

3. Рожков М.И., Ковальчук М.А. Профилактика наркомании у подростков. М. Владос. 2004. С.41–43.

References:

1. Masal'skaya M.V. Activities of Federal Drug Control Service to improve the drug situation in the Russian Federation // Fizicheskaya kul'tura i sport v profilaktike narkomanii i prestupnosti. – Smolensk, SGAFKST, 2009. P.55

2. The organization of the development and approval in the field of drug prevention projects of a complex of actions aimed at early detection and prevention of addictive behavior (substance abuse) among high-risk groups, including in places of compact residence and leisure-time activities // Pod red. I.N. Gurvicha. SPb. Sociologi-cheskij institut RAN, 2010. P.11-12.

3. Rozhkov M.I., Koval'chuk M.A. Prevention of drug abuse in adolescents. M. Vlados. 2004. P.41–43.

Савостин Н.М.
Институт развития образования
Сахалинской области
Власов А.А.
Коррекционная школа «Надежда»
г. Южно-Сахалинск

ВОЗМОЖНОСТИ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ЯПОНСКОГО МИНИ-ВОЛЕЙБОЛА В ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ С УМЕРЕННОЙ УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Аннотация. В статье рассматриваются вопросы физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью, сравниваются основные правила волейбола и японского мини-волейбола, анализируются возможности использования игры в коррекции недостатков в двигательной сфере, как средства физического развития, укрепления здоровья детей с интеллектуальными нарушениями.

Ключевые слова: физическая культура, волейбол, японский мини-волейбол, обучающиеся с умственной отсталостью.

Savostin N.M.
Sakhalin Institute for Educational Development,
Vlasov A.A.
Correctional School «Hope»,
Yuzhno-Sakhalinsk

USE OF MINI-VOLLEY IN PHYSICAL EDUCATION PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES



Annotation. The article deals with the physical education of pupils with intellectual disabilities, compares the basic rules of volleyball and mini-volley, analyzed the possibility of using games in correcting deficiencies in the motor area, as a means of physical development, strengthening the health of the children with intellectual disabilities.

Keywords: physical education, volleyball, Japanese mini-volley, pupils with intellectual disabilities.

В целях обеспечения реализации права на образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья 19 декабря 2014 г. приказами Министерства образования и науки Российской Федерации № 1598 и № 1599 были утверждены федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и федеральный государственный образовательный стандарт обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями).

Диапазон возможностей развития и обучения детей с ОВЗ чрезвычайно велик: от способности обучаться на равных с нормально развивающимися сверстниками до необходимости построения специально адаптированной к возможностям ребенка индивидуальной программы образования. Такой диапазон характерен для каждой категории детей, составляющих группу школьников с ОВЗ [2].

Для детей с ОВЗ, в том числе детей с умеренной умственной отсталостью, не способных к освоению цензового уровня начального общего образования даже в пролонгированные сроки и при наличии специальных условий обучения, предусматривается третий (не цензовый) вариант Стандарта. В этом случае ребенок получает начальное образование, по уровню соответствующее возможностям ребенка с умеренной умственной отсталостью в группе детей со сходными образовательными потребностями [2].

Освоение адаптированной основной общеобразовательной программы образования обучающихся с умственной отсталостью осложняется тем, что умственная отсталость – это стойкое, выраженное недоразвитие познавательной деятельности вследствие органического поражения центральной нервной системы. Затруднения в психическом развитии детей с умственной отсталостью обусловлены особенностями их высшей нервной деятельности: слабостью про-



цессов возбуждения и торможения, замедленным формированием условных связей, тугоподвижностью нервных процессов, нарушением взаимодействия первой и второй сигнальных систем. В познавательных процессах отмечается дефицитарность: неточность и слабость дифференцировки зрительных, слуховых, кинестетических, тактильных ощущений приводят к затруднению адекватности ориентировки детей с умственной отсталостью в окружающей среде. Это проявляется в особенностях их внимания, которое отличается сужением объема, малой устойчивостью, трудностями его распределения, замедленностью переключения. Обучающимся с умственной отсталостью присуща сниженная активность мыслительных процессов и слабая регулирующая роль мышления: зачастую, они начинают выполнять работу, не дослушав инструкции, не поняв цели задания, не имея внутреннего плана действия. Моторная сфера детей с легкой степенью умственной отсталости, как правило, не имеет выраженных нарушений. Наибольшие трудности обучающиеся испытывают при выполнении заданий, связанных с точной координацией мелких движений пальцев рук [3].

