

ПРИМЕНЕНИЕ ЭЛЕМЕНТОВ ВОЛЕЙБОЛА НА ЗАНЯТИЯХ ИНКЛЮЗИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Рассматривается использование элементов волейбола на занятиях адаптивной физической культуры, в том числе инклюзивной, как средство включения инвалидов в спортивные занятия.

Ключевые слова. Волейбол, инклюзивная физическая культура, инвалиды.

В России более 2 млн. детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), от всего детского населения это составляет 8%, из них 2% детей-инвалидов (Рис.1). Самые распространенные заболевания связаны с психическим расстройством и расстройством поведения, оно связано с возрастными кризисами, чаще всего страдают дети в следующие возрастные периоды: 3-4 года, 5-7 лет, 12-18 лет.

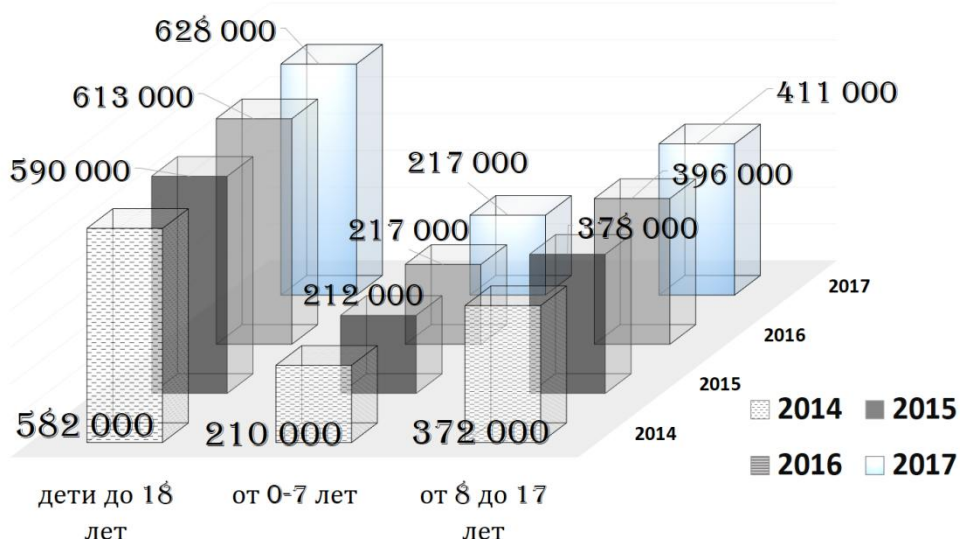


Рис.1 Распределение детей-инвалидов по данным РОССТАТа (на 30.05.17)

Количество детей-инвалидов, включенных в общеобразовательный процесс: 1,7 % в общей численности обучающихся (2015\16 учебном году). На 0,9 % увеличилась численность обучающихся с ОВЗ с 2,6 % (2011\2012) до 3,5 % (2015\16) [2]. В течение 4 лет, наблюдается значительный рост количества образовательных учреждений, в которых созданы условия для обучения детей-инвалидов. Это положительно влияет на статистику инклюзивного образования в России [1]. Основная же сложность на занятиях инклюзивной физической культурой (ИФК) состоит в уравнивании участников и составлении календарного плана. Занятие должно сопровождаться признанием равноправия всех участников инклюзивного процесса, уважением их индивидуальных особенностей, а также разделением упражнений, которые должны выполняться вместе и раздельно (Рис.2). Социальные и межличностные взаимодействия в инклюзивных классах значительно лучше, чем в обычных. Такая социальная сплоченность дает возможность детям учиться в своем собственном темпе. Тем не менее, к необходимым условиям организации инклюзивного процесса, по сравнению с обычным общеобразовательным, относят участие родителей, размеры классов и наличие необходимых преподавателей [2].

