

4. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2009), *Adaptation and Socialization of Professionals in the Field of Physical Culture and Sports in Terms of Vocational Education: monograph*, VSGAO, Irkutsk

5. Pruzhinin, K.N. and Pruzhinina, M.V. (2014), "Professional and Social Self-Determination as a Basis for the Future Direction of Teaching Activities", *Psychological, pedagogical and medicobiological aspects of physical education: collective monograph*, Yurydychna literature, Odessa, pp.136-147.

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 21.03.2016

УДК 376.32

ЛИЧНОСТНО-ОРИЕНТИРОВАННАЯ НАПРАВЛЕННОСТЬ АДАПТИВНОГО ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА НЕЗРЯЧИХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ШКОЛЬНИКОВ

*Марина Викторовна Пружинина, кандидат педагогических наук, доцент,
Константин Николаевич Пружинин, кандидат педагогических наук, доцент,*

*Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет (ИГУ), Иркутск,*

*Мария Владиславовна Бутузова, аспирант,
Бурятский государственный университет (БГУ), Улан-Удэ*

Аннотация

В статье раскрывается проблема повышения уровня развития координационных способностей незрячих и слабовидящих школьников 11-12 лет, в адаптивном образовательном процессе который носил личностно-ориентированную направленность. Проведенное исследование позволяет констатировать, что использование игрового метода на уроке способствует повышению уровня координационных проявлений незрячих и слабовидящих школьников 11-12 лет, улучшает психоэмоциональный фон, и позволяет вносить разнообразие в содержание уроков.

Ключевые слова: игровой метод, координационные способности, незрячие и слабовидящие школьники, личностно-ориентированная направленность.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p229-233

PERSONALITY-ORIENTED ADAPTIVE EDUCATIONAL PROCESS OF BLIND AND VISUALLY IMPAIRED STUDENTS

*Marina Viktorovna Pruzhinina, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Konstantin Nikolaevich Pruzhinin, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,*

*Vladimir Robertovich Kuzekevich, the candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University, Irkutsk,*

*Maria Vladislavovna Butuzova, the postgraduate student,
Buryat State University, Ulan-Ude*

Annotation

The article reveals the problem of increasing the level of development of the coordination abilities of the blind and visually impaired schoolchildren aged 11-12, in the adaptive educational process which has personal-focused direction. The conducted research allows noting that use of the game method during the lesson promotes increase of level of the coordination manifestations of the blind and visually impaired school students aged 11-12 years, it improves the psychoemotional background, and allows bringing a variety into the content of the lessons.

Keywords: games method, the coordination abilities of blind and visually impaired students, student-oriented focus.

Личностно-ориентированная направленность адаптивного образовательного процесса предусматривала дозировку нагрузки, обусловленную степенью нарушения зрения, нагрузка регулировалась посредством изменения длины дистанции, скоростью ее прохождения, уменьшением или увеличением количества инвентаря и оборудования.

Использование игрового метода в нашем исследовании было рассчитано на четыре учебные четверти. Игры были систематизированы и упорядочены по частям урока и разделам программы. Блоки игр сформированы по направленности на развитие координационных способностей и основных двигательных качеств: для развития ориентации в пространстве, способности к сохранению равновесия, развития быстроты движений (в этот блок также вошли игры для развития реагирующей способности и способности к максимальному темпу движений).

Блоки игр вводились в каждую часть урока и использовались на каждом занятии, независимо от раздела программы и типа урока. Процентное соотношение рассчитывалось с учетом предпочтительного развития двигательного качества в разделе программы и с общим акцентом на развитие ориентации в пространстве.

Вводно-подготовительная часть урока увеличена, из-за длительной организации учащихся и наиболее качественной разминки, связанной с дефектом зрения до 13 минут, что составляет 29% от общего времени, основная часть 24 минуты – 53% и заключительная часть также увеличена до 8 минут – 18%, за счет введения упражнений для профилактики и поддержания сенсорной системы – гимнастики для глаз.