Физическая культура является составной частью образовательного процесса обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Она решает образовательные, воспитательные, коррекционно-развивающие и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание занимает одно из важнейших мест в подготовке этой категории обучающихся к самостоятельной жизни, производительному труду, воспитывает положительные качества личности, способствует социальной интеграции школьников в общество [3].

Основная цель изучения данного предмета заключается во всестороннем развитии личности обучающихся с умственной отсталостью в процессе приобщения их к физической культуре, коррекции недостатков психофизического развития, расширении индивидуальных двигательных возможностей, социальной адаптации [3].



Содержание программы отражено в пяти разделах: «Знания о физической культуре», «Гимнастика», «Легкая атлетика», «Лыжная и конькобежная подготовка», «Игры» («Спортивные игры»). При прохождении раздела «Спортивные игры» изучается техника волейбола: перемещения, прием и передача мяча снизу и сверху, отбивание мяча снизу двумя руками через сетку на месте и в движении, передача мяча сверху двумя руками после перемещения и в прыжке, верхняя прямая подача, учебные игры на основе волейбола.

30% от общего объема программы составляет часть, формируемая участниками образовательных отношений, которую МБОУ Коррекционная школа «Надежда» г. Южно-Сахалинска отводит на изучение игры «японский мини-волейбол».

Мини-волейбол подразумевает «миниатюрный волейбол». Название игре дано потому, что площадка меньше, сетка ниже и меньшее количество играющих на площадке людей. Рассмотрим основные правила японского мини-волейбола через сравнение с волейболом (табл. 1) [5].

Таблица 1

Мини-волейбол и волейбол: правила игры

№ п.п.	Характеристика игры	Волейбол	Мини-волейбол
1	2	3	4
1.	Размеры игрового поля	18х9 метров	9х6 метров (можно расположить две игровые площадки на одной волейбольной)
2.	Средняя линия	Разделяет игровую площадку на 2 равные размером 9х9 м	Разделяет игровую площадку на 2 равные размером 4,5х6 м
3.	Высота сетки	243 см для мужчин и 224 см для женщин	155 см, антенн нет
4.	Состав игроков на поле	6 человек	4 человека
5.	Мяч	Окружность: 65-67 см, вес: 260-280 г; материал: кожа + внутренняя резиновая камера	Окружность: 108-109 см; вес: 50 г; материал: винилхлорид
6.	Набор очка	Система «каждый ро-	Только подающая ко-



		зыгрыш – очко»	манда набирает очки
7.	Выигрыш партии	Партия выигрывается командой, которая первой наберет 25 очков с преимуществом минимум 2 очка	Партия выигрывается командой, которая первой наберет 11 очков с преимуществом минимум 2 очка
8.	Выигрыш матча	Победителем является команда, которая выигрывает три партии	Победителем является команда, которая выигрывает 2 партии
9.	Позиции игроков	3 игрока передней линии (4-3-2), 3 игрока задней линии (5-6-1)	2 игрока передней линии (3-2), два игрока задней линии (4-1)

Окончание таблицы 1

1	2	3	4
10.	Удары (касания) команды	Команде дано право максимум на три удара (в дополнение к блоку)	Команде дано право максимум на три удара, включая касание блока
11.	Характеристика удара	Мяч может касаться любой части тела	Можно касаться мяча кистями, руками и другими частями тела выше пояса
12.	Атакующий удар, блокирование	Имеет ограничение для игроков задней линии	После подачи игроки могут занимать любую позицию на своей стороне, выполнять любое действие
13.	Замена	Согласно правилам	Без ограничений

Исходя из вышеизложенного можно заключить, что японский мини-волейбол можно отнести к разновидностям волейбола. Сравнительная характеристика двух игр показывает, что при сходстве основных характеристик, мини-волейбол проще и доступнее. Наши исследования показали, что освоение техники волейбола в основной школе проходит более эффективно, если в начальной школе изучать мини-волейбол.