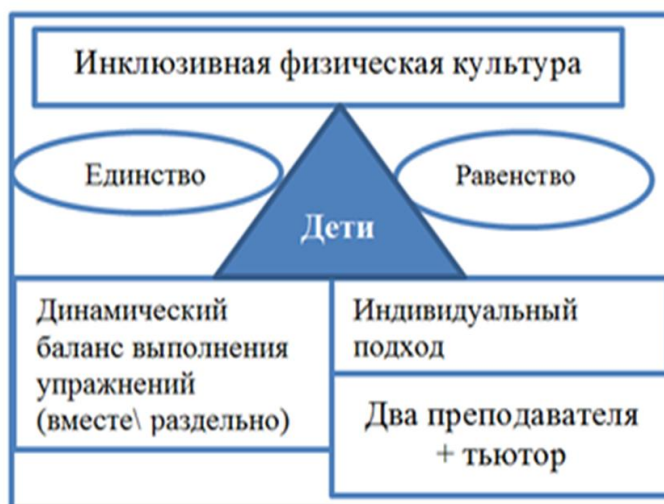


Рис. 2 Факторы построения рационального занятия по ИФК [2]

Можно заметить, что занятие спортом в свободное время, выбирает лишь малая часть людей. Это, во многом, связано именно с отсутствием мотивации к физкультурно-оздоровительным занятиям и адаптивному спорту. Интерес к физическим упражнениям необходимо стимулировать на начальном этапе физкультурно-оздоровительного процесса инвалида, в частности инклюзивных видах физической активности. Это требует включения в адаптированные занятия элементов видов спорта, подвижных и спортивных игр, эстафет и т.д., что будет не только обеспечивать гедонистическую функцию физической культуры, но и давать возможность занимающимся с инвалидностью участвовать в различных спортивных мероприятиях (спартакиады, чемпионаты, физкультурные праздники инвалидов) как в роли любителя, так и постепенно возрастать в качестве профессионального спортсмена. Как для детей с ОВЗ, так и для взрослых с инвалидностью, спортивные и подвижные игры являются не только средством тренировки, но и отличным «мотиватором», то есть средством психологической подготовки к различным жизненным ситуациям. Великий немецкий поэт, философ, историк И. Ф. Шиллер еще в 18 веке сказал: «Человек играет только тогда, когда он в полном значении слова человек, и он бывает вполне человеком лишь тогда, когда играет» [3].

Таблица 1

Тесты с элементами волейбола

Вид теста	Содержание	Критерии оценки
определение моторики рук	ловля волейбольного мяча двумя руками с расстояния 3 м	количество пойманных мячей из 3-х попыток
определение опороспособности справа\слева	Опора на правую\левую нижнюю конечность	время выполнения задания (секунды)
определение точности движения обеих верхних конечностей	Метание в цель с расстояния 3 метра правой \ левой рукой.	Количество попадания волейбольных мячей в цель из 3 попыток правой\левой рукой.

Использование волейбола, его элементов и адаптированных вариаций (например, волейбол сидя) на занятиях адаптивной физической культуры, в том числе инклюзивной, является отличным средством включения всех людей в спортивные занятия. Для определения уровня функциональных возможностей детей с ОВЗ, можно использовать следующие тесты с элементами волейбола [4], отраженными в таблице

1. После проведения тестирования, на основе полученных данных, организуется, реализуется, если необходимо адаптируется, тренировочный процесс. Предлагаем ознакомиться с используемыми нами физическими упражнениями на развитие координационных способностей, которые применяются в процессе инклюзивной физической рекреации спортивно-оздоровительных групп МУ ФСКИ «Корсар- Спорт» на занятиях с детьми 12-16 лет в количестве 10 человек, имеющими поражения опорно-двигательного аппарата (церебральный паралич, последствия черепно-мозговых и родовых травм, anomalies развития конечностей и др.) [3]:

I. На развитие точности и координации движений:

1) Метание мячей различной тяжести с изменением дистанции между мишенью и спортсменом. Сначала на близком расстоянии, а после 3 попаданий с постепенным перемещением назад и т.д. (если ребенок не стоит устойчиво, то отрабатывается в и.п. - стоя на коленях с продвижением вперед-назад, влево-вправо).

2) Броски мячей вверх. Сначала ловля двумя руками, а после 5 пойманных мячей попеременно или поочередно ловить левой\правой рукой.

3) Поддача волейбольного мяча в определенную зону спортивного зала (с использованием сетки или без нее).

II. На развитие быстроты реакции:

1) Поддача мяча с одной половины поля, партнеру, находящемуся на другой половине поля, который должен отбить его.

2) То же только с увеличением количества партнеров или изменением ритма.

III. На развитие точности, моторики рук, опороспособности и обучения элементам игры:

1) Подвижные игры с мячом (разного размера и веса).

2) Перебрасывания мяча из правой руки в левую с изменением веса и размера мячей, ритма двигательного действия.

3) Броски мяча двумя руками от груди, работа в парах.

