методы исследования»* дано подробное описание методов и этапов организации исследования, тестов. Представлен замысел констатирующего и формирующего педагогического экспериментов, изложены методы математической статистики, использованные для обработки результатов педагогического эксперимента. Выполнено статистическое сравнение кон-

трольной и экспериментальной групп по уровню развития физических способностей до проведения педагогического эксперимента.

В третьей главе *«Исследование организационно-педагогических условий процесса физического воспитания и физического состояния школьников 13–17 лет с легкой умственной отсталостью»* приведены и обсуждены результаты исследования информированности учителей адаптивной физической культуры специальных школ по вопросам организации рекреационных занятий в специальной школе. В анкетировании приняли участие 28 педагогов Приморского края. 28,5 % из них в качестве средств рекреации указали все виды физических упражнений; отличие рекреационных занятий от уроков физической культуры 28,5 % учителей видят в наличии отдыха и оздоровительных мероприятий; 21,4 % – в нагрузке, 14,2 % – в виде помещения и оборудовании, 10,7 % – в особенностях организации занятия, 7,1 % – в постановке цели и 18,1 % – затруднились ответить. При этом 100 % учителей отметили необходимость разработки материалов по вопросам организации и методики проведения рекреационных занятий со школьниками с умственной отсталостью.

Сравнительный анализ полученных нами результатов динамики развития физических способностей с литературными данными говорит о том, что общая динамика, абсолютные и пиковые значения показателей, характеризующих уровень развития скоростно-силовых способностей, быстроты, гибкости учащихся 13–17 лет, полученные в Приморье в 2005 г. и 2010 г. и Западной Сибири, в большинстве случаев идентичны (за исключением показателей, характеризующих развитие активной гибкости и скоростных способностей у девочек 13–16 лет с легкой умственной отсталостью). Это доказывает возможность использования методики обучения мини-волейболу по-японски в учебном процессе образовательных организаций в других климато-географических регионах России.

Для изучения мотивационной сферы учащихся использовалась методика М.В. Матюхиной в модификации Н.Ц. Бадмаевой. Так, ведущим мотивом учебной деятельности является мотив «самоопределения и самосовершенствования», далее в порядке убывания мотивы: «достижения успеха», «благополучия», «коммуникации», «аффилиации», «долга и ответственности», на пятом месте – группа мотивов «избегания неудач» и «престижа» (рисунок 1). Это явилось подтверждением правильности выбранного нами направления исследований, дальнейшей разработки методики обучения мини-волейболу по-японски для формирования рекреационной культуры школьников.



Примечание. Мотивы: 1 – «самоопределения и самосовершенствования»; 2 – «достижения успеха»; 3 – «благополучия»; 4 – «коммуникации»; 5 – «аффилиации»; 6 – «долга и ответственности»; 7 – «избегания неудач»; 8 – «престижа».

Рисунок 1 – Ранжирование мотивов учебной деятельности учащихся 12–13 лет с умственной отсталостью

Четвертая глава «Экспериментальное обоснование методики обучения мини-волейболу по-японски школьников с легкой умственной отсталостью 12–13 лет» состоит из двух разделов. В первом разделе **«Методика обучения мини-волейболу по-японски учащихся 12–13 лет с легкой умственной отсталостью»** дано обоснование методики, которая состоит из четырех взаимосвязанных этапов (вводного, основного, специального, завершающего), показано содержательное наполнение каждого из этих этапов (таблица 2).

Таблица 2 – Содержание этапов обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности

Этапы	Содержание	Количество занятий
1	2	3
I Вводный (сентябрь-октябрь)	Развитие ОФП и СПФ; теоретические знания; гигиенические навыки; изучение технико-тактических действий; контрольные тесты.	18
II Основной (базовый) (ноябрь-декабрь)	Развитие ОФП и СПФ; изучение и совершенствование технико-тактических действий; подготовительные и подводящие упражнения, игры с заданиями, эстафеты с перемещениями и передачами; контрольные тесты.	14

1	2	3
III Специальный (январь-март)	Развитие СПФ, техническая подготовка с элементами тактической; интегральная подготовка; тактические действия (индивидуальные и коллективные) в нападении и защите; учебные игры с заданиями; контрольные тесты.	20
IV Завершающий (апрель-май)	Развитие ОФП и СПФ повышение уровня технико-тактической подготовленности; приобретение навыков судейской практики; учебные игры с заданиями; контрольные тесты.	16
Итого:		68

Примечание: ОФП – общая физическая подготовка; СПФ – специальная физическая подготовка

Методика обучения мини-волейболу по-японски рассчитана на один учебный год. В разделе даны план-график обучения и распределение программного материала по видам подготовки на 68 занятий, поурочно-тематические планы для каждого из разделов. На общую физическую подготовку отводится 30 % времени, специальная физическая подготовка занимает 25 % времени, техническая подготовка – 15 %, тактическая – 5 %, интегральная – 10 %, теоретическая подготовка – 10 %, педагогический контроль – 5 % общего времени (рисунок 2).



