

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего профессионального образования
«КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева»
(КГПУ им. В.П. Астафьева)

Институт физической культуры, спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина
Выпускающая кафедра теоретических основ физического воспитания

Калинин И.В.
Выпускная квалифицированная работа

Тема: Уровень физической подготовленности детей с нарушением интеллекта
(12-13 лет) при занятиях адаптивной физической культурой

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование,
Профиль Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ
Зав. кафедрой д.п.н., профессор Сидоров Л.К.

Руководитель доцент, к.п.н. Бувич В.П.

Дата защиты _____
Обучающийся Калинин И.В.

Оценка _____

Красноярск 2016

Содержание

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование изучения уровня физической подготовленности влияния у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой.....	6
1.1. Особенности содержания, принципы и функции адаптивной физической культуры.....	6
1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.....	17
1.3. Особенности физического воспитания детей 12-13 лет с нарушением интеллекта.....	19
1.4. Общее понятие о физической подготовленности.....	27
1.5. Динамика развития двигательных способностей в процессе занятий адаптивной физической культурой.....	31
1.6. Методические особенности построения занятий адаптивной физической культуры с умственно-отсталыми детьми.....	38
Глава 2. Методы и организация исследования.....	44
2.1. Методы исследования.....	44
2.2. Организация исследования.....	46
Глава 3. Экспериментальное исследование уровня физической подготовленности у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой.....	49
3.1. Программа по повышению уровня физической подготовленности у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой.....	49
3.2. Результаты исследования.....	59
Выводы.....	68
Список литературы.....	71

Приложение.....	76
-----------------	----

Введение

Актуальность. В настоящее время во многих странах мира количество детей с патологиями растет, в том числе и увеличивается количество детей с нарушением интеллекта. Это связано, прежде всего, с ухудшающимися условиями жизни и экологии. У новорожденных это проявляется на генном уровне, а у более взрослых детей в результате перенесенных заболеваний или осложнений после них. Так как все дети имеют право на обучение и воспитание, то и для детей с нарушением интеллекта создаются специальные коррекционные школы. Но сложилось так, что специалисты, работающие в области физической культуры в системе специального образования, до недавнего времени пользовались методической литературой для учителей массовой школы, поскольку пособия для учителей физической культуры специальных школ появлялись редко и были в основном посвящены оценке уровня развития двигательной сферы и отдельным методическим аспектам занятий. Не было пособия, из которого преподаватель мог бы почерпнуть системные знания об организации процесса физического воспитания в специальном образовании и о новых педагогических технологиях. Это и обуславливает низкий уровень развития двигательных способностей детей с нарушением интеллекта.

Наиболее ощутимо отставание от здоровых сверстников в развитии координационных способностей, отставания в развитии физических качеств - силы основных групп мышц рук, ног, спины, живота на 15-30%; быстроты реакции, частоты движений рук, ног, скорости одиночного движения на 10-15%; выносливости к повторению быстрой динамической работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп на 20-40%; скоростно-силовых качеств в прыжках и метаниях на 15-30%; гибкости и подвижности в суставах на 10-20%.

Чем совершеннее способности ребенка к точному анализу своих движений, тем выше его возможности к быстрому овладению ими и их

перестройке [10, с.4]. Способность ощущать и воспринимать собственные движения позволяет быстрее овладеть умениями и навыками бытовой и трудовой деятельности. Поэтому развитие двигательных способностей приобретает особое значение в физическом воспитании детей с нарушением интеллекта [16, с. 22].

Адаптивная физическая культура представляет собой значительно более ёмкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация или ресоциализация личности индивида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества его жизни, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур [20, с. 21].

Методики адаптивной физической культуры стали широко внедряться во многих специально - коррекционных школах.

Объектом исследования является процесс обучения детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на уроках адаптивной физической культуры.

Предметом – физическая подготовка детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой.

Целью дипломной работы является изучение содержания занятий адаптивной физической культуры при физической подготовке детей 12-13 лет с нарушением интеллекта.

Гипотеза: мы предполагаем, что использование основных видов движений на занятиях адаптивной физической культурой позволит качественно повысить уровень физической подготовленности у детей 12-13 летнего возраста с нарушением интеллекта.

Задачи исследования:

1. Изучить научно-методическую литературу, посвященную уровню физической подготовленности детей с нарушением интеллекта.
2. Определить уровень физической подготовленности у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой.

3. Разработать программу по повышению уровня физической подготовленности у детей 12-13-летнего возраста с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой.

Методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Тестирование двигательных качеств.
4. Методы математической статистики.

Теоретическая значимость исследования заключается в обосновании современных образовательных технологий обучения и воспитания в процессе занятий адаптивной физической культурой с детьми с нарушением интеллекта.

Практическая значимость представлена в применении и внедрении методики повышения уровня развития двигательных способностей у детей с нарушением интеллекта в процессе занятия адаптивной физической культурой.

Глава 1. Теоретическое обоснование изучения уровня физической подготовленности влияния у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой

1.1. Особенности содержания, принципы и функции адаптивной физической культуры

Адаптивная физическая культура (АФК) - дисциплина, базирующаяся на применении в оздоровительных и профилактических целях различных средств и методов физической культуры. Сами средства физической культуры, применяемые в работе с больными детьми, представляют собой факторы не только оздоровительного, но и воспитательного воздействия, что нередко бывают значительно шире и многообразнее тех или иных конкретных лечебных задач.

Являясь оригинальным способом оздоровления и реабилитации больных детей (как и лиц любого возраста), АФК отличается от других видов лечения (фармакотерапии, диетотерапии, физиотерапии и др.) не только физиологическим характером применяемых средств, связанных с естественными движениями, но и широким использованием в практической работе методов лечебной подготовки и психологии.

АФК представляет собой значительно емкий и широкий социальный феномен, основной целью которого является социализация или ресоциализация личности инвалида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, поднятие уровня качества их жизни, наполнение ее новым содержанием, смыслом, эмоциями, чувствами, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур [24, с.13].

АФК представляет учебную и научную дисциплину, изучающую теорию и методику применения специфических принципов, методов, приемов и средств физического воспитания для формирования у инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков, развития и

совершенствования физических, психических, функциональных и волевых качеств и способностей, позволяющих им обрести самостоятельность, социальную, бытовую и психологическую независимость, совершенствоваться в профессиональной деятельности, отдыхать, достигать высоких результатов в спорте и в целом повысить уровень качества своей жизни [25, с.45].

Специфичность понятия «адаптивная физическая культура» выражается в дополняющем определении «адаптивная», что подчеркивает ее предназначение для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов.

Объектом познания и преобразования в АФК являются больные люди, в том числе и инвалиды, а не здоровые.

Между понятиями «здоровье человека» и «инвалидность человека» была воздвигнута непроходимая стена, и что эти понятия трактовались как взаимоисключающие [27, с.17]. Понятие «здоровье», изложенное в уставе ВОЗ как «состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствия болезней и физических дефектов», фактически отождествляется с «абсолютным здоровьем» и, естественно, не допускает мысли о возможности наличия здоровья у инвалида, так как он обладает тем или иным дефектом (физическим или психическим). Такая постановка вопроса, по существу, отказывала огромной группе людей - инвалидов - в здоровье и здоровом образе жизни, ядром которого является рациональная двигательная активность человека или, более обобщенно, физическая культура.

Таким образом, инвалиды оказались в сфере деятельности медицины, в которой сравнительно недавно зародилось самостоятельное направление - реабилитация. Реабилитация - это комплекс медицинских, педагогических и социальных мероприятий, направленных на восстановление (или компенсацию) нарушенных функций организма, а также социальных функций и трудоспособности больных и инвалидов.

АФК является не только и даже не столько средством лечения или профилактики конкретных болезней, сколько одной из форм, составляющих полноценную жизнь человека в его новом состоянии, образовавшемся в результате травм или болезни. Все виды АФК как раз и ставят задачи

максимального отвлечения от своих болезней и проблем в процессе соревновательной или рекреационной деятельности, предусматривающей общение, развлечение, активный отдых и другие формы нормальной человеческой жизни.

Как и у любой дисциплины, у АФК есть своя цель, которая может быть определена так: максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья, за счет обеспечения оптимального режима функционирования отпущенных природой его духовных сил, их гармонизации для максимальной самореализации в качестве социально и индивидуально значимого субъекта.

Необходимо определить, что же обозначает понятие «жизнеспособность». Под этим понятием (жизненность, жизнестойкость, жизнеактивность) будем понимать все уровни бытия человека: от минимального обеспечения жизненно необходимых процессов до высших проявлений возможностей человека (установление рекордного достижения в телесном и духовном развитии).

К видам адаптивной физической культуры относятся: адаптивное физическое воспитание, адаптивный спорт, адаптивная двигательная рекреация, адаптивная физическая реабилитация.

Содержание адаптивного физического воспитания (АФВ) направлено на формирование у инвалидов и людей с отклонениями в состоянии здоровья комплекса специальных знаний, жизненно и профессионально необходимых двигательных умений и навыков; на развитие широкого круга основных физических и специальных способностей, повышение функциональных возможностей различных органов и систем человека; на более полную реализацию его генетической программы [62, с.44].

Основная задача АФВ состоит в формировании у занимающихся осознанного отношения к своим силам, твердой уверенности в них, готовности к смелым и решительным действиям, преодолению необходимых для полноценного функционирования субъекта физических нагрузок, а также потребности в систематических занятиях физическими упражнениями.

Совокупность взаимосвязанных сторон АФВ (обучения, развития и коррекции) является его сущностной основой, что и определяет специфические образовательные педагогические и социальные функции АФВ.

Содержание адаптивного спорта (как базового, так и высших достижений) направлено прежде всего на формирование у инвалидов (особенно талантливой молодежи) высокого спортивного мастерства и достижения или высших результатов в его различных видах в состязаниях с людьми, имеющими аналогичные проблемы со здоровьем.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и других ценностей физической культуры.

Содержание адаптивной двигательной рекреации направлено на активизацию, поддержание или восстановление физических сил, затраченных инвалидом во время какого-либо вида деятельности (труд, учеба, спорт и другие), на профилактику утомления, развлечение, интересное проведение досуга и вообще на оздоровление, улучшение кондиции, повышение уровня жизнестойкости через удовольствие или с удовольствием.

Основная задача адаптивной двигательной рекреации состоит в привитии личности индивида проверенных исторической практикой мировоззренческих взглядов Эпикура, проповедовавшего философию гедоизма, в освоении инвалидом основных приемов и способов рекреации.

Содержание адаптивной физической реабилитации направлено на восстановление у инвалидов, временно утраченных или нарушенных функций после перенесения различных заболеваний, травм, физических и психических перенапряжений, возникающих в процессе какого-либо вида деятельности или тех, или иных жизненных обстоятельств.

Основная задача адаптивной физической реабилитации заключается в формировании адекватных психических реакций инвалидов на то или иное заболевание, ориентации их на использование естественных, экономически оправданных средств, стимулирующих скорейшее восстановление организма; в

обучении их умением использовать соответствующие комплексы физических упражнений, приемы гидровибромассажа и самомассажа, закаливающие и термические процедуры, и другие средства [7, с.32].

Любой целенаправленный и организованный процесс подчинен общим педагогическим законам, закономерностям и принципам. Принципы являются составной частью методологии, отражая общие концепции и сущность дисциплины, ее содержание, меру взаимодействия педагога и занимающегося.

Под принципом в теории АФК понимаются наиболее общие теоретические положения, объективно отражающие сущность и фундаментальные закономерности обучения, воспитания и всестороннего развития личности.

Социальные принципы АФК отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества в целом, включая инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями.

Принцип гуманистической направленности к личности людей с ограниченными возможностями, принцип непрерывного физкультурного образования, принцип социализации и принцип интеграции отражают сущность и конечную цель, положение для руководства в педагогической деятельности и основные противоречия, существующие в обществе относительно данной категории населения.

Принцип гуманистической направленности в АФК означает:

- создание условий равной личности (действительных, а не мнимых);
- сугубо индивидуальное телесное совершенствование;
- формирование и самопроявление независимости, самоутверждение;
- свободу выбора, творчество в освоении ценностей физической культуры

и, в первую очередь, здоровья, формирование здорового стиля жизни.

Реализация этого принципа осуществляется следующими педагогическими подходами:

1. Ориентация на личностное развитие, т.е. формирование у данной категории лиц целей, мотивов деятельности, побуждающих к удовлетворению потребностей самореализации, познавательной,

двигательной, эстетической деятельности, эмоциональной безопасности на занятиях физическими упражнениями.

2. Этика взаимоотношений и демократический стиль общения, что означает, во-первых, признание ценности личности независимо от физических способностей, отставаний в развитии, характерологических особенностей; во-вторых, проявление доверия, внимания, чуткости, сопереживания, веры в духовные и физические силы человека; в-третьих, индивидуальный подход к каждой личности с учетом ее состояния «здесь и сейчас».

Принцип непрерывности физкультурного образования. Его целью является формирование физической культуры личности, определяемой как единство ценностных ориентации, потребностно - мотивационной сферы, базовых и специальных знаний о грамотном использовании физических упражнений в жизнедеятельности человека [42, с.54].

Непрерывное физкультурное образование для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов можно рассматривать как социальный заказ, так как общество должно быть заинтересовано в здоровой жизни. Данный принцип соответствует современным теоретическим концепциям физической культуры личности [56, с.64].

Непрерывное образование для данной категории людей может удовлетворять личную потребность в целенаправленной двигательной активности, телесном здоровье, преодолении гиподинамии и гипокенезии, общении и культурном обогащении, повышении физических кондиций и координационных способностей, самореабилитации, в совершенствовании знаний, интересов, ценностных ориентации [39, с.55].

Принцип социализации. Социализация - это процесс освоения социально культурного опыта, подготовку к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в различных видах полезной деятельности. Социализация включает в себя определенную систему ценностей, знаний, умений, установок, межличностного взаимодействия и правил поведения.