В каждом разделе программы время вводно-подготовительной части урока, составляющее 29%, распределялось следующим образом: 14,5%, т.е. 50% времени было задействовано на выполнение комплекса общеразвивающих упражнений; 40% времени, что составляло 11,6% – было направлено на реализацию игрового метода; 2,9% – организация учащихся, что составляло 10%.

В водно-подготовительной части системно использовались игры на развитие ориентации в пространстве и сохранение равновесия. Для развития координационных способностей применялись игры с постоянно меняющейся обстановкой, быстрым переходом участников от одних действий, к другим, игры, требующие умения сосредоточить внимание одновременно на нескольких действиях. Такие игры позволяют совершенствовать функции различных анализаторов, от которых зависит правильное и точное выполнение движений.

Блоки игр основной части в каждом разделе программы подбирались следующим образом: в разделе программы «Подвижные и спортивные игры» блоки игр использовались все 53% отведенные на эту часть урока. Преимущественно использовался блок на развитие ориентации в пространстве 20%, так как это качество в наибольшей степени требует его развития. Не использовался блок игр на развитие гибкости, так как для развития этого качества необходима тщательная разминка, поэтому данный блок включался в заключительную часть урока (составляет 9%). Остальные блоки игр применялись примерно в равном соотношении.

В разделе программы «Легкая атлетика» в основной части каждого урока на игры отводилось 60% времени, т.е. 31,8% от возможных 53%; из них по 10% отводилось на развитие быстроты движений и выносливости, потому что эти качества являются основными в данном разделе программы. Поскольку упражнения для развития быстроты выполняются в предельно быстром темпе, им по характеру соответствуют игры с активным соревнованием двух сторон. Поэтому были использованы игры и игровые эстафеты, построенные на необходимости мгновенных ответов на звуковые, зрительные, тактильные сигналы, с остановками и возобновлением движений, с преодолением небольших расстояний в кратчайшее время; 7% и 4,8% отводится на развитие координационных способностей, так как наше исследование мы акцентировали на них.

В разделе программы «Гимнастика» на подвижные игры в основной части урока отводилось 30%, что от 24 минут составляло 15.9%, которые распределились по 5.3% на блоки игр по развитию координационных способностей, таких как ориентация в пространстве, сохранение равновесия и развитие качества гибкости. Введение данных блоков необходимо для решения общих и частных задач раздела гимнастики. Совершенствование гибкости происходило в играх, связанных с частым изменением направления движения, увеличением амплитуды движения в игровых упражнениях. Это достигалось применением игр с передачей мяча в колоннах различными способами (прогнувшись, с наклоном, поворотами), игр целенаправленного локального воздействия на отдельные мышечные группы, связки и суставы, создающих условия для увеличения амплитуды движения и дополнительного растяжения мышц и связок.

В разделе программы «Лыжная подготовка» в основной части на игровой метод уделялось 60%, что от 24 минут составляет 31.8%. Данное время распределилось следующим образом: важное место занял блок игр на развитие выносливости – 15%, так как для данной категории обучающихся это важное качество, которое необходимо для длительного сохранения их работоспособности. Игры для развития выносливости состояли из неоднократных повторений активных, энергично выполняемых действий, связанных с непрерывными, интенсивными движениями, в которых активные действия чередуются с короткими паузами для отдыха, переходами от одних видов движений к другим. В одних играх применялись циклические движения (бег, бег на лыжах), в других – продолжительные усилия, не связанные с определенным ритмом (игры с мячом).

6% времени было задействовано на блок игр по развитию ориентации в пространстве, так как на улице незрячим и слабовидящим детям еще сложнее ориентироваться, и их необходимо адаптировать к открытому пространству; и по 5,4% распределено на игры по сохранению равновесия, и быстроты движений, так как бег на лыжах способствует наилучшему развитию этих качеств.

