

3. Пономарев Г.Н. Особенности реакции организма на физическую нагрузку у школьников старших классов с недостаточной массой тела / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова, Е.В. Квашнина // Теория и практика физической культуры. – 2022. – № 9. – С. 51–53.

4. Пономарев Г.Н. Сочетание нагрузок различной направленности в тренировочной программе для лиц с недостаточной массой тела / Г.Н. Пономарев, Н.Л. Волкова // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. – 2021. – № 12 (202). – С. 303–306.

REFERENCES

1. Blinkov, S.N., Bashmak, A.F., Mezentseva, V.A., Borodacheva, S.E., Ishkina, O.A. (2020), “Comparative analysis of physical health of students-agrarians of the 1st course, having a different volume of motor activity”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 6, pp. 21–27.

2. Kostov, F.F., Volkova, N.L., Rodichkin, P.V. (2021), “Physical activity and psychological and academic workload of students in terms of distance learning”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 70–71.

3. Ponomarev, G.N., Volkova, N.L., Kvashnina, E.V. (2022), “Peculiarities of the organism response to physical load in schoolchildren of the highest grades with insufficient body weight”, *Theory and Practice of Physical Culture*, No. 9, pp. 60–63.

4. Ponomarev, G.N., Volkova, N.L. (2021), “Features of the body's response to physical activity in high school students with insufficient body weight”, *Uchenye zapiski universiteta imeni P.F. Lesgafta*, No. 12, pp. 303–306.

Контактная информация: soowaa@mail.ru

Статья поступила в редакцию 04.05.2023

УДК 796.035-056.26

ПОВЫШЕНИЕ УРОВНЯ ПСИХОФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Олеся Сергеевна Попова, старший преподаватель, Татьяна Васильевна Пономарева, кандидат биологических наук, доцент, Кубанский государственный университет физической культуры, спорта и туризма, Краснодар

Аннотация

В статье представлены результаты анализа влияния использования средств адаптивной физической культуры на повышение уровня психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения. В результате проведенного исследования было выявлено положительное влияние использования экспериментальной методики, включающей в себя элементы телесно ориентированных практик, на уровень развития физических качеств и психоэмоциональное состояние детей с нарушениями зрения. Выявлено достоверное изменение показателей самооценки личности, а также улучшение школьной мотивации, что эффективно влияло на активность и включенность детей в занятия, повышение их социализации и интеграции. Также наблюдалось достоверное изменение показателей развития физических качеств и координационных способностей.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, дети с нарушениями зрения, психофизическое развитие, школьная мотивация.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p312-316

INCREASING THE LEVEL OF PSYCHOPHYSICAL DEVELOPMENT OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

Olesya Sergeevna Popova, the senior teacher, Tatiana Vasilevna Ponomareva, the candidate of biological sciences, docent, Kuban State University of Physical Education, Sports and Tourism, Krasnodar

Abstract

The article presents the results of the analysis of the impact of using adaptive physical culture to increase the level of psychophysical development of primary school children with visual impairments. As a result of the conducted research, the positive impact of the use of an experimental technique, including elements of body-oriented practices, on the level of development of physical qualities and the psycho-emotional state of children with visual impairments was revealed. A significant change in personal self-esteem indicators was revealed, as well as an improvement in school motivation, which effectively influenced the activity and involvement of children in classes, increasing their socialization and integration. There was also a significant change in the indicators of the development of physical qualities and coordination abilities. Keywords: adaptive physical culture, children with visual impairments, psychophysical development, school motivation.

Keywords: adaptive physical culture, children with visual impairments, psychophysical development, school motivation.

ВВЕДЕНИЕ

Функциональный потенциал сенсорных систем является одной из основ адекватной деятельности организма, наличие всевозможных патологий неизбежно приведет к ограничению жизнедеятельности индивида. Так, зрительный анализатор является одним из ведущих органов чувств человеческого организма, через оптическую систему головной мозг получает более 80% информации об окружающем мире [2].