Процесс социализации определяется экономической структурой общества, политикой институтов образования, здравоохранения, социального обеспечения, зрелостью общественного мнения, профессионализмом и компетентностью специалистов, осуществляющих педагогическую деятельность с инвалидами и людьми, имеющими ограниченные возможности. В этой ситуации важно определить место АФК и степень ее участие в социализации личности.

Принцип социализации находится в тесной взаимосвязи с принципом непрерывности физкультурного образования и имеет общую аргументацию: социализация личности начинается с рождения ребенка и продолжается всю жизнь.

Принцип интеграции. В этом принципе два понятия: социальная интеграция и интегрированное обучение. Социальная интеграция – активное включение инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями в жизни общества. Интегрированное обучение - обучение детей и взрослых с различными дефектами в учреждениях общей системы образования вместе со здоровыми, т.е. в массовых общеобразовательных школах, средних и высших учебных заведениях. Целью этого обучения является социальная интеграция, подготовка к самостоятельной жизни в обществе [35, с.94].

В современном обществе процесс интеграции протекает через образование. Инвалиды наравне с другими гражданами имеют право на непрерывное образование в течение жизни, обеспечивающее их профессиональный рост и личностное развитие, продуктивное и творческое участие в различных сферах жизнедеятельности [40, с.48]. Наличие льгот при поступлении в высшие учебные заведения, закрепленных в законодательных актах Российской Федерации, обусловило рост числа студентов, имеющих сенсорную или двигательную недостаточность.

Принцип приоритетности роли микросоциума. При появлении в семье ребенка - инвалида жизнь резко меняется, возникают проблемы этического, психологического, нравственного, материального характера, сужается круг

общения. Формируется микросоциум, от которого всецело зависти жизнь и здоровье ребенка, так же происходит становление и развитие ребенка. Брошенные дети, несмотря на заботу, лечение и уход в учреждениях закрытого типа, в условиях материальной депривации развиваются медленно, испытывают эмоциональный, коммуникативный, двигательный голод, что является свидетельством дизонтогенеза детского возраста [4, с.13].

Активным направлением и центром внимания специалистов разного профиля и родителей детей - инвалидов является проблема создания нормальных условий для воспитания и развития детей независимо от вида дефекта и «стартового» состояния ребенка.

Принцип диагностирования. Диагностика отклонений в развитии основывается на знании общих и специфических закономерностей психического и физического развития нормально развивающегося ребенка и детей с различными отклонениями в развитии. Цель диагностики в АФК - определение факторов, лимитирующих двигательную деятельность.

При проведении диагностики учитываются данные клинической медицины, педагогические, психологические и другие методы обследования, позволяющие установить структуру ведущего нарушения, вторично связанных с ним отклонений с учетом локализации и механизмов нарушений, абсолютные противопоказания [33, с.10].

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный подход в АФВ означает объединение детей в относительно однородные группы. Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста. В АФК подход предполагает разработку универсальных алгоритмов обучения, воспитания, коррекции, развития в целях физкультурного образования личности.

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса. Выдвинутый Л.С. Выготским этот принцип и на сегодня является ведущим в отечественной дефектологии [17, с.30]. Суть принципа -

педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, сглаживание, выравнивание, ослабление физических и психических недостатков детей аномального развития, но и на активное развитие их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Коррекционно-развивающая направленность характерна для всей учебно-воспитательной работы и охватывает все категории детей с нарушениями в развитии [3, с.57].

В АФК коррекционно-развивающие задачи направлены на обеспечение полноценного физического развития, повышение двигательной активности, восстановление и совершенствование психофизических способностей, профилактику и предупреждение вторичных отклонений [14, с.49].

Концептуальным положением является взаимосвязь и психофизиологическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ребенка, коррекция и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, психики, общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Важно не только установить степень и тяжесть недостатка, а непременно учесть характер компенсаторных процессов - замирающих, подстраивающихся, выравнивающих психофизическое развитие и поведение ребенка [11, с.51].

Педагогический смысл данного принципа состоит в том, чтобы специальным подбором физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию [36, с.74].

Принцип учета возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в целостном онтогенетическом физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие точки роста, определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его. Двигательная функция человека характеризуется этапностью развития систем движений человека,

колебательным характером этих систем, высокой степенью индивидуальности двигательных проявлений [63, с.87].

Принципы адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий вытекают из принципа основополагающего постулата: движение, двигательная активность для людей с ограниченными возможностями и инвалидов - это объективное и жизненно необходимое условие существования, поддержания «остаточного» здоровья, развитие и совершенствование индивидуальных возможностей.

Принцип адекватности педагогических воздействий означает, что выбор средств, методов, методических приемов обучения соответствует функциональному состоянию занимающихся.

Принцип оптимальности означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, а также нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма. Специфическим выражением оптимума в работе с инвалидами является формула «помоги, не навредив», что означает создание наиболее благоприятных условий для реализации функций [26, с.24].

Принцип вариативности означает бесконечное многообразие содержания и возможностей адаптивной физической культуры. Смысл вариативности состоит не только в том, чтобы избежать монотонии, привыкания к однообразной физической нагрузке.

В практической деятельности принцип выражается в варьировании:

- физических упражнений;
- элементов техники физических упражнений;
- методов и методических приемов словесного и звукового воздействия;
- методов и методических приемов показа;
- внешних условий выполнения упражнения;
- сенсорных ощущений;

- способов регулирования эмоционального состояния занимающихся.

Выбор возможных сочетаний перечисленных признаков вариативности обусловлен возрастом, индивидуальными особенностями, функциональным состоянием занимающихся, конкретными педагогическими задачами, и должен соответствовать принципам адекватности и оптимальности.

1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта

Нормальное психическое развитие ребенка представляет собой сложный процесс, в основе которого лежит видовая и генетическая программа, реализующаяся в условиях постоянной смены средовых факторов. Психическое развитие тесно связано с биологическими свойствами организма, его наследственными и конституциональными особенностями, врожденными и приобретенными качествами, опосредованными постепенным формированием структуры и функции различных отделов ЦНС. Темпы формирования отдельных систем головного мозга различны и это определяет физиологическую гетерохронию его роста и развития, отражающуюся в различной скорости созревания отдельных психофизиологических функций. В число этих различий входят и индивидуальные колебания.

К основным факторам, влияющим на психическое развитие, относятся наследственность, семейная среда и воспитание, а также внешняя среда с многообразием ее социальных и биологических воздействий. Все эти влияния выступают в едином комплексе, что может обуславливать как усиление, так и нивелирование влияния каждого из факторов.

Умственная отсталость — состояние, обусловленное врожденным или раноприобретенным недоразвитием психики с выраженной недостаточностью интеллекта, затрудняющее или делающее полностью невозможным адекватное социальное функционирование индивидуума [6, с.61].

Термин «умственная отсталость» стал общепринятым в мировой психиатрии в течение последних двух десятилетий, вошел в международные классификации психических болезней и национальные классификации многих

стран, заменив термин «олигофрения», который длительное время был распространен в нашей стране и некоторых других странах мира.

В настоящее время, кроме термина «умственная отсталость», используются также и другие обозначения рассматриваемых состояний: «психическая недостаточность», «психическое недоразвитие», «психический дефект», «психическая несостоятельность». Нетрудно заметить, что перечисленные понятия выделяют ту или иную особенность умственной отсталости — от указания на недоразвитие мозга до неспособности к обучению (последний термин).

Понятие «умственная отсталость» следует признать не только более широким, но и более точным, так как оно практически относится ко всей категории пациентов с ранней интеллектуальной недостаточностью, а не только к тем, которым ставился диагноз олигофрении. Но до сих пор в клинической психиатрии термины «умственная отсталость» и «олигофрения» используются как синонимы, хотя они не являются в полном смысле таковыми.

Умственная отсталость определяется как «состояние задержанного или неполного развития психики, которое в первую очередь характеризуется нарушением способностей, проявляющихся в период созревания и обеспечивающих общий уровень интеллектуальности, т. е. когнитивных, речевых, моторных и социальных особенностей».

Независимо от особенностей того или иного определения умственной отсталости в нем всегда в сравнении с нормальным развитием отмечаются два момента: раннее возникновение интеллектуальной недостаточности и нарушение адаптационного поведения [13, с.37].

У умственно отсталых детей-дошкольников, лишенных специального коррекционно-направленного обучения, отмечается существенное недоразвитие специфических для этого возраста видов деятельности — игры, рисования, конструирования, элементарного бытового труда.

Умственно отсталый ребенок проявляет крайне, слабый интерес к окружающему, долго не тянется к игрушкам, не приближает их к себе и не пытается ими манипулировать. В возрасте 3—4 лет, когда нормально

развивающиеся дети активно и целенаправленно подражают действиям взрослых, умственно отсталые дошкольники только начинают знакомиться с игрушками. Первые предметно-игровые действия появляются у них (без специального обучения) лишь к середине дошкольного возраста.

У всех умственно отсталых детей наблюдаются отклонения в речевой деятельности, которые в той или иной мере поддаются коррекции.

Существенные отклонения имеются не только в познавательной деятельности, но и в личностных проявлениях умственно отсталых детей. У них отмечается слабость развития волевых процессов. Эти дети часто бывают безынициативны, несамостоятельны, импульсивны, им трудно противостоять воле другого человека. Вместе с тем некоторые дети могут проявить настойчивость и целеустремленность, прибегая к элементарным хитростям, стремясь добиться нужного результата [22, с.33].

1.3. Особенности физического воспитания детей 12-13 лет с нарушением интеллекта

Физическое воспитание детей с нарушением интеллекта имеет свои особенности по отношению к физическому воспитанию школьников обучающихся в общеобразовательных школах.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта. Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи [21, с.98].

Характерной особенностью детей с недостатками интеллекта является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением ЦНС различной этиологии.

Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению познавательных рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащимися, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах.

Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Нередко у этих детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке и в усложненных двигательных заданиях. Эти нарушения могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом [15, с.31].

Двигательная недостаточность учащихся особенно возрастает при выполнении сложных движений, где требуется точное дозирование мышечных усилий, перекрестная координация движений, пространственно - временная организация моторного акта, словесная регуляция движений.

Развитие двигательной сферы умственно отсталых учащихся имеет свои характерные особенности, которые состоят в следующем:

- уровень сформированности двигательной сферы умственно отсталого ребенка находится в непосредственной зависимости от тяжести и характера конкретных двигательных нарушений;

- отставание в развитии координационных схем движения у детей - олигофренов от уровня учащихся массовых школ особенно явно проявляется в младшем, количественных показателей моторики - в старшем школьном возрасте;

- увеличение разницы абсолютных показателей двигательных способностей учащихся вспомогательных и массовых школ отмечено к 17 годам (за исключением показателей статической выносливости);

- наибольшее отставание детей - олигофренов 7-17 лет от сверстников из массовых школ наблюдается в показателях координации движений.

Системное изложение основных недостатков развития двигательной сферы учащихся вспомогательных школ может быть представлено в следующих классификационных показателях:

- а) нарушения физического развития;
- б) недостатки в развитии основных движений;

в) нарушения в развитии основных двигательных способностей.

Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательных способностей учащихся и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию соответствующих двигательных нарушений [37, с.198].

Поражение низших отделов ЦНС влечет за собой нарушение элементарных движений, поражение высших - затрудняет реализацию сложных двигательных актов, требующих произвольной регуляции. Это позволяет предположить, что нарушения сложных двигательных актов при несложной форме олигофрении, проявляющиеся в недостатках тонкой моторики, определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект - нарушением аналитико - синтетической деятельности коры головного мозга.

Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально - трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производственному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами в развитии в общество.

В процессе физического воспитания детей - олигофренов необходимо руководствоваться тем, что активная двигательная деятельность ребенка способствует развитию всех зон коры больших полушарий мозга, содействует улучшению координации межцентральных связей, повышению умственной работоспособности.

Все учащиеся вспомогательной школы отличаются друг от друга разной степенью развития двигательной сферы или моторики. Среди учащихся вспомогательных школ имеются дети с хорошо развитой моторикой, что обуславливает необходимость строго дифференцированного и индивидуального подхода в обучении. Успешность коррекционно-воспитательной работы с учащимися во многом определяется дифференцированным подходом к детям. С этой целью детей распределяют по группам с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей. Группы не могут быть стабильными по

составу, а при их комплектовании должны учитываться конкретные возможности каждого ученика:

- 1) ученики первой группы (10-14% от общего количества учеников в классе) имеют физическое развитие и двигательные способности выше средних показателей учащихся вспомогательных школ и находятся на уровне средних показателей учеников массовых школ. У них не наблюдается соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и навыками, могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносят и быстро после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния).
- 2) у учащихся второй группы (45-52%) среднее физическое развитие, средний уровень двигательной подготовленности. На уроках физической культуры они медленнее, чем ученики первой группы, овладевают двигательными умениями и навыками. Отмечаются сопутствующие основному дефекту соматические заболевания, нарушения осанки, стопы. Они могут выполнять достаточно высокие нагрузки, но по сравнению со школьниками первой группы несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются.
- 3) учащиеся третьей группы (28-35%) характеризуются средним или ниже среднего уровнем физического развития и двигательных способностей, часто отмечается непропорциональность форм тела. Они медленнее овладевают двигательными навыками и умениями, чем дети, отнесенные ко второй группе. Практически все страдают соматическими заболеваниями.
- 4) ученики четвертой группы (4-10%) обладают уровнем физического развития ниже среднего, могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками. Наличие основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания, отмечаются энурез, ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение.