4) Броски мяча двумя руками из-за головы, работа в парах.

5) Подкидывания мяча вверх (правой, левой, двумя руками) и ловля его (двумя руками) над головой.

6) Стойка на четвереньках с поочередным поднятием конечностей.

7) Из исходного положения - стойка на четвереньках, переход в стойку на коленях, сед на пятках и возвращение в исходное положение.

Вариаций упражнений достаточно много, к каждому из детей подход должен быть строго индивидуален, адаптируя в сторону упрощения или усложнения то или иное упражнение. В ближайшее время начинается дополнительное обследование опороспособности детей с помощью стабиллоплатформы, поэтому тестирование детей в ходе использования нашего комплекса будет также дополнено графическими изображениями стабиллометрии. В данный же момент исследование продолжается, о результатах которого обязательно будет написана следующая статья. Однако уже сейчас в ходе педагогических наблюдений можно уверенно сказать, что использование данных упражнений возможно в построении инклюзивных физкультурных занятий.

Библиографический список

1) Алехина С.В. Состояние и тенденции развития инклюзивного образования в России\ С.В. Алёхина. 2015. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: http://www.msr.nso.ru/sites/msr.nso.ru/wodby_files/files/document/2015/01/documents/alehina_sost_tendenc.pdf

2) Ерешко Н.Е., Махов А.С., Клименко С.В. Анализ опыта инклюзивной физической культуры в Германии Проблемы и перспективы инклюзивного образования в Ивановской области: материалы II науч. конф., 2-3 ноября 2016 г. / Под ред.

Е.А.Шмелевой. – Шуя: Издательство Шуйского филиала ИвГУ, 2016. – С.20-23

3) Потапчук А. А Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: Учебник / Под общей ред. проф. Л. В. Шапковой / А. А. Потапчук. - М.: Советский спорт, 2007. - С. 343 - 407.

4) Черная, А. И. Применение элементов волейбола сидя в реабилитации детей с церебральным параличом / А. И. Черная // Адаптивная физическая культура. - 2015. - N 4. - С. 2 -4.

Буденная К.И., Комлева С.В.
Российский государственный профессионально-педагогический
университет
г. Екатеринбург, Свердловская область, Россия

АГРЕССИВНОСТЬ В СПОРТЕ И ЕЕ ВЛИЯНИЕ НА СПОРТИВНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Аннотация: Склонность к агрессии формируется у спортсмена задолго до того, как он приходит в спорт. Родители своим примером проявления агрессивного поведения по отношению к окружающим людям или к природе, побуждают детей копировать повадки родителей. Агрессия может быть вызвана как внутренними, так и внешними стимулами. Поэтому тренер не должен удивляться, если спортсмен вдруг внезапно проявит чрезмерную агрессивность, казалось бы, в безобидной ситуации.

Ключевые слова: Агрессия, спортсмен, уверенность, враждебность.

В обиходном языке слово "агрессия" может означать множество разнообразных действий, которые нарушают физическую или психическую целостность другого человека (или группы людей), наносят ему материальный ущерб, препятствуют осуществлению его намерений, противодействуют его интересам или же ведут к его уничтожению. Агрессия - это поведение, направленное на умышленное причинение вреда себе и (или) окружающим.

Агрессивность (лат. *aggressio* - нападать) - устойчивая характеристика субъекта, отражающая его предрасположенность к поведению, целью которого является причинение вреда окружающему, либо подобное аффективное состояние (гнев, злость) [3].

Склонность к агрессии формируется у спортсмена задолго до того, как он приходит в спорт. Это формирование происходит различными способами:

Родители своим примером проявления агрессивного поведения по отношению к окружающим людям или к природе, побуждают детей копировать повадки родителей. При этом взрослые так же могут поощрять агрессивность своих детей.

Интегральный показатель субъективной адаптированности к спортивной деятельности – это общая удовлетворённость от самих занятий спортом. Он зависит от характеристик агрессивности спортсменов. Выраженные проявления враждебности спортсменов имеют тесную взаимосвязь со снижением общей удовлетворённости спортивной деятельностью [1].

Проявляя агрессию в физической форме, спортсмен способствует формированию личной удовлетворённости спортом, которая имеет позитивные и негативные стороны.

В целом спортсменам высокого класса присуще уверенность в себе. Так же этому способствует и высокий социальный статус, приобретаемый спортсменами на