Рисунок 2 – Распределение времени на различные виды подготовки при обучении мини-волейболу по-японски для учащихся 12–13 лет с легкой умственной отсталостью

Описаны два раздела, включающие виды подготовки (теоретическая, общая физическая, специальная физическая, техническая, тактическая, интегральная) и

педагогический контроль; представлены основания методики, которые базируются на принципах физической рекреации Г.П. Виноградова.

В разделе *«Обсуждение влияния методики обучения мини-волейболу по-японски на состояние школьников 12–13 лет с легкой умственной отсталостью»* описаны результаты апробации разработанной методики и ее влияние на развитие физических способностей, формирование знаний по адаптивной физической культуре, изменение самочувствия, активности и настроения школьников контрольной и экспериментальной групп, экспресс-оценки эмоционального состояния школьников экспериментальной группы.

Для оперативного отслеживания и оценки влияния методики обучения мини-волейболу по-японски на эмоциональное состояние учащихся экспериментальной группы нами применена методика экспресс-оценки эмоциональных состояний «Градусник» Ю.Я. Киселева (рисунок 3). В результате было установлено, что у детей экспериментальной группы наиболее низкие результаты были выявлены по таким показателям, как расслабление, настроение и желание заниматься, что, по нашему мнению, свидетельствует о высокой утомляемости школьников к концу учебного дня. Тем не менее, после занятия мини-волейболом по-японски данные показатели существенно улучшились: расслабление на 5 у.е.; настроение на 4,5 у.е., желание заниматься на 4,3 у.е.. Самые высокие показатели зафиксированы по удовлетворенности проведением занятия – 9,4 у.е.

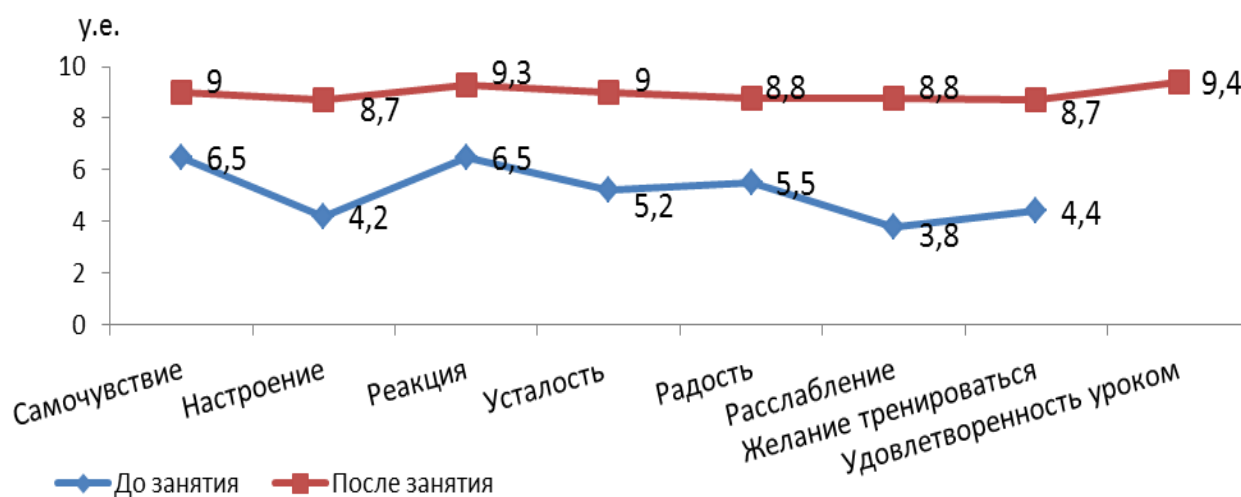


Рисунок 3 – Динамика эмоционального состояния школьников 12–13 лет после занятия мини-волейболом по-японски

Оценка влияния методики на физические способности школьников проводилась путем сравнения результатов, показанных учащимися контрольной и экспериментальной группы после педагогического эксперимента. В результате было установлено, что статистически достоверно улучшились результаты в показателях характеризующих развитие быстроты ($P \leq 0,05$), координационных способностей ($P \leq 0,05$) у школьников экспериментальной группы в сравнении со школьниками контрольной группы (таблица 3).