При проведении физического воспитания школьников должны быть соблюдены следующие условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков двигательной сферы. Необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия учащихся;
- следить за соответствием содержания и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям умственно отсталых школьников;
- добиваться осмысления и выполнения учениками словесной инструкции;
- осуществлять физическое развитие с опорой на сохраненные двигательные возможности;
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность детей - олигофренов средствами физической культуры;
- осуществлять системный подход к реализации коррекционных задач: сочетать коррекцию двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, развитие средствами физической культуры высших психических процессов.

В осуществлении обучения и воспитания школьников на уроках физкультуры особые трудности создает качественное своеобразие основного дефекта, учет которого необходим на каждом уроке и во внеклассной работе [8, с.179].

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, яркое проявление негативного отношения к занятиям и даже к окружающим детям и взрослым. Учитель свои требования должен сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его физического развития и физической подготовки.

В связи с этим перед учителем физической культуры во вспомогательной школе ставятся определенные задачи физического воспитания: образовательные, оздоровительные, воспитательные.

Конкретными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются:

- укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки;
- формирование и совершенствование двигательных умений и навыков;
- развитие двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики;
- формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений;
- поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне;
- формирование достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями;
- воспитание нравственных, морально - волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения;
- содействие военно-патриотической подготовке.

Учитель физической культуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда он будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо знать все данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке [58, с.46].

Особо следует учитывать особенности детей с эпилептическими припадками, с травматическим слабоумием. Эти дети нуждаются в особом охранительном режиме, они не могут выполнять упражнений, требующих больших физических усилий или ведущих к чрезмерному возбуждению нервной системы.

Среди различных показателей эффективности процесса воспитания на уроках физической культуры важное значение в специальной коррекционной

школе имеет активность учащихся, дисциплинированность, взаимопомощь, внешний вид, наличие соответствующей спортивной одежды, бережное отношение к оборудованию и инвентарю. Огромную роль играет личность учителя.

Во вспомогательной школе основной формой занятий по физической культуре является урок, где используются упражнения направленные на исправление основного дефекта, т.е. физические упражнения осуществляют направленное коррегирующее воздействие.

В зависимости от условий работы учитель может подбирать упражнения, игры, которые помогли бы конкретному ребенку быстрее овладеть основными видами движений [57, с.11].

Эффективное применение упражнений для развития двигательных способностей повышает плотность урока, усиливает его эмоциональную насыщенность. При проведении занятий следует заранее планировать последовательность упражнений [46, с.65].

Учитель физической культуры при дозировании физических упражнений должен быть предельно внимательны к учащимся с текущими состояниями и различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.).

Оптимально допустимые для учащихся физические нагрузки устанавливаются по степени утомления, возникающего при выполнении мышечной деятельности.

Кроме дозирования нагрузки физических упражнений учитель физической культуры должен целесообразно применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приемам относятся: самоанализ выполнения движений и анализ выполнения движений товарищами, выполнение упражнений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различных движений по темпу, объему, усилию, ритму.

Обязательным для учителя становится контроль за физическим развитием и физической подготовленностью учащихся, который позволит выявить

динамику развития умственно отсталых учащихся с момента поступления в школу до ее окончания. Для этих целей на каждого ученика школы, начиная с первого класса, заводится паспорт здоровья и физического развития [51, с.144].

Во вспомогательных школах исключительно важное значение имеет внеклассная и внешкольная работа по физическому воспитанию. Она должна строиться с учетом задач программы по физкультуре, включать различные соревнования между классами, школами по доступным умственно отсталым учащимся видам физической культуры.

Особое значение в этом плане в последние годы приобрела Международная программа Специальная Олимпиада, в которой принимают участие на школьном уровне все учащиеся. Программа предусматривает как тренировки, так и соревнования по различным видам спорта.

Идея Специальной Олимпиады включает в себя все основные задачи физического воспитания в специальной школе.

Главное назначение Специальной Олимпиады - это оказание помощи всем людям с умственной отсталостью, создание условий, при которых они могли бы войти в большое общество, где их принимают, уважают и дают возможность стать полезными и нужными гражданами обществу.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание умственно отсталых детей отличается от физического воспитания детей без аномалий своим содержанием, направленностью и методикой проведения всех форм работы по физическому воспитанию.

1.4. Общее понятие о физической подготовленности

На современном этапе развития нашего общества требуется воспитание нового человека, в котором органически сочеталось бы духовное богатство, моральная чистота и физическое совершенство.

Под «физическим совершенством» прежде всего, понимается идеальное здоровье, гармоническое физическое развитие, хорошо развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность. Каждое общество всегда

нуждалось в здоровых, физически сильных и умелых граждан, готовых к выполнению самых различных личных и общественных обязанностей и поэтому пытались заботиться о физическом воспитании детей с раннего возраста.

Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе развития школьников. Полноценная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, между которыми, существует тесная связь. Это разделение позволяет лучше построить педагогический процесс, используя различные средства и методы.

Специальная физическая подготовка непосредственно направлена на развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта, связана с профессиональной или спортивной деятельностью, например, футболиста, подготовка водолаза, пожарника, лыжника, гимнаста, конькобежца и т.п.

Средствами специальной физической подготовки являются:

- соревновательные упражнения, т.е. целостные действия, которые выполняются с соблюдением всех требований, установленных для соревнований;

- специальные подготовительные упражнения, непосредственно направленные, на развитие физических качеств. Это упражнения, направленные на развитие мышечных групп, несущих основную нагрузку при выполнении целостного действия.

Общая физическая подготовка направлена, прежде всего, на общее физическое развитие занимающегося, т.е. развитие физических качеств, которые необходимы с точки зрения всестороннего повышения функциональных возможностей организма, развитие всей его мускулатуры, укрепление органов и систем организма и повышение его функциональных возможностей.

Общая физическая подготовка включает в себя уровень знаний и навыков. В процессе формирования двигательных умений и навыков развиваются физические качества: ловкость, скорость, выносливость, сила и др.

Под физическими качествами следует понимать определенные, социально обусловленные совокупности биологических и психических свойств человека, выражающих его физическую готовность осуществлять активную двигательную деятельность (Б.А. Ашмарин).

Рассматривая двигательную деятельность детей, мы наблюдаем ее в различных по форме движениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость или сочетание этих качеств. Степень развития физических качеств и определяет качественную сторону двигательной деятельности детей, уровень их общей физической подготовленности.

Сочетая занятия физической культурой с общей физической подготовкой, мы тем самым осуществляем процесс всесторонней физической подготовки, имеющий большое оздоровительное значение.

Обычно, развивая физические качества, мы совершенствуем и функции организма, осваиваем определенные двигательные навыки. В целом этот процесс единый, взаимосвязанный, и, как правило, высокое развитие физических качеств, способствует успешному освоению двигательных навыков.

Являясь составной частью физического воспитания, воспитание физических качеств содействует решению социально обусловленных задач: всестороннему и гармоничному развитию личности, достижению высокой устойчивости организма к социально-экологическим условиям, повышению адаптивных свойств организма. Включаясь в комплекс педагогических взаимодействий, направленных на совершенствование физической природы подрастающего поколения, воспитание физических качеств, способствует развитию физической и умственной работоспособности, более полной реализации творческих сил человека в интересах общества.

Таким образом, развитие физических качеств, по существу, является основным содержанием общей физической подготовки [28, с.99].

Главная черта, характеризующая высокий уровень общей физической подготовленности – это умение сознательно владеть движениями своего тела, достигая наибольших результатов в кратчайшие сроки при наименьшей затрате

сил. Общая физическая подготовка должна быть направлена на укрепление здоровья занимающихся, его закаливание, развитие разносторонних физических способностей, повышение работоспособности организма, что, в конечном счете, предполагает создание прочной базы для будущей трудовой деятельности и дальнейшего спортивного совершенствования.

Из обширного круга проблем, касающихся физического совершенствования, мы хотим более внимательно рассмотреть вопрос физической подготовленности в процессе физического воспитания школьников.

В теории физического воспитания различают общую и специальную физическую подготовку. Если физическая подготовка включает в себя уровень знаний и умений в жизненно важных, прикладных, естественных, основных видах движений, то специальная физическая подготовка связана с профессиональной или спортивной деятельностью (подготовка гимнаста, лыжника и т.п.).

Оздоровительный эффект развития и формирования основных движений общеизвестен, так как в этих движениях участвует одновременно большое количество мышечных групп, что способствует повышению обмена веществ в организме, усилению функциональной деятельности внутренних органов, совершенствуется подвижность нервных процессов. Все это является фундаментом к выполнению нормативов.

Первостепенное значение для успешной сдачи норм учащимися имеет разносторонняя физическая подготовленность, базирующаяся на высоком уровне развития основных двигательных качеств (выносливости, силы, ловкости, быстроты и т.п.), которые достигаются планомерной работой на уроках физической культуры, а также в процессе внеурочной спортивно-массовой работы [61, с.74].

Физическая подготовленность (двигательная) у учащихся осуществляется в результате обучения на уроках. Но лишь при одном условии, если учитель обучает детей правильно выполнять двигательные действия, воспитывает у них и физические качества.

Чтобы управлять учебным процессом, вовремя вносить коррективы, нужно вести контроль за двигательной подготовленностью школьников.

1.5. Динамика развития двигательных способностей в процессе занятий адаптивной физической культурой

Перед учителем физической культуры стоят задачи не только обучать учащихся двигательным действиям, т.е. формировать двигательные умения и навыки, но и целенаправленно воздействовать на комплекс естественных свойств организма, относящихся к физическим способностям человека: стимулировать и регулировать их развитие посредством нормированных функциональных нагрузок, связанных с двигательной деятельностью (физическими упражнениями).

Школьный возраст – самый благоприятный период для развития двигательных способностей: силовых, скоростных, координационных (ловкость). Правда, естественный прирост результатов на различных ступенях обучения в школе имеет свои особенности.

Силовые способности. Под физическим качеством силы понимается взаимодействие психофизиологических процессов организма человека, позволяющих активно преодолевать внешние сопротивления и противодействовать внешним силам.

Физическая подготовка начинается с силовой по двум причинам. Во-первых, наличие определенного уровня развития силы является обязательным условием любого движения. Во-вторых, сила лежит в основе проявления других физических качеств.

Увеличение силы мышц, в школьном возрасте главным образом связано с абсолютным и относительным увеличением мышечной массы. Масса мышц интенсивно нарастает, когда ребенок начинает активно двигаться (ходьба, бег и т.д.), и к концу дошкольного возраста составляет примерно 23 % массы тела. К концу обучения в начальной школе доля мышц в массе тела уже составляет около 27 %, а в среднем школьном возрасте увеличивается до 33 % массы тела.

Наиболее быстро масса мышц нарастает в возрасте от 15 до 17-18 лет, и в юношеском возрасте она достигает более 44 % массы тела. Но с другой стороны, растет и общая масса тела. Более сильным мышцам приходится теперь перемещать больший вес. Поэтому прирост относительной силы на протяжении периода обучения в школе не столь уж большой, особенно у девочек.

Установлено, что самыми благоприятными периодами развития силы у мальчиков и юношей считается возраст от 13-14 до 17-18 лет, а у девочек и девушек – от 11-12 до 15-16 лет.

Установлено, что скорость восстановления мышечной силы у подростков и взрослых почти одинакова: у 14-летних – 97,5 %, у 16-летних – 98,9 % и у взрослых – 98,9 % от исходных величин.

Воспитание качества силы осуществляется преимущественно в игровой деятельности, где различные игровые ситуации вынуждают школьников менять режимы напряжения различных мышечных групп и бороться с наступающим утомлением организма. К таким играм относятся игры, требующие удержания внешних объектов (например, удержание партнера в игре «Всадники»), игры с преодолением внешнего сопротивления (например, игра «Перетягивание каната»), игры с чередованием режимов напряжения разных мышечных групп (например, различные эстафеты с переноской грузов различного веса). Средствами силовой подготовки являются и преимущественно силовые упражнения. В зависимости от природы сопротивления они могут быть отягощенные весом собственного тела или внешним сопротивлением [12, с.60].

В процессе силовой подготовки школьников педагог должен решить три задачи:

1. Гармонически развить все мышечные группы.
2. Научить школьников осуществлять основные виды силовых усилий (динамические, статические, преодолевающие, уступающие).
3. Развить способность учеников рационально пользоваться своей силой в различных условиях.

Скоростные способности. Под быстротой понимается единство проявления центральных и периферических, нервных структур двигательного

аппарата человека, позволяющих перемещать тело и отдельные его звенья за минимально короткое время. Быстрота проявляется через совокупность скоростных способностей: быстроты в простых и сложных двигательных реакциях, скорости одиночного движения, не отягощенного внешним сопротивлением, частоты движений (темп движений). Наиболее благоприятными периодами для развития скоростных способностей, как у мальчиков, так и у девочек считается возраст до 11 лет.

Половые различия в уровне развития скоростных способностей невелики до 12-13 летнего возраста. Позже мальчики начинают опережать девочек, особенно в показателях быстроты целостных двигательных действий (бег, плавание и т.д.).

Скорость однократных движений увеличивается особенно интенсивно в младшем школьном возрасте, приближаясь в 13-14 лет к уровню взрослого. К 16-17 годам темп увеличения этого показателя снижается.

Что касается двигательной реакции, то ее совершенствование продолжается до 13-14-летнего возраста. Если систематически не выполнять специальных физических упражнений, наступает стабилизация результатов.

С возрастом увеличивается максимальная частота повторяющихся движений. Наиболее интенсивный рост этого показателя происходит в младшем школьном возрасте. В период с 7 до 9 лет средний ежегодный прирост составляет 0,3-0,6 движений в секунду. В 10-11 лет темп прироста снижается до 0,1-0,2 движений в секунду и вновь увеличивается (до 0,3-0,4 движений в секунду) в 12-13 лет. Частота движений в единицу времени у мальчиков достигает высоких показателей в 15 лет, после чего ежегодный прирост снижается. У девочек максимальных значений этот показатель достигает в 14 лет и далее не изменяется [60, с.14].

