

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. АСТАФЬЕВА  
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

**Живанов Павел Сергеевич**  
**ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА**

Тема: «Обоснование средств и методов физического воспитания в работе с  
детьми с ограниченными возможностями»

направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование  
направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

**ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ**

Заведующий кафедрой  
доктор педагогических наук  
профессор Сидоров Л.К.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Руководитель  
доктор педагогических наук  
профессор Сидоров Л.К.

Обучающийся Живанов П.С.

\_\_\_\_\_  
(дата, подпись)

Дата защиты 21.06.19

Оценка ХОРОШО

Красноярск 2019

## **ВВЕДЕНИЕ.**

Выбранная нами тема дипломной работы очень актуальна. Проблема включения детей с ограниченными возможностями здоровья в реальную жизнь общества является актуальной во всём мире. Одной из основных задач физического воспитания детей с ограниченными возможностями здоровья является оптимальное развитие их потенциальных возможностей и личности в целом, подготовка и включение в среду в качестве полноправных членов общества. При работе с детьми с ограниченными возможностями одним из самых важных условий работы педагога является понимание им того, что эти дети нуждаются в особенном индивидуальном подходе, который принципиально отличается от рамок стандартной общеобразовательной программы.

Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями ориентировано на поддержание и укрепление их здоровья. Для детей, имеющих двигательные нарушения, физическое воспитание имеет особое и очень важное значение.

Задачами физического воспитания являются:

1. Укрепление здоровья и закаливание, содействие правильному физическому развитию и повышению работоспособности организма ребенка с ограниченными возможностями.
2. Формирование и совершенствование двигательных умений и навыков детей с ограниченными возможностями, обучение их новым видам движений.
3. Развитие основных двигательных качеств.
4. Формирование устойчивого интереса детей с ограниченными возможностями к систематическим занятиям физическими упражнениями.

Оптимальному физическому развитию таких детей, а также коррекции

недостатков двигательных функций способствует постепенное увеличение объема двигательной активности и индивидуальный подход.

В физическом воспитании детей с ограниченными возможностями должны широко использоваться все средства этой системы, хотя в то же время они должны быть разработаны и применяться в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами для той или иной группы детей.

Увлечь детей с ограниченными возможностями к занятиям физкультурой — значит во многом восстановить у них утраченный контакт с окружающим миром. Использование средств физической культуры и спорта является эффективным и в ряде случаев единственным средством физической реабилитации и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями

По мнению многих ученых, таких как: Т.А. Власовой, М.С. Певзнера, Е.М. Мастюковой, Л.Б. Филонова и др., что средства и методы физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями не решают вопрос социальной адаптации детей и укреплению их здоровья.

В ряде исследований авторы показывают, что низкий удельный вес средств физической культуры в процессе воспитания и оздоровления детей с ограниченными возможностями не приводит к оптимальному снижению психических нарушений, к позитивным изменениям в эмоциональной сфере, к формированию основ здорового образа жизни.

Следует также отметить, что содержание, структура, формы и методы физического воспитания детей с ограниченными возможностями разработаны недостаточно. Значительная часть научно-методических разработок относится только к дошкольному возрасту. Ощущается недостаток сведений в системах физического воспитания детей с ограниченными возможностями, ориентированных на комплексное развивающее воздействие.

Актуальность выбранной темы определяется необходимостью разрешения противоречия между:

- готовности детей с ограниченными возможностями к занятиям физической культурой и отсутствия такой возможности.

- наличием теоретических представлений о роли средств и методов физического воспитания и отсутствием адекватных методик их реализации.

**Цель выпускной квалификационной работы:** Обоснование средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями.

**Объект исследования:** физического воспитания детей с ограниченными возможностями.

**Предмет исследования:** средства и методы физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями.

**Гипотеза исследования:** Для подбора средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями требуется индивидуальный подход

Исходя из цели исследования, определения его объекта, предмета, гипотезы, нами поставлены следующие **задачи:**

1. Провести теоретический анализ литературы по теме «Обоснование средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями».
2. Определить средства и методы физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом.
3. Провести опытно-экспериментальную работу по реализации средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями и оценить их эффективность.

4. На основе полученных результатов разработать методические рекомендации для учителей физической культуры.

Методы и методики исследования

В исследовании использованы следующие методы и методики:

1. Анализ литературных источников;
2. Наблюдение;
3. Методика самооценки интереса учащихся к занятиям на уроках физкультуры («шкала интереса»);
5. Метод «ситуации выбора»;
6. Экспертная оценка интереса;
7. методика «Мотивация к успеху Эллерса».

В исследовании приняли участие учащиеся 7 класса школы – интерната с. Лебяжье.

Исследование проходила в несколько этапов.

На первом этапе, мы провели теоретический анализ по изучаемой теме. Выявили и определили средства и методы физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями, имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом. Сформулировали гипотезу исследования, определили методы исследования, поставили задачи.

На втором этапе мы организовали и провели опытно-экспериментальную работу по реализации средства и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями имеющих проблемы с опорно-двигательным аппаратом.

На третьем этапе подвели итоги опытно-экспериментальной работы, сформулировали выводы, разработали методические рекомендации для учителей физической культуры работающих с детьми с ограниченными возможностями.

## **Глава 1. Теоретическое обоснование средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями.**

### **1.1. Средства и методы физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями как психолого-педагогическая проблема.**

К настоящему времени человечество накопило достаточно солидный опыт в различных сферах и направлениях. Если судить по времени, в течение которого создавались и хранились знания и умения, то физическое воспитание занимает среди прочих особое положение. Ведь факт возникновения физического воспитания специалисты относят к самому раннему периоду истории, т.е. еще к первобытному обществу.

Именно тогда человек самой жизнью был поставлен в условия, требующие от него высоких физических кондиций. Слабое физическое развитие грозило гибелью. И физические упражнения заняли ведущее место в числе прочих жизненно необходимых атрибутов нашего далекого предка. С тех пор человек отбирает и хранит все, что помогает ему быть здоровым, крепким, сильным и выносливым.

Здоровому и полноценному человеку всегда необходимо поддерживать себя в норме, повышать свою выносливость. А детям с ограниченными возможностями тем более. Многие взрослые, у которых есть дети с ограниченными возможностями считают, что занятие физической культурой не под силу их детям и тем самым обрекают их на беспомощность в этом непростом мире.

Также умственная и физическая работоспособность под воздействием неблагоприятных факторов внешней среды ухудшается, если соответствующим образом не применять физические упражнения. Оптимальная физическая тренированность является одним из необходимых

условий сохранения работоспособности человека. Значение физкультуры в жизни человека неизмеримо возросло в последние десятилетия. Это связано с тем, что в наше время резко сократилась доля физического труда на производстве и в быту, и одновременно усилилось воздействие на организм неблагоприятных факторов — загрязнения окружающей среды, особенно в промышленных городах, нерационального питания, различных стрессов, гиподинамии. Поэтому сейчас остро встал вопрос о профилактике различных заболеваний при помощи физических упражнений.<sup>1</sup>

Число рождения детей с ограниченными возможностями с каждым годом возрастает и для повышения уровня их приспособленности и самостоятельности необходимо развивать культуру физического воспитания и повышать их уровень физического развития.

Рассмотрим теоретические данные о средствах и методах физического воспитания.

Т.В. Маясова и А.А. Лекомцева в своем практикуме по физиологии физического воспитания и спорта дают следующие понятие физического развития.

**Физическое развитие** — процесс становления, формирования и последующего изменения на протяжении жизни индивидуума морфофункциональных свойств его организма и основанных на них физических качеств и способностей. **Физическое развитие характеризуется изменениями трех групп показателей.**

1. Показатели телосложения (длина тела, масса тела, осанка, объемы и формы отдельных частей тела, величина жировоголожения и др.), которые характеризуют прежде всего биологические формы, или морфологию, человека.
2. Показатели (критерии) здоровья, отражающие морфологические и функциональные изменения физиологических систем организма человека. Решающее значение на здоровье человека оказывает

---

<sup>1</sup> Коробков А.В., Головин В.А., Масляков В.А. Физическое воспитание. - М.: Высшая школа, 2000-144

функционирование сердечно-сосудистой, дыхательной и центральной нервной систем, органов пищеварения и выделения, механизмов терморегуляции и др.

3. Показатели развития физических качеств (силы, скоростных способностей, выносливости и др.).

Примерно до 25-летнего возраста (период становления и роста) большинство морфологических показателей увеличивается в размерах и совершенствуются функции организма. Затем до 45—50 лет физическое развитие как бы стабилизировано на определенном уровне. В дальнейшем, по мере старения, функциональная деятельность организма постепенно ослабевает и ухудшается, могут уменьшаться длина тела, мышечная масса и т.п. Характер физического развития как процесс изменения указанных показателей в течение жизни зависит от многих причин и определяется целым рядом закономерностей. Успешно управлять физическим развитием возможно только в том случае, если известны эти закономерности и они учитываются при построении процесса физического воспитания.

Физическое развитие в известной мере определяется *законами наследственности*, которые должны учитываться как факторы, благоприятствующие или, наоборот, препятствующие физическому совершенствованию человека. Наследственность, в частности, должна приниматься во внимание при прогнозировании возможностей и успехов человека в спорте.

Процесс физического развития подчиняется также *закону возрастной ступенчатости*. Вмешиваться в процесс физического развития человека с целью управления им можно только на основе учета особенностей и возможностей человеческого организма в различные возрастные периоды: в период становления и роста, в период наивысшего развития его форм и функций, в период старения.

Процесс физического развития подчиняется *закону единства организма и среды* и, следовательно, существенным образом зависит от

условий жизни человека. К условиям жизни прежде всего относятся социальные условия. Условия быта, труда, воспитания и материального обеспечения в значительной мере влияют на физическое состояние человека и определяют развитие и изменение форм и функций организма. Известное влияние на физическое развитие оказывает и географическая среда.

Большое значение для управления физическим развитием в процессе физического воспитания имеют *биологический закон упражняемости и закон единства форм и функций организма в его деятельности*. Эти законы являются отправными при выборе средств и методов физического воспитания в каждом конкретном случае.<sup>2</sup>

Для достижения цели физического воспитания применяются следующие группы средств:

- 1) физические упражнения;
- 2) оздоровительные силы природы;
- 3) гигиенические факторы.

Основным специфическим средством физического воспитания являются физические упражнения, вспомогательными средствами – оздоровительные силы природы и гигиенические факторы.

Комплексное использование этих средств позволяет специалистам по физической культуре и спорту эффективно решать оздоровительные, образовательные и воспитательные задачи.

Под методами физического воспитания понимаются способы применения физических упражнений.

---

2Т. В. Маясова, А.А. Лекомцева Электронный Практикум по физиологии физического воспитания и спорта Учебное пособие Нижний Новгород 2014 интернет ресурс <https://mayasovatv.wordpress.com>.

В физическом воспитании применяются две группы методов: специфические (характерные только для процесса физического воспитания) и общепедагогические (применяемые во всех случаях обучения и воспитания).

К специфическим методам физического воспитания относятся:

- 1) методы строго регламентированного упражнения;
- 1) игровой метод (использование упражнений в игровой форме);
- 2) соревновательный метод (использование упражнений в соревновательной форме).

С помощью этих методов решаются конкретные задачи, связанные с обучением технике выполнения физических упражнений и воспитанием физических качеств.