В Японии был проведен опрос общественного мнения по поводу величины физической нагрузки и трудности игры. 75,3% участников опроса ответили, что уровень нагрузки для них подходящий. Причем при опросе людей в 50 лет

87% отвечают «подходяще», а игроки в 60 лет так отвечают уже в 96% случаев. Таким образом, большинство респондентов считают, что мини-волейбол вполне приемлем по уровню физической нагрузки и технической трудности [5].

Результаты опроса позволяют нам предположить, что японский мини-волейбол будет доступной игрой для обучающихся с умственной отсталостью, начиная с начальной школы. Рассмотрим возможности использования японского мини-волейбола в физическом воспитании обучающихся с умеренной умственной отсталостью. В таблице 2 мы проанализировали возможности мини-волейбола с позиции травматизма, технической трудности и доступности по уровню физической нагрузки.

Таблица 2

Мини-волейбол и волейбол – условия эффективности

№ п.п.	Условия	Волейбол	Мини-волейбол
1.	Время полета мяча при передаче	менее 1 с	2-4 с, что увеличивает время для принятия игрового решения
2.	Возможность получения травмы	Мяч может нанести травму, причинить боль при ударе или попадании в игрока	Мяч не может причинять боль, когда ударяешь его или когда он попадает в игрока
3.	Пол, возраст и рост игроков	Высокая сетка ограничивает деятельность игроков низкого роста и старшего возраста, особенно при блокировании и атакующем ударе	Низкая сетка и доступные правила игры дают возможность блокирования и нападения всем игрокам, уравнивает их относительно возраста, пола, роста, развития
4.	Подготовленность	Игра предъявляет высокие требования к общей и специальной физической подготовке	Игра подходит по уровню физической нагрузки и трудности всем, в том числе детям с ОВЗ
5.	Пропускная возможность	На площадке 18x9 метров могут одновременно играть 12 человек	На площадке 18x9 метров могут одновременно играть 16 человек, это позволяет использовать спортзал более эффек-



			тивно
6.	Сложность правил	Правила относительно сложны, особенно для начинающих	Правила сделаны проще, поэтому начинающим их легче понять
7.	Обучение игре	Техника и тактика требуют нескольких лет обучения	Освоить игру можно за один год

Общеизвестно, что базовые «схемы-движения» обеспечивают психофизиологические основы любого действия: видения, слышания, речи, письма, чтения. С учетом этого положения одной из важных задач развития моторики является координация движений целостной системы тела ребенка и частных систем координации движений (рука-зрение, зрение-слух, рука-зрение-слух, слух-речь), способствующих установлению связей между умениями видеть, слышать, чувствовать, двигаться, говорить [4].

Доказано, что и мысль, и глаз ребенка двигаются с той же скоростью, что и рука. А так как в мини-волейболе *скорость мяча и скорость изменения игровой ситуации* увеличена за счет воздушности мяча и планирования в пространстве, время для принятия решения у детей так же увеличено. Это облегчает детям задачу для достижения игровой или тренировочной цели, что принципиально важно по сравнению с другими игровыми видами. Кроме того, систематические и целенаправленные физические упражнения являются сильным средством повышения эффективности работы головного мозга, а успешность их выполнения повышает мотивацию к деятельности.

Практика нашей работы показала, что использование мини-волейбола в работе с детьми с умственной отсталостью способствует формированию двигательных умений и навыков, у обучающихся развиваются способность к кинестетическому дифференцированию, согласованию движений, дифференцированию силовых и пространственных параметров движений, ориентированию в пространстве, формируются специфические мышечные чувства (чувство мяча, площадки, партнера по команде).



В процессе двигательной деятельности в коре головного мозга у ребёнка с умственной отсталостью скорее устанавливаются условно-рефлекторные связи, ведь успех любого технического действия, в том числе удар мяча через сетку, подача и блокирование, перемещение по игровой площадке определяется уровнем сенсомоторного и эмоционально-волевого развития и одновременно стимулирует это развитие.