Увеличение с возрастом максимальной частоты движений объясняется нарастающей подвижностью нервных процессов, обеспечивающей более быстрый переход мышц - антогонистов из состояния торможения и обратно.

Целенаправленные воздействия или занятия различными видами спорта оказывают положительное влияние на развитие скоростных способностей:

специально тренирующиеся имеют преимущество на 5-20 % и более, а рост результатов может продолжаться до 25 лет.

Скорость движения зависит не только от качества быстроты, но и от таких факторов, как сила, гибкость, выносливость, техника и др.

Воспитание быстроты, как правило, осуществляется в начале основной части урока. Направленность движений на те или иные временные параметры двигательного действия позволяет развивать разные способности, лежащие в основе быстроты. Исключительно важное значение для воспитания быстроты имеет соревновательный метод.

Выносливость. Под выносливостью понимается единство проявления психофизиологических и биоэнергетических функций организма человека, позволяющих длительно противостоять утомлению при механической работе. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет. Выносливость к динамической работе еще не очень велика в 7-10 лет. С 11-12 лет мальчики и девочки становятся более выносливыми. К 14 годам мышечная выносливость составляет 50-70 %, а к 16 годам – около 80 % выносливости взрослого человека.

Выносливость к статическим усилиям особенно интенсивно увеличивается в период от 8 до 17 лет. Наиболее значительные изменения этого динамического качества отмечаются в младшем школьном возрасте.

Величина прироста выносливости за время обучения в школе зависит от того, на каком уровне интенсивности работы она определяется. Так, если бег выполнять со скоростью 60 % от максимального уровня, то к концу обучения в школе выносливость у мальчиков увеличивается почти в 6 раз по сравнению с первоклассниками. Если же измерять выносливость продолжительностью бега с интенсивностью 80 %, то результаты увеличиваются только в 2,5 раза. При большой интенсивности рост результатов может быть еще меньшим.

В целом выносливость к 17-19 годам составляет 85 % уровня взрослого, максимальных значений она достигает к 25-30 годам. Однако до последнего времени ее совершенствование отставало от тех возможностей, которыми

располагает организм ребенка. Это было вызвано главным образом недооценкой двигательных ресурсов младших школьников. В результате очень благоприятный период для совершенствования выносливости в значительной мере не использовался. Дети младшего школьного возраста располагают всеми предпосылками для совершенствования важнейших видов выносливости.

Воспитание выносливости осуществляется путем решения двигательных задач, требующих мобилизации психических и биологических процессов в фазе компенсированного утомления или в конце предшествующей фазы, но с обязательным выходом на фазу компенсированного утомления. Условия решения задач должны обеспечивать вариативный характер работы с обязательно меняющимися мощностями нагрузки и биомеханической структурой двигательного действия (например, преодоление препятствий во время бега по пересеченной местности) и дифференцированное развитие соответствующих ведущих способностей [9, с.14].

Координационные способности. Координационные способности представляют собой функциональные возможности определенных органов и структур организма, взаимодействие которых обуславливает согласование отдельных элементов движения в единое смысловое двигательное действие. Координационные способности в выполнении движений в наибольшей мере склонны к развитию в младшем школьном возрасте. В онтогенетическом развитии двигательных координационных способностей ребенка к выработке новых двигательных программ достигает своего максимума в 11-12 лет. Этот возрастной период определяется многими авторами как особенно поддающийся целенаправленной спортивной тренировке. В последующем в развитии координационных способностей может наступить застой, если систематически не выполнять упражнений для совершенствования.

С 9-10 лет организация точных движений происходит по типу взрослого. Точность воспроизведения мышечного направления у детей младшего возраста еще невелика. Она повышается лишь к 11-16 годам.

В целом возрастное развитие координационных способностей у мальчиков, хотя и с замедлением прироста, наблюдается до 17 лет, у девочек – в основном до 13-14 лет.

На проявление координационных способностей большое влияние оказывает степень силового напряжения. Чем большую силу надо применить ученику, тем труднее сохранить точность движений. Недостаточная гибкость или низкий уровень развития выносливости также снижают координационные способности в конкретных двигательных ситуациях. Поэтому проявление координационных способностей школьниками в значительной мере зависит от уровня других двигательных качеств [10, с.81].

Упражнения, направленные на развитие координационных способностей, эффективны до тех пор, пока они не будут выполняться автоматически. Затем они теряют свою ценность.

Гибкость. Гибкость определяется, как физическая способность человека выполнять движения с необходимой амплитудой. Она обусловлена строением сустава и взаимодействием мышц, обеспечивающих в нем движение. Недостаточно развитая гибкость затрудняет координацию движений человека, так как ограничивает перемещение отдельных звеньев тела. Возрастные особенности развития гибкости у детей школьного возраста достаточно четкие: у младших школьников она умеренно улучшается, в среднем школьном возрасте (к 14-15 годам) становится наилучшей, а затем в последующем ухудшается.

Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет. У детей и подростков 9-14 лет это качество развивается почти в 2 раза эффективнее, чем в старшем школьном возрасте. Однако систематическое выполнение упражнений с большой амплитудой движения дает возможность совершенствовать гибкость в старшем школьном возрасте.

Проявление гибкости зависит от оптимальной подвижности различных суставов. С возрастом морфологическое строение суставов уменьшается (уменьшение подвижности в сочленении и эластичности связок), и это приводит к ограничению их подвижности.

Развивая подвижность суставов у школьников, надо иметь в виду, прежде всего те звенья опорно-двигательного аппарата, которые играют наибольшую роль в жизненно необходимых действиях: плечевые, тазобедренные, голеностопные суставы, сочленение костей.

Подвижность в суставах у девочек и девушек больше, чем у мальчиков и юношей (примерно на 20-30 %), поэтому объем нагрузок для учащихся мужского пола должен быть больше.

Развитие подвижности в суставах не должно приводить к нарушению осанки, которое может возникать из-за перерастяжения связок, из-за недостаточного или, наоборот, чрезмерного развития силы отдельных мышечных групп.

Из-за представленного видно, что в разные возрастные периоды естественное обусловленное созревание организма двигательных качеств различно. Очень плодотворными в этом отношении являются начальные годы обучения в школе, но в наибольшей мере двигательные способности проявляются в 5-9 классах. Напротив, в старших классах наблюдается снижение прироста результатов [54, с.69].

Существует мнение, что акцент на совершенствование того или иного двигательного качества следует делать в тот возрастной период, в котором имеет место значительное естественное его улучшение. Однако такой подход может привести к односторонности физической подготовки, если развитие какого-либо качества будет отложено на более поздний возраст. Пока нет убедительных доказательств того, что специальные упражнения для развития силы, быстроты, выносливости и т.д. более эффективны в так называемые сензитивные (чувствительные) периоды развития двигательных способностей, чем в другие периоды жизни школьника. Такой подход противоречит также и пониманию закономерностей всестороннего физического развития человека, которое предпочтительно одностороннему потому, что оно соответствует эволюционно сложившемуся биологическому статусу организма и расширяет возможности его адаптации к разнообразным, постоянно меняющимся требованиям внешней среды. «Только при гармоническом развитии всех

органов организма человек в состоянии совершенствоваться и производить наибольшую работу при наименьшей трате материала и силы» (П.Ф. Лесгафт). Но в то же время ясно и то, что, чем раньше начнется целенаправленная работа по совершенствованию двигательных способностей, тем лучших результатов можно достигнуть.

1.6. Методические особенности построения занятий адаптивной физической культуры с умственно-отсталыми детьми

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний, с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений.

Как и физическая культура для нормально развивающихся детей адаптивная физическая культура имеет свои функции, одна из которых связана с образованием (образовательная). Эта функция в широком смысле представляет часть образовательной деятельности человека, связанную с удовлетворением потребности в специфических знаниях, умениях, навыках и качествах в области физической культуры. Это непрерывный процесс физического образования личности в течение всей жизни - в семье, в учебных заведениях, лечебных учреждениях, в процессе самообразования.

В узком смысле образовательная функция представляет формирование знаний и двигательных умений на оптимальном для жизнедеятельности каждого человека уровне.

Для детей с интеллектуальными нарушениями - это обучение основным видам физических упражнений, освоение «школы движений» и, в первую очередь, обучение естественным локомоциям: ходьбе, бегу, прыжкам, метанию, так как они служат основным способом перемещения и составной частью многих физических упражнений [49, с.10].

Формирование двигательных действий содержит две стороны: смысловую и процессуальную (двигательную). Смысловая сторона требует мышления, памяти, воображения и регулируется сознанием. Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушения познавательной деятельности и психических процессов, связанных с нею, и составляет основной дефект.

Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации. Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.

1. Закрепление знаний о строении тела и его частях.
2. Знания о пространственной ориентации.
3. Названия спортивного инвентаря и оборудования.
4. Знания об исходных представлениях.
5. Знание понятий, обозначающие элементарные виды движений и умения выполнять их по словесной инструкции.
6. Знания пространственных ориентиров.
7. Знания подвижных игр.
8. Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале.

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний использовались методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений. Метод слова включает:

- объяснения, описания, указания, суждения, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т.п.;
- сопряженная речь - проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных значков;
- зрительно-наглядную информацию.

Необходимо их сочетание с их практической деятельностью. Все методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- 1) Сочетание показа физических упражнений, словесного выполнения и объяснения;
- 2) Рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- 3) Рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей демонстрацией и выполнением его;
- 4) Письменное описание одного упражнения с последующим выполнением;

По мере освоения выполнения упражнения только по словесной инструкции, только по показу.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, помогают умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания. Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения у данной категории детей двигательным действиям.

Практические методы обучения двигательным действиям включают:

- последовательное освоение частей упражнения;
- обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части;
- создание облегченных условий выполнения упражнения;
- использование подводящих и имитационных упражнений.
- усложнение условий выполнения упражнений;
- варьирование техники физических упражнений;
- изменение внешних условий выполнения упражнений;
- использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха;
- создание положительного эмоционального фона.

При обучении используются разнообразные методы и принципы. Л. В. Выготский в 30-е годы одним из ведущих принципов обучения детей с нарушениями в развитии считал «принцип дробности». Дробление и последовательной освоение частей целостного упражнения является характерной чертой обучения в различных видах адаптивной физической культуры, что обусловлено следующими обстоятельствами:

- 1) многие физические упражнения имеют достаточно сложную координационную структуру и требуют от занимающихся ориентировки в пространстве, согласованности движений, равновесия, точного воспроизведения силовых, временных, пространственных характеристик движения, но именно эти способности наименее развиты у людей с интеллектуальными нарушениями;
- 2) изучение сложных по своей структуре физических упражнений требует много времени, и это может снизить интерес к учебной деятельности у занимающихся;
- 3) обучение отдельным видам упражнений исходно предполагает последовательное изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением;
- 4) на этапе реабилитации после травм и заболеваний в силу ограниченных возможностей двигательного аппарата целостное движение невозможно;
- 5) преимущество раздельного выполнения отдельных частей или фаз движения заключается в том, что создаются условия для коррекции индивидуальных деталей техники с учетом реальных возможностей обучаемого, уточнения положений отдельных звеньев тела, исправления двигательных ошибок.

Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для

развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

Обучение двигательным умениям является лишь необходимой базовой основой для повышения двигательной активности детей с нарушениями. Главная задача состоит в том, чтобы результаты этой деятельности нашли применение в жизни, быту, спорте, стали потребностью человека. Для этого процесс обучения должен быть эмоционально насыщенным, разнообразным, мобилизующим адаптационные резервы организма и личностные качества занимающихся [47, с.17].

В практической деятельности это может быть достигнуто следующими методами и методическими приемами:

- 1) сочетанием различных физических упражнений: стандартных, упрощенных и усложненных, упражнений- образов с ориентировочной основой действий, дробного выполнения упражнений, имитационных, подводящих, на тренажерах и др.;
- 2) вариативностью техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, усилий, скорости, направления, амплитуды и т. п.;
- 3) разнообразием вербальных и невербальных методов и методических приемов, словесных и наглядных способов воздействия, музыки, внушения, медитации, психотренингов, активизирующих все органы чувств, концентрирующих психические процессы и эмоции на обучении и совершенствовании двигательных умений занимающихся;
- 4) вариативностью внешних факторов среды при выполнении упражнений: в любое время года, при разных погодных и метеорологических условиях, в помещении, на открытом воздухе, в лесу, на воде и т. п., но в соответствии с гигиеническими требованиями и обеспечением безопасности.

Глава 2. Методы и организация исследования

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач в начале исследования были исследованы следующие методы исследования:

1. Анализ научно-методической литературы.
2. Педагогические наблюдения.
3. Педагогический эксперимент
4. Тестирование двигательных качеств.
5. Методы математической статистики.

Анализ и обобщение научной и методической литературы по проблеме исследования. Данный метод был использован на протяжении всей исследовательской работы. Изучались основные направления в теории адаптивной физической культуры. На базе этого, в виде обобщения литературных источников, был сделан анализ современных исследований по проблеме адаптивной физической культуре. И с помощью данных источников была начата исследовательская работа.

Педагогическое наблюдение. Перед исследованием была разработана программа педагогического наблюдения за деятельностью учителя физической культуры, которая включала наблюдение за его поведением на уроке, умением дозировать нагрузку, осуществлять индивидуальный и дифференцированный подход к занимающимся. Также проводилось визуальное наблюдение за качеством произвольных движений, в основном локомоциями учащихся 12-13 лет с нарушениями интеллекта.

Педагогический эксперимент. Наше исследование предполагает использование естественного педагогического эксперимента, цель которого является совершенствование занятий АФК среди детей 12-13 лет, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии.

Тестирование двигательных качеств. С целью определения уровня развития двигательных способностей были проведены тесты для оценки силовых, скоростных способностей, ловкости, выносливости и гибкости.