Заключительная часть уроков для всех разделов программы отличалась тем, что 3% от всего времени заключительной части выделялось на профилактическую гимнастику для глаз. Преимущественно использовались блоки игр на развитие ориентации в пространстве и развитие гибкости, которые обладают небольшой интенсивностью, чтобы восстановить функциональные показатели детей. В разделе «Спортивные и подвижные игры» и в разделе «Легкая атлетика» они составили 6,4% и 8%.

В разделе «Гимнастика» использовался только блок игр на развитие гибкости, так как 4.8% времени было задействовано на дыхательную гимнастику. В разделе «Лыжная подготовка» на игровой метод было отведено 60%, что от 8 минут составляло 10.8%, из них 6% отводилось на блок игр по развитию ориентации в пространстве, 4.8% на развитие равновесия; 4.2% – организация учащихся и уборка инвентаря.

Подобранные нами игры отличаются простотой и доступностью для всех занимающихся. Их содержание можно упрощать или усложнять в зависимости от физического и психического состояния участников, что очень важно для детей с патологией зрения. В играх использовались двигательные действия, не противоречащие показаниям врачей-офтальмологов, с учетом возраста, специфики основного дефекта, степени участия сохранных анализаторов (слухового, двигательного, осязательного).

Приоритетную роль в регулировании физической нагрузки занимали принципы адекватности, оптимальности и вариативности, использование которых позволило индивидуально и дифференцированно подходить к каждому ребенку.

Для определения эффективности использования данной игровой технологии, нами было проведено контрольное тестирование до и после проведения эксперимента и определен уровень влияния использования данных блоков игр на развитие координационных способностей и изменение показателей психоэмоционального состояния (таблица 1).

Таблица 1

Динамика показателей координационных способностей незрячих и слабовидящих школьников 11-12 лет до и после проведения эксперимента

Период	n	Реагирующая способность (см)	Сохранение равновесия (сек)		Статическое равновесие (сек)	Проба Яроцкого (сек)	Кинестетическое дифференцирование (очки)	Ориентация в пространстве (сек)	Динамическое равновесие (сек)
			«пятноносовая»	«аист»					
До эксперимента(13.02.14г.)	20	14.6	122.7	19.8	3.8	21.5	2.6	12.9	6.3
После эксперимента(18.02.15г.)	20	14.2	169.5	37.7	6.7	33.1	3.7	9.7	5.6
Темпы прироста		0.4	46.8	17.9	2.9	11.6	1.1	3.2	0.7
t		0.81	2.2	4.0	2.6	4.0	1.8	2.9	4.3
p		>0.05	<0.05	< 0.05	<0.05	<0.05	>0.05	<0.05	<0.05

Результаты контрольного тестирования до начала эксперимента показали, что исследуемая группа имеет недостаточный уровень развития координационных способностей, так как у незрячих и слабовидящих школьников снижена двигательная активность, дети постоянно находятся под контролем учителей, поэтому имеют малый комплекс умений и навыков.

После введения и регулярного использования игрового метода, результаты изменились следующим образом: наибольшие темпы прироста выявлены в развитии способности к сохранению равновесия и в пробе Яроцкого. Проба определяет функциональное состояние вестибулярного аппарата, который имеет существенное значение в пространственной ориентации человека, координации его движений в покое и в процессе двигательной деятельности; полученные результаты являются достоверными. Высокие темпы развития координационных способностей в результате использования игр объясняются тем, что сама по себе игровая деятельность связана с проявлением активных движений в постоянно меняющейся обстановке, умением ориентироваться в пространстве, находить оптимальные решения двигательных задач в конкретный момент, а сами игры имеют высокую эмоциональную привлекательность.

Общеизвестно, что именно в этих условиях лучше всего развиваются координационные способности. Поскольку темпы прироста результатов в тестах: реагирующая способность – 0.4, кинестетическое дифференцирование – 1.1 являются недостоверными, можно сделать вывод, что подобранные блоки игр недостаточно эффективно развивают данные виды координационных способностей.

Проведенное исследование позволяет констатировать, что использование игрового метода на уроке способствует повышению уровня координационных проявлений незрячих и слабовидящих школьников 11-12 лет, улучшает психоэмоциональный фон, и позволяет вносить разнообразие в содержание уроков.