Таблица 3 – Изменения показателей, характеризующих развитие быстроты и координационных способностей в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты		Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
			$\overline{X}$	m	$\overline{X}$	m		
1.	Бег 30 м (с)	м (n=10)	4,99	0,02	6,04	0,40	2,62	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	5,01	0,03	6,15	0,29	3,93	$P \leq 0,05$
2.	Челночный бег 5х6 м (с)	м (n=10)	12,02	0,07	13,07	0,28	3,65	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	12,00	0,14	13,41	0,32	4,07	$P \leq 0,05$
3.	Проба Ромберга (с)	м (n=10)	31,50	1,30	26,60	0,97	3,02	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	34,25	1,06	28,63	1,19	3,52	$P \leq 0,05$
4.	«Тест Душанина» (см)	м (n=10)	15,45	0,60	17,60	0,54	2,10	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	15,75	0,53	17,75	0,53	2,67	$P \leq 0,05$

Примечание: n – количество детей, $\overline{X}$ – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка

Произошли статистически достоверные улучшения силовой выносливости ($P \leq 0,05$), скоростно-силовых способностей ($P \leq 0,05$) у школьников экспериментальной группы в сравнении со школьниками контрольной группы. Статистически не достоверно улучшились показатели, характеризующие развитие активной гибкости у школьников экспериментальной группы в сравнении со школьниками контрольной группы ($P > 0,05$) (таблица 4).

Таблица 4 – Изменения показателей, характеризующих развитие физических способностей в экспериментальной и контрольной группах после педагогического эксперимента

№ п/п	Тесты		Экспериментальная группа		Контрольная группа		t	P
			$\bar{X}$	m	$\bar{X}$	m		
1.	Прыжок в длину с места (см)	м (n=10)	172,8	0,87	165,4	1,62	4,04	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	163,78	0,93	153,75	1,33	6,22	$P \leq 0,05$
2.	Метание набивного мяча 1 кг из-за головы стоя (см)	м (n=10)	638,2	3,25	615	5,41	3,68	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	531,25	2,65	515	5,30	2,75	$P \leq 0,05$
3.	Наклон вперед (см)	м (n=10)	4,10	1,84	1,00	1,84	1,19	$P \geq 0,05$
		д (n=8)	5,13	0,53	3,88	0,66	1,47	$P \geq 0,05$
4.	Подъем туловища в сед (кол-во раз)	м (n=10)	27,40	0,54	25,10	0,65	2,72	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	22,13	0,80	19,00	0,27	3,73	$P \leq 0,05$
5.	Сгибание-разгибание рук в упоре лежа (кол-во раз)	м (n=10)	19,10	0,43	18,10	0,43	2,67	$P \leq 0,05$
		д (n=8)	11,00	0,27	9,25	0,40	3,72	$P \leq 0,05$

Примечание: n – количество детей, $\bar{X}$ – среднее арифметическое, m – стандартная ошибка.

Психоземotionalное состояние учащихся контрольной и экспериментальной групп изучалось с использованием опросника САН (самочувствие, активность, настроение), кроме того для создания более полного представления нами были использованы результаты учащихся аналогичного возраста, которые посещали внеурочные занятия не физкультурной направленности (условно модельная группа) – кружки «Кройки и шитья» (девочки) и «Юный тракторист» (юноши).

В ходе педагогического эксперимента было установлено, что динамика самочувствия у детей экспериментальной группы повышается к концу учебного года с 4,91 до 5,8 баллов. В контрольной группе отмечается неуклонное ухудшение самочувствия с 4,8 до 3,8 баллов. В условно модельной группе наблюдается аналогичная тенденция ухудшения (рисунок 4).