1. **Бег 30 метров с высокого старта** - тест для определения уровня развития скоростных способностей. *Оборудование:* секундомер, беговая дорожка минимальной длиной 40 метров, флажок. *Процедура тестирования:* по команде «На старт!» 2 испытуемых подходит к линии старта, по команде «Внимание!» принимает положение высокого старта и по команде «Марш!» бежит с максимальной скоростью до линии финиша. После пересечения линии финиша тест считается законченным. *Результат:* время с точностью до десятых долей секунды.
2. **Прыжок в длину с места** - тест для определения уровня развития скоростно-силовых способностей. *Оборудование:* трехметровая линейка с ценой деления 1 сантиметр. *Процедура тестирования:* испытуемые подходят по одному к линии и выполняют по 3 попытки каждый. Лучшая попытка записывается в протокол. *Результат:* длина прыжка с точностью до сантиметра.
3. **Подтягивание на перекладине** - тест для определения уровня развития силовых способностей. *Оборудование:* высокая перекладина. *Процедура тестирования:* испытуемые по одному подходят к перекладине и выполняют максимальное количество подтягиваний из виса. *Результат:* количество подтягиваний выполненных испытуемым за одну попытку.
4. **6-минутный бег** - тест для определения уровня развития выносливости. *Оборудование:* секундомер, беговая круговая дорожка, измерительная рулетка, свисток. *Процедура тестирования:* по команде «На старт!» испытуемые подходят к линии старта, занимают положение высокого старта и по команде «Марш!» выполняют бег, без остановок. Разрешается переходить на ходьбу. За 6 минут нужно преодолеть как можно большее расстояние. По истечению времени подается звуковой сигнал и испытуемым нужно остановиться на том месте, где они находились в этот момент. *Результат:* результат записывается с точностью до 5 метров.

5. **Наклон вперед из положения стоя** - тест для определения уровня развития гибкости. *Оборудование:* скамейка, линейка с разметкой в две стороны от середины с ценой деления 1 сантиметр. *Процедура тестирования:* испытуемые подходят по одному, встают на скамейку и выполняют наклон вперед. Нулевая отметка находится на уровне стоп. *Результат:* расстояние от нулевой отметки вверх со знаком «минус» или вниз со знаком «плюс» в сантиметрах.
6. **Челночный бег 3x10 метров** - тест для определения уровня развития координационных способностей. *Оборудование:* секундомер, ровная дорожка длиной 10 метров, ограниченная двумя параллельными линиями, за каждой линией – два полукруга радиусом 50 сантиметров с центром на линии, 2 набивных мяча массой 2 килограмма. *Процедура тестирования:* по команде «На старт!» испытуемый становится в положение высокого старта за стартовой чертой с любой стороны от набивного мяча. Когда он приготовится, следует команда «Марш!». Испытуемый побеждает 10 метров до другой черты, оббегает с любой стороны набивной мяч, лежащий в полукруге, бежит в третий раз 10 метров и финиширует. Тест закончен. *Результат:* время с точностью до десятых долей секунды.

Методы математической статистики. При обработке полученных данных нами определялись: средняя арифметическая.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось в несколько этапов, взаимосвязанных и логически вытекающих один из другого:

1) первый этап - теоретическое обоснование исследования, изучение и анализ учебно-методической литературы;

2) второй этап - определение уровня развития двигательных способностей умственно отсталых детей 12-13 лет:

3) третий этап – разработка и внедрение занятий по АФК для детей с нарушением интеллекта;

4) четвертый этап – обработка результатов исследования, оформление работы.

Исследование проводилось на базе специальной школы-интерната 8 вида г.Минусинск в период с 2008 по 2011 года. В качестве исследуемых были взяты учащиеся этой школы в возрасте 12-13 лет (7 класс), которые были распределены по группам:

- экспериментальную группу составили учащиеся 7 «А» класса школы-интерната в количестве 16 человек, которые занимаются по разработанной нами методике. У всех детей этой группы кроме нарушений интеллектуального развития констатированы и другие заболевания: туберкулез, туберкулез внутригрудных лимфатических узлов, неврогенный энурез, гипертрофия миокарда, невроз навязчивых движений, астеноневротический синдром;

- в контрольную группу вошли учащиеся 7 «Б» класса в количестве 16 человек этой же школы, занимающиеся по традиционной программе занятий АФК учащихся общеобразовательной школы, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

С каждой группой по 2 часа в неделю проводились занятия по выбранным методикам. Все занятия проходили согласно составленному администрацией школы расписанию на протяжении всего учебного года. Занятия проводились по всем разделам школьной программы, кроме плавания из-за отсутствия плавательного бассейна.

Глава 3. Экспериментальное исследование уровня физической подготовленности у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой

3.1. Программа по повышению уровня физической подготовленности у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой

Учитывая возрастные и индивидуальные особенности детей среднего школьного возраста с нарушением интеллекта, мы, руководствуясь работами Власова Т.А. (1994), Дульнев Г.М. (1965), Евсеев С.П. (2000) и др., постарались отобрать наиболее эффективные средства и методы повышения двигательной подготовленности на занятиях адаптивной физической культуры, включив их в учебно-воспитательный процесс.

Занятия в экспериментальной группе проводятся в форме уроков по обычной схеме (подготовительная часть, основная часть, заключительная часть). В ходе занятий решаются образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи.

В качестве методике для занятия с экспериментальной группой было предложено проводить упражнения для формирования основных движений и развивать с их помощью все двигательные способности.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения с мячом и другие обладают огромными возможностями для коррекции и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.

В процессе проведения эксперимента нами было установлено, что у большинства детей с нарушением интеллекта отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища.

Являясь естественной локомоцией, ходьба служит основным способом перемещения и составной частью многих упражнений на всех занятиях. В процессе обучения особое внимание уделяли формированию правильной осанки, постановки головы, плеч, движению рук, разгибанию ног в момент отталкивания.

У детей с нарушением интеллекта при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах.

В каждое учебное занятие мы включали в вводную его часть комплексы в ходьбе и беге. Данные комплексы содержали физические упражнения, направленные на развитие координационных способностей, формирование правильной осанки.

Ниже мы приводим примерные комплексы в ходьбе и беге, используемые на занятиях с экспериментальной группой.

КОМПЛЕКС В ХОДЬБЕ И БЕГЕ № 1

№	Содержание	Д.	М.У.
II			

/			
п			
1.	<p>Ходьба с дополнительными положениями рук:</p> <ul style="list-style-type: none"> - руки к плечам; - руки на голову; - согнутые руки в стороны; - согнутые руки вперед; - согнутые руки назад; - руки перед собой; - руки перед грудью. 	<p>0,5 кр</p>	<p>Лопатки свести.</p> <p>Смотреть вперед.</p> <p>Руки в стороны.</p> <p>Локти выше.</p> <p>Не наклоняться.</p> <p>Смотреть вперед.</p> <p>Локти в стороны.</p>
2.	<p>Ходьба на внутренних сводах стопы руки на пояс.</p> <p>Ходьба на внешних сводах стопы руки на пояс.</p> <p>Скрестным шагом вперед, руки в стороны.</p> <p>Ходьба в полуприседе, руки на пояс.</p> <p>Ходьба в приседе руки на пояс.</p>	<p>0,5 кр</p> <p>0,5 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>0,5 кр</p>	<p>Не наклоняться.</p> <p>Плечи расправить.</p> <p>Ноги прямые, носок оттянут.</p> <p>Не наклоняться.</p> <p>Спина прямая.</p>
3.	<p>Бег.</p> <p>Бег с остановками.</p> <p>Бег скрестным шагом, руки на пояс.</p> <p>Прыжки вперед руки на пояс.</p>	<p>2 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>0,5 кр</p>	<p>Бег на носках.</p> <p>Остановка по сигналу.</p> <p>Ноги прямые, носок оттянут.</p> <p>Ноги вместе.</p>
4.	<p>Бег.</p> <p>И.П. – руки на пояс;</p> <p>1 - лев. вперед на носок правая рука вперед;</p> <p>2 - лев. в сторону на носок руки на пояс;</p> <p>3 - лев. назад на носок;</p> <p>4 - шаг левой;</p> <p>5-8 – то же правой;</p>	<p>1 кр</p>	<p>Руки, ноги прямые.</p>

КОМПЛЕКС В ХОДЬБЕ И БЕГЕ № 2

№	Содержание	Д.	М.У.
1.	Ходьба.	1 кр	Шаг с носка.
2.	<p>Мягкий шаг руки на пояс.</p> <p>Ходьба с поворотами.</p> <p>Махи вперед руки в стороны.</p> <p>Ходьба с наклонами к ноге руки на пояс.</p> <p>Ходьба с выпадами и с поворотами в разноименную сторону, руки в стороны.</p>	<p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p>	<p>Смотреть вперед.</p> <p>Выполнять одновременно.</p> <p>Махи выше.</p> <p>Ноги прямые.</p> <p>Выпад глубже, поворот больше.</p>
3.	<p>Бег.</p> <p>Бег с прямыми махами вперед, руки за голову.</p> <p>Шаги польки, руки за спину.</p> <p>Прыжки боком (левым, правым), руки за голову.</p> <p>Прыжки в приседе, руки на пояс.</p>	<p>2 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>1 кр</p> <p>0,5 кр</p>	<p>Сохранять равнение.</p> <p>Мах выше, нога прямая.</p> <p>Выполнять на носках.</p> <p>Лопатки свести.</p> <p>Спина прямая.</p>
4.	Бег.	1 кр	Бег на носках.
5.	<p>Ходьба.</p> <p>И.П. – руки на пояс;</p> <p>1 – шаг левой;</p> <p>2 – сгибаемая левую, правую в сторону на</p>	<p>1 кр</p>	<p>Шаг с носка.</p>

	носок; 3 – шаг правой; 4 - сгибающая правую, левую в сторону на носок;	1 кр	Спина прямая, смотреть вперед.
--	---	------	-----------------------------------

КОМПЛЕКС В ХОДЬБЕ И БЕГЕ № 3

№	Содержание	Д.	М.У.
1.	Ходьба.	1 кр	Шаг с носка.
2.	Перекатный шаг.	1 кр	Вперед не наклоняться.
	Острый шаг.	1 кр	Носок оттянут.
	Ходьба высоким шагом.	1 кр	Бедро выше.
	Выпады в стороны.	1 кр	Выпад глубже.
3.	Бег.	1 кр	Бег на носках.
	Бег змейкой.	1 кр	Сохранять равновесие.
	Сгибание ног вперед.	1 кр	Бедро выше.
	Сгибание ног назад.	1 кр	Не наклоняться.
	Скрестным шагом (правым, левым) боком, руки на пояс.	1 кр	Ноги прямые, носок оттянут.
	Шаг бегунца.	1 кр	Носок оттянут, смотреть вперед.
	Прыжки вперед, руки на пояс.	1 кр	Прыжки выше, равнение.
	Перекидной прыжок.	1 кр	Прыжок выше.
4.	Бег.	1 кр	
	Ходьба И.П. – руки на пояс; 1 – сгибающая правую, левую вперед на носок; 2 – выпрямляющая правую, тяжесть на левой; 3 – 4 – то же сгибающая левую.	1 кр	Шаг с носка.
		1 кр	Нога прямая, носок оттянут.

КОМПЛЕКС В ХОДЬБЕ И БЕГЕ № 4

№	Содержание	Д.	М.У.
1.	Ходьба.	1 кр	Шаг с носка.
	Ходьба переменным шагом с притопом, руки на пояс.	1 кр	Выполнять одновременно.
	Ходьба с припаданием в сторону (влево, вправо), руки на пояс.	1 кр	
	Ходьба в полуприседе, руки в стороны.	0,5 кр	Руки прямые, вперед не наклоняться.
	Ходьба в приседе, руки за голову.	0,5 кр	Лопатки свести, присед глубже.
	Ходьба в упоре присев. Ходьба в упоре присев сзади.	0,5 кр 0,5 кр	Руки прямые, таз выше.
2.	Бег.	2 кр	Бег на носках.
	Бег змейкой.	1 кр	Сохранять равнение.
	Бег с ускорением.	1 кр	Максимально ускориться.
	Подбивной прыжок в сторону, руки в стороны.	1 кр	Ноги прямые. Руки прямые.
	Прыжок со сменой ног вперед, руки на пояс.	1 кр	
	Прыжок с поворотом на 360° после наскока.	0,5 кр	Прыжок выше, поворот

			быстрее.
3.	Бег.	1 кр	Бег на носках.
4.	Ходьба. И.П. – руки на пояс; 1 – шаг левой; 2 – сгибая левую, правую в сторону на носок, руки: правая вперед, левая в сторону; 3 – 4 – то же с правой.	1 кр 1 кр	Шаг с носка. Нога прямая, руки прямые.

Нарушениями в прыжках в длину с места толчком двумя ногами являются отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземлиться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

Ошибками в прыжках в длину и высоту являются слабый толчок, иногда остановка перед толчком, низкая траектория полета, неучастие рук, что объясняется низким уровнем координационных способностей, силы разгибателей ног, скоростно-силовых качеств. Кроме того, детям трудно решать одновременно две двигательные задачи - движение ног и взмах руками.

Комплексы по развитию прыгучести у детей с нарушением интеллекта 12-13 лет использовались на каждом учебном занятии. Упражнения включались как в основную, так и в заключительную части занятия.

Ниже мы предлагаем примерные упражнения для развития прыгучести.

1. Прыжки на одной и обеих ногах.
2. Прыжки с места и с разбега и в длину.
3. Прыжки в приседе и в выпаде.
4. Прыжки влево и вправо.
5. Прыжки в гору на одной и обеих ногах.
6. Прыжки в гору боком на одной и обеих ногах.
7. Толчком обеими ногами, доставая подвешенные мячи.
8. Серийные прыжки, доставая подвешенные мячи.
9. Прыжки с поворотом на 180-360°.
10. С бросками теннисных мячей через сетку, с имитацией нападающих ударов.