Общепедагогические методы включают в себя:

- 1) словесные методы;
- 2) методы наглядного воздействия.

Ни одним из методов нельзя ограничиваться в методике физического воспитания как наилучшим. Только оптимальное сочетание названных методов в соответствии с методическими принципами может обеспечить успешную реализацию комплекса задач физического воспитания.

Все вышеприведенные факторы обуславливают актуальность и значимость тематики работы на современном этапе, направленной на глубокое и всестороннее изучение средств и методов физического воспитания.

Остановимся более подробно на каждом средстве и методе.

Физические упражнения представляют собой двигательные действия человека, выполняемые так, как это необходимо для решения задач физического воспитания. Или, иначе говоря, это есть двигательная

активность человека, организованная в соответствии с закономерностями физического воспитания.

Далеко не все действия могут быть названы физическими упражнениями. Главный отличительный признак последних - соответствие формы и содержания действий сущности физического воспитания, т.е. они должны учить и развивать физически. Так, ходьба является физическим упражнением только в том случае, если выполняется правильно, а нагрузка от ее выполнения способствует улучшению физических возможностей.

Физических упражнений много. Чтобы правильно их использовать, нужно классифицировать упражнения по какому-либо признаку. В истории физического воспитания известны различные классификации. В некоторых из них за основу классификации принимались формальные признаки - упражнения по анатомическому признаку, как в шведской гимнастике XIX в., и т.д. Но путей и подходов к классификации физических упражнений тоже немало. Единственная сложность здесь, способная превратиться в серьезную преграду на пути к здоровью, это - незнание, неумение подобрать то, что человеку лучшим образом подходит. При работе с детьми с ограниченными возможностями это особенно важно подобрать оптимальный набор физических упражнений, способствующих укреплению здоровья. В этом и заключается основная сложность и проблема. Для подбора физических упражнений нужно подходить к каждому ребенку индивидуально с учетом его физического здоровья.<sup>3</sup>

Главная и основная задача при работе с детьми с ограниченными возможностями - оздоровительная - наиболее удачной следует считать классификацию, принятую в теории физического воспитания, по которой все упражнения группируются в:

---

ЗРуденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.

1. гимнастику,
2. игры,
3. туризм,
4. спорт.

Гимнастика, сложившаяся в основном за последние два столетия, представляет собой один из видов двигательной деятельности человека. Отличает ее то, что наряду с решением общих задач физического воспитания, укрепления здоровья, развития двигательных, волевых и моральных качеств она выполняет повышенную относительно других средств физвоспитания, обучающую функцию - учит человека правильно двигаться.

Виды гимнастики:

1. основная гимнастика (и ее разновидность - гигиеническая);
2. спортивная гимнастика (собственно спортивная, акробатика и художественная);
3. вспомогательная гимнастика (спортивно-вспомогательная, производственная, лечебная).

Для гимнастики характерно, во-первых, решение конкретных образовательно-оздоровительных задач, во-вторых, возможность дифференцированного овладения техникой движения, что обеспечивает правильное и корректируемое (соответственно условиям) его выполнение, в-третьих, возможность избирательного воздействия на строение и функции организма человека, в-четвертых, отвлеченные формы движений, которые, придавая им стандартность, обеспечивают качественный контроль и оценку.<sup>4</sup>

*Игра* является одной из типичных форм сознательной деятельности человека. Одной из важных характеристик игровой деятельности является ее

---

<sup>4</sup>Руденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.

относительная независимость от чисто практической потребности жизни и, как правило, многовариантность и непредсказуемость решений. При этом главным побуждающим мотивом становится не столько проявление двигательных возможностей, сколько эмоциональная активность в процессе. Кроме того, для игры характерно наличие взаимоотношений между людьми, посильное для участников игры упражнение, высокая переменность условий игровой деятельности.

Имитационные игры характеризуются тем, что в них отражаются реальные явления окружающей действительности. В этих играх каждый играющий выполняет какую-либо роль из ряда персонажей разыгрываемого сюжета ("Гуси-лебеди", "Охотник и зайцы" и т.п.). Эти игры свойственны детям дошкольного возраста. Однако практикуются они и взрослыми.

Элементарно-спортивные игры используются в работе группами здоровья в виде несложных эстафет, включающих последовательность разнообразных заданий. Подбирать их нужно в зависимости от возраста, подготовленности и индивидуальных задач занимающихся. В этом случае полезность их резко возрастает.

Спортивные игры выполняются частично или в существенной мере функции спорта, соревнования. При оздоровительной направленности занятий спортивные игры применяются без установки на результат или победу. В таких случаях они становятся неоценимым средством активного отдыха, развлечений и всесторонней подготовки.<sup>5</sup>

**Туризм** - это разнообразная двигательная деятельность, естественная по своему характеру и осуществляемая в природных условиях. Хорошо организованный туризм открывает большие возможности приобретения важных для жизни и трудовой деятельности знаний, различных двигательных

---

5Руденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.

умений и навыков, способствует укреплению здоровья и разностороннему формированию личности.

Немаловажное значение в туристической деятельности имеет организационная сторона передвижения в условиях местности маршрута, способа движения, времени года и погоды. Все это заставляет решать весьма ответственные задачи.

В связи с тем, что в любом случае туристу требуется преодолевать какое-то расстояние посредством мышечных усилий, оздоровительные задачи решаются во всех видах:

- прогулки;
- экскурсии;
- туристические подходы.

Для работы с детьми с ограниченными возможностями больше подходят прогулки и экскурсии.

Прогулки служат для развлечения и активного отдыха, укрепления здоровья и повышения работоспособности. Проводиться они должны по возможности за пределами населенных пунктов.<sup>6</sup>

Экскурсии выполняют главным образом познавательные задачи. Так, экскурсии по местности служат для изучения объектов и условий местности, овладения умениями и навыками ориентации в естественных условиях, ознакомления с основами туризма.

Основным методическим направлением в процессе физического воспитания является строгая регламентация упражнений. Сущность методов строго регламентированного упражнения заключается в том, что каждое

---

6Руденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.

упражнение выполняется в строго заданной форме и с точно обусловленной нагрузкой.

Методы строго регламентированного упражнения обладают большими педагогическими возможностями.

Они позволяют:

1) осуществлять двигательную деятельность занимающихся по твердо предписанной программе (по подбору упражнений, их связкам, комбинациям, очередности выполнения и т.д.);

2) строго регламентировать нагрузку по объему и интенсивности, а также управлять ее динамикой в зависимости психофизического состояния занимающихся и решаемых задач;

3) точно дозировать интервалы отдыха между частями нагрузки;

4) избирательно воспитывать физические качества;

5) использовать физические упражнения в занятиях с любым возрастным контингентом;

6) эффективно осваивать технику физических упражнений и т.д.

В системе физического воспитания игра используется для решения образовательных, оздоровительных и воспитательных задач.

Сущность игрового метода заключается в том, что двигательная деятельность занимающихся организуется на основе содержания, условий и правил игры.

Основными методическими особенностями игрового метода являются:

1) игровой метод обеспечивает всестороннее, комплексное развитие физических качеств и совершенствование двигательных умений и навыков, так как в процессе игры они проявляются не изо-

- лированно, а в тесном взаимодействии; в случае же педагогической необходимости с помощью игрового метода можно избирательно развивать определенные физические качества (подбирая соответствующие игры);
- 2) наличие в игре элементов соперничества требует от занимающихся значительных физических усилий, что дает ее эффективным методом воспитания физических способностей;
  - 3) широкий выбор разнообразных способов достижения цели, и импровизационный характер действий в игре способствуют формированию у человека самостоятельности, инициативы, творчества, целеустремленности и других ценных личностных качеств;
  - 4) соблюдение условий и правил игры в условиях соревнования дает возможность педагогу целенаправленно формировать у занимающихся нравственные качества: чувство взаимопомощи и сотрудничества, сознательную дисциплинированность, волю, коллективизм и т. д.;
  - 5) присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности и привлекательности способствует формированию у занимающихся (особенно у детей) устойчивого положительного интереса и деятельного мотива к физкультурным занятиям.

К недостатку игрового метода можно отнести его ограниченные возможности при изучении новых движений, а также при дозировании нагрузки на организм.

Соревновательный метод — это способ выполнения упражнений в форме соревнований. Сущность метода заключается в использовании соревнований в качестве средства повышения уровня подготовленности занимающихся. Обязательным условием соревновательного метода является

вляется по дготовленност ь занимающ ихся к выпо лнению тех у  
пражнений, в котор ых они дол жны соревн оваться.<sup>7</sup>

1) в виде офи циальных соре внований р азличного уро вня  
(Олимп ийские игр ы, чемпион аты мира по р азличным в идам спорт а,  
первенст во страны, горо да, отбороч ные соревно вания и т. п.)

2) как элемент ор ганизациуро ка, любого физкультурно –  
спортивно го

3) занятия, в ключая и с портивную тре нировку

Соревновательный мето д позволяет:

- стимулировать м аксимальное про явление дв игательных с  
пособносте й и выявлят ь уровень их развития;
- выявлять и о ценивать к ачество вл адения дв игательными де  
йствиями;
- обеспечивать м аксимальну ю физическу ю нагрузку;
- содействовать вос питанию во левых качест в.

Комплексное ис пользование сре дств неско льких видо в спорта - с  
амый типич ный случай в пр актике любо го физкультур ника.

Характеристики д вижений

Пространственные х арактерист ики.

---

<sup>7</sup>Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся положение тела и траектория (путь) движения частей тела.

Положение тела.

Необходимость выделения в течение физических упражнений «положения тела» как самостоятельного компонента объясняется его большим и многообразным значением в рациональной организации движений, которое достигается:

- правильным исходным положением, предшествующим началу движения;
- сохранением нужной позы в процессе самого движения.

Исходное положение принимают с целью создать наиболее выгодные условия для начала движения.<sup>8</sup>

Так же очень важна для детей с ограниченными возможностями личная гигиена. Гигиенические факторы в роли средств физического воспитания обеспечиваются реализацией специальных норм и требований по личной и общественной гигиене труда, отдыха, питания, физкультурных занятий и т. п.

Личная гигиена. Выполнение требований личной гигиены имеет большое значение для сохранения собственного здоровья, а также и здоровья окружающих, а также для предупреждения возможности распространения инфекционных и других заболеваний.

---

<sup>8</sup>Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

Гигиена физкультурных занятий предполагает контроль за одеждой, обувью физкультурника, условиями занятий, нагрузкой и т. п.

Снаряжение должно подбираться в зависимости от предстоящей нагрузки: для 10-15-минутной зарядки одеться нужно теплее; если впереди длительная двигательная нагрузка - легче. Но во всех случаях одежда должна быть по возможности свободной, не стесняющей движений, легкой. Ясно, что одеваться нужно не только по сезону, но и по погоде, с учетом температуры и влажности воздуха, силы ветра, а также пола, возраста, состояния здоровья, степени закаленности и других индивидуальных особенностей физкультурника. Обувь имеет очень большое значение. Подбирать ее нужно тщательно, чтобы она была не слишком тесной, но и не совсем свободной; обувь должна пропускать воздух и не пропускать наружную влагу, защищать стопу от холода и жары, соответствовать характеру нагрузки, и предохранять от повреждений. Снаряжение физкультурника требует постоянного ухода: одежду следует своевременно стирать, обувь - мыть, смазывать, просушивать.<sup>9</sup>

Таким образом, теоретический анализ позволил нам определить подбор средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями, которые мы можем использовать в работе с такими детьми.

