

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа коррекции и развития VIII вида №44» г. Брянска

Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с ограниченными возможностями здоровья



Уроки АФК и ЛФК – это специфическое средство и способ воздействия на учащихся, способствующее общему развитию школьников с ОВЗ. Уроки ЛФК нацелены на исправление недостатков физического развития, общей и речевой моторики, эмоционально-волевой сферы, направлены на воспитание положительных качеств личности.

Занятия ЛФК проводятся по адаптированной программе занятий ЛФК для детей младшего и среднего школьного возраста в специальной (коррекционной) школе VIII вида.

Занятия проводятся с учетом физиологических, психологических, двигательных возможностей и рода заболеваний учащихся. Использую дифференцированный подход в соответствии с имеющейся патологией учащегося. Количество упражнений строго дозировано по нагрузке в соответствии с возрастной группой.

Очень важно, чтобы занятие проходило насыщенно, интересно, эмоционально, значимо для детей. Было разнообразно по видам деятельности и удовлетворяло потребности каждого ребенка.



Занятия ЛФК позволяют сочетать физическую деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний учителя, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Побуждения учащихся к ответам на вопросы способствуют осознанию двигательных действий и вместе с тем развитию речи, кроме того, обогащению словарного запаса.

Основная часть занятия лечебной физкультуры построена в игровой форме, способствует развитию воображения и фантазии, образного мышления, а также речевых навыков учащихся, которые охотно выполняют упражнения под руководством педагога.

При формировании двигательных навыков у школьников с ОВЗ можно выделить четыре стадии:

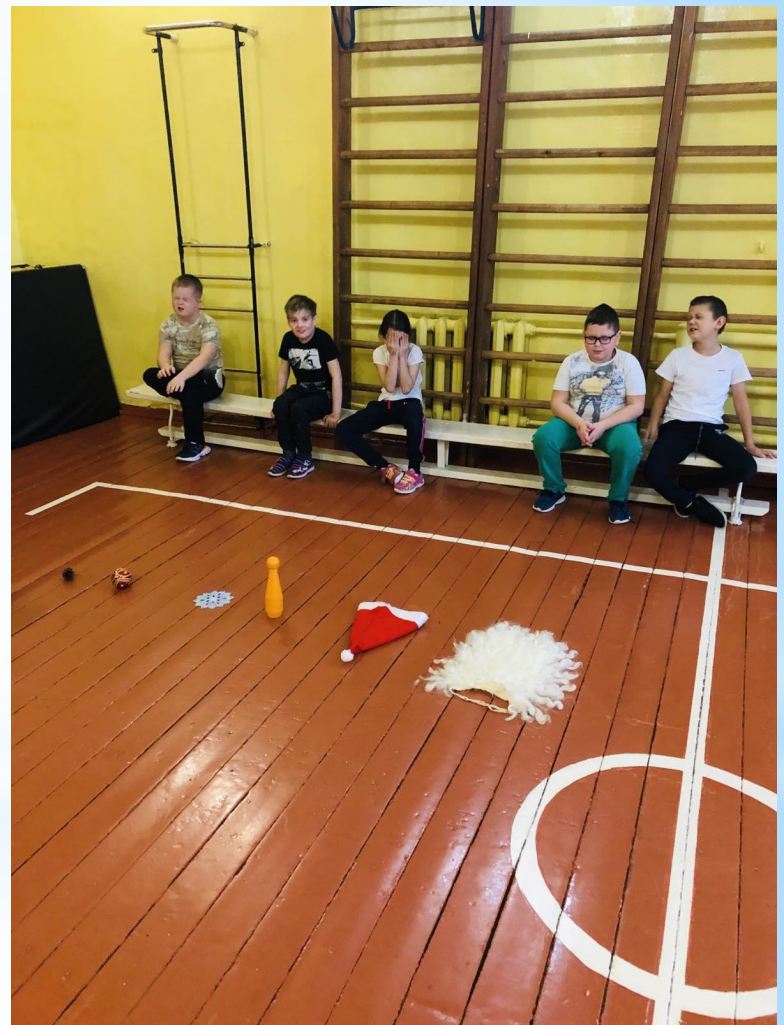
- стадию создания представления о двигательном действии через пробные попытки выполнить данное движение частично;
- стадию уточнения деталей того или иного движения;
- стадию устранения неправильного движения и первоначальное выполнение движения целиком;
- стадию автоматизации и вариативности двигательных навыков.