11. Прыжки через скамейку, поставленную продольно и поперек, на одной и обеих ногах.
12. Прыжки через снаряды (козел, стол, плинт и т.п.).
13. Прыжки с отягощением (набивные мячи, мешки с песком, тяжелая обувь, пояса и пр.).
14. Прыжки - многоскоки у щита с прикосновением на максимальной для занимающихся высоте.
15. Прыжки со скакалкой. Поочередно на одной и двух ногах.
16. Эстафеты с прыжками через набивные мячи с грузом в руках.

Выполнение упражнений происходило одновременно, всеми участниками эксперимента.

Помимо специальных упражнений, направленных на развитие прыгучести, в учебном занятии с детьми среднего школьного возраста с нарушением интеллекта, включались подвижные игры и игровые задания, которые позволили разнообразить занятия и повысить интерес учащихся к занятиям адаптивной физической культурой.

Ниже мы предлагаем некоторые подвижные игры, используемые на занятиях АФК с детьми экспериментальной группы.

1. «Гонка паровозов»

Задачи: развитие прыгучести в игровых условиях.

Инвентарь: 6-10 набивных мячей.

Место: спорт. зал, площадка.

Содержание: все играющие делятся на 2 или более команд с равным числом участников. Команды выстраиваются в колонны по одному, причем, каждый игрок держится за талию стоящего впереди. По сигналу учителя команды передвигаются слитной колонной подскоками до заранее установленного места и возвращаются обратно.

Варианты: передвижение происходит по извилистой дорожке.

Правила: прыгать можно только установленным способом. За каждое нарушение назначается штрафное очко. Выигрывает та команда, которая

закончила продвижение первой, но при условии, что все игроки прыгали, а не бежали.

2. «Преодолей комбинированную полосу препятствий»

Задачи: развитие ловкости, скоростной выносливости, прыгучести в соревновательных условиях.

Инвентарь: гимнастическая скамейка (бревно), канат, тумбы.

Место: спорт. зал, площадка.

Содержание: командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висе на руках по гимнастической стенке, прыжки с тумбы на тумбу и выполнение указанного числа передач. После этого нужно добежать до колонны и коснуться очередного участника, который должен стартовать.

Правила: за каждое нарушение (наступление на пол, потерю мяча) команда получает штрафное очко. Пропускать какое-либо препятствие не разрешается. Побеждает команда, которая набирает меньшее количество штрафных очков и раньше заканчивает эстафету.

Нарушение движений в метании - напряженность, скованность туловища, торопливость, неправильный замах, метание производится на прямых ногах или прямыми руками, несвоевременный выпуск снаряда, слабость финального усилия, дискоординация движений рук, ног и туловища.

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым.

На занятиях по физической культуре в экспериментальной группе большое значение так же уделялось упражнениям, направленным на исправление дефектов осанки, стопы и привитию правильного дыхания в процессе занятия физическими упражнениями.

Для детей экспериментальной группы был составлен индивидуальный комплекс гимнастических упражнений по коррекции и профилактике развития

правильной осанки, в котором были использованы упражнения, предлагаемые Е.Н. Вавиловой, М. Алиевым и В.П. Правосудовым. Данные упражнения были включены в учебный процесс.

Дозировка упражнений, направленных на формирование правильной осанки, была небольшой, но упражнения применялись систематически, на каждом занятии. Основным методом формирования правильной осанки является повторный метод, также использовались игровой и соревновательные методы, тогда занятия проходили интересно и весело.

Упражнения для коррекции сутулости (кифоза)

1. И.п. - основная стойка; 1-2 - поднимаясь на носки, прогнуться спиной назад, руки вверх; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз.

2. И.п. - основная стойка; 1-2 - поднимаясь на носки, вытянуть назад соединенные в замок руки, прогнуться спиной назад; 3-6 - фиксировать принятое положение; 7-8 - вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 40-50 сек.

3. И.п. - ноги врозь на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руки в стороны, прогнуться в пояснице; 3-6 - фиксировать принятое положение; 7-8 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 1-2 мин.

4. И.п. - стойка на коленях, руки вниз; 1-3 - наклон назад, прогибаясь в спине, руки вверх в стороны; 4 - вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 40-50 сек.

5. И.п. - стойка на коленях, руки на поясе; 1-4 - глубокий наклон назад, прогибаясь в пояснице, руки в стороны; 5-6 - фиксировать положение спины; 7-8 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 1-2 мин.

6. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища; 1-2 - прогнуться, руки назад, кисти соединены, приподнять голову, плечи отвести назад; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе с интервалом 1-2 мин.

7. И.п. - сидя на стуле, руки на поясе; 1-2 - медленно поднимая голову вверх назад, прогнуться спиной назад, руки вверх; 3-6 -фиксировать принятое

положение; 7-8 - вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 4-5 раз с интервалом 2-3 мин.

8. И.п. - лежа на спине, руки, согнутые в локтях, находятся на груди; 1-2 - опираясь на локти, прогнуться в грудном отделе позвоночника с упором головой; 3-6 - фиксировать положение спины; 7-8 - вернуться в и.п. Повторить 3-4 раза с интервалами 1-2 мин.

9. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях с гимнастической палкой у подбородка; 1-2 - вытягивая руки с гимнастической палкой вперед, поднять голову вверх - назад, прогнуться в спине, не отрывая ноги от пола; 3-6 - фиксировать принятое положение; 7-8 вернуться в и.п. Повторить в медленном темпе 5-6 раз с интервалом 1-2 мин.

10. И.п. - лежа на животе, руки в стороны ладонями на полу, пятки вместе; 1-2 - поднять руки, прогнуться в пояснице; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

11. И.п. - стоя на коленях, руки с резиновым мячом внизу; 1-2 - наклон назад прогнувшись, руки с мячом вверх; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе.

12. И.п. - лежа на животе, руки с гимнастической палкой вытянуты вперед; 1-2 - приподнять палку, оторвав ее от пола, прогнуться в пояснице, отрывая плечи, грудь и ноги от пола; 3-4 - вернуться в и.п. Повторить 5-6 раз в медленном темпе. [28]

Сюжетная игра «Мостик и кошка»

Подготовка. Игроки 2 команд строятся у линии старта в колонны. Перед ними в 5 и 10 м чертятся 2 круга диаметром 1,5 м.

По сигналу первые номера выбегают вперед и, оказавшись в первом круге, делают «мост». Затем вперед устремляются вторые игроки команды. Они пролезают под мостом и бегут в дальний круг, где принимают упор стоя согнувшись (выгнув спину, как «кошка»). После этого первые номера бегут в дальний круг и пролезают между руками и ногами партнера. Затем обе пары, взявшись за руки, бегут к своей команде. Как только пара пересечет линию старта, вперед выбегает третий, а затем четвертый номер команды, а

прибежавшие встают в конец колонны. Когда пара, начинавшая игру, снова окажется впереди, игроки меняются ролями, т. е. второй номер делает мост, а первый – упор стоя согнувшись. Игра заканчивается, когда пара, начинавшая эстафету, снова окажется впереди.

Правило. За нарушение техники выполнения упражнения в кругу или преждевременный старт команде начисляется штрафное очко.

На протяжении всего эксперимента, на каждом занятии проводились упражнения на формирование правильной техники выполнения основных движений. Для этого были использованы упражнения, которые нам предлагаются программой по физическому воспитанию. Все занятия в экспериментальной группе проводил учитель по физической культуре школы-интерната, который был ознакомлен с нашей методикой.

Занятия в контрольной группе проводил этот же учитель по привычной для него программе. К занятиям учебный материал также подбирался самим учителем с учетом возможностей учащихся, их подготовленности и функционального состояния и в соответствии с разделом программы.

3.2. Результаты исследования

Для экспериментальной проверки и оценки эффективности использования разработанной нами методике было проведено исследование на базе школы - интернат 8 вида г. Минусинска в период с сентября по май 2009-2010 учебного года.

Были взяты два 7 класса: экспериментальный и контрольный (возраст 12-13 лет). Занятия в контрольном классе проводились с использованием традиционной программы, а занятия в экспериментальном классе проводились с использованием разработанной нами методики с направленным формированием основных движений.

На начало эксперимента нами было проведено тестирование учащихся экспериментального и контрольного классов, с целью установления исходного уровня физической подготовленности.

Эксперимент проводился в течение года, на протяжении которого классы (экспериментальный и контрольный) занимались каждый по своей методике.

В конце учебного года было проведено повторное тестирование учащихся экспериментального и контрольного классов, с целью установления конечных результатов уровня физической подготовленности.

Затем все результаты были обработаны методами математической статистики и занесены в таблицу 1 приложения.

Рассмотрим полученные результаты по каждому двигательному тесту, сравним показатели исследуемых групп и проанализируем их.

Бег 30 м, сек.

На начало исследования большинство детей контрольной группы показали низкий уровень развития скоростных способностей, что составило соответственно – 56,3%. К концу эксперимента основное количество детей, по-прежнему осталась на низком уровне развития данного качества, но данный процент снизился до 43,7%. Прирост показателей составляет 6,3%.

У детей экспериментальной группы абсолютное большинство детей на начало исследования имели средний уровень развития скоростных качеств, что оставило 56,3%, а остальные 43,8% - низкий. В конце эксперимента показатели значительно улучшились, так дети, имевшие низкий уровень развития данных качеств, улучшили свои показатели до среднего уровня, показатели уровня выше среднего возросли до 25%, а высокого до 12,5%. Прирост показателей составил 12,5% (рис. 1).

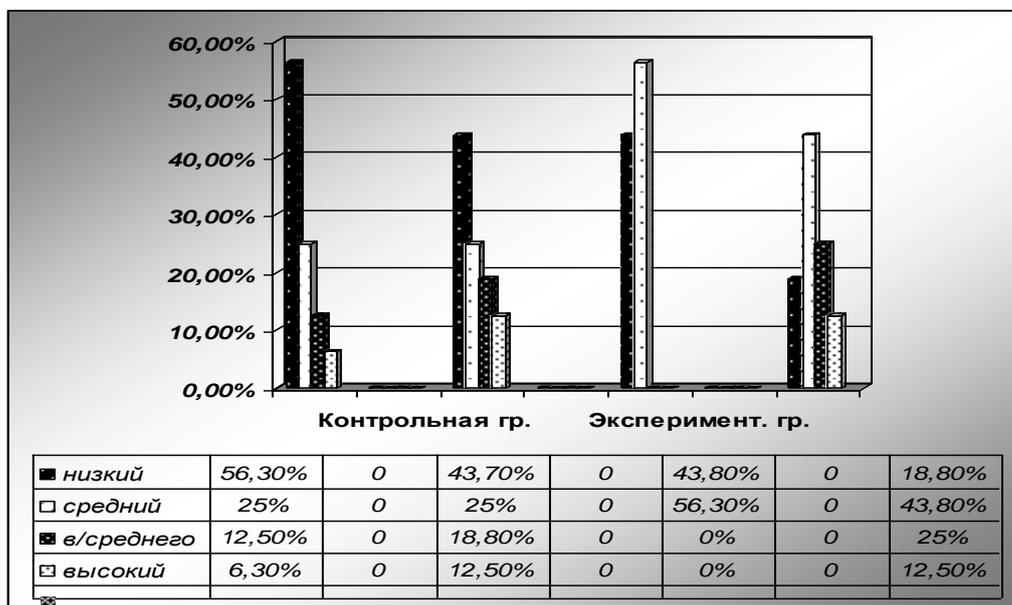


Рис. 1. Результаты выполнения двигательного теста «Бег 30 м»

Прыжки в длину с места, см

Результаты, представленные на рис. 2, подчеркивают динамику улучшения показателей скоростно-силовых качеств у учащихся экспериментальной группы к концу эксперимента. Так, если в начале исследования 25% учащихся показали низкий уровень развития данных двигательных качеств, 43,8% - средний, а 31,3 – выше среднего, то к концу исследования показатели низкого уровня снизились на 18,7%, а высокого возросли на 18,8%. Прирост показателей составляет 18,8%.

В контрольной группе изменения показателей оказались незначительными. Так, если на начало исследования у 18,3% учащихся был низкий уровень развития данного двигательного качества, у 43,8% - средний, у 12,5% - выше среднего, а у 25% - высокий, то к концу исследования только у трех учащихся были достигнуты положительные результаты (рис. 2).

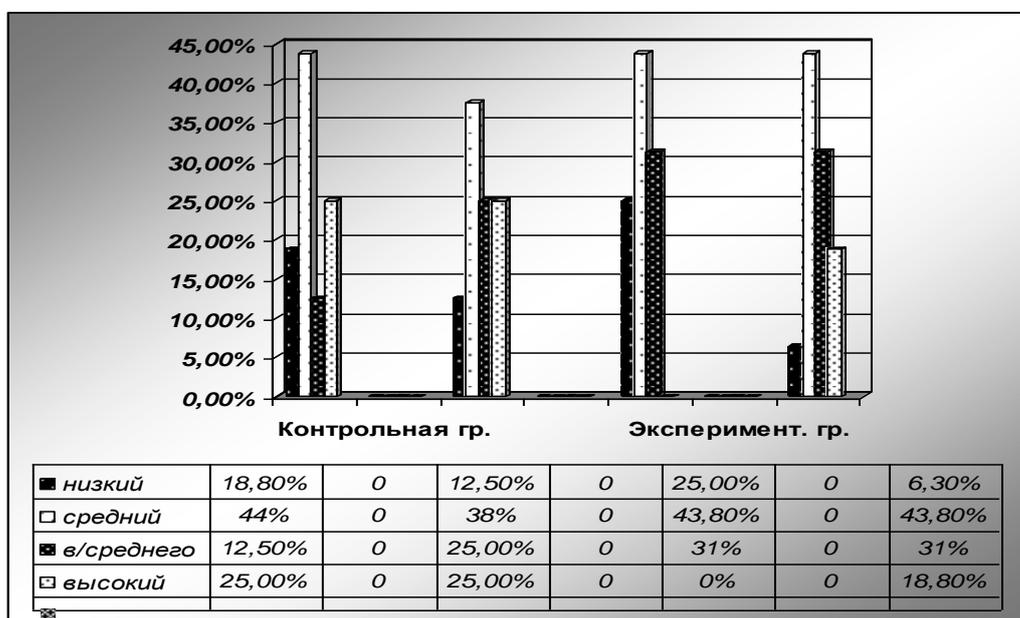


Рис. 2. Результаты выполнения двигательного теста «Прыжки в длину с места»

Подтягивание из виса на перекладине

Показатели развития силовых качеств у детей контрольной группы в период эксперимента, практически не изменились к концу исследования. Так, если на начало эксперимента 25% детей имели низкий уровень развития данного качеств; столько же средний и высокий и выше среднего; то к концу эксперимента снизился низкий уровень развития силовых качеств до 12,5%, и поднялись уровни средний и выше среднего до 31,3%, а показатели высокого уровня остались без изменения.