---

<sup>9</sup>Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2014. - 512 с.

## 1.2. Дети с ограниченными возможностями как субъект физической культуры.

Понятие “ограничение возможностей здоровья” (ОВЗ) употребляется по отношению к детям с минимальными органическими и ли функциональными повреждениями центральной нервной системы, а также длительно находящимся в условиях **социальной депривации**. Для них характерны незрелость эмоционально-волевой сферы и недоразвитие познавательной деятельности.

Кто такие дети с ограниченными возможностями здоровья? На самом деле, это целая группа лиц, страдающих от тех или иных патологий. В различных источниках понятие “ОВЗ” трактуется неодинаково. В общем, оно означает отклонения от нормы физического и психического здоровья. Это комплекс врожденных и приобретенных дефектов, мешающих выполнять некоторые жизненно важные функции, влияющих на самооценку и социальную адаптацию. Многие люди с ОВЗ нуждаются в посторонней помощи даже в ходе выполнения простых действий (одевание, мытье, чистка зубов, письмо и чтение).

Дети, страдающие от стойкого нарушения, воспринимаются обществом по-разному. Окружающие реагируют на их появление в социуме неодинаково: кто-то жалует, кто-то презирает, кто-то помогает во всем.

Классификация детей с ограниченными возможностями поделит на следующие группы:

- с нарушением слуховой функции;
- с проблемами нарушения зрения;
- с болезнями опорно-двигательного аппарата;

- с трудностями в плане психического развития, умышленной ответственности;
- с поведенческими негативными реакциями;
- с сочетанными патологиями.<sup>10</sup>

Физическому воспитанию детей с ограниченными возможностями стали в последнее время уделять особое внимание. Физкультура стала важным предметом, обучающий ребенка уважать свое тело. Процесс физического воспитания включает в себя восстановление функций нарушенных анализаторов, восполнение дефицита двигательной и формирует морально-волевые качества. В его основе лежит адаптивная физическая культура (АФК) направленная на реабилитацию «особых» детей и их включение в здоровую социальную среду.

В организации деятельности по **физической воспитанию необходимо учить детей** основным видам движений: различным видам ходьбы, бега, упражнениям с заданиями на все виды мышц.

Работа с детьми никогда не бывает простой, в том числе и на занятиях физкультурой. Физкультура для детей с ограниченными возможностями — это система **физических упражнений**, которые предназначены для формирования у детей потребности в ежедневной двигательной активности, в выработке привычки поддерживать осанку, умения добиваться правильного и четкого выполнения упражнений. Также физкультура развивает в ребенке базовую ловкость, выносливость, быстроту и силу.

При занятиях физическим воспитанием в работе с детьми с ограниченными возможностями могут быть использованы следующие организационные методы:

---

<sup>10</sup>Психолого-педагогическая реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и проблемами в обучении. Краткий словарь-справочник. – Ростов-на-Дону, 1997. – 365 с

1. Индивидуальный, т.е. метод, определяющий возможность организации занятия тренера с ребенком. В этом случае методика подбирается строго индивидуально, с учетом особенностей патологии и ребенка, его функциональных возможностей и подготовленности. Индивидуальный метод организации занятия является наиболее эффективным.

2. Групповой, т.е. метод, при котором тренер работает с группой детей до 10 человек. Как правило, в этом случае целесообразно при отсутствии ассистентов, выполняющих в основном чисто вспомогательные функции и организации занятия и укомплектовке оборудования и инвентаря.

3. Индивидуально-групповой, т.е. метод, при котором методически занятия организует и ведет тренер, а ассистенты работают индивидуально с детьми под руководством тренера.

Эффективность этого метода также очень высока. Кроме того, в этом случае в занятии участвуют сразу несколько детей, что повышает эмоциональный тонус, формирует навыки общения в коллективе. Особенно важно участие здоровых ассистентов, что является мощным фактором социальной адаптации детей с ограниченными возможностями.

4. Метод самостоятельных занятий подразумевает организацию занятий по рекомендации тренера или самостоятельно; использование этого метода позволяет повысить эффективность занятий за счет непрерывности и воздействия независимо от внешних факторов.

При систематических занятиях с детьми с ограниченными возможностями достаточно эффективно осваивают навыки, а также получают оптимальную функциональную подготовку. Наряду с постепенным усложнением заданий от занятия к занятию увеличивается и ф

физическая нагрузка. Поэтому специалист должен регулировать величину физических нагрузок изменением интенсивности выполняемых упражнений, темпа их выполнения, продолжительности и отдыха между упражнениями и т. д.

Таким образом, применение физических нагрузок различного содержания в профилактических, коррекционных и тренировочных целях двигательной сферы детей с ограниченными возможностями должно быть реализовано специалистом на основе руководства следующими закономерностями: глубокое знание функционального состояния нервной системы детей; физические нагрузки различного характера, применяемые локально и интегрально в профилактике и коррекции двигательной сферы детей, в каждый момент проведения занятий должны быть оптимальными с учетом функционального состояния их нервно-мышечной системы и систем внутренних органов.<sup>11</sup>

В целом физическая культура для детей с ОВЗ — это творческая работа по преобразованию тела. Улучшая упражнениями физическое состояние, дети с ограниченными возможностями здоровья открывают для себя новые пути оздоровления, совершенствования и самореализации.

Очень важным аспектом выступает еще и мотивация детей заниматься физической культурой. С детства детям внушают, что они больные и родители часто сами препятствуют тому, чтобы дети занимались физической культурой. Общество должно воспринимать их как равных, не акцентировать внимание на их ограниченные возможности и помочь адаптироваться к окружающей среде, чувствовать себя полноценными.

<sup>11</sup>С.Н. Попов Лечебная физическая культура: Учебник/ -М.: Советский спорт, 2014-416с.

Только в этом случае бо льшой, преб ывая среди дру гих людей, занимаясь теми же вида ми деятельности в том чис ле и физичес кой культу ро й, сможет почув ствовать себ я полноцен ным членом об щества.

В своей работе м ы этому уде лили особое в нимание. М ы провели исследование для выявлен ия средств ф изического вос питания дете й с ограниченными возмо жностями.

## **Глава 2. Обоснование средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями и оценка их эффективности**

### **2.1 Методы и методики исследования**

В исследовании использованы следующие методы и методики:

1. Анализ литературных источников;

2. Наблюдение;

3. Анкетирование: «Методика анонимного опроса учащихся с целью выявления интереса к урокам физической культуры и определенным видам упражнений, формам занятий на уроках физической культуры», «Методика анонимного анкетирования учащихся с целью выявления мотивации на уроках физической культуры»

4. Методика самооценки интереса учащихся к занятиям на уроках физкультуры («шкала интереса»);

5. Метод «ситуации выбора»;

6. Экспертная оценка интереса;

7. методика «Мотивация избегания неудач Эллерса»;

8. методика «Мотивация к успеху Эллерса».

9. метод Контент-анализ

10. Методы корреляционного анализа.

Остановимся более подробно на каждом методе исследования.

Анкетирование: «Методика анонимного анкетирования учащихся с целью выявления интереса к определенным видам упражнений, формам занятий на уроках физической культуры».

Нами была разработана анкета. Вопросы анкеты представлены в приложении №1. Основной принцип анкетирования было вывить причины по которым школьники не охотно занимаются физической культурой. И второй принцип узнать предпочтения детей, какими видами они больше хотят заниматься, где им больше нравится, что бы проходили уроки физической культуры. Мы дали возможность детям сделать это анонимно, надеясь на более искренние ответы.

Ответы на вопросы обрабатывались с помощью метода Контент-анализа. Контент-анализ (от англ.: contents - содержание, содержимое) или анализ содержания — стандартная методика исследования в области общественных наук, предметом анализа которой является содержание текстовых массивов и протекстов коммуникативной корреспонденции. В отечественной исследовательской традиции контент-анализ определяется как количественный анализ текстов и текстовых массивов с целью последующей содержательно-интерпретации выявленных числовых закономерностей. Контент-анализ применяется при изучении источников, инвариантных по структуре или существу содержания, но внешне бытующих, как несистематизированный, беспорядочно организованный текстовый материал. Мы использовали этот метод как обработку ответов школьников, выделяя смысловые единицы.

Методика самооценки и интереса учащихся к занятиям на уроках физкультуры («шкала интереса»);

«Шкала интереса» составляется анонимно. Учащимся раздаются тетрадные листы бумаги в клеточку. В середине листа проведен вертикальный отрезок длиной 10 см. с указанием верхнего окончания отрезка словом «верх», а нижнего - «низ». Учащимся разъясняется, что каждый из них должен сделать отметку уровня своего интереса на этом отрезке с учетом того, что верхний конец отрезка означает максимальный интерес (100%).

Так выявляется интерес к отдельным упражнениям, видам оборудования и инвентаря, к методическим приемам, к отдельным урокам (занятиям в кружке, секции) и к урокам (занятиям) в целом. Учитель пометкам на отрезке высчитывает вначале процент интереса у каждого учащегося, а затем в группе, в классе, у юношей (мальчиков), у девушек (девочек) и т. д.

Экспертная оценка интереса производится во время наблюдения за учащимися. Интерес проявляется на разных уроках.

Первый урок. Признаками отсутствия интереса считаются не очень активное включение в выполнение занятий; плохое восприятие показа и объяснения упражнения; слабая сосредоточенность на заинтересовавшем упражнении; постоянное отвлечение от поставленных задач; отсутствие вопросов в процессе двигательной деятельности; не проявление положительных эмоций учащихся, проявление напряженности.

Второй урок. Показателями считаются особенности поведения и деятельности учащихся в неурок: после урока ученики не окружают учителя, задавая вопросы или высказывая собственные суждения по интересующей проблеме; наблюдаются беседы и споры между самими учащимися; добровольное взятие на себя заданий для самостоятельной работы.

Третий урок. Наличие интереса к занятиям физической культурой. Это особенности образа жизни, возникшие под влиянием интереса к тем или иным видам занятий, упражнений: занятия физическими упражнениями в свободное от школы время, посещение кружков физкультуры, спортивных секций, танцевальных кружков, кружков аэробики и т. п.

## Методика «Мотивация к успеху Эллера».

Опросник предназначен для диагностики мотивационной направленности личности на достижение успеха.

### 2.2 Обоснование средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями

На этом этапе исследования нами были проведены все методы исследования в параллели 7-х классов. В исследовании приняли участие учащиеся 7-х классов школы – интерната с. Лебяжье.

При разработке анкет мы учитывали не только опыт по добрым исследованиям других авторов, но и данные проведенных нами предварительных анкетирований, где учащиеся сами писали ответы своими словами, в выражениях, терминах.

В результате обработки №1 анкеты «Нравятся тебе уроки физической культуры» мы использовали метод Контент-анализа и выделили следующие смысловые единицы.