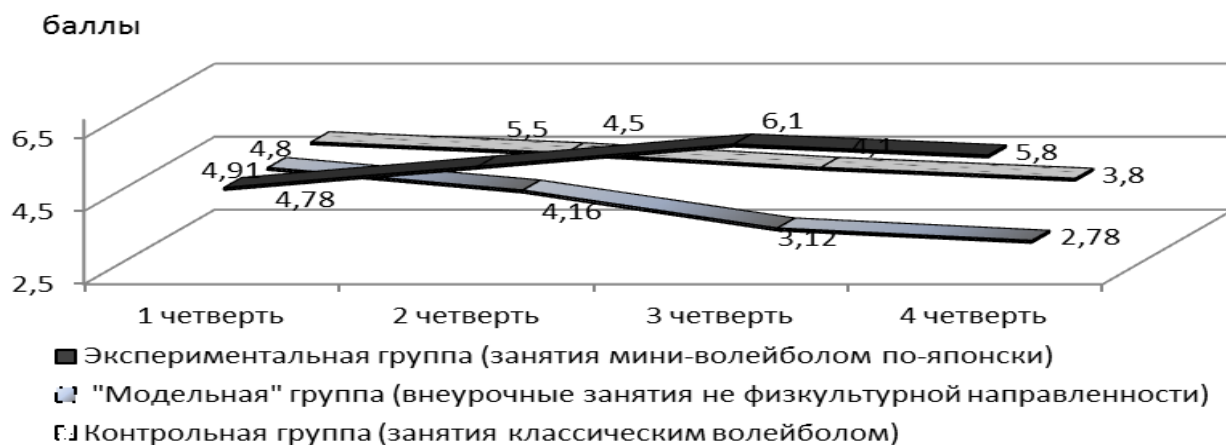


Рисунок – 4 Изменение самочувствия у учащихся экспериментальной, контрольной и модельной групп в течение педагогического эксперимента

В экспериментальной группе активность детей повышается к концу учебного года на 2,21 балла (рисунок 5). В контрольной группе активность практически не изменяется от 1-ой к 4-ой четверти. Обращает на себя внимание резкое ухудшение активности у детей условно модельной группы в конце учебного года (снижение составило 1,5 балла).

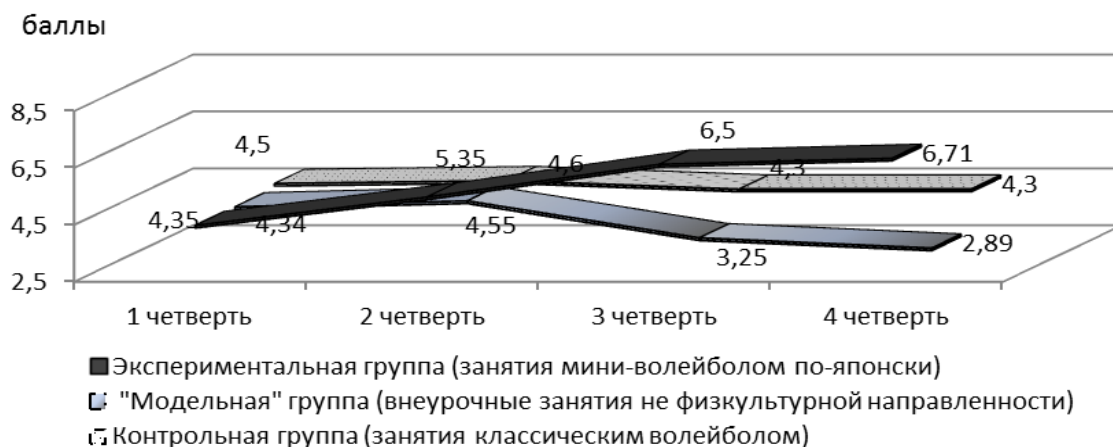


Рисунок – 5 Изменение активности у учащихся экспериментальной, контрольной и модельной групп в течение педагогического эксперимента

В экспериментальной группе показатели настроения стабильны в течение всего года (рисунок 6). В контрольной группе настроение не значительно ухудшается к 3-й четверти и стабилизируется к 4-ой. Выявлена негативная динамика настроения у детей условно модельной группы, которое значительно ухудшается к концу учебного года (разница составляет 2,36 балла от 1-й к 4-ой четверти).