Обучение движениям идёт быстрее и более эффективно, если педагог умело сочетает наглядный показ со словесной инструкцией. Зачастую ребёнку легче выполнить движение, глядя на педагога и подражая ему.

Для учащихся каждой группы целесообразно использовать специальные комплексы упражнений.

Комплекс упражнений для *общеукрепляющей* группы включает в себя дыхательные упражнения.

При правильном выполнении дыхательные упражнения успокаивают, способствуют концентрации внимания, со временем имеет место увеличение объема легких, усиливается газообмен, что способствует общему оздоровлению и улучшению самочувствия.



В группе *коррекции плоскостопия*, основной акцент делается на укрепление мышц ног. Для того, чтобы исключить статическую нагрузку на ослабленные мышцы занятия начинаются с упражнений, выполняемых в положении сидя, затем по мере укрепления мышечно-связочного аппарата, переходим к упражнениям в положении стоя. Для закрепления достигнутых результатов в занятия включаются упражнения в специальных видах ходьбы: на носках, на пятках, на наружном крае стопы.

В группе *укрепления осанки* используются упражнения направленные на укрепление мышечно-связочного аппарата и создание «мышечного корсета».

Разделяя понятия «**коррекция**» и «**развитие**», следует полагать, что первое («*коррекция*») целесообразно применять при исправлении нарушений физического развития (нарушения осанки, грудной клетки, стопы и т. д.), а также качественных характеристик двигательной деятельности человека.

Второе понятие – «*развитие*» - имеет в виду улучшение двигательных способностей, их количественных характеристик, т.е. содействие их увеличению, улучшению, возрастанию.

Исходя из вышесказанного, для всех групп используется следующая структура занятия:

Подготовительный этап – разминка. Включает в себя упражнения для верхних конечностей, нижних конечностей, упражнения на развитие межполушарного взаимодействия, коррекцию пространственных нарушений).



Основной этап. Упражнения в соответствии с заболеванием. Упражнения с разными предметами (обручи, мячи, шары, ленты) развивают ловкость, быстроту реакции, точность и красоту выполнения движений.





Заключительный этап – релаксация, дыхательные упражнения. Движения, выполняемые под музыку, оказывают не только коррекционное воздействие на физическое развитие, но также создают благоприятную основу для формирования мышления, памяти, внимания, речи. Музыка организует ребёнка; её ритмическая структура, динамическая окраска вызывают концентрацию внимания, быструю реакцию на смену музыкальных фраз.





Особенности организации адаптивной физической культуры с детьми с нарушением зрения

К **общим задачам** адаптивного физического воспитания относятся:

- воспитание гармонически развитого ребенка;
- укрепление здоровья;
- воспитание волевых качеств;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств быстроты, силы, ловкости, гибкости, выносливости.

К **специальным** (коррекционным) **задачам** относятся:

- охрана и развитие остаточного зрения;
- развитие навыков пространственной ориентировки;
- развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза; укрепление мышечной системы глаза;
- коррекция скованности и ограниченности движений;
- коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений;
- развитие межпредметных знаний;
- развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

В современной практике адаптивного физического воспитания для решения как основных, так и специальных (коррекционных) его задач имеется богатый арсенал физических упражнений.