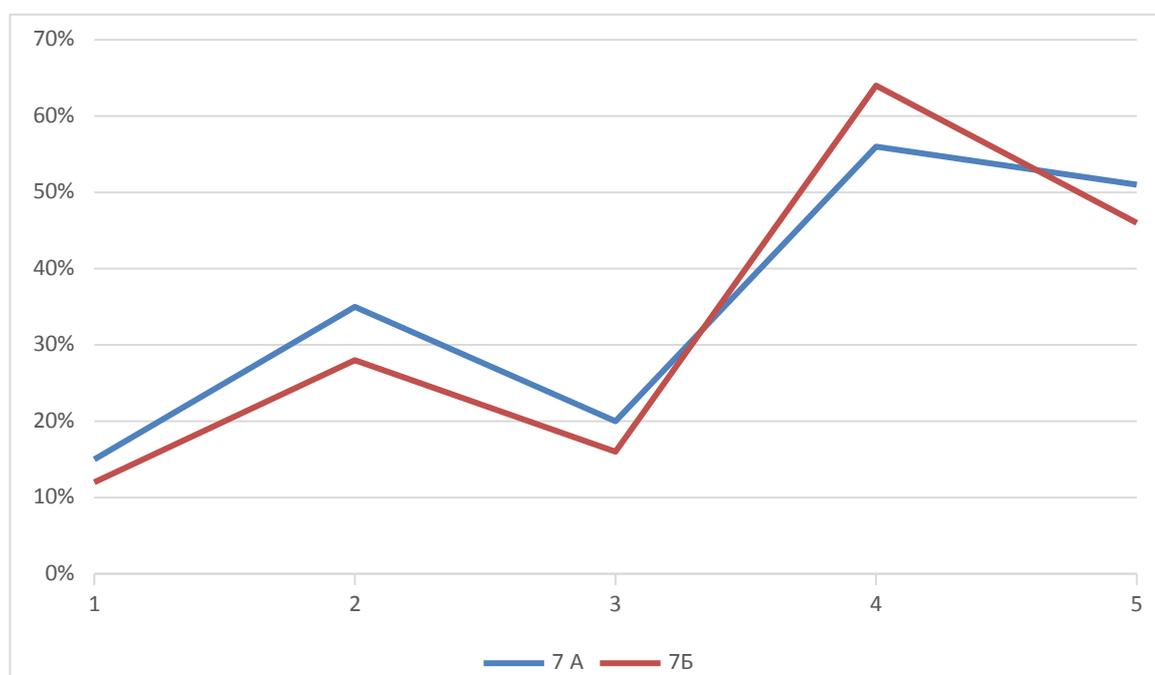
Таблица 1- результаты «Методики анонимного анкетирования учащихся» Вопрос №1

№	Смысловая единица	7	7
		«А»	«Б»
1	Я люблю уроки физкультуры	15%	12%
2	Спорт-это не для меня	35%	28%
3	Кто придумал эту физ культуру	20%	16%
4	У меня нет способности к занятием	56%	64%
5	У меня слабое здоровье	51%	46%

В результате полученных результатов можно сделать следующие выводы. Большинству детей уроки физической культуры не нравятся. Дети не сопоставляют себя со спортом жалуются при этом на слабое здоровье. При этом у них низкая оценка своих возможностей и способностей.

Наглядно результаты представлены далее в диаграмме.

Диаграмма -результаты «Методика анонимного анкетирования учащихся» Вопрос №1.



Наглядно видно, что результаты почти одинаковые во обоих классах.

В результате анализа анонимного анкетирования были выделены следующие основные причины, по которым дети не любят уроки физической культуры.

1. Мало времени;
2. Весь спотеешь, ходишь мокрый;

3. Постоянно нужно сдавать нормативы;
4. Насмешки о двоклассниках;
5. Критика учителя;
6. Не люблю переодеваться.

На вопрос анкеты «Какими вы видите уроки физической культуры» было выявлено, что дети больше предпочитают и больше средств проведения уроков в физической культуре. Им больше хотелось бы заниматься на свежем воздухе, многие дети изъявили желание научиться стрелять. Девочки хотели бы заниматься на тренажерах.

В результате проведенной методики «Ситуация выбора» детям был задан вопрос «Перечислите как можно виды занятий вам более интересны?» были получены следующие результаты, которые приведены далее в таблице.

Таблица - «Ситуация выбора»

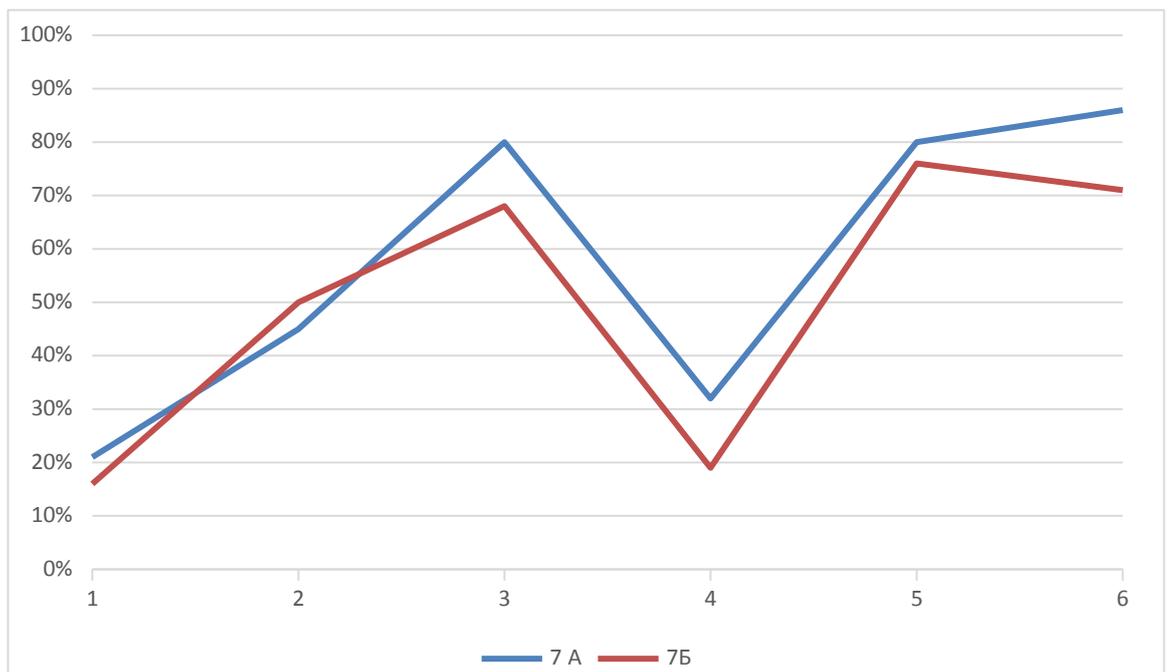
№	Интерес	7	7
		«А»	«Б»
1	Занятия в зале	21%	16%
2	Соревновательные формы занятий	45%	50%
3	Занятия на свежем воздухе	80%	68%
4	Лыжи	32%	19%
5	Игровые формы занятий	80%	76%
6	Тренажерный зал	86%	71%

По таблице видно, что дети больше предпочитают занятия на свежем воздухе. И более охотней занимались бы лыжами и в тренажерном зале. Эта информация очень важна для учителя. Он может планировать учебно-воспитательный план с учетом пожелания детей. Мы считаем, что для приобщения к занятиям физической культурой детей с ограниченными возможностями очень важно учитывать желание самих детей. Самая главная

задача педагога сформировать интерес к занятиям физической культурой, а это не возможно без учета предпочтений детей. Конечно, не каждая школа имеет в своем арсенале материально-техническую базу для проведения всех видов занятий. Но можно искать альтернативы.

Наглядно результаты представлены далее в диаграмме.

Диаграмма – «Ситуация выбора»



Наглядно видно, что результаты «Ситуации выбора» среди 7 «А» и 7 «Б» кардинально не отличаются

Результаты методики «Шкала интереса» представлены далее в таблице. «Шкала интереса» составляется анонимно. Учащимся раздаются тетрадные листы бумаги в клеточку. В середине листа проведен вертикальный отрезок длиной 10 см. с указанием верхнего окончания отрезка словом «верх», а нижнего - «низ». Учащимся разъясняется, что каждый из них должен сделать отметку уровня своего интереса на этом отрезке с учетом того, что верхний конец отрезка означает максимальный интерес (100 %). Мы по отметкам на отрезке высчитываем вначале процент интереса у каждого

учащегося, а затем в группе, в классе, у юношей (мальчиков), у девушек (девочек) и т. д.

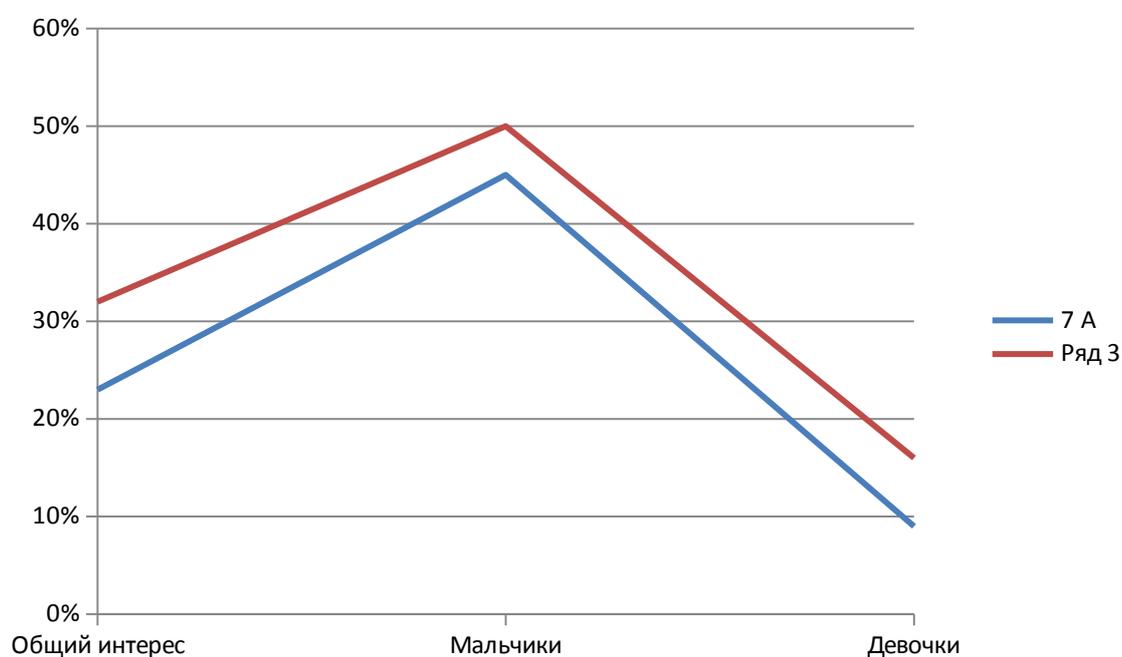
Таблица – «Шкала интереса»

	Общий интерес	мальчик и	девочк и
7 «А»	23%	45%	9%
7 «Б»	32%	50%	16%

В результате проведенной методики – «Шкала интереса», видно что интерес к занятиям у детей не слишком высокий. И мальчики больше проявляют интерес к занятиям физической культурой, чем девочки.

Наглядно результаты представлены в диаграмме далее.

Диаграмма-«Шкала интереса»



Далее мы провели методику «Экспертная оценка интереса». Экспертная оценка интереса производилась во время наблюдения за учащимися. Интерес проявляется на разных уровнях. Описание уровней приведены в параграфе

№2 п.2.2. Согласно методики проведения все дети были разделены на 3 уровня. Результаты приведены далее в таблице.