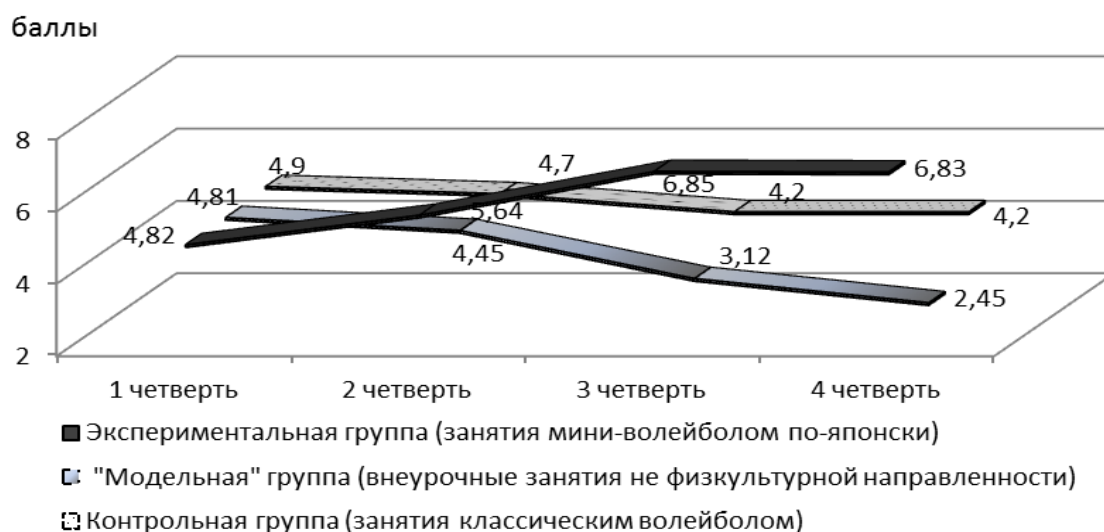
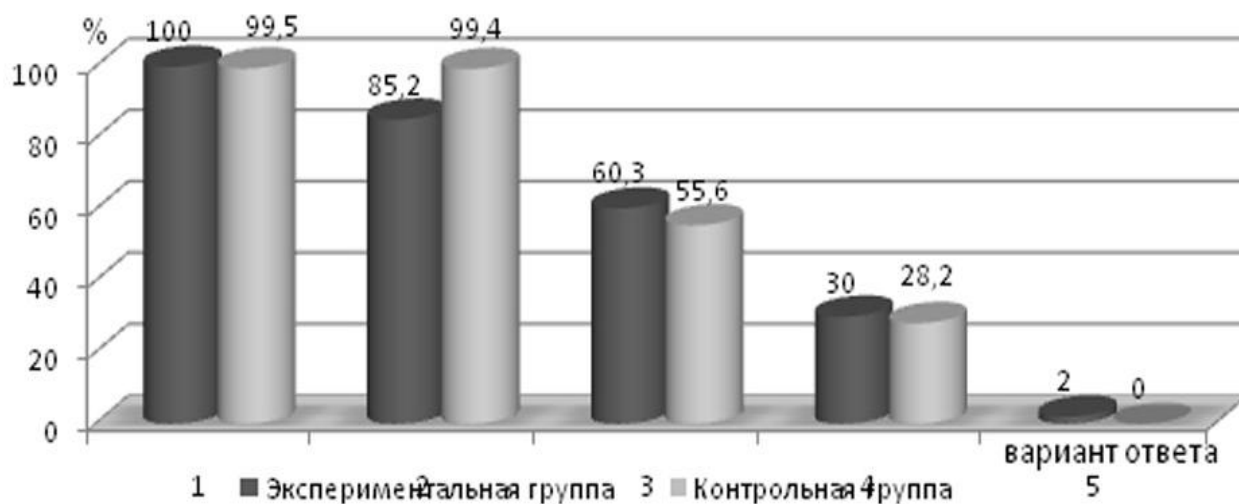


Рисунок – 6 Динамика настроения у учащихся экспериментальной, контрольной и модельной групп в течение педагогического эксперимента

Таким образом, показатели у школьников экспериментальной группы подтверждают их активную ролевую позицию и стеничность эмоциональных переживаний, что можно интерпретировать как адекватное состояние. Снижение показателей у школьников контрольной группы свидетельствует о дискомфорте личности в игровой роли, хотя отрицательные эмоции в сочетании с высокой активностью носят конструктивный характер. Снижение показателей школьников, посещавших кружки не физкультурной направленности, является признаком неблагоприятного положения ребенка в группе, высокой тревожности. Им можно рекомендовать занятия мини-волейболом по-японски во внеурочное время.

В результате оценки формирования знаний по адаптивной физической культуре было установлено следующее: наиболее высокий процент правильных ответов показали учащиеся экспериментальной группы на большинство вопросов теста. Однако наибольшие затруднения в обеих группах учащихся вызвали не тестовые вопросы анкеты это связано с тем, что данные вопросы предполагали сформированные умения переносить устную речь в письменную, умение формулировать связные предложения и переносить описание своих действий в письменную форму (рисунок 7).



Примечание. Позиции правильных вариантов ответов на вопросы: 1 – «В каком городе будет проводиться зимняя Олимпиада-2014?»; 2 – «В волейболе команда нарушает правила, если игрок...»; 3 – «В волейболе выигрывает команда, которая имеет больше...»; 4 – «Что обозначает жест судьи...»; 5 – «Чем отличается мини-волейбол по-японски от классического волейбола?».

Рисунок 7 – Ранжирование правильных вариантов ответов на вопросы тестового задания анкеты учащимися с легкой умственной отсталостью 6 класса в экспериментальной и контрольной группах

Обобщая материал четвертой главы, необходимо констатировать, что доказана эффективность использования разработанной методики обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности, которая позволяет эффективно формировать рекреационную физическую культуру школьников с легкой умственной отсталостью.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

По результатам исследования можно сделать следующие **выводы**:

1. Анализ литературных источников и современных исследований, посвященных использованию различных видов двигательной активности в процессе физического воспитания учащихся с легкой умственной отсталостью, достаточно обширен, но вопросы, связанные с адаптивной двигательной рекреацией, выбором и использованием средств, форм и методов ее формирования, не актуализированы, а их влияние на физическое состояние умственно отсталых детей и подростков остаются малоизученными.