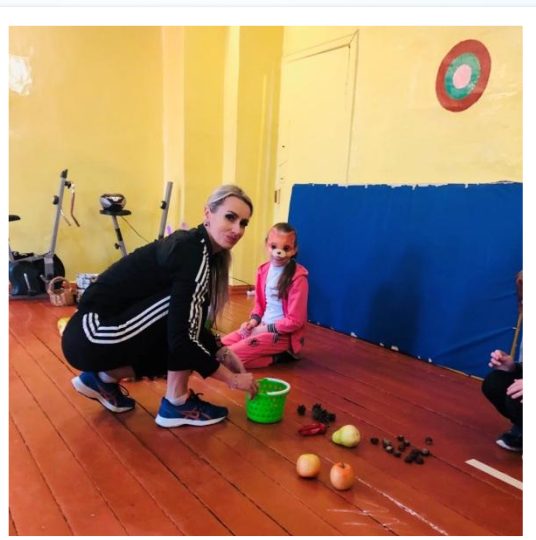
1. Передвижения: ходьба, бег, подскоки.

2. Общеразвивающие упражнения:

– без предметов;

– с предметами (гимнастические палки, обручи, озвученные мячи, мячи разные по качеству, цвет, мешочки с песком, гантели 0,5 кг и др. на снарядах (гимнастическая стенка, скамейка, бревно, кольца, перекладина, ребристая доска, тренажеры – механотерапия и т. д.).

3. Упражнения на формирование навыка правильной осанки.



4. Упражнения для укрепления сводов стопы.

5. Упражнения для развития и укрепления мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей).

6. Упражнения на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем.

7. Упражнения на развитие равновесия, координационных способностей (согласованность движений рук и ног, тренировка вестибулярного аппарата и пр.).

Для совершенствования координации движений используются необычные или сложные комбинации различных движений, упражнения на тренажерах.





8. Упражнения на развитие точности движений и дифференцировки усилий.

9. Лазанье и перелезание (преодоление различных препятствий).

10. Упражнения на расслабление (физическое и психическое), расслабление мышц (релаксация мышц), сознательное снижение тонуса различных групп мышц. Они могут иметь как общий, так и локальный характер.

11. Упражнения для

руки.



Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей, а также с учетом эмоциональной насыщенности. Эмоциональность занятий зависит от разнообразия упражнений, от общего тона проведения занятий, интонации и команды преподавателя. Меняется тембр звука (громко, тихо, мягко, строго) с учетом психического состояния учащихся, их быстрой утомляемости, специфических особенностей развития и восприятия учебного материала.

Для стимуляции двигательной активности умышленно создаются ситуации успеха, прямое или косвенное воздействие на коррекцию двигательных нарушений, активизацию работы сохранных анализаторов (зрительного, осязательного, слухового, обонятельного).

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения учащиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала.

В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах.



Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью

Это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими проявлениями.

1. Стойкое нарушение познавательной деятельности выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать, из совокупности выделять главное, проводить сравнение, находить сходство, оценивать себя и свою работу.

Отмечается недостаточность всех уровней мыслительной деятельности: наглядно-действенного, наглядно-образного, словесно-логического. Анализ зрительного восприятия реального предмета или изображения отличается бедностью и фрагментарностью.

2. Восприятие характеризуется замедленным темпом и объемом, поэтому формирование знаний, освоение двигательных действий требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи.

Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением.

3. Речевая деятельность развита недостаточно, страдают все ее стороны фонетическая, лексическая, грамматическая. Характерна задержка становления речи, понимания обращенной речи. К старшим классам словарный запас обогащается, однако сохраняется дефицит слов, определяющих внутренние свойства человека, а предложения оказываются преимущественно простыми. Нарушение речи



4. Память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения. Поэтому каждое физическое упражнение, речитатив, указание требуют многократного повторения, причем лучше запоминаются яркие, эмоциональные переживания, вызвавшие интерес.

5. Внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения. Дети не могут долго сосредотачиваться на одном объекте, быстро отвлекаются. Это проявляется в том, что при возникновении любых трудностей они стараются их избежать и переключаются на что-то другое.

6. Существенно страдают волевые процессы. Дети крайне безинициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью.

7. Эмоциональная сфера также имеет ряд особенностей. Отмечается недоразвитие, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний, слабость собственных намерений, стереотипность реакций. Всем детям свойственны эмоциональная незрелость, нестабильность чувств, трудности в понимании мимики и выразительных движений. Наблюдаются случаи то выраженного эмоционального спада, то повышенной возбудимости. У детей этой категории наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние сопутствующие заболевания, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

- 1) нарушение координационных способностей – точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;
- 2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств.

