

# ПОВЫШЕНИЕ МОТИВАЦИИ К ЗАНЯТИЯМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ И СПОРТОМ У ДЕВУШЕК С ЗАДЕРЖКОЙ ПСИХИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ 12-14 ЛЕТ

Н.А. Огнева<sup>1</sup>, И.А. Мищенко<sup>2</sup>, Е.А. Субботина<sup>2</sup>

<sup>1</sup>МОУ С(К)ОШ №16 (VII вида) г. Липецка, [afkl@bk.ru](mailto:afkl@bk.ru)

<sup>2</sup>Липецкий государственный педагогический университет, Россия, [mia-751@yandex.ru](mailto:mia-751@yandex.ru)

**Введение.** В настоящее время мотивация к занятиям физической культурой и спортом у школьников значительно снижена. А так как физическую активность, в виде выполнения различных физических упражнений, необходимо рассматривать как жизненную биологическую потребность современного человека, то необходимо повышать мотивацию к занятиям физической культурой. Биологическая потребность организма человека в систематической мышечной тренировке является одним из важнейших аргументов для обоснования необходимости внедрения физической культуры в режим жизни каждого человека независимо от его возраста и пола.

Одним из направлений концепции физического воспитания является работа по формированию заинтересованного отношения к процессу самосовершенствования, созданию условий для овладения способами совершенствования своей телесности [2].

Низкая физическая активность в последнее время является характерной чертой образа жизни школьников. В основе возникновения мотивов физкультурно-спортивных занятий лежат как потребности и объективные условия жизни, так и внутренняя позиция самой личности. Физкультурная активность детей обусловлена, в основном, эмоциональными переживаниями привлекательности физкультурно-спортивных занятий и доставляемых им удовольствии. Не случайно, видимо, школьники в качестве мотивов таких занятий на первом месте называют получение удовольствия от самого процесса физкультурной активности. В современном обществе, особенно городском, уже нет других средств для укрепления здоровья и искусственного повышения двигательной активности кроме физической культуры. Физические упражнения должны восполнять недостаток в физическом труде, в двигательной активности современного школьника [1].

Особенно снижена потребность в физической активности у детей с задержкой психического развития. Вследствие нежелания заниматься физической культурой, у детей слабое физическое развитие, низкий уровень двигательной подготовленности, нарушена моторика, которые лежат в большинстве своем в сфере координационных способностей [3].

Дети с отклонениями в развитии имеют нарушения в работе анализаторной системы, следствием этого являются и отклонения в формировании механизмов координационных проявлений, поэтому у них возникают трудности при выполнении координационных движений, понижена скорость и ловкость выполнения заданий, нарушена способность к ритмизации и дифференцированию. Рассматривая указанные нарушения, становится понятной необходимость повышения мотивации к занятиям физической культурой и спортом [4].

**Целью исследования** явилось экспериментальное обоснование методики формирования у школьников 12-14 лет с ЗПР потребностей к занятиям физической культурой.

Для решения поставленных в работе задач использовались следующие **методы исследования**:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- опрос (анкетирование);
- измерение длины тела;
- измерение массы тела;
- спирометрия;
- задержка дыхания на вдохе;
- пульсометрия;
- измерение артериального давления;
- весо-ростовой индекс (индекс Кетле);
- индекс Скибинской;
- методы математической статистики.

**Организация исследования.** Исследование проводилось на базе МОУ С(К) ОШ №16 (VII вида) г. Липецка. Были сформированы две группы. В первую - экспериментальную группу вошло 7 девушек с ЗПР в возрасте 12-14 лет, во вторую – контрольную – 7 девушек того же возраста. У занимающихся экспериментальной группы в процессе дополнительных занятий использовались оздоровительные системы: аэробика и элементы йоги.

Оздоровительные программы аэробики привлекают широкий круг занимающихся своей доступностью, эмоциональностью и возможностью изменять содержание занятия в зависимости от их интересов и подготовленности.

Основу любого занятия составляют различные упражнения, выполняемые в ходьбе, беге, скачках, а так же упражнения на силу и гибкость, выполняемые из разных исходных положений.

Предлагаемая нами методика включала в себя комплекс из 9 серий, включающих упражнения :

- на разогревание;
- бег и прыжки;
- на гибкость;
- для рук, талии, для мышц живота, ног, таза;
- на расслабление.

Общая продолжительность комплекса – 33 минуты.