В свою очередь, наличие депривации зрения неизбежно приводит к резкому ограничению повседневной двигательной активности ребенка, резко ограничивается способность к самостоятельному бытовому обслуживанию, слабовидящие дети не могут самостоятельно организовать подвижные игры. Также для слабовидящих детей свойственны сложности в контактах со здоровыми сверстниками, они предпочитают отсиживаться в стороне и не участвовать в активной деятельности других. Такое поведение часто обусловлено страхом и неуверенность слабовидящего ребенка, его прошлым неудачным опытом контакта с социумом [1, 4].

Низкий уровень повседневной двигательной активности и недостаточное количество локомоций приводит к тому, что данная категория детей имеет низкий уровень развития физических качеств, координационных способностей. В свою очередь, это приводит к дисгармоничности физического развития данной категории детей, и прогрессированию вторичных отклонений основного дефекта [2, 3]. Также развитие ребенка в дефектной среде вызывает неизбежное отставание темпов его психического развития, что негативно влияет на способность ребенка адаптироваться к учебной деятельности в школе, освоению предметных знаний, социализацию и интеграцию в обществе.

Повышение уровня психофизического развития детей с нарушенным зрением позволит в значительно большей степени повысить уровень качества жизни ребенка, его социализацию и включенность и активность в обществе, а также позволит эффективно реализовывать основные задачи адаптивного физического воспитания данного контингента.

МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ

В исследовании приняли участие 32 школьника 1-2 классов школы, имеющие схожие патологии зрительной системы и уровень остаточного зрения, которые были разделены на две группы исследования: контрольная и экспериментальная.

Исследование по апробации предложенной экспериментальной методики проводилось на базе специальной (коррекционной) школы № 91 г. Краснодара.

Предложенная методика повышения уровня психофизического развития слабовидящих детей включала в себя группу упражнений из телесно-ориентированных практик, которая была направлена на развитие взаимодействия в группе, повышение способности принимать решения, брать на себя ответственность. Также использовались подвижные игры для развития физических качеств, зрительная гимнастика и использование элементов адаптивного спорта.

Занятия в экспериментальной группе проводились в рамках реализации коррекционно-развивающей области учебного плана в соответствии с реализацией адаптированной основной образовательной программы.

Оценка эффективности использования предложенной методики проводилась с использованием следующих методов: определение уровня школьной мотивации по Н.Г. Лускановой, определение уровня самооценки личности по Дембо-Рубинштейну, метание набивного мяча (500 гр), прыжок в длину с места согнув ноги, бег на 30 метров, наклон вперед стоя на гимнастической скамье.

РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

Психолого-педагогические особенности детей с нарушениями зрения требуют особого внимания при планировании и реализации процесса адаптивного физического воспитания со стороны педагогов. Этим была обусловлена необходимость оценки уровня школьной мотивации и самооценки личности и их динамики в процессе апробации экспериментальной методики.

При сравнительной оценке полученных результатов тестирования показателей, характеризующих уровень психического состояния детей, принявших участие в эксперименте, выявлена следующая динамика.

В экспериментальной группе прирост по оцениваемым показателям был значительно выше динамики показателей чем в контрольной группе.

Так, в тесте Н.Г. Лускановой у детей экспериментальной группы прирост показателя составил 7,8 балла и составил $20,3 \pm 0,6$ балла ($p < 0,05$), что соответствует «хорошему» уровню школьной мотивации, тогда как до начала эксперимента он соответствовал «низкому» уровню. В контрольной группе данный показатель увеличился всего на 1,5 балла и в конце эксперимента составил $15,2 \pm 0,4$ балла и продолжил соответствовать уровню «положительное отношение» (рисунок 1).

В тесте Дембо-Рубинштейна у детей экспериментальной группы также был значительно выше прирост по сравнению с детьми контрольной группы (рисунок 2), положительная динамика показателя составила 13,5 балла в экспериментальной группе, среднегрупповой показатель в конце эксперимента составил $61,2 \pm 1,2$ балла ($p < 0,05$) и стал соответствовать «высокому» уровню самооценки личности. В контрольной группе прирост показателя составил всего лишь 1,8 балла, среднегрупповой показатель по данному тесту в конце эксперимента равен $50,1 \pm 1,9$ балла и продолжил соответствовать «среднему» уровню.