Нарушения основных движений:

- неточность движений в пространстве и времени;
- грубые ошибки при дифференцировании мышечных усилий;
- отсутствие ловкости и плавности движений;
- излишняя скованность и напряженность;
- ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ.

К специальным задачам относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.:

- согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы);
- согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений;
- согласованности движений и дыхания;
- компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций;
- формирование движений за счет сохранных функций.



2. Коррекция и развитие координационных способностей:

- ориентировки в пространстве;
- дифференцировки усилий, времени и пространства;
- расслабления;
- быстроты реагирования на изменяющиеся условия;
- статического и динамического равновесия;
- ритмичности движений;
- точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности:

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений:

- формирование и коррекция осанки;
- профилактика и коррекция плоскостопия;
- коррекция массы тела;
- коррекция речевого дыхания;
- укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.



5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей.

6. Развитие познавательной деятельности: формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий.





Учитывая особенности психомоторного недоразвития, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

1) создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;

2) стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;

3) максимально активизировать познавательную деятельность;

4) ориентироваться на сохранные функции и потенциальные возможности ребенка;

5) при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;

6) упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при



Коррекция мелкой моторики

Основная функция руки – манипуляция с предметами. Даже анатомическое строение мышц рук предполагает тонкую, мелкую, дифференцированную работу. Манипулятивная функция важна для самообслуживания ребенка и для овладения профессиональными навыками. В занятии необходимо отрабатывать все виды схем. Для отработки навыков самообслуживания ребенок тренируется захватывать ложку, вилку, застегивать пуговицы и кнопки на одежде, складывать кубики, мозаику, рисовать, включать свет, набирать номер телефона, и пр. Можно использовать различные игры.



Коррекция сенсорных расстройств

Успешность физического, умственного и эстетического воспитания зависит от уровня сенсорного развития детей, т. е. от того, насколько совершенно ребенок слышит, видит, осязает и как точно он может выразить это в речи. В связи с двигательной недостаточностью у детей затруднено восприятие предметов на ощупь, недоразвита зрительно-моторная координация. Для коррекции сенсорных расстройств необходимо развивать все виды восприятия, формировать сенсорные эталоны цвета, формы, величины предметов, развивать речь, внимание, память, мышление.



Таким образом, ЛФК – важнейшая часть общей системы адаптивной физической культуры. Основными средствами являются дозированные физические упражнения. Задачи, содержание, методические приемы на занятиях ЛФК связаны с планом лечения, коррекции, обучения и воспитания ребенка и зависят от его состояния и динамики достигнутых результатов. Занятия ЛФК могут быть малогрупповыми или индивидуальными в зависимости от возраста, диагноза и степени тяжести. Полученные результаты на занятиях ЛФК закрепляются на уроках физического воспитания. Для каждого ребенка необходимо составить план коррекционной работы и оценить эффективность коррекции. Для успешного лечебно-педагогического процесса важно взаимодействия невролога, врача ЛФК, логопеда, психолога



роди



Учителю физкультуры очень важно знать состояние двигательных функций своих учеников. Для изучения состояния двигательных функций умственно отсталых детей существенное значение имеет определение их физической подготовленности, т. е. определение их возможностей выполнять с максимальным эффектом бег, прыжки, метание. Результаты бега на скорость на 10 м у многих учащихся вспомогательной школы значительно хуже, чем у учащихся массовой школы. Обращает на себя внимание пестрота результатов учащихся вспомогательной школы, чего не наблюдается у учащихся массовой школы. Так, у мальчиков наилучший результат равен 2,5 сек., а наихудший – 4,8 сек., у девочек соответственно 2,9 сек. и 4,6 сек. Разница в результатах учащихся вспомогательной школы объясняется тем, что у них разные характер и глубина поражения двигательной функции. В прыжках в длину с места ученики вспомогательной школы показали средний результат – 107 см (мальчики), а ученики массовой



Низкие результаты учащихся школы VIII вида объясняются прежде всего недостаточной мышечной силой школьников, а также тем, что умственно отсталые дети не могут правильно организовать свои двигательные возможности.