2. Изучение информированности педагогов по адаптивной физической культуре специальных (коррекционных) учреждений о современных методических подходах к проведению внеурочных занятий рекреационной направленности для детей с умственной отсталостью показал, что учителя имеют не сформированное представление об особенностях рекреационных занятий со школьниками. Лишь 14 % педагогов указали, что это комплекс оздоровительных мероприятий, 46,4 % педагогов убеждены, что виды рекреации определяются видом помещения, большинство педагогов (28,5%) отличие рекреационных занятий от уроков физической культуры видят в наличии отдыха и оздоровительных мероприятий.

3. В результате изучения и сравнения развития скоростных, скоростно-силовых способностей, активно-статической гибкости у подростков 13–17 лет, проживающих в зонах муссонного и умеренно континентального климата России, можно заключить, что они имеют сходную динамику и идентичные в большинстве возрастных групп показатели, следовательно, эффективные методики, разработанные для приморских школьников, в частности мини-волейбола по-японски, могут быть рекомендованы к использованию в других климато-географических зонах России.

4. Выявленные мотивы являются побуждающими к совершению активной деятельности, соответствуют рекреационной направленности и говорят о том, что

учащиеся хотят и готовы заниматься двигательной рекреацией. Ведущим мотивом учебной деятельности является мотив самоопределения и самосовершенствования (33,4 % учащихся), на втором месте – мотив «достижения успеха» (23,3 %), на третьем – мотив «благополучия» (16,7 %), четвертое место разделили такие мотивы, как «коммуникации» (6,7 %), «аффилиации» (6,6 %), «долга и ответственности» (6,6 %), на пятом месте – группа мотивов «избегания неудач» (3,4 %) и «престижа» (3,3 %).

5. Разработанная методика обучения мини-волейболу по-японски учащихся 12–13 лет с легкой умственной отсталостью состоит из четырех этапов и включает: широкий круг подводящих и имитационных упражнений к каждому техническому приему в сочетании с упражнениями на дыхание и расслабление мышц; уменьшенный объем учебных заданий при увеличении времени на прохождение технических приемов с учетом индивидуальных особенностей; применение специальных средств наглядности; систематическую актуализацию сформированных умений и навыков; использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности; построена на принципах рекреационной тренировки и позволяет формировать рекреационную культуру школьников, основными компонентами которой являются физические способности, мотивационная сфера, знания по адаптивной физической культуре.

6. В результате экспресс-оценки эмоционального состояния детей экспериментальной группы установлено, что наиболее низкие результаты были выявлены по таким показателям, как расслабление (3,8 у.е.), настроение (4,2 у.е.) и желание тренироваться (4,4 у.е.). После занятия мини-волейболом по-японски данные показатели существенно улучшились: до 8,8 у.е. и 8,7 у.е. соответственно.

7. Установлено положительное влияние разработанной методики на развитие физических способностей школьников. Так, статистически достоверное улучшение результатов произошло в показателях, характеризующих развитие быстроты ($P \leq 0,05$), координационных способностей ($P \leq 0,05$), силовой выносливости ($P \leq 0,05$), скоростно-силовых способностей ($P \leq 0,05$) у детей экспериментальной группы в сравнении с детьми контрольной группы. Тем не менее, статистически не достоверно улучшились показатели, характеризующие развитие активной гибкости у детей экспериментальной группы в сравнении с детьми контрольной группы ($P \geq 0,05$).

8. Анализ изменения самочувствия, активности и настроения говорит о следующем: динамика самочувствия у детей экспериментальной группы устойчиво повышается и лишь незначительно снижается к концу учебного года. В контрольной группе, как и в условно модельной, отмечается неуклонное ухудшение самочувствия. Активность у детей экспериментальной группы повышается с 4,5 баллов в 1-й четверти до 6,5 к 3-й четверти с небольшим увеличением (6,71) к концу учебного года. В контрольной группе активность имеет равномерный характер (плато), у детей условно модельной группы активность практически не изменяется ко 2-й четверти, но резко ухудшается к 3-й и 4-й четвертям, а наиболее низкие показатели зафиксированы в конце учебного года. В экспериментальной группе не происходит ухудшение настроения в течение учебного года, а к концу года лишь наблюдается плато. В контрольной группе с 1-й к 3-й четверти настроение незначительно ухудшается, но в 4-й четверти показатели стабилизируются, а в условно модельной группе детей настроение неуклонно снижается в течение всего учебного года и резко ухудшается к концу 4-й четверти.