№	уровни	7 «А» (27 чел)	7 «Б» (28 чел)
1	1 уровень	16	18
2	2 уровень	4	6
3	3 уровень	7	4

Таблица - «Экспертная оценка интереса»

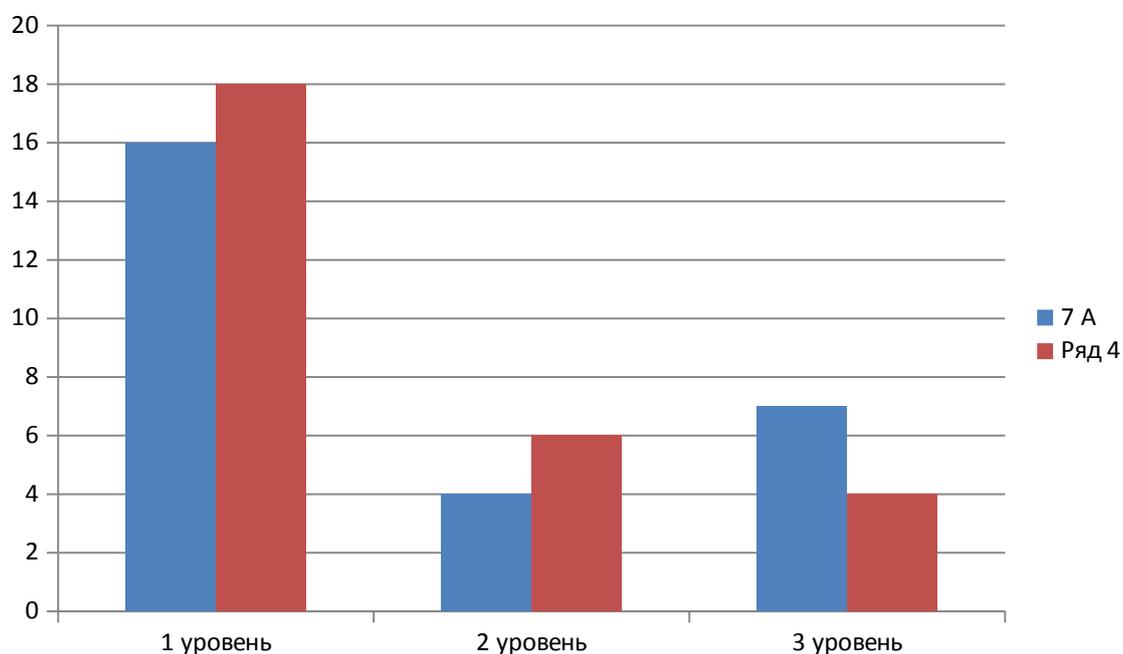


Рис.1

Наглядно видно, что преобладает во обоих классах 1 уровень интереса к занятиям физической культурой. Отсутствия интерес, не очень активное

включение в выполнение занятий; плохое восприятие показа и объяснения упражнений; слабая сосредоточенность на заинтересовавшем упражнении; постоянное отвлечение от поставленных задач; отсутствие вопросов в процессе двигательной деятельности; не проявление положительных эмоций учащихся, проявление напряженности.

Далее мы провели среди учащихся 7-х классов методику «Мотивация к успеху Эллерса».

Таблица – «Мотивация к успеху Эллерса».

	мотивация	7 «А»	7 «Б»
1	Низкая	8	10
2	Средняя	7	6
3	Умеренно высокая	6	8
4	Слишком высокая	6	4

Наглядно результаты представлены далее в диаграмме.

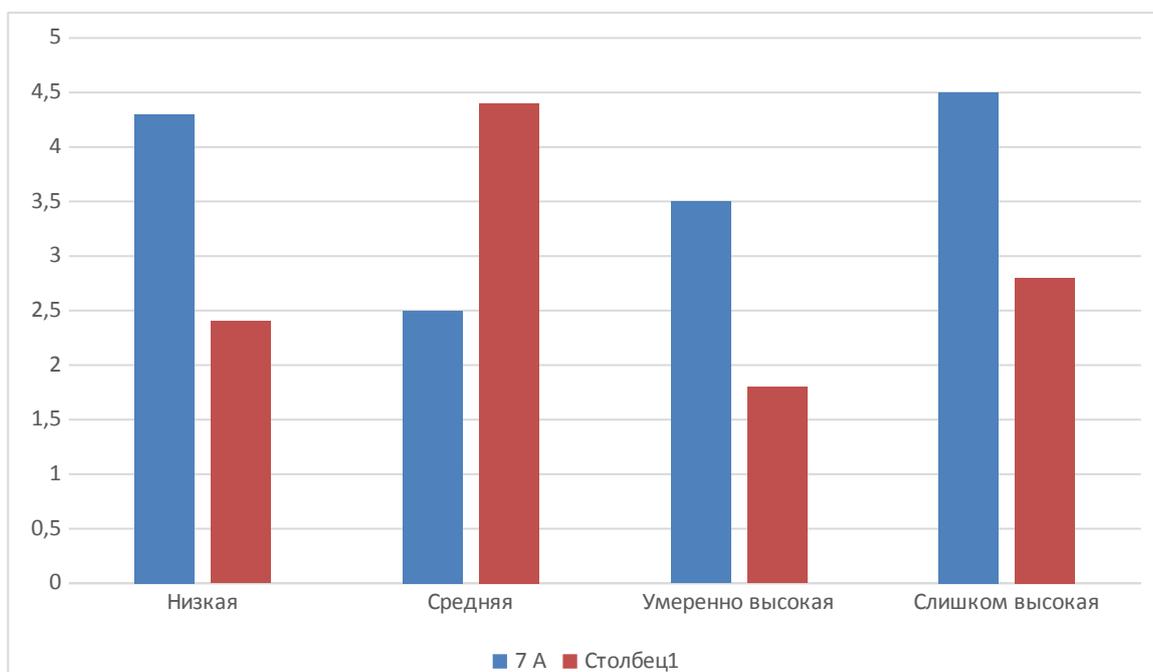


Рис.

Таким образом на констатирующем этапе исследования мы выявили исходные данные для дальнейшей работы.

### **2.3 Оценка эффективности разработанных средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями**

На данном этапе исследования мы разделили детей на 2 группы – контрольную и экспериментальную. В контрольную группу вошли учащиеся 7 «А» класса, а в экспериментальную вошли учащиеся 7 «Б» класса.

На основе полученных результатов констатирующего этапа исследования, нами была разработана программа по реализации средств и методов физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями.

Программа состояла из 3 основных блоков средств достижения цели повышения успешности физического воспитания для детей с ограниченными возможностями.

В первый блок – информационный. Работа была построена на информирование детей о здоровом и активном образе жизни через различные формы (просмотр фильмов, лекции, круглые столы, спортивные мероприятия).

Второй блок - ступени успеха. Поощрялось малейшая динамика изменение показателей, участия в спортивных мероприятиях и.т.д. Основной принцип, что дети зарабатывали свои ступени успеха любой проявленной активностью. В течении всего исследования велся журнал и табель ступени успеха. В конце каждой недели подводились итоги и дети поощрялись грамотами. На общей линейке каждого ребенка хвалили за его достижения. В ступенях успеха оценивалась динамика. Например школьник вообще не мог подтягивается и смог сделать одно полноценное потягивание. То за это он мог получить сразу 10 ступеней успеха, а другой например 10 раз потягивался а стал 13, то 3 ступени. У детей был выбор сколько им нужно заработать ступеней успеха и что для этого нужно сделать.

Третий блок- безоценочное отношение к результатам деятельности. Не оценивалось хорошо это или плохо, а я смог и у меня получилось или не получилось. Но мы будем идти дальше. Шаг за шагом. В процессе нашего исследования мы отошли от принципа нормативов как основополагающий принцип оценивания ребенка. А оценивали динамику изменения в нормативах и успешное решение задач, которые ставил учитель на уроках физической культуры. На каждом уроке озвучивался рейтинг и возможности заработать ступени успеха за выполнение конкретных действий на уроке. В конце урока подводились итоги. Из «субъект-субъектного» взаимодействия «учитель-ученик» полностью исключили критику и замечания. Учитель только констатировал, что удалось ученику или не удалось. Справился ли он с конкретной поставленной задачей и что нужно для этого еще сделать. Анализировали по принципу «что мешало, а что помогало» выполнить учащимся поставленную задачу на уроке. Так же формы проведения уроков

планировались с учетом пожелания учащихся, которые они высказали на констатирующем этапе исследования в методике «Ситуация выбора»

В течении полугода уроки физической культуры были построены в экспериментальном классе по принципу изложенному выше. А в контрольной группе шли как обычно. В экспериментальном классе раз в 2 недели совместно с классным руководителем проходило обязательно какое-нибудь воспитательное мероприятие, направленное на популяризацию здорового и активного образа жизни и значение физического воспитания в состоянии здоровья. Наше исследование проходило с сентября 2018г. по декабрь 2018г.

В конце нашего исследования мы провели повторную диагностику, с целью выявления изменения показателей. Детям вновь была предложена анкета с вопросом «Нравятся ли вам уроки физической культуры» Если да то почему?, Если нет то почему? Детям предлагалось ответить произвольно. Ответы анализировались с помощью метода Контент-анализа. В результате полученных ответов на вопрос учащихся нами были выделены следующие смысловые единицы. Были получены следующие результаты, которые представлены далее в таблице.

Таблица -результаты «Методика анонимного анкетирования учащихся»  
Вопрос №1

№	Смысловая единица	7	7
		«А»	«Б»
1	Я люблю уроки физкультуры	15%	58%
2	Спорт-это не для меня	35%	3%
3	Кто придумал эту физкультуру	20%	0%
4	У меня нет способностей к занятием	56%	14%
5	У меня слабое здоровье	51%	26%
6	В последнее время я охотней занимаюсь физической культурой	3%	60%

Ответы учащихся при повторном проведении методики в экспериментальной группе кардинально изменились. Дети отвечали, что намного охотней посещают уроки физической культуры. А в контрольной группе остались на том же уровне. Наглядно результаты представлены далее в диаграмме.

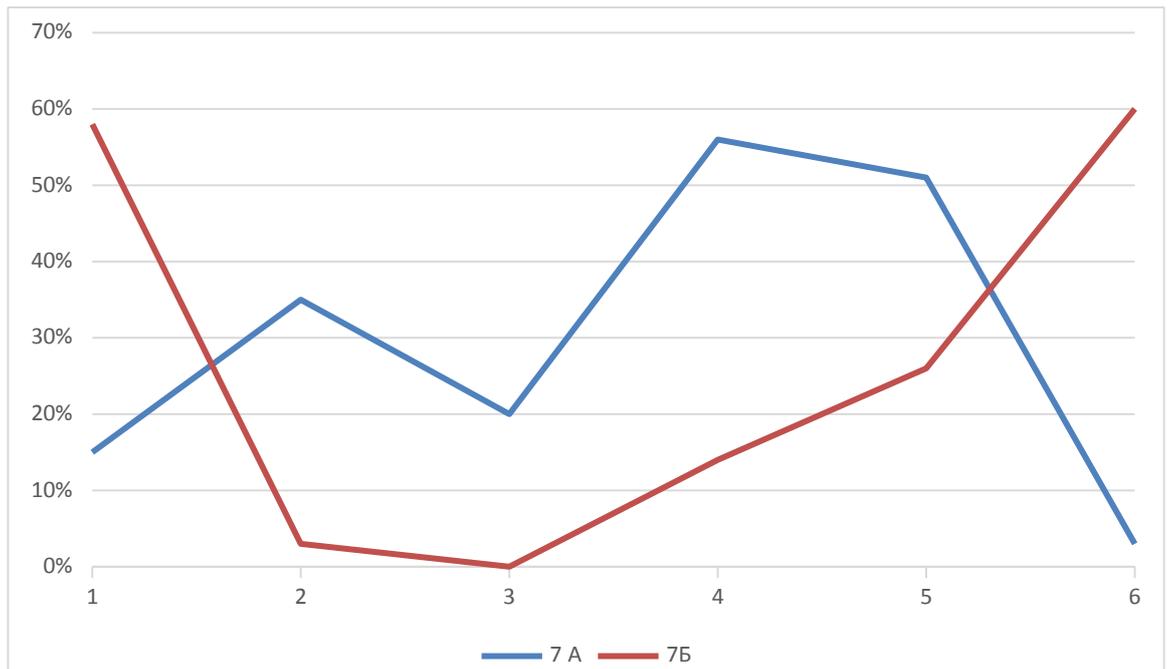


Рис. Методика анонимного анкетирования учащихся»

Причины по которым детям не нравятся уроки физической культурой остались те же, что и констатирующем этапе исследования.