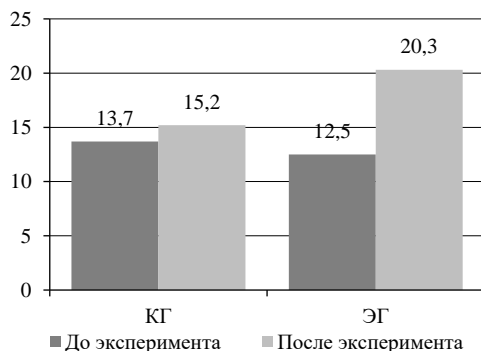


Рисунок 1 – Динамика уровня школьной мотивации по Н.Г. Лускановой (балл) в ходе проведения эксперимента

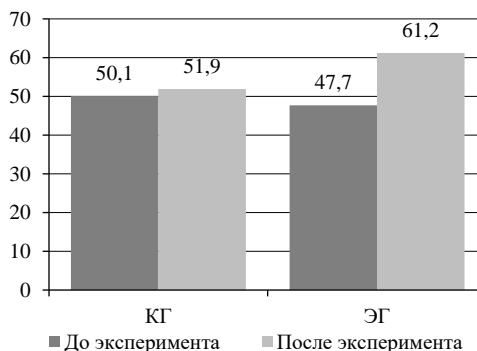


Рисунок 2 – Динамика уровня самооценки личности по Дембо-Рубинштейну (балл) в ходе проведения эксперимента

Таким образом, выявленная динамика показателей как школьной мотивации, так и самооценки личности, свидетельствует об эффективности влияния предложенной

методики повышения уровня психофизического развития детей младшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения. Дети стали более общительны, стали активно принимать участие в жизни школьного коллектива, наблюдалось повышение лидерских качеств и уверенности в себе среди детей экспериментальной группы.

При анализе динамики показателей развития физических качеств детей, принявших участие в эксперименте, на себя обращает внимание значительно больший прирост в экспериментальной группе (таблица).

Таблица – Динамика показателей развития физических качеств детей контрольной и экспериментальной группы в ходе проведения эксперимента

Тестовое задание		До эксперимента (n=16)	После эксперимента (n=16)	p
		M±m		
Метание набивного мяча, м	КГ	2,8±0,1	3,0±0,1	>0,05
	ЭГ	2,7±0,1	3,3±0,1	<0,05
Прыжок в длину с места согнув ноги, см	КГ	126,8±1,2	129,9±0,9	>0,05
	ЭГ	125,9±1,1	132,7±1,0	>0,05
Бег на 30 метров, сек	КГ	8,6±0,1	8,4±0,1	>0,05
	ЭГ	8,7±0,1	8,3±0,1	>0,05
Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье, см	КГ	1,9±0,7	2,3±0,6	>0,05
	ЭГ	1,4±0,8	4,4±0,6	<0,05

Так показатель в тестовом задании «Метание набивного мяча» увеличился на 0,6 метра, среднегрупповой показатель в конце эксперимента составил 3,3±0,1 м (p<0,05), тогда как в контрольной группе прирост составил 0,2 метра (p>0,05). В тестовом задании «Прыжок в длину с места согнув ноги» показатель детей экспериментальной группы возрос на 6,8 см, среднегрупповой показатель составил 132,7±0,1 см (p<0,05), а контрольной группе прирост составил 3,1 см (p>0,05). Динамика уровня развития гибкости, которая оценивалась в тестовом задании «Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье», показала значительный прирост показателя на 3,0 см в экспериментальной группе, среднегрупповой показатель составил 4,4±0,6 см (p<0,05). В контрольной группе прирост данного показателя составил 0,4 см (p>0,05) важно отметить, что выявленная динамика показателей носила статистически достоверные изменения. Только в тестовом задании «Бег на 30 метров» наблюдалась положительная динамика, как в контрольной, так и в экспериментальной группе, однако статистически достоверных изменений выявлено не было (>0,05).

ВЫВОДЫ

Динамика результатов экспериментальной группы свидетельствует о положительном и более эффективном влиянии экспериментальной методики. Комплексное использование психокорректирующих методик и средств адаптивной физической культуры позволило более эффективно воздействовать на уровень психофизического развития детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения. Об этом свидетельствует статистически достоверные изменения показателей в экспериментальной группе как при оценке психического состояния (уровень школьной мотивации по Н.Г. Лускановой и самооценки личности по Дембо-Рубинштейну), так при оценке уровня развития физических качеств детей, принявших участие в педагогическом эксперименте.