Умственно отсталым учащимся трудно также выполнять движения по словесному указанию учителя. Эта особенность объясняется недостаточным развитием у них регулирующей функции речи и бедным запасом активного словаря, связанного с двигательной деятельностью.



Оздоровительные задачи физического воспитания в школе VIII вида

Оздоровительные задачи предполагают следующее:

1 – *укрепление здоровья*, под которым применительно к умственно отсталым детям мы понимаем оптимальный уровень функционирования всех физиологических систем организма и отсутствие текущих психических заболеваний. *Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, закаливание организма* обеспечивается благодаря положительному влиянию правильно проводимых занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и общее развитие аномальных детей и подростков. Физическое состояние ребенка, его здоровье является основой, на которой развивается духовные силы и умственные возможности. Физические упражнения способствуют повышению жизнедеятельности всего организма: улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тонизируют деятельность центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на костно-мышечный аппарат. Все это благоприятно сказывается на общем состоянии организма аномального ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность, улучшает компенсаторные возможности ЦНС. Такая активизация функций организма является важным условием успешного обучения и воспитания.

В целом задачи по гарантированию здоровья решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств и производственных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. Отсюда, однако, не следует, что задачи по укреплению здоровья и задачи по развитию двигательных способностей целиком совпадают и реализация их не имеет своих особенностей. В частности, задачи по закаливанию организма (повышению его сопротивляемости неблагоприятным воздействием среды) и по приобщению к здоровому образу жизни в целом имеют самостоятельные и оздоровительные значение, реализация их в процессе физического воспитания предполагает специально ориентированную на это систему мер физкультурно-гигиенического характера.

2 – *формирование правильной осанки*, от чего зависит не только внешний вид человека, но и оптимальное функционирование всех физиологических систем организма. Во вспомогательных школах около 50% школьников подвержены различным нарушениям осанки. Неправильная осанка влияет не только на эстетическую сторону телосложения, но и влечет за собой множество различных заболеваний. Формирование осанки происходит не только на уроках физкультуры, но и в быту, в играх, на отдыхе и т. д. В программе по физическому воспитанию предусмотрен целый ряд упражнений по формированию осанки. Упражнения на осанку должны быть обязательным элементом в физкультминутках, физкультпаузах, гимнастике до уроков и т. д.



Аномальная осанка затрудняет деятельность как отдельных органов, так и целых систем организма, ведет к нарушению некоторых процессов его жизнедеятельности и работоспособности. Правильная осанка – необходимое условие для нормальной деятельности организма ребенка, подготовки его к труду. Она характеризуется прямым положением туловища и головы, развернутой грудной клеткой, отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне, нормальными, естественными изгибами позвоночника, втянутым животом, прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одной высоте, полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами.

Причины, которые вызывают нарушения осанки, разнообразны: различные заболевания, приковывающего больного к постели, привычка неправильно стоять, сидеть, неблагоприятные условия учебной и производственной деятельности, а также сна и отдыха, врожденные аномалии и т. д.

Формированию правильной осанки способствуют все упражнения, предусмотренные программой. Они развивают мышечную систему, укрепляют связочный аппарат, вырабатывают привычку правильно держать свое тело. Кроме того, используются и специальные упражнения возле стены, с удержанием груза (мешочек с песком 150-200 г.) на голове, упражнения на канате, лежащем на полу, упражнения с мячами и т. д.

Физические упражнения, правильный режим, соблюдение гигиенических требований к мебели, одежде и обуви, освещенность помещений – основные условия формирования правильной осанки и предупреждения нарушений форм тела. В то же время следует отметить, что нет резкой границы между упражнениями, направленными на предупреждение нарушений осанки, и упражнениями на исправление уже имеющихся отклонений. Цель этих упражнений одна – профилактика и коррекция деформаций в строении тела и обеспечение формирования правильной осанки.