В экспериментальной группе на начало эксперимента большинство учащихся выполнили задание, показав средний уровень развития силовых качеств, что составило 50% от общего числа; то к концу исследования показатели поднялись до уровня выше среднего 60%, и не было ни одного учащегося на низком уровне. Прирост составляет 12,5% (рис. 3).

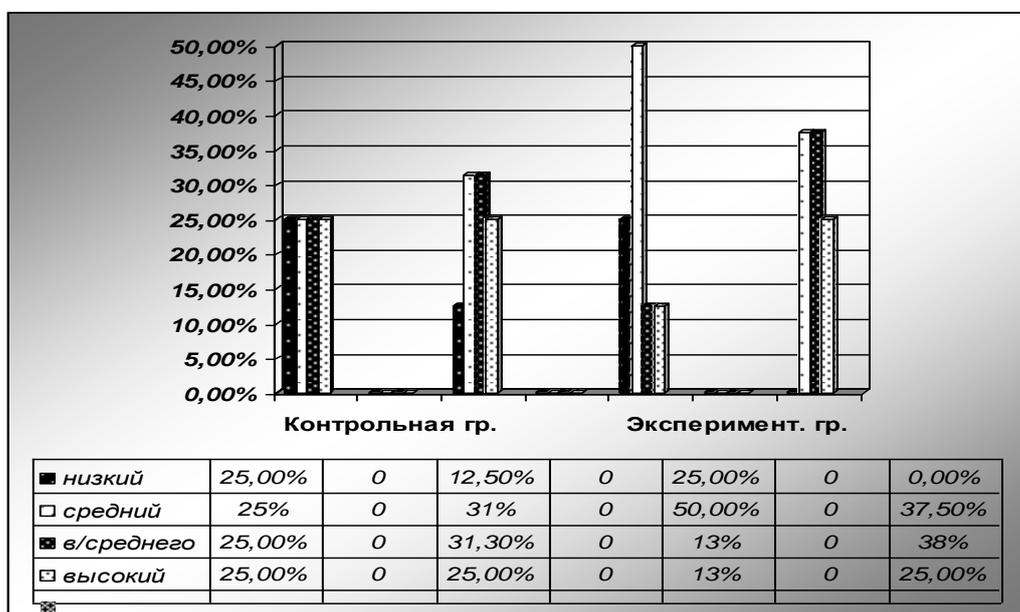


Рис. 3. Результаты выполнения двигательного теста «Подтягивание из виса на перекладине»

6-минутный бег, м

Выносливость у исследуемых групп на начало исследования оценивалось в основном, как неудовлетворительная (низкий уровень) и составляла в контрольной группе 50%, а в экспериментальной группе – 43,8%. В конце эксперимента произошло качественное улучшение оценки данного показателя.

В контрольной группе количество учащихся достигших неудовлетворительной оценки (низкий уровень) развития данного качества снизилось до 37,5%, удовлетворительной (средний уровень) увеличилось до 56,3%, хорошей (выше среднего) до 6,3%. А в экспериментальной группе количество учащихся, достигших неудовлетворительной оценки (низкий уровень), снизилось до 25%, удовлетворительной (средний уровень) до 37,5%, хорошей (выше среднего) увеличилось до 25%, а отличной (высокий уровень) до 12,5% (рис. 4).

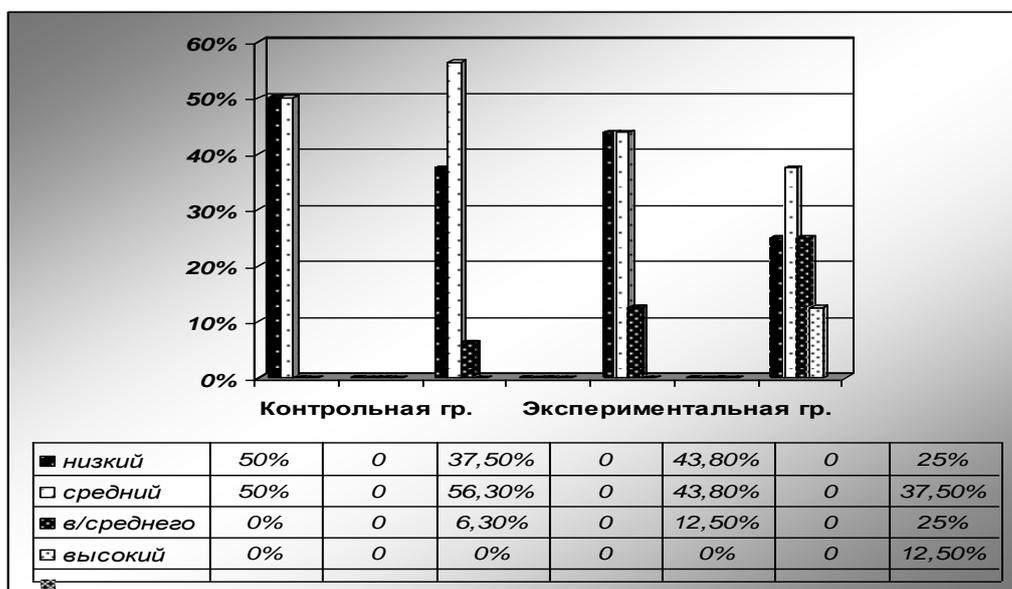


Рис. 4. Результаты выполнения двигательного теста «6-минутный бег»

Наклон вперед из положения стоя, см

При сопоставлении полученных результатов развития гибкости в конце эксперимента с показателями, полученными в начале, отмечаются положительные сдвиги у учащихся исследуемых групп. Однако, в контрольной группе изменения оказались значительно ниже, чем в экспериментальной группе: так снизился процент учащихся, достигших низкого уровня с 25% до 12,5%, показатели среднего уровня поднялись с 25% до 37,5,9%, а показатели уровня выше среднего остались неизменными, что составляло соответственно 50% от общего числа учащихся.

В экспериментальной группе количество учащихся, достигших низкого уровня, снизилось к концу исследования на 18,7%, а показатели высокого уровня возросли на 12,5% (рис. 5).

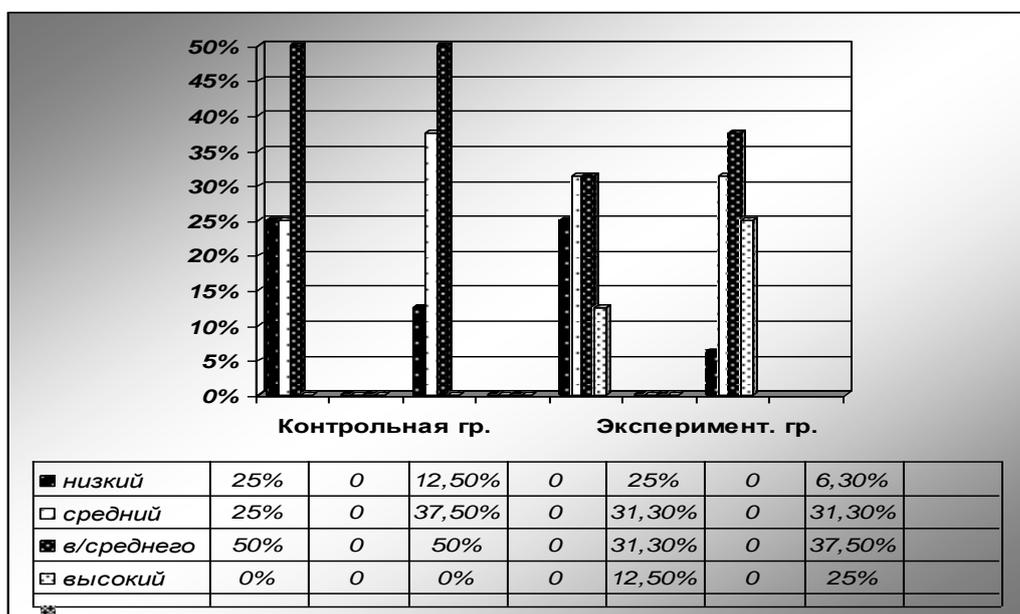


Рис. 5. Результаты выполнения двигательного теста «Наклон вперед из положения стоя»

Челночный бег 3X10 м, сек

Анализируя полученные результаты развития координационных способностей с помощью двигательного теста «Челночный бег 3x10 м» на начало исследования, мы установили, что большинство детей контрольной группы имеют низкий уровень развития данного качества, что составило, соответственно - 43,7%, а в экспериментальной группе основная масса показала средний уровень развития гибкости, что составило – 43,7%.

Результаты исследования координационных способностей у детей с нарушением интеллекта исследуемых групп имеют однонаправленную динамику улучшения к концу учебного года. Если в начале эксперимента у абсолютного большинства школьников уровень развития координационных способностей определялся на низком и среднем уровнях, а высокого уровня развития данного качества не было, то в конце года произошло качественное улучшение изучаемого показателя. Так, в контрольной группе улучшились показатели низкого уровня и уровня выше среднего на 12,5%, а показатели среднего уровня остались без изменений. А в экспериментальной группе показатели низкого и среднего уровней улучшился на 18,8%, показатели высокого уровня возросли на 12,5% (рис. 6).

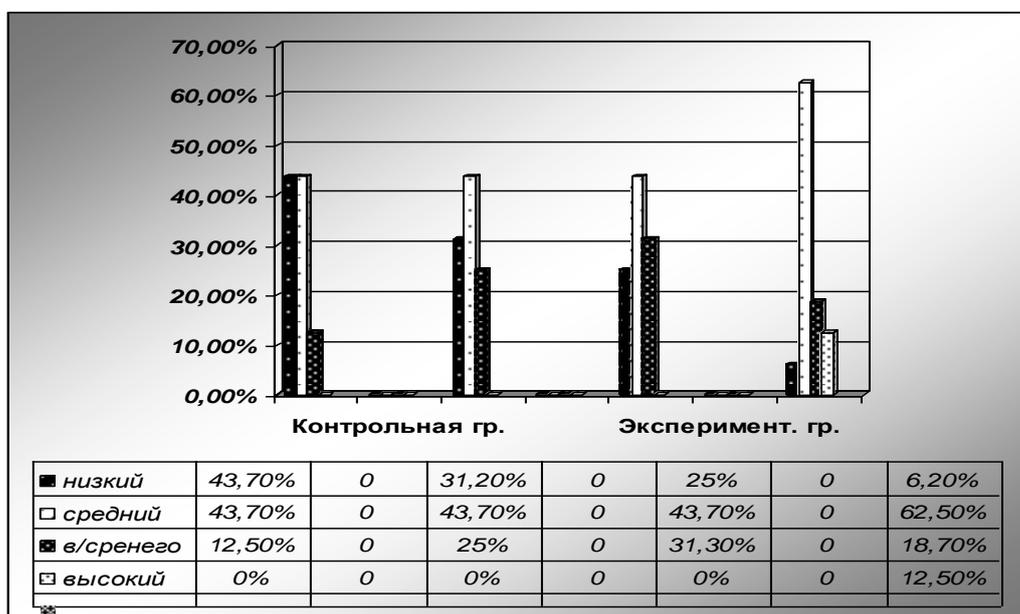


Рис. 6. Результаты выполнения двигательного теста «Челночный бег 3x10

м»

Суммарные результаты 6-ти тестовых показателей в начале исследования у учащихся контрольной группы находились на низком уровне, что составляло 36,5%, а в экспериментальной группе на среднем уровне – 44,8%. В конце эксперимента исследования показателей, по которым определялось общее достижение двигательной подготовленности занимающихся контрольной группы достигли среднего уровня, что составляло 38,6%, а у большинства учащихся экспериментальной группе остались на прежнем среднем уровне – 42,7%. Прирост показателей в контрольной группе составил - 2,7%, что ниже на 10,8% чем у учащихся экспериментальной группы (рис. 7).