ЛИТЕРАТУРА

1. Бутузова, М.В., Адаптивная физическая культура как фактор формирования социальной интеграции слабовидящих и незрячих детей школы-интерната № 8 г. Иркутска / М.В. Бутузова, М.В. Пружинина // Физическая культура и здоровье разных групп населения : материалы V Всеукраинской научно-практической конференции студентов и молодых ученых / под редакцией В.В. Букаева. – Одесса : [б. и.], 2014. – С. 137-138.
2. Пружинина, М.В. Личностно-ориентированное обучение в физическом воспитании на различных этапах непрерывного образования : монография / М.В. Пружинина, А.А. Кишинский, К.Н. Пружинин ; Иркутский филиал Рос. гос. ун-та физ. культуры, спорта, молодежи и туризма. – Иркутск : [б.и.], 2013. – 214 с.
3. Русаков, А.А. Моделирование тренировочного процесса в учреждениях дополнительного образования / А.А. Русаков А.А., В.Р. Кузекевич. – Иркутск : Изд-во «Аспринт»,

REFERENCES

1. Butuzova, M.V. and Pruzhinina, M.V.(2014), Adaptive Physical Culture as a Factor of Formation of Social Integration of visually impaired and blind children of boarding school №8 in Irkutsk, Physical Culture and Health of Different Groups of the Population, Odessa, pp.137-138.
2. Pruzhinina, M.V., Kashinsky, A.A. and Pruzhinin, K.N. (2013), Personality-Oriented Education in Physical Education at Various Stages of Continuous Formation: monograph, "RGUFSMiT", Irkutsk.
3. Rusakov, A.A. and Kuzekevich, V.R. (2016), Modeling of the Training Process in Institutions of Additional Education: Study Guide, "Asprint", Irkutsk.

Контактная информация: 954959@bk.ru

Статья поступила в редакцию 30.03.2016

УДК 796.011.3

АТЛЕТИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК СРЕДСТВО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ СТУДЕНТОК ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ВУЗА

*Александр Альбертович Русаков, кандидат педагогических наук, доцент,
Владимир Робертович Кузекевич, кандидат педагогических наук, доцент,
Иркутский государственный университет, г. Иркутск*

Аннотация

В статье рассматривается проблема организации процесса физического воспитания в структуре высшего образования. Одной из форм предлагается использование средств атлетической гимнастики, так как они легко дозируются с индивидуальной нагрузкой и являются наиболее востребованными у студенток педагогического вуза.

Ключевые слова: атлетическая гимнастика, физическая подготовка, студентка педагогического вуза.

DOI: 10.5930/issn.1994-4683.2016.04.134.p233-237

ATHLETIC GYMNASTICS AS MEANS OF PHYSICAL TRAINING OF FEMALE STUDENTS OF PEDAGOGICAL HIGHER EDUCATION INSTITUTION

*Alexander Albertovich Rusakov, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Vladimir Robertovich Kuzekevich, candidate of pedagogical sciences, senior lecturer,
Irkutsk State University, Irkutsk*

Annotation

The article considers the problem of the organization of process of the physical training in structure of the higher education. Application of the means of athletic gymnastics as they are easily dosed with the individual loading is offered as one of the forms and they are the most demanded among the students of the pedagogical higher education institution.

Keywords: athletic gymnastics, physical education, female student of Pedagogical Institute.

Внедрение новых государственных стандартов в системе высшего образования потребовало переосмысления старых и внедрения новых подходов к организации процесса физического воспитания в педагогическом вузе.

В процессе организации учебных занятий по дисциплине «Элективные курсы по физической культуре» нами были определены требования к структурно-содержательному наполнению программного обеспечения дисциплины:

- определение средств и методов, лично значимых для студентов;
- формирование компетенций, определенных стандартом;
- развитие физических способностей и функциональной подготовленности в процессе учебных занятий;