3 – достижение достаточного уровня работоспособности (мышечной и общей). Многие олигофренопедагоги, характеризуя умственно отсталых детей, отмечают низкий уровень их работоспособности. Так, отмечается пониженная работоспособность у умственно отсталых детей, которая проявляется в быстрой утомляемости и недостаточной выносливости к физическим нагрузкам на уроках профессионально-трудового обучения.

Важно отметить, что упражнения, предусмотренные программой, направленные на развитие двигательных способностей, в значительной степени улучшают и общую работоспособность.

4 – управление развитием физических качеств (физических способностей), что во многом предопределяет уровень адаптационных свойств физиологических систем организма умственно отсталых детей.



Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность, строить ее в разнообразных формах, достигать в ней определенных результатов. Вообще говоря, управление развитием этих физических качеств представляет собой сложный процесс, который обуславливается биологическими и педагогическими факторами. Естественный физиологический рост организма сопровождается возрастанием двигательных возможностей и преодолением или ослаблением недостатков моторики аномальных детей. Развитие двигательных возможностей приводит к преодолению или ослаблению недостатков моторики аномальных детей. Развитие двигательных возможностей и коррекция недостатков движений зависит от двигательной активности ребенка, в частности, от содержания и методов занятий физической культурой. Следует отметить неравномерность возрастного развития двигательных возможностей у детей и подростков: в младшем школьном возрасте ловкость и быстрота движений развиваются быстрее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать, что мышцы созревают раньше как орган ощущений, чем как рабочий орган.

Развитие **ловкости** движений имеет первостепенное значение. Оно играет важную роль в подготовке аномальных детей к выполнению точных движений, необходимых в учебной и трудовой деятельности. На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие учащимися своих движений, вооружают их знаниями о правильных способах выполнения двигательных действий. Этому способствуют также упражнения: бросание и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии, ходьбы на лыжах, катания на коньках, специальных подвижных игр.

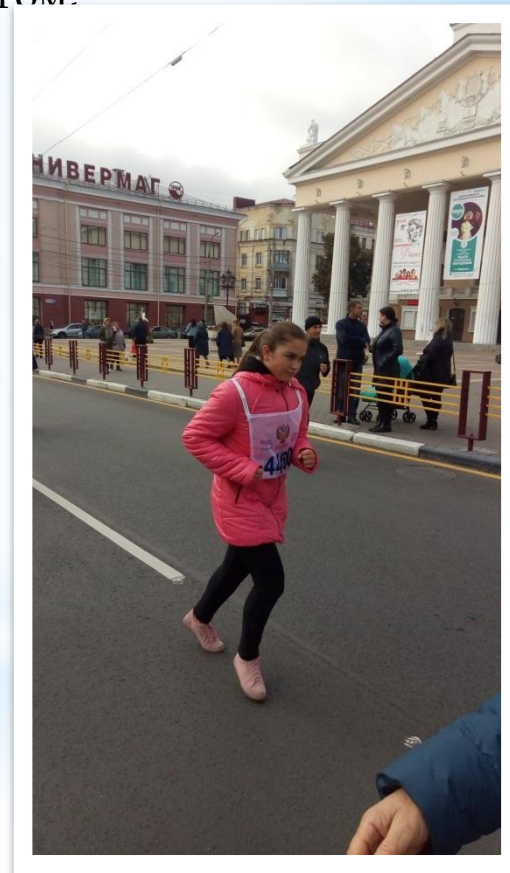




Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: бег на скорость (пробегание небольших отрезков с максимальной скоростью), подвижные игры с бегом.

Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы. Этим объясняется часто встречающееся недостаточное развитие быстроты движений у учащихся вспомогательной школы.

Возрастные показатели быстроты одиночных движений при сокращении различных групп мышц (кисти руки, предплечья, плеча, шеи, туловища, бедра, голени, стопы) в период с 4-5 до 13-14 лет значительно увеличиваются и при нормальном развитии ребенка к концу этого периода приближаются к показателям взрослых. А наибольший прирост частоты движений отмечается в 7-9 лет.