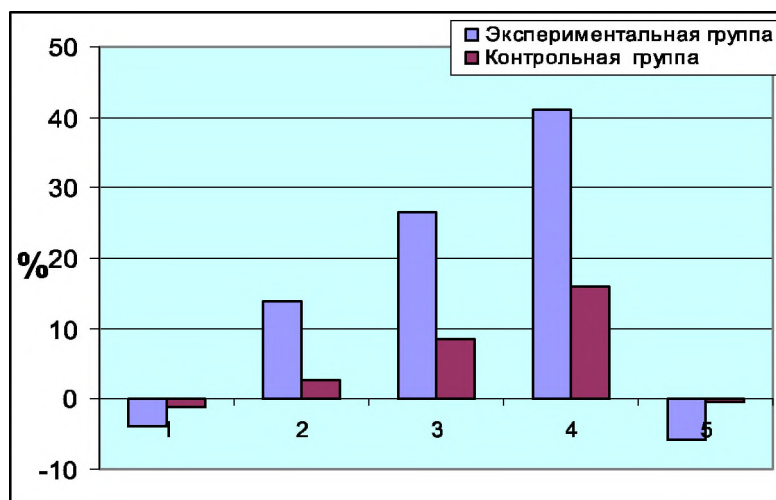
Дополнительно нами были использованы элементы йоги. Последняя позволяет телу сохранить гибкость и хорошую форму и поддерживать его функции в активном состоянии. В вопросах профилактики болезней и продления жизни йога является несравненной по своим результатам системой.

Упражнения йоги создают гармонию и равновесие во всех функциональных системах организма и укрепляют каждую часть тела.

Нами были использованы упражнения, выполняемые в виде «букв», из которых в последующем составлялись словосочетания.

**Результаты исследования.** Эффективность применения методики определялась по результатам тестирования до и после исследования. В качестве основных показателей морфофункционального состояния были выбраны длина и масса тела, ЖЕЛ, ЧСС, задержка дыхания, артериальное давление.

Результаты итогового тестирования показывают улучшение морфофункционального состояния школьников (рис.). Наибольшие изменения произошли по показателям ЖЕЛ, задержки дыхания и массы тела. Так, масса тела за период исследования уменьшается на 4%, показатели ЖЕЛ и задержки дыхания увеличиваются на 14% и 26,6% соответственно. Также изменяются индексы Скибинской и Кетле, а именно индекс Скибинской увеличивается на 41 %, а индекс Кетле уменьшается на 5,7%.



1- вес, 2 - ЖЕЛ, 3 -задержка дыхания, 4 -индекс Скибинской, 5 - индекс Кетле.

**Рисунок – Динамика показателей у детей с ЗПР 12-14 лет за период исследования (%).**

У школьников контрольной группы показатели изменяются не столь значительно. Масса тела уменьшается на 1,2%, ЖЕЛ увеличивается на 2,7%, задержка дыхания увеличивается на 8,6%, и соответственно показатели индекса Скибинской увеличиваются на 16%, а показатели индекса Кетле уменьшаются на 0,4%.

Таким образом, анализ итоговых результатов показал, что у школьников экспериментальной группы произошел более значительный прирост показателей морфофункционального состояния по сравнению с контрольной группой.

На основе анализа результатов повторного анкетирования в конце исследования об отношении школьников к занятиям физическими упражнениями выявлена их позитивная динамика. Так на начало эксперимента 80% школьников не хотели заниматься физической культурой в свободное от учебы время, то к концу эксперимента их количество уменьшилось до 42%. Теперь на занятия учащиеся чаще всего идут с радостным настроением – 64% школьников 12-14 лет с ЗПР.

В процессе проведения занятий по аэробике в середине эксперимента прибавилось количество занимающихся, у школьников с первого дня значительно повысился интерес к занятиям. При повторном опросе на дополнительный вопрос, «Чем учащиеся заинтересовали эти занятия?» были указаны следующие ответы: занятия проводились под музыку, были использованы современные и необычные движения.

Изменилась и мотивация посещения занятий физической культурой у школьников экспериментальной группы, они более осознанно стали понимать важность значений физической культуры.

**Выводы.** Таким образом, предложенная нами методика с использованием оздоровительных систем в виде применения занятий аэробикой и элементами йоги на дополнительных занятиях, является достаточно эффективной в плане повышения мотивации к занятиям физической культурой и улучшения морфофункционального состояния, что подтверждается полученными данными.

### Литература:

1. Козленко, Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы / Н.А. Козленко. - К.: Рад. Шк., 1987. - 125с.
2. Лотоненко, А.В., Гостев, Г.Р., Григорьев, О.А. Физическая культура и здоровье: Монография / А.В. Лотоненко, Г.Р. Гостев, О.А. Григорьев. – М.: «Еврошкола», 2008. - 450 с.
3. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: Учебное пособие / Авторы-составители О.Э.Аксенова, С.П. Евсеев/ Под ред. С.П. Евсеева.- М.: Советский спорт, 2004. - 296 с.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебник / Под ред. проф. Л.В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2007. – 608с.