ЛИТЕРАТУРА

1. Вачеян Л.А. Мотивационная готовность к школьному обучению у детей с нарушением зрения / Л.А. Вачеян, М.Д. Иванова // Ярославский педагогический вестник. – 2017. – № 1. – С. 174–177.
2. Сапего А.В. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / А.В. Сапего, О.Л. Тарасова, И.А. Полковников. – Кемерово : Кемеровский государственный университет, 2014. – 228 с.

3. Попова О.С. Особенности процесса физического воспитания детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения в образовательных организациях / О.С. Попова, А.А. Горелов, Т.В. Пономарева // *Физическая культура, спорт - наука и практика.* – 2019. – №4. – С. 142–145.
4. Федорова У.Н. Учебная мотивация у детей с нарушениями зрения / У.Н. Федорова, З.Н. Платонова // *Вестник Северо-Восточного федерального университета им. М.К. Аммосова.* – 2020. – №3. – С. 59–62.

REFERENCES

1. Vacheyan, L.A. and Ivanova, M.D. (2017), “Motivational Readiness to School Training of Children with Vision Disorders”, *Yaroslavl Pedagogical Bulletin*, No 1, pp. 174–177.
2. Sapego, A.V., Tarasova, O.L. and Polkovnikov, I.A., (2014), *Private methods of adaptive physical culture*, Kemerovo state University, Kemerovo.
3. Popova, O.S., Ponomareva, T.V. and Gorelov, A.A. (2019), “Features of physical education process of primary school age children with defective vision in educational organizations” *Physical Education, Sport – Science and Practice*, No 4, pp. 142–147.
4. Fedorova, U.N. and Platonova, Z.N. (2020), “Educational motivation in children with visual impairments”, *Bulletin of the Northeastern Federal University*, No 3, pp. 59–62.

Контактная информация: oropova@kgufkfst.ru

Статья поступила в редакцию 18.05.2023

УДК 796.332

ВЛИЯНИЕ ЭФФЕКТА ОТНОСИТЕЛЬНОГО ВОЗРАСТА НА ФИЗИЧЕСКУЮ И ТЕХНИЧЕСКУЮ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ ФУТБОЛИСТОВ

Мария Николаевна Поповская, кандидат биологических наук, доцент, Александра Витальевна Иванова, студентка, Великолукская государственная академия физической культуры и спорта, Великие Луки; Ольга Владимировна Муштукова, старший преподаватель, Псковский государственный университет, Псков; Алексей Сергеевич Бойков, преподаватель, Великолукская государственная сельскохозяйственная академия, Великие Луки

Аннотация

В современном футболе проблема эффекта относительного возраста (ЭОВ) как фактора комплектования групп и команд набирает свою актуальность. Целью нашего исследования стало изучения распространённости ЭОВ на этапе начальной подготовки футболистов. Педагогический эксперимент позволил выявить выраженность эффекта относительного возраста в группе футболистов, а также преимущество раннерожденных игроков над позднерожденными в физической и технической подготовленности. Для того чтобы избежать распространения ЭОВ, детским тренерам нужно внимательно относиться к подготовке игроков и не заменять понятия физическая зрелость и талантливость в определенных возрастных диапазонах.

Ключевые слова: футбол, физическая подготовленность, техническая подготовленность, эффект относительного возраста.

DOI: 10.34835/issn.2308-1961.2023.05.p316-319

EFFECT OF THE RELATIVE AGE EFFECT ON THE PHYSICAL AND TECHNICAL FITNESS OF FOOTBALL PLAYERS

Maria Nikolaevna Popovskaya, the candidate of biological sciences, docent, Alexandra Vitalievna Ivanova, the student, Velikiye Luki State Academy of Physical Culture and Sports; Olga Vladimirovna Mushtukova, the senior teacher, Pskov State University; Aleksey Sergeevich Boikov, the teacher, Velikiye Luki State Agricultural Academy