Развитие **силы** мышц у учащихся школы VIII вида средствами физической культуры требует определенной осторожности и последовательности. С этой целью используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, прыжки, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др.

Возрастное изменение показателей силы движений имеет такую закономерность: у детей 7-летнего возраста больше развиты мышцы туловища, чем конечностей. В период с 8 до 9 лет наблюдается быстрый прирост силы сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья и икроножных мышц. Сила мышц увеличивается с нарастанием их массы, в частности, поперечного сечения мышц. С 6-7 до 9-11 лет в большинстве групп мышц наблюдается наибольший прирост силы на один килограмм веса тела. В 13-14 – сила на один килограмм веса достигает величин, характерных для взрослых.



Развитие **выносливости** средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адаптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность.

Исследования о влиянии дозированных нагрузок на учащихся школы VIII вида показали, что приспособительные возможности организма умственно отсталого ребенка к физическим нагрузкам ниже, чем учащихся массовой школы.

Различают выносливость общую и специальную. Общая выносливость – это способности длительное время выполнять обычные двигательные действия, например, ходьбу, бег, передвижение на лыжах. Успешность выполнения этих действий зависит от общей дееспособности организма. Специальная выносливость – это выносливость к двигательным действиям определенного характера, например, скоростная выносливость бегуна на короткие дистанции, силовая выносливость при подтягивании и т. п. В младшем школьном возрасте осуществляется развитие преимущественно общей выносливости. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения



Итак, развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости умственно отсталых школьников проводится на уроках физкультуры, подвижных переменах, при выполнении домашних заданий, физкультминуток и физкультпауз. При этом нужно разумно чередовать материал. Если на одном уроке преимущественно развивали быстроту, то на другом следует развивать силу или выносливость. Конечно, не все дети могут одинаково выполнять те или иные упражнения, не для каждого ребенка посильны высокие нагрузки, но практиковать развитие двигательных качеств у ребенка необходимо, исходя из его индивидуальных возможностей, ибо проходит время и умственно отсталый ребенок заканчивает школу, становится за станок или выполняет подсобные работы, и ему никак не обойтись без достаточного уровня развития двигательных качеств, играющих важную роль в деле его социально-трудовой адаптации.

Образовательные задачи физического воспитания в школе VIII вида

Образовательные задачи физического воспитания заключаются в обучении двигательным действиям и в сообщении определенных знаний в области физической культуры. Перечень основных двигательных действий, которыми должны овладеть учащиеся школы VIII вида, представлен в Программе.

Образовательная направленность физического воспитания, как и любого процесса воспитания, обеспечивается, в первую очередь, планомерной передачей обучающим и последовательным усвоением обучаемыми определенной совокупности знаний, их систематическим пополнением и углублением. Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры, являются обязательным.



Программа физического воспитания умственно отсталых учащихся предусматривает приобщение их к определенному кругу физкультурно-образовательных знаний. Это знания о сущности физической культуры, ее значении для личности и общества; это и знания сугубо прикладного характера, являющиеся необходимой предпосылкой осознанного формирования двигательных умений и навыков, эффективного использования физических способностей в жизни. Детям также сообщается терминологические сведения, используемые при описании физических упражнений, они получают элементарные сведения о правилах судейства и выставления оценок, требования к спортивной форме, подготовке мест занятий, некоторые сведения о гигиене физических упражнений и об устройстве спортивного инвентаря. Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. С опорой на соответствующие знания и в единстве с воспитанием физических способностей в процессе физического воспитания решаются задачи по системному формированию и совершенствованию необходимых в жизни двигательных умений и навыков. Образовательный смысл таких задач хорошо показал еще создатель учения о «физическом образовании». Он подчеркивал, что было бы принципиально неверным ограничивать физическое воспитание лишь заботой о развитии телесных качеств человека, что не менее важно научить каждого «изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспособлять к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, иначе говоря, приучиться с наименьшим трудом в возможно меньшей

Важность этих задач обусловлена тем, что без двигательных умений и навыков нельзя реализовать способности в практической деятельности. Даже незаурядные физические задатки индивида, «полученные им от природы», так и останутся потенциальными, если не реализовать их в деятельности, связав с рациональными способами выполнения двигательных действий, двигательными умениями и навыками. Формируясь как целесообразно отлаживаемые способы управления движениями, двигательные умения и навыки являются необходимыми слагаемыми реально проявляемых двигательных способностей. От системного формирования их в процессе физического воспитания во многом зависит его практическая эффективность.