7. Мало времени;
8. Весь с потеешь, ходишь мокрый;
9. Постоянно нужно сдавать нормативы;
10. Насмешки одноклассников;
11. Критика учителя;
12. Не люблю переодеваться.

Дополнительно дети высказали пожелания, что уроки физической культуры лучше ставить последними, или погружением на весь день, или по

два урока. И, чтобы в этот день, когда уроки физической культуры разрешали свободную форму.

Далее мы провели методику «Экспертная оценка интереса» Экспертная оценка интереса производилась во время наблюдения за учащимися. Интерес проявляется на разных уровнях. Описание уровней приведены в параграфе №2 п.2.2. Согласно методики проведения все дети были разделены на 3 уровня. Результаты приведены далее в таблице через знак / для сравнения с констатирующим этапом исследования.

Таблица - «Экспертная оценка интереса»

№	уровни	7 «А» (27 чел)	7 «Б» (28 чел)
1	1 уровень	16/18	18/3
2	2 уровень	4/5	6/12
3	3 уровень	7/5	4/13

По результатам методики «Экспертная оценка интереса» видно что в экспериментальной группе ситуация кардинально изменилась.

Наглядно результаты представлены далее в диаграмме.

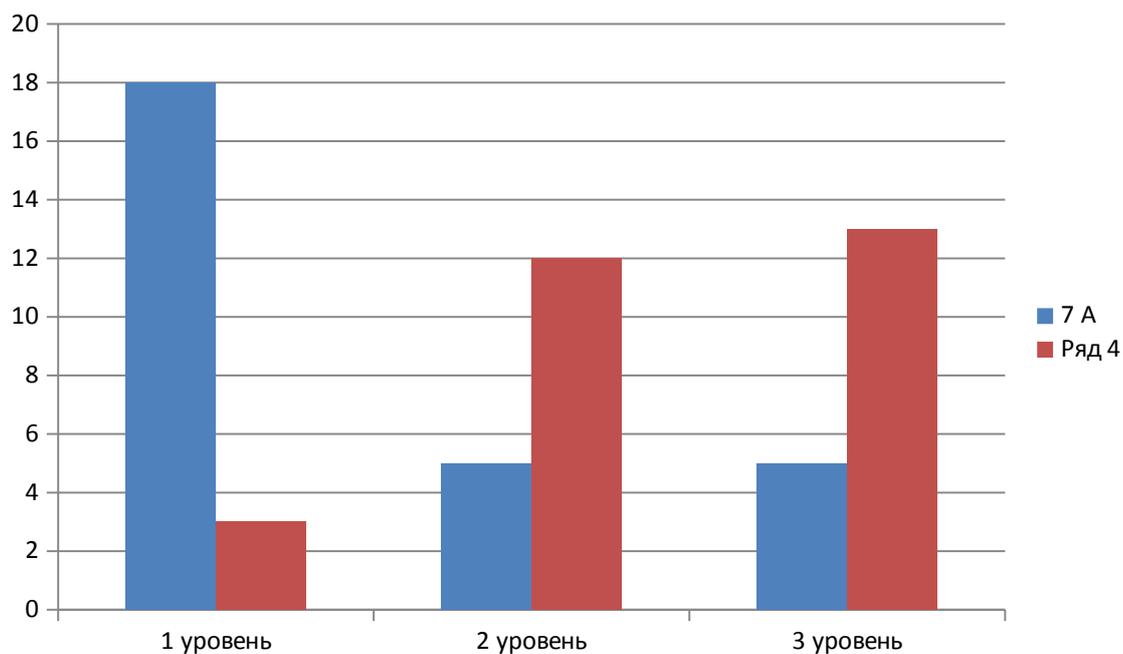


Рис. Диаграмма Сравнительный анализ показателей методики «Экспертная оценка интереса» в контрольной и экспериментальной группена заключительном этапе исследования.

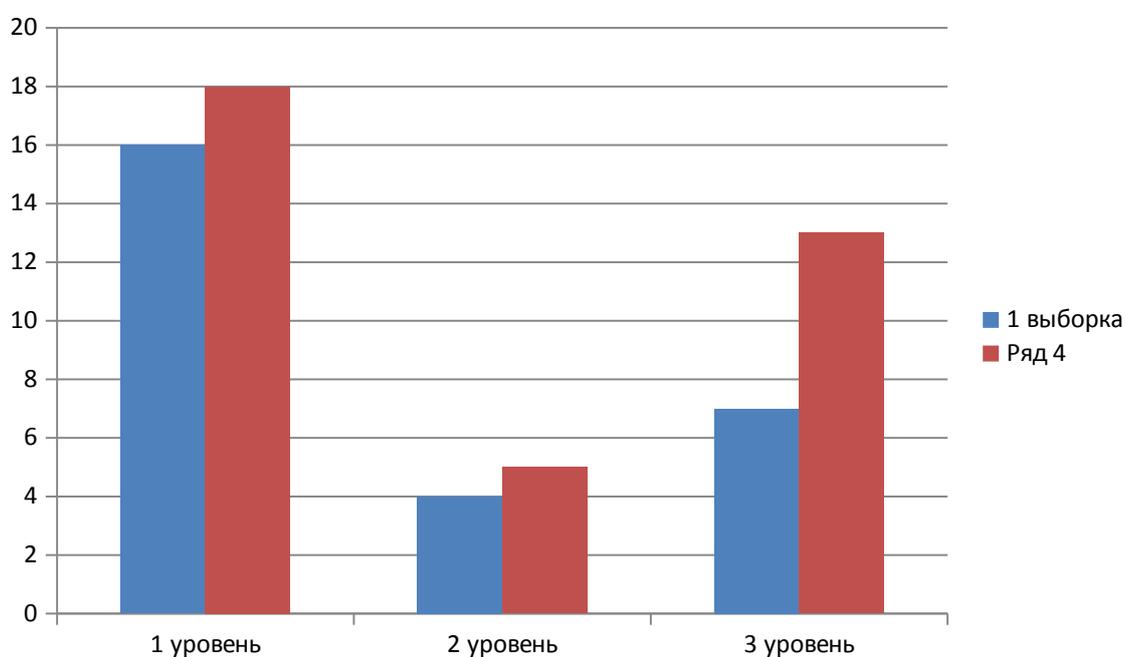


Рис. Сравнительный анализ показателей методики «Экспертная оценка интереса» на констатирующем и заключительном этапе исследования в контрольной группе.

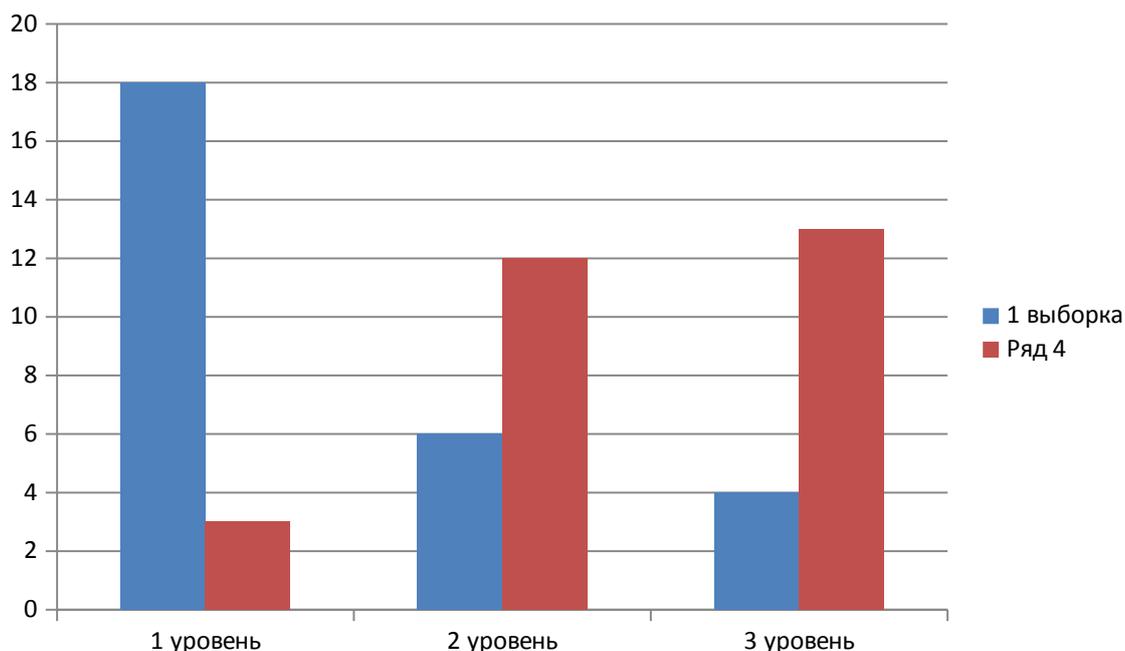


Рис. Сравнительный анализ показателей методики «Экспертная оценка интереса» на констатирующем и заключительном этапе исследования в экспериментальной группе.

Рассчитаем коэффициент корреляции Пирсона для оценки наличия или отсутствия между двумя переменными величинами линейной связи в контрольной группе. Кроме того, коэффициент Пирсона точно устанавливает тесноту этой связи, поэтому его также называют **коэффициентом линейной корреляции Пирсона**

Условия применимости коэффициента корреляции Пирсона:

- Переменные  $X$  и  $Y$ , наличие корреляции между которыми мы проверяем должны быть распределены *нормально*;
- Число соответствующих значений переменных  $X$  и  $Y$ , полученных в результате измерений должно быть одинаковым;

Для расчета коэффициента корреляции по Пирсону используем формулу:

$$r_{XY} = \frac{\text{cov}_{XY}}{\sigma_X \sigma_Y} = \frac{\sum(X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum(X - \bar{X})^2 \sum(Y - \bar{Y})^2}},$$

где  $\bar{X}$  - среднее значение, величины X;  $\bar{Y}$  - среднее значение, величины Y

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^m \frac{X_i}{m}; \quad \bar{Y} = \sum_{i=1}^m \frac{Y_i}{m}$$

В таблице представлены значения признаков X и Y:

№	X	Y
1	16	18
2	4	5
3	7	4

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X}=9$$

$$\bar{Y}=9$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X <sub>cp</sub>	Y-Y <sub>cp</sub>	(Y-Y <sub>cp</sub> )*(X-X <sub>cp</sub> )	(X-X <sub>cp</sub> ) <sup>2</sup>	(Y-Y <sub>cp</sub> ) <sup>2</sup>
1	16	18	7	9	63	49	81
2	4	5	-5	-4	20	25	16
3	7	4	-2	-5	10	4	25
Σ	-	-	-	-	93	78	122

2. Рассчитаем  $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$ :  $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=93$

3. Рассчитаем  $m \cdot \sigma_x$  и  $m \cdot \sigma_y$ :

$$m \sigma_X = \sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_Y = \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}$$

$$m \cdot \sigma_x = 8.832, \quad m \cdot \sigma_y = 11.045;$$

Коэффициент корреляции Пирсона:  $r_{xy}=93/(8.832 \times 11.045)=0.953$

### Оценка коэффициента корреляции Пирсона

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из *таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона*. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней свободы рассчитывается как  $k=m-2$ . Для выборки с числом элементов  $m=3$  и уровнем значимости  $p=0.05$  критическое значение коэффициента Пирсона  $r_{\text{крит}}=0.988$ , с уровнем значимости  $p=0.01$   $r_{\text{крит}}=0.9995$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции меньше критического значения, взятого из таблицы (находится вне зоны значимости), мы констатируем отсутствие корреляционной зависимости между выборками в контрольной группе.