9. При оценке сформированности знаний по физической культуре было установлено, что учащиеся экспериментальной группы демонстрируют более уверенное владение теоретическими сведениями о правилах игры в волейбол, истории Олимпийского движения и т.д. Учащиеся как экспериментальной, так и контрольной группы испытывают затруднения при ответах на не тестовые вопросы анкеты. Тестирование выявило, что у учащихся слабо сформирована такая компонента учебного процесса, как универсальные учебные действия (перенос устной речи в письменную, умение формулировать связные предложения и переносить описание своих действий в письменную форму).

По результатам педагогического эксперимента предложены практические рекомендации:

1. Необходимо весьма ограниченно использовать физические упражнения статического характера, приводящие к утомлению нервной системы, нарушающие кровообращение и дыхание.

2. Силовые упражнения, требующие чрезмерного функционального и нервного напряжения, а также упражнения, налагающие значительную нагрузку на вестибулярный аппарат, необходимо применять при постоянном контроле.

3. Не применять упражнения, предполагающие значительное и длительное физическое напряжение, поскольку у детей с умственной отсталостью отмечается недоразвитие коры больших полушарий головного мозга, и они не в силах их выдерживать.

4. Использовать подготовительные упражнения для овладения структурой конкретных технических приемов, имитационные упражнения, специальные упражнения по технике игры – технические приемы игры, так как это имеет место в игровой обстановке.

5. Значительное количество времени отводить действиям с мячом.

6. Включать подвижные игры и эстафеты для развития инициативы, выдержки, чувства товарищества, для приобретения навыков в нестандартных условиях.

7. При проведении занятий преподавателю необходимо использовать положительные оценки, похвалу, поощрение. Следует учитывать настроение и самочувствие подростков. Четко и громко объяснять технику выполнения упражнений. Активно использовать показ и оказывать помощь при выполнении упражнений.

В приложениях даны правила игры, тесты для оценки знаний учащихся 5 и 6 классов, планирование на каждую учебную четверть.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

По результатам исследования опубликовано 17 научных работ (общим объемом 6,76 п.л., лично автору принадлежат 5,48 п.л.), в том числе 6 статей в рецензируемых научных изданиях, входящих в реестр ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации (1,99/2,6 п.л.), 11 публикаций в материалах Всероссийских и международных конференций (3,49/4,16 п.л.).

Научные статьи, опубликованные в рецензируемых журналах, входящих в реестр ВАК Министерства образования и науки Российской Федерации

1. Высовень, Г.И. Мини-волейбол по-японски как средство организации внеурочной деятельности по физической культуре учащихся с легкой степенью умственной отсталости / **Г.И. Высовень** // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2014. – № 1 (57). – С. 18–19 (0,4 п.л.).

2. Высовень, Г.И. Влияние занятий мини-волейболом по-японски на эмоциональное состояние учащихся с легкой степенью умственной отсталости / **Г.И. Высовень** // Вестник Бурятского государственного университета. Физическая культура и спорт. – Вып. 13. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2014. – С. 30–34 (0,4 п.л.).

3. Высовень, Г.И. Влияние занятий мини-волейболом по-японски на учебную мотивацию и психоэмоциональное состояние учащихся с легкой степенью умственной отсталости / **Г.И. Высовень** // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. – Вып. 1 [31] – С. 173–177 (0,2 п.л.).

4. Высовень, Г.И. Планирование адаптивных двигательных рекреационных занятий мини-волейболом по-японски учащихся 12–13 лет с легкой степенью умственной отсталости / **Г.И. Высовень** // Вестник Красноярского государственного педагогического университета им. В.П. Астафьева. – 2015. – Вып. 2 [32] – С. 122–131 (0,7 п.л.).

5. Высовень, Г.И. Современное состояние нормативно-правового и организационно-методического сопровождения процесса адаптивного физического воспитания в специальном (коррекционном) учреждении VIII вида / **Г.И. Высовень**, О.А. Барабаш, И.И. Васянина // Адаптивная физическая культура. – СПб., 2015. – № 3 (63). – С. 11–13 (0,13/0,4 п.л.).

6. Васянина, И.И. Организация физкультурно-оздоровительного направления внеурочной деятельности по физической культуре в специальном (коррекционном) учреждении VIII вида (на примере использования психогимнастики и музыкотерапии) / И.И. Васянина О.А. Барабаш, **Г.И. Высовень** // Вестник Бурятского государственного университета. Серия 17: Физическая культура и спорт. – Вып. 13. – Улан-Удэ : Издательство Бурятского госуниверситета, 2015. – С. 18–24 (0,16/0,5 п.л.).