Естественная последовательность в формировании индивидуального фонда двигательных умений и навыков такова, что вначале, на базе врожденных двигательных возможностей и элементарных движений, образуются относительно простые двигательные умения, которые по мере закрепления переходят в двигательные навыки первого порядка; затем на их основе в зависимости от динамики индивидуального физического развития формируются более сложные двигательные умения, переходящие по мере упрочнения в двигательные навыки более высокого порядка.

С увеличением числа и разнообразия приобретенных двигательных умений и навыков возрастает возможность быстрого становления новых практических умений, требующихся в жизни, развивается способность целесообразно преобразовать двигательные действия, совершенствовать их. Эти закономерности учитываются при решении образовательных задач на последовательных этапах многолетнего физического воспитания.

На первых этапах предусматривается обеспечить базовое физическое образование – системное формирование исходных и основных жизненно важных умений и навыков (в ходьбе, беге, действиях с предметами, преодолении предметных препятствий и т. д.); на следующих этапах решаются задачи по обогащению индивидуального фонда данных умений и навыков в аспекте общего физического образования, создающего этот фонд в объеме, необходимом в жизни, и по углубленному совершенствованию умений, навыков в аспекте специализации в тех или иных избранных видах двигательной деятельности. При этом имеется в виду путем многоступенчатого обучения сформировать и усовершенствовать как те двигательные действия, которые находят постоянное применение (так называемые прикладно-бытовые и профессионально-прикладные), так и те, которые хотя и не характеризуются такой прикладностью, тем не менее, имеют ценность как эффективные средства разностороннего физического образования и воспитания физических способностей (именно в этом отношении ценны многие двигательные действия,



Формирование правильных навыков жизненно важных движений имеет непосредственную связь с подготовкой учащихся школы VIII вида к жизни и труду. Многие учащиеся неправильно выполняют основные движения, поэтому их необходимо научить правильно ходить, стоять, садиться и вставать, сидеть, поворачиваться, брать и класть предметы, бегать, прыгать, метать, передвигаться на лыжах, правильно дышать в состоянии покоя и при выполнении различных движений.

Формируя у учащихся вспомогательной школы навыки жизненно важных движений, следует должное внимание уделять выработке у них способности быстро и точно выполнять движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствие с условиями. На развитие движений руки влияют различные виды учебной деятельности: письмо, ручной труд, рисование, самообслуживание, работа в мастерских, занятия физкультурой. Следует подчеркнуть, что последние играют специфическую роль в развитии движения рук, в частности, пальцев. Именно на этих занятиях ставятся и решаются задачи развития точных и согласованных движений рук при помощи упражнений с предметами (с маленькими и большими мячами, палками, флажками, скакалками), а также специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.



Итак, **физическое воспитание подрастающего поколения** – одна из важнейших задач, поставленных перед школой. Школа закладывает основы физического развития ребенка. Значение физического воспитания как средства формирования личности особенно важно для работы школы VIII вида. Физическое воспитание всегда рассматривалось в олигофренопедагогике как необходимое средство развития умственно отсталых детей. Поэтому в системе специальных (коррекционных) школ VIII вида физическое воспитание занимает видное место, так как оно помогает решать задачи не только физического развития детей-олигофренов (что само по себе важно), но и умственного.

Физическое воспитание применительно к системе специальных коррекционных школ, понимается как учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, на управление развитием физических качеств и на управление развитием физических качеств и на



Спасибо за внимание!