В ходе выполнения упражнений обучающиеся получают информацию о различных свойствах мяча: форма, плотность, вес, размер, качество материала, цвет; определяют особенности траектории его полёта, знакомятся с вариантами его движения и точками приземления; определяют расположение мяча относительно площадки и игроков, и все это на основе использования зрительного, слухового, тактильно-двигательного, кожно-мышечного, осязательного анализаторов и кинестетических ощущений.

Мини-волейбол развивает координацию, психомоторные качества, учит взаимодействию в коллективе, компенсирует недостатки психического и физического развития. Дети с ограничениями здоровья быстро включаются в игру, легко осваивают правила, построения и перестроения [1].

Занятия японским мини-волейболом для детей с умственной отсталостью – это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, полноценного физического развития, укрепления здоровья, но и возможный способ оптимизации психического развития ребенка с интеллектуальными нарушениями и эффективной социализации его в обществе.

Литература:

1. Дёмина Т.М. Мини-волейбол для детей с ограничениями в здоровье [Электронный ресурс]. – URL: <http://japan-minivolley.ru> (дата обращения: 8.05.2016).
2. Малофеев Н.Н. Федеральный государственный стандарт образования для детей с ограниченными возможностями здоровья. URL: http://s-t-h.ru/content/docs/modern_obr_ovz/fed-standart.pdf (дата обращения: 7.05.2016).
3. Примерная адаптированная основная общеобразовательная программа образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) / URL: <http://fgosreestr.ru> (дата обращения: 7.05.2016).



4. Развитие моторики, графомоторных навыков детей с интеллектуальной недостаточностью.– URL: <https://infourok.ru> (дата обращения: 8.05.2016).

5. Савостин Н.М. Мини-волейбол по-японски: системный анализ / Н.М. Савостин, П.Н. Пасюков // Актуальные вопросы физической культуры и спорта : IV межрегион. конф. : сб.материалов / Отв. редактор С.А. Касинцев ; УГПИ. – Уссурийск, 2003. – С. 25-30.

References:

1. Dyomina T.M. Mini volleyball for children with limitations in health. URL: <http://japan-minivolley.ru> (data obrashcheniya: 8.05.2016).

2. Malofeev N.N. Federal state educational standards for children with disabilities. URL: http://s-t-h.ru/content/docs/modern_obr_ovz/fed-standart.pdf (data obrashcheniya: 7.05.2016).

3. Approximate adapted mainstream education program students with mental retardation (intellectual-on violations). URL: <http://fgosreestr.ru> (data obrashcheniya: 7.05.2016).

4. The development of motor skills, grafomotornyh skills of children with intellectual nedostatochnostyu. URL: <https://infourok.ru> (data obra-shcheniya: 8.05.2016).

5. Savostin N.M. Mini Volleyball in Japanese: a systematic analysis / N.M. Savostin, P.N. Pasyukov // Aktual'nye voprosy fizicheskoy kul'tury i sporta : IV mezhregion. konf. : sb.materialov / Отв. редактор S.A. Kasincev ; UGPI. – Ussurijsk, 2003. – P. 25-30.

**Зеленин Л.А.
Анненкова С.В.
Пермский национальный
исследовательский
политехнический университет
г. Пермь**

НАУЧНО-ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ ПРИОБРЕТЕНИЯ ЗНАНИЙ НЕТРАДИЦИОННЫМИ МЕТОДАМИ С ИСПОЛЬЗОВАНИЕМ ТРЕНАЖЁРНЫХ УСТРОЙСТВ В ПОДГОТОВКЕ УЧАЩИХСЯ НА ЗАНЯТИЯХ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Аннотация. Статья рассматривает при сопряжённом формировании теоретическую подготовку с внедрением тренажёрной техники в учебный процесс выполнения физических упражнений на тренажёрных устройствах и аппаратах. Теоретическая подготовка даёт необходимые научные знания с использованием технических средств для правильного выполнения физических упражнений на тренажёрах, позволяет подобрать соответствующие упражнения, методику их применения, дозировку и нагрузку, а также формировать умения и навыки по использованию оздоровительно реабилитационных средств физической культуры. Методы исследования: анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы, характеризующие общепедагогические методы словесной деятельности связанные с методами наглядности, которые показывают нетрадиционные методы обучения на тренажерах устройствах связывающие в единое целое проявляющиеся методы обучения двигательным