Оценка коэффициента корреляции Пирсона для экспериментальной группы. Условия применимости коэффициента корреляции Пирсона:

- Переменные  $X$  и  $Y$ , наличие корреляции между которыми мы проверяем должны быть распределены *нормально*;
- Число соответствующих значений переменных  $X$  и  $Y$ , полученных в результате измерений должно быть одинаковым;

Для расчета коэффициента корреляции по Пирсону используем формулу:

$$r_{XY} = \frac{\text{cov}_{XY}}{\sigma_X \sigma_Y} = \frac{\sum (X - \bar{X})(Y - \bar{Y})}{\sqrt{\sum (X - \bar{X})^2 \sum (Y - \bar{Y})^2}},$$

где  $\bar{X}$  - среднее значение, величины  $X$ ;  $\bar{Y}$  - среднее значение, величины  $Y$

$$\bar{X} = \sum_{i=1}^m \frac{X_i}{m} ; \quad \bar{Y} = \sum_{i=1}^m \frac{Y_i}{m}$$

В таблице представлены значения признаков X и Y:

№	X	Y
1	18	3
2	6	12
3	4	13

1. На основании исходных данных, приведенных в таблице, рассчитаем средние значения для X и Y:

$$\bar{X}=9.333$$

$$\bar{Y}=9.333$$

Все необходимые для расчета коэффициента корреляции промежуточные данные и их суммы представлены в таблице:

№	X	Y	X-X <sub>cp</sub>	Y-Y <sub>cp</sub>	(Y-Y <sub>cp</sub> )*(X-X <sub>cp</sub> )	(X-X <sub>cp</sub> ) <sup>2</sup>	(Y-Y <sub>cp</sub> ) <sup>2</sup>
1	18	3	8.667	-6.333	-54.888	75.117	40.107
2	6	12	-3.333	2.667	-8.889	11.109	7.113
3	4	13	-5.333	3.667	-19.556	28.441	13.447
Σ	-	-	-	-	-83.333	114.667	60.667

2. Рассчитаем  $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]$ :  $\sum[(X-X_{cp})(Y-Y_{cp})]=-83.333$

3. Рассчитаем  $m \cdot \sigma_x$  и  $m \cdot \sigma_y$ :

$$m \sigma_X = \sqrt{\sum (X - \bar{X})^2} \quad m \sigma_Y = \sqrt{\sum (Y - \bar{Y})^2}$$

$$m \cdot \sigma_x = 10.708, \quad m \cdot \sigma_y = 7.789;$$

Коэффициент корреляции Пирсона:  $r_{xy} = -83.333 / (10.708 \times 7.789) = -0.999$

**Оценка коэффициента корреляции Пирсона для экспериментальной группы.**

Оценим полученное нами эмпирическое значение коэффициента Пирсона, сравнив его с соответствующим критическим значением для заданного уровня значимости из *таблицы критических значений коэффициента корреляции Пирсона*. При нахождении критических значений для вычисленного коэффициента корреляции Пирсона число степеней

свободы рассчитывается как  $k=m-2$ . Для выборки с числом элементов  $m=3$  и уровнем значимости  $p=0.05$  критическое значение коэффициента Пирсона  $r_{\text{крит}}=0.988$ , с уровнем значимости  $p=0.01$   $r_{\text{крит}}=0.9995$

Так как абсолютное значение, полученного нами коэффициента корреляции больше критического значения при вероятности ошибки  $p=0.05$ , взятого из таблицы, мы можем констатировать статистическую значимость на 5% уровне (вероятность ошибки 0.05) отличия коэффициента корреляции от нуля, и наличия связи между выборками в экспериментальной группе.

Таблица – результаты методики «Мотивация к успеху Эллерса» на заключительном этапе исследования.

	мотивация	7	7
	я	«А»	«Б»
1	Низкая	8/9	10/2
2	Средняя	7/9	6/10
3	Умеренно высокая	6/4	8/12
4	Слишком высокая	6/5	4/5

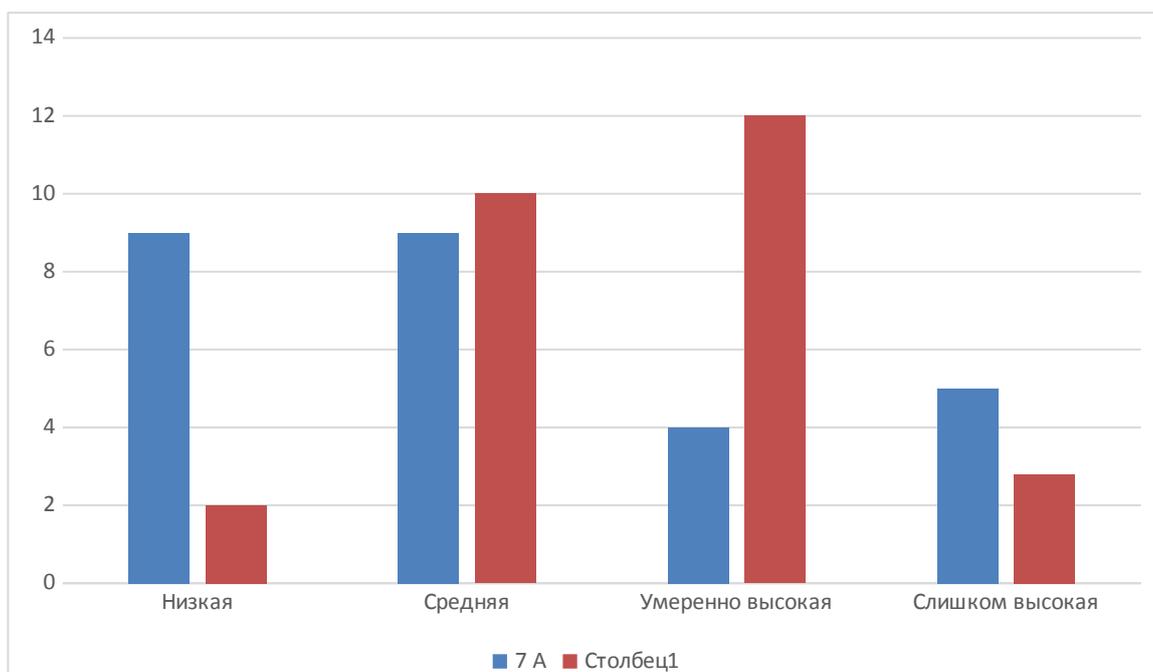


Рис. Сравнительный анализ показателей методики «Мотивация к успеху Эллера» в контрольной и экспериментальной группе на заключительном этапе исследования.

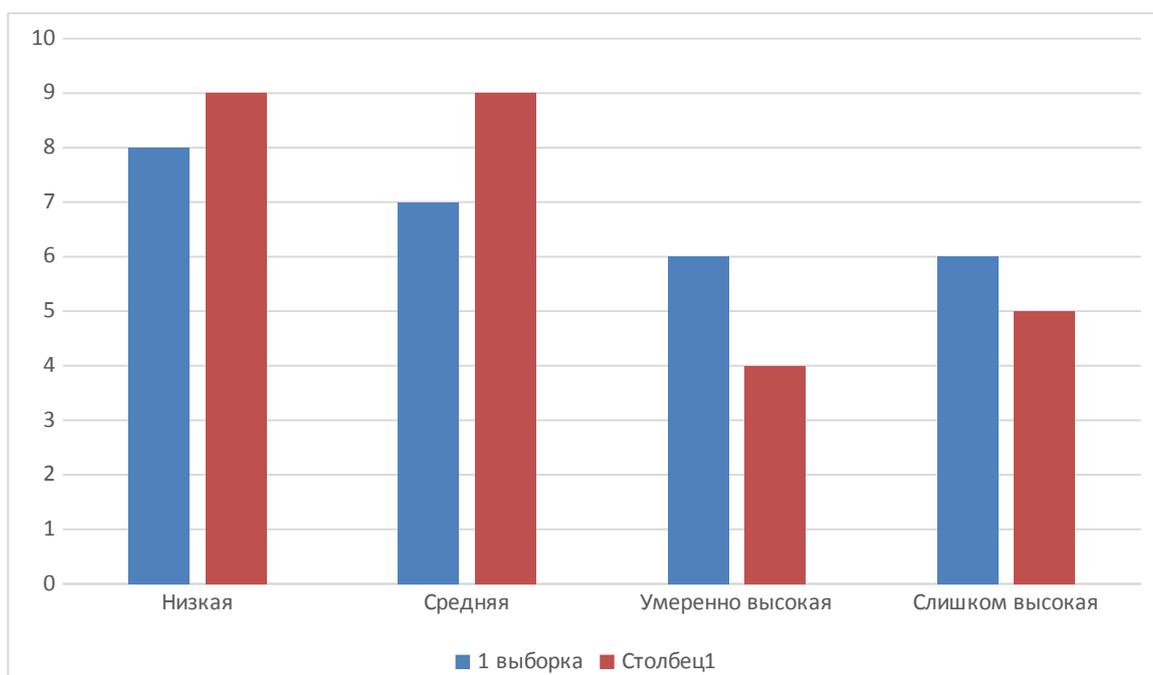


Рис. Сравнительный анализ показателей методики «Мотивация к успеху Эллера» на констатирующем и заключительном этапе исследования в контрольной группе.