Статьи в сборниках научных трудов и материалов Всероссийских и международных конференций

7. Высовень, Г.И. Мини-волейбол по-японски как средство адаптивной физической культуры во вспомогательной школе / **Г.И. Высовень** // Материалы Всероссийской научно-практической конференции молодых ученых, аспирантов, соискателей и студентов. Проблемы совершенствования физической культуры, спорта и олимпизма. – Омск : СибГАФК, 2010. – С. 51–55 (0,5 п.л.).

8. Высовень, Г.И. Развитие координационных способностей у учащихся с умственной отсталостью, проживающих в различных климатогеографических зонах / **Г.И. Высовень** // Материалы VI Международной научно-практической конференции //Актуальные вопросы физической культуры и спорта. – Усурийск : ДВФУ, 2011. – С. 164–167 (0,36 п.л.).

9. Высовень, Г.И. Сравнительный анализ физических качеств у учащихся с умственной отсталостью, проживающих в различных климатогеографических зонах России / **Г.И. Высовень** // Материалы Российской научно-практической конференции с международным участием «Актуальные проблемы и перспективы развития физической культуры и спорта». – Владивосток : ДВФУ, 2012. – С. 76–79 (0,4 п.л.).

10. Высовень, Г.И. Мини-волейбол по-японски как средство адаптивной физической рекреации в специальной (коррекционной) школе VIII вида / **Г.И. Высовень** // Материалы IX Международной научной конференции // Европейские прикладные науки: современные подходы в научных исследованиях. – Штутгарт, Германия, 2014. – С. 43 (0,2 п.л.).

11. Высовень, Г.И. Формирование знаний у учащихся специальных (коррекционных) учреждений VIII вида в процессе занятий мини-волейболом по-японски / **Г.И. Высовень** // Материалы Международной научно-практической конференции ЮНЕСКО // Инклюзивное образование лиц с ограниченными возможностями здоровья: учиться и жить вместе. – Казань : Университет управления «ТИСБИ», 2014. Ч. II. – С. 88–92 (0,2 п.л.).

12. Высовень, Г.И. Контроль и оценка знаний у учащихся специальных (коррекционных) учреждений VIII вида в процессе занятий мини-волейболом по-японски / **Г.И. Высовень** // Материалы Международной научно-практической конференции по педагогике // Вопросы психологии, педагогики и образования: интеграция науки и практики. – М., 2014. – С. 26–31 (0,5 п.л.).

13. Высовень, Г.И. Изучение отношения учителей физической культуры специальных (коррекционных) учреждений VIII вида к вопросу организации и методики проведения занятий адаптивной физической рекреацией в школах/ **Г.И. Высовень**, О.А. Барабаш // Материалы Международного научно-практического конгресса // Национальные системы физического воспитания как основа здоровья населения. – М. : РГУФКСМиТ, 2014. – С. 552–554 (0,2/0,4 п.л.).

14. Барабаш, О.А. Разработка методики обучения мини-волейболу по-японски как одно из средств адаптивной физической рекреации учащихся с умственной отсталостью / О.А. Барабаш, **Г.И. Высовень** // Человек и его здоровье: статьи XIX Российского национального конгресса 23–24.10.2014. – СПб. – № 3 [57]. – 2014. – С. 89–90 (0,2/0,4 п.л.).

15. Высовень, Г.И. Адаптивная двигательная рекреация учащихся с нарушением интеллекта средствами мини-волейбола по-японски / **Г.И. Высовень** // Материалы Всероссийской научно-практической конференции // Теория и практика адаптивной физической культуры – двадцатилетний путь», посвященной 20-летию кафедры теории и методики адаптивной физической культуры – СПб. : НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 2015. – С. 30–34 (0,4 п.л.).

16. Барабаш, О.А. Обеспечение введения Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в Приморском крае / О.А. Барабаш, **Г.И. Высовень**, И.И. Васянина // Теория и практика адаптивной физической культуры двадцатилетний путь: Материалы Всероссийской научно-практической конференции, посвященной 20-летию создания кафедры теории и методики адаптивной физической культуры (29 апреля 2015 г.). Ч.1. – СПб., 2015. – С. 11–14 (0,13/0,4 п.л.).

17. Высовень, Г.И. Содержание методики обучения мини-волейболу по-японски на внеурочных занятиях рекреационной направленности в специальной (коррекционной) школе / **Г.И. Высовень** // Материалы Международной научно-практической конференции «Тенденции развития искусства, культуры и спорта в современном мире». 12–15 октября 2015 г. – Владивосток : ДВФУ. – С. 110–111 (0,4 п.л.).