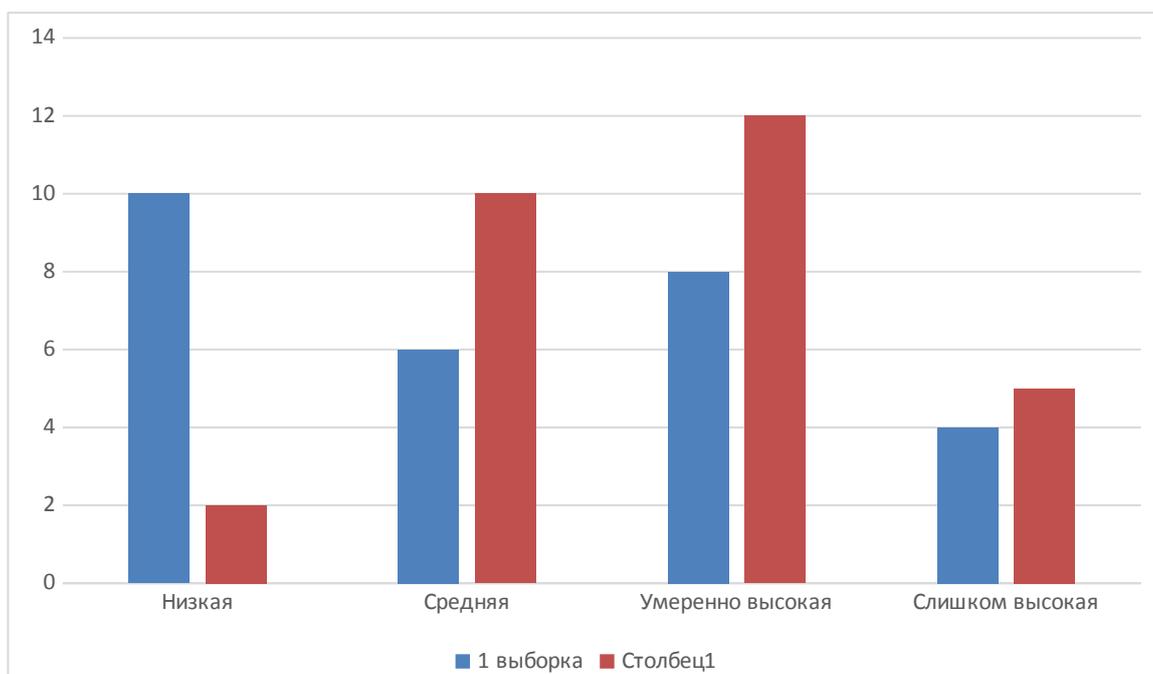


Рис. Сравнительный анализ показателей методики «Мотивация к успеху Эллера» на констатирующем и заключительном этапе исследования в экспериментальной группе.

В результате проведенного исследования мы определили средства и методы физического воспитания для детей с ограниченными возможностями.

Средство -приём, способ действия для достижения чего-либо.

Так вот мы считаем, что средством физического воспитания детей с ограниченными возможностями могут выступать: осознание значимости здорового и активного образа жизни; безоценочное отношение к результатам деятельности детей с ограниченными возможностями; мотивированность на достижение успеха. А методы физического воспитания в работе можно использовать все в зависимости от поставленных задач достижения успеха.

## **ВЫВОДЫ**

В результате проведенного нами исследования можно сделать следующие выводы.

Большинству детей с ограниченными возможностями уроки физической культуры не нравятся. Дети считают себя не полноценными и не сопоставляют себя с занятиями спортом, жалуясь при этом на слабое здоровье. При этом у них низкая оценка своих возможностей и способностей.

В результате проведенной методики – «Шкала интереса», видно, что интерес к занятиям у детей не слишком высокий. И мальчики больше проявляют интерес к занятиям физической культурой, чем девочки.

На констатирующем этапе исследования во обоих классах преобладает 1 уровень интереса к занятиям физической культурой. Отсутствия интереса, не очень активное включение в выполнение занятий; плохое восприятие показа и объяснения упражнений; слабая сосредоточенность на

заинтересовавшем упражнении; постоянное отвлечение от поставленных задач; отсутствие вопросов в процессе двигательной деятельности; не проявление положительных эмоций учащихся, проявление напряженности.

В результате анализа анонимного анкетирования были выделены следующие основные причины, по которым дети не любят уроки физической культуры:

- мало времени;
- весь с потеешь, ходишь мокрый;
- постоянно нужно сдавать нормативы;
- повышенные нормативы;
- насмешки одноклассников;
- критика учителя;
- не люблю переодеваться.

На вопрос анкеты «Какими вы видите уроки физической культуры» было выявлено, что дети больше предпочитают игровые средства проведения уроков физической культуры. Им больше хотелось бы заниматься на свежем воздухе, многие дети изъявили желание научиться стрелять. Девочки хотели бы заниматься на тренажерах.

В результате проведенной методики «Ситуация выбора» дети больше предпочитают:

- занятия в зале;
- игровые формы занятий;
- занятия на свежем воздухе;
- лыжи;
- игровые формы занятий;
- тренажерный зал.

У учащихся преобладает низкий с средний уровень «Мотивации успеха»

После проведения формирующего этапа исследования на котором была организована специальная работа по реализации средств и методов

физического воспитания в работе с детьми с ограниченными возможностями в экспериментальной группе кардинально изменилась. Это подтверждено абсолютным значением, полученного нами коэффициента корреляции в контрольной группе меньше критического значения и находится вне зоны значимости, а в экспериментальной группе в зоне значимости.

Так вот мы считаем, что средством физического воспитания детей с ограниченными возможностями могут выступать: осознание значимости здорового и активного образа жизни; безоценочное отношение к результатам деятельности детей с ограниченными возможностями; мотивированность на достижение успеха. А методы физического воспитания в работе можно использовать все в зависимости от поставленных задач достижения успеха.

## **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ**

1. Андреева, Г. М. Социальная психология: учебник для высших учебных заведений / Г. М. Андреева. – 5-е изд., испр. и доп. – М. : Аспект Пресс, 2009. – 363 с.
2. Батурин, Н.А. Психология успеха и неудачи в спортивной деятельности: Учебное пособие / Н.А. Батурин. - Челябинск: ЧГИФК, 1988. - 86 с.
3. Введение в психологию / Под общ.ред. проф. А. В. Петровского. – М.: Академия, 2004. – 496с.
4. Багнетова, Е. А. Гигиена физического воспитания и спорта. Курс лекций / Е.А. Багнетова. - М.: Феникс, 2016. - 256 с.
5. Бальсевич В.К. Физическая культура для всех и для каждого. - М.: ФиС, 1988. - 208 с.

6. Галанов А.С. Психическое и физическое развитие ребёнка.–М.: АРКТИ, 2006. – 96 с.
7. Гогунев Е.Н., Мартыанов Б.И. Психология физического воспитания и спорта: Учеб.пособие для студ. высш. пед. учеб, заведений. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. -288с. ISBN 5-7695-0500-1
8. Гайнутдинова, М.Ю. Г14 Специальная методика физического воспитания. Часть II : учебно-методическое пособие. – Ярославль : Изд-во ЯГПУ, 2012. – 74 с.
9. Дуркин П.К. Формирование у школьников интереса к физической культуре: учеб.пособие. - Архангельск: Изд-во, Арханг. гос. техн. ун-та, 2006. - 128 с. - ISBN 5-261-002745.
- 10.Дубровский, В. И. Гигиена физического воспитания и спорта / В.И. Дубровский. - М.: Владос, 2014. - 512 с.
- 11.Загвязинский В.И. Личностно-социальный подход в воспитании // Педагогика.- 2006.- №3.- с. 106.
- 12.Иващенко Ф.И. Психология воспитания школьника // Высшая школа. 2006.- с.57.
13. Ильин, Е.П. Мотивация и мотивы / Е.П. Ильин. - СПб.: Питер, 2000. -508 с.
- 14.Леонтьев, В.Г. О природе, структуре и функциях мотива / В.Г. Леонтьев // Психолого-педагогические проблемы мотивации учебной и трудовой деятельности: Тезисы докладов научно-практической конференции. - Новосибирск: НГУ, 1985. - С. 29-30.
- 15.Муллер А.Б. Физическая культура: Учебник и практикум для СПО/ А.Б.Муллер – Люберцы: Юрайт, 2016-424с.
- 16.Маясова Т.В.,Лекомцева А.А.ЭлектронныйПрактикум по физиологии физического воспитания и спорта Учебное пособие Нижний Новгород 2014 интернет ресурс <https://mayasovatv.wordpress.com>.
- 17.Психология физической культуры и спорта : учебник для высших физкультурных учебных заведений / под ред. профессора Г. Д. Бабушкина, профессора В. Н. Смоленцевой. – Омск :СибГУФК, 2007. – 270 с.

18. Попов С.Н. Лечебная физическая культура: Учебник/С.Н.Попов, Н.М. Валеев и др., -М.: Советский спорт, 2014-416с.
19. Педагогика: педагогические теории, системы, технологии: Учеб. для студ. высш. и средн. учеб. заведений / Под ред. С.А. Смирнова. – 4-е изд. испр. – М.: Изд. центр «Академия», 2000. – 512 с.
20. Подласый И.П. Педагогика: Учеб. для студ. пед. учеб. заведений. – М.: Просвещение: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2004. – 365 с.
21. Психологический словарь / Под ред. В.П. Зинченко, Б.Г. Мещерякова. – М.: Педагогика-Пресс, 2004. – 440 с.
22. Психолого-педагогическая реабилитация детей и подростков с ограниченными возможностями здоровья и проблемами в обучении. Краткий словарь-справочник. – Ростов-на-Дону, 1997. – 365 с
23. Практикум по возрастной психологии / Под ред. Л.А. Головей, Е.Ф. Рыбалко. - С.-Пб.: Речь, 2002.- 693с.
24. Психология активности и поведения: учеб.-метод. комплекс / авт.-сост. И.А. Коверзнева. – Минск: изд-во МИУ, 2010. – 316 с. ISBN 978-985-490-711-6
25. Прокофьева, В. Н. Практикум по физиологии физического воспитания и спорта / В.Н. Прокофьева. - М.: Феникс, 2016. - 192 с.
26. Родионов, В. Влияние психологических факторов на спортивный результат / А.В. Родионов. — М.: Физкультура и спорт, 1983. - 112 с.
27. Руденко Г.В. Выбор средств для самостоятельных занятий физической культурой. С-Пб, 2009.
28. Сухарев А.Г. Здоровье и физическое воспитание детей и подростков. - М.: Медицина, 1991. - 272 с.
29. Шаболтас, В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте: Автореф. дисс.... канд. псих, наук: 19.00.01 / А.В. Ша-болтас. - СПб., 1998. - 21 с.
30. Физическая культура и физическая подготовка: Учебник. / Под ред. В.Я. Кикотя, И.С. Барчукова. - М.: ЮНИТИ, 2016. - 431 с.

31. Физическая реабилитация инвалидов с поражением опорно-двигательной системы. - М.: Советский спорт, 2010.
32. Якубович, М. А. Коррекция двигательных и речевых нарушений методами физического воспитания / М.А. Якубович, О.В. Преснова. - М.: Владос, 2016. - 288 с.

## Приложение 1

Таблица №1 результаты «Методика анонимного анкетирования учащихся» Вопрос №1

№	Смысловая единица	7	7
		«А»	«Б»
1	Я люблю уроки физкультуры	15%	58%
2	Спорт-это не для меня	35%	3%
3	Кто придумал эту физкультуру	20%	0%
4	У меня нет способностей к занятием	56%	14%
5	У меня слабое здоровье	51%	26%
6	В последнее время я охотней занимаюсь физической культурой	3%	60%

Таблица №2 - «Экспертная оценка интереса»

№	уровни	7 «А» (27 чел)	7 «Б» (28 чел)
1	1 уровень	16/18	18/3
2	2 уровень	4/5	6/12
3	3 уровень	7/5	4/13

Таблица №3 – результаты методики «Мотивация к успеху Эллера» на заключительном этапе исследования.

	мотиваци я	7 «А»	7 «Б»
1	Низкая	8/9	10/2
2	Средняя	7/9	6/10
3	Умерено высокая	6/4	8/12
4	Слишком высокая	6/5	4/5