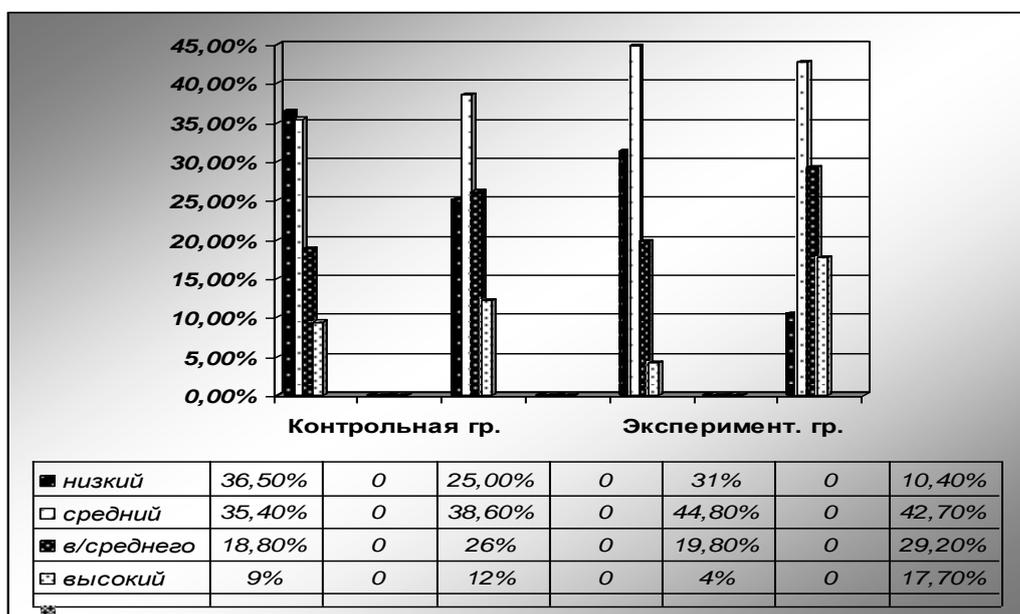


Рис. 7. Суммарные результаты выполнения 6-ти двигательных тестов

На основании итоговых суммарных результатов выполнения двигательных тестов просматривается однонаправленная динамика улучшения исследуемых двигательных способностей у умственно-отсталых детей среднего школьного возраста, однако в экспериментальной группе результаты оказались значительно выше.

Таким образом, на основе полученных результатов исследования двигательной подготовленности у учащихся 8-го вида 12-13 - летнего возраста, можно сделать следующий вывод. Если до введения в учебный процесс экспериментальной программы по развитию двигательных качеств, у учащихся исследуемых групп был низкий и средний уровень развития данного качества, то после использования специальных средств и методов, мы добились значительного прироста показателей развития двигательных качеств у учащихся экспериментальной группы (прирост составляет 13,5%); в то время как у учащихся контрольной группы, занимающихся по традиционной схеме, прирост показателей был гораздо меньше (прирост составляет 2,7%).

Опираясь на результаты исследования, мы можем утверждать, что гипотеза нашла свое подтверждение. Действительно, если на уроках адаптивной физической культуры систематически использовать комплексы упражнений для формирования основных движений и развивать с их помощью всех двигательные способности, то уровень физической подготовленности

учащихся на занятиях адаптивной физической культуры будет выше, чем у школьников, которые занимаются по традиционной программе.

Выводы

1. В результате анализа и обобщения литературных данных, изучения передового опыта учителей физической культуры, собственных педагогических наблюдений нами установлено, что нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. На основе анализа литературы был сделан вывод о необходимости разработки программы повышения уровня физической подготовленности у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта на занятиях адаптивной физической культурой, четко ориентированной на целенаправленное развитие двигательных качеств на уроках по предмету «физическая культура» с детьми 12-13 лет с нарушением интеллекта и его практической проверки в педагогическом эксперименте (содержание программы представлено в тексте).
2. Выявлено, что на основании результатов тестирования оптимизация средств и методов обучения улучшила физическую подготовленность, что выражается в увеличении результатов: по абсолютному большинству позиций учащиеся экспериментальной группы на конец эксперимента показали результаты, превосходящие аналогичные данные в контрольной группе. Так высокие показатели уровня двигательной подготовленности к концу исследования в экспериментальной группе показали 17,7% учащихся по сравнению с 4,2% учащихся в начале исследования. В контрольном классе высокие показатели в конце исследования показали 12,1% учащихся, по сравнению с 9,4% учащихся на начало исследования, при таком же количестве проводимых уроков в неделю, как в экспериментальном классе. Прирост показателей развития двигательных качеств у учащихся экспериментальной группы составил 13,5%, а контрольной – 2,7%.

3. Расширение средств повышения уровня физической подготовленности на уроках по адаптивной физической культуре в экспериментальной группе имело своим следствием активное развитие двигательной сферы испытуемых, повышение уровня дисциплинированности и ответственности на уроках, повышение уровня их функционального состояния организма, психофизиологических функций. Упражнения адаптивной физической культуры внесли разнообразие в учебный процесс по физическому воспитанию в экспериментальном классе, повысили заинтересованность детей, снизили пропуски уроков.

Результаты исследования позволяют нам практически убедиться в эффективности предложенной методики адаптивных физических упражнений на уровень физической подготовленности детей 12-13 лет с нарушением интеллекта.

Таким образом, наша гипотеза подтверждается. Действительно, использование основных видов движений на занятиях адаптивной физической культурой позволит качественно повысить уровень физической подготовленности у детей 12-13 летнего возраста с нарушением интеллекта.

Поэтому упражнения для повышения уровня двигательной подготовленности в сочетании с соответствующими педагогическими воздействиями учителя могут и, как показал эксперимент, должны найти свое достойное место в практике школьного физического воспитания вспомогательных школ.

Практические рекомендации

Так как методика АФК находится на стадии совершенствования, то мы предлагаем следующие рекомендации:

- 1) ознакомиться и изучить новые учебные пособия по данной проблеме таких ученых, как С.П. Евсеев, А.А. Дмитриев, Л.В. Шапковой, Я.Я. Мейнгота и других и опираться в работе с умственно отсталыми детьми на результаты исследований этих ученых;
- 2) осуществлять системный подход к коррекции двигательных нарушений в сочетании с направленным развитием двигательных способностей, основанном на единстве положений диагностирования, планирования и обратной связи в процессе физического воспитания умственно отсталых детей, что позволит обеспечить эффективное преодоление недостатков в физическом развитии, моторики и повышении уровня их социально - трудовой адаптации;
- 3) при работе с умственно отсталыми детьми необходимо учитывать тяжесть основного дефекта и последствия, которые могут возникнуть при неправильной организации занятия;
- 4) проводить занятия по физической культуре в специальных коррекционных школах 8 вида с использованием различных методик АФК со всеми учащимися и постоянно совершенствовать их.

Список литературы

4. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классов. - С.-Петербург: Образование, 1994.

5. Программы для 0-4 классов школы 8 вида (для детей с нарушением интеллекта). - М.: Дидактика, 1997.

Программы специальных (коррекционных общеобразовательных учреждений 8 вида 5-9 классы). Сборник 1. - М.: Владос, 2000.

Программы специальных образовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Сборник 1. - М.: Просвещение, 1990.

Аршавский Н.А. Очерки по возрастной физиологии. - М.: Медицина, 1967.

Бадалян Л.О. Невропатология. - М.: 1987.

6. Байнина Ж.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников // Автореф. дисс. Канд. пед. наук. - М., 1992.

7. Бгажнокова И.М., Гамаюнова А.Н. Проблемы социальной адаптации детей-сирот с нарушением интеллекта // Дефектология, 1997, №1.

Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медиз, 1947.

8. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля подготовленностью учащейся молодежи: Диссертация ... доктора пед. наук. - М., 1983.

9. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №2.

Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.:ФиС, 1970.

Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М.: Просвещение. 1973.

Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. - М.: Школа-пресс, 1994.

10. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений. Том 5 - М.: Просвещение, 1983.

Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры// Теория и практика физической культуры. 1984, №6, с.10-12.

11. Гречаный СВ. Исследование анамнеза детей в условиях полной материнской депривации: Право на здоровье // тезисный доклад V международной конференции: Ребенок ребенка. - СПб., 1998.
 12. Денисова М.А. Физическое воспитание. Коррекционная программа для слепых дошкольников и методические рекомендации к работе тифлопедагога. - СПб., 1995.
- Дефектологический словарь. - М., 1970.
- Дмитриев А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями. - Красноярск, 2002.
13. Дульнев Г.М. Учебно-воспитательная работа во вспомогательной школе /под ред. Власовой Т.А., Петровой В.Г./ - М.: Просвещение, 1981.
- Дьячков А.И. Основы обучения и воспитания аномальных детей. - М., 1965.
14. Дьячков В.Н. Прыжок в высоту. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
- Евсеев СП. Адаптивная физическая культура, её философия, содержание и задачи//Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. - СПб., 1996.
- Евсеев СП., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура. - М.: Советский спорт, 2000.
- Ертапова О.Н. Мы и особенные дети // Развитие и образование особенных детей: проблемы, поиски. – М., 1999.
15. Жиленкова В.П., Ульрих Е.С., Дрожжина Л.А., Снеткова В.В. Медицинские аспекты физической культуры и спорта инвалидов с поражением опорно-двигательного аппарата // «Человек и его здоровье». – СПб, 1997.
 16. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена / основ теории и методики воспитания. – М.: ФиС, 1970.
- Зимкин Н.В., Коробков А.В., Лехтман Я.Б. и др. Физиологические основы физической культуры и спорта. – М.: ФиС, 1955.
- Ильин Е.П. Психологи физического воспитания. – М.: Просвещение, 1987.
17. Колбанов В.В. Валеология: Основные понятия, термины и определения. – СПб: ДЕАН, 1998.
- Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Кузнецов В.В. Словарь по физиологии физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
- Кузнецов В.В. Словарь подготовки спортсменов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1970.

- Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. – М.: Просвещение, 1990.
- Лубовский В.Н. Развитие словесной регуляции действий у детей. – М.: Педагогика, 1978.
- Маллер А.Р., Цикато Г.В. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. – М.: Просвещение, 1988.
- Мастюкова Е.М. Актуальные аспекты клинической диагностики умственной отсталости у детей // Дефектология. – 1997, №1.
- Мастюкова Е.М. Ребенок с отклонениями в развитии. – М.: Просвещение, 1992.
18. Махортова Т.Х., Солнцева Л.И. Проблемы интеграции слепых в массовую школу // Наша жизнь, 1994.
19. Меерсон Ф.З. Адаптационная медицина: Концепция долговременной адаптации. - М.: Дело, 1993.
- Меерсон Ф.З. Адаптационные реакции новорожденного организма: физиология адаптационных процессов. - М.: Наука, 1986.
- Мейнгот Я.Я. Теоретические основы АФК. – Красноярск, 2003.
20. Мирский С.Л. Формирование знаний у учащихся вспомогательной школы на уроках труда: книга для учителя. - М., 1992.
21. Николаев Ю.М. Теоретико-методологические основания физической культуры в преддверии XXI века. - СПб.: СПбГАФК, 1998.
22. Огарев Е.Н. Образование для всех: права инвалидов / Образование как средство социальной адаптации инвалидов: опыт и перспективы. - СПб., 1998.
23. Озолин Н.Г. Современная система спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
24. Пономарев Н.И., Филиппов С.С. Информация физической культуры: проблемы, перспективы //Теория и практика физической культуры, 1994, №10.
25. Рахманов В.М. Медицино-социальные аспекты воспитания и обучения детей с нарушением слуха. - М., 1990.
26. Розенблат В.В. Проблема утомления. - М.: Медицина, 1975.
27. Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дисс. Канд. пед. наук. - СПб., 1999.

28. Сахно А.В. Здоровье и здоровый образ жизни инвалидов России в условиях рыночной экономики // Сборник материала и лекциям по ФК и спорту инвалидов. - Малаховка, 1993. - Том 1 - стр. 27-42.
29. Сергеев Г.Б. Программы школы для слабослышащих детей. Физическая культура. - М., 1995.
30. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей. - Горький: Горьковский пединститут, 1967.
31. Сермеев Б.В. Физиологическая и морфологическая характеристики развития подвижности в суставах человека в связи с возрастом и физической тренировкой: Автореферат диссертации... доктора биологических наук. - Пермь, 1972.
32. Сонькин В.Д., Зайцев В.Ф., Маслова Г.М. Новый взгляд на старую проблему: конституция человека и физическое воспитание // Теория и практика физической культуры. 1995, №3.
33. Столяров В.И. Спорт и культура: методологический и теоретический аспекты проблемы // Спорт, духовные ценности, культура. Выпуск 1. Историческое и теоретико-методологическое основания. - М.: Гуманитарный Центр СпАрт РГАФК, 1997.
34. Столяров В.И., Быховская И.М., Лубышева Л.И. Концепция физической культуры и физкультурного воспитания // Теория и практика физической культуры, 1998, №5.
35. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
36. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
37. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
38. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.: Учебная литература, 1997.

39. Шмельков И.И. Коррекция недостатков физического развития слепых детей средствами физической культуры // физическое воспитание детей в спецшколах: Межвузовский сборник научных трудов. - Горький, 1985.
40. Эйдинова М.Б. Методика неврологического исследования для целей отбора детей в специальные школы // Известия АПН РСФСР.-Вып. 135.- М., 1964.
41. Якубов В.С. Функциональная анатомия лучезапястного сустава человека в различные возрастные периоды: Автореф. дисс. кандидат биологических наук. - М.,1975.
42. Янкауская Й.М., Логвинов Э.М. Моторика растущего женского организма. - Вильнюс, 1984.

Приложение

Приложение 1

Результаты исследования уровня двигательной подготовленности детей 12-13 лет с нарушением интеллекта, %

Виды контрольных упражнений	Уровни двигательной подготовленности			
	Контрольная группа		Экспериментальная группа	
	Начало исследования	Конец исследования	Начало исследования	Конец исследования
1. Бег 30 м, сек	Низкий – 56,2 Средний – 25 В/среднего – 12,5 Высокий – 6,2	Низкий – 43,7 Средний – 25 В/среднего – 18,8 Высокий – 12,5	Низкий – 43,8 Средний – 56,3 В/среднего – 0 Высокий - 0	Низкий – 18,8 Средний – 43,8 В/среднего – 25 Высокий – 12,5
2. Прыжки в длину с места, см	Низкий – 18,8 Средний – 43,8 В/среднего – 12,5 Высокий - 25	Низкий – 12,5 Средний – 37,5 В/среднего – 25 Высокий - 25	Низкий – 25 Средний – 43,8 В/среднего – 31,3 Высокий - 0	Низкий – 6,3 Средний – 43,8 В/среднего – 31,3 Высокий – 18,8
3. Подтягивание из виса на перекладине, раз	Низкий – 25 Средний – 25 В/среднего – 25 Высокий - 25	Низкий – 12,5 Средний – 31,3 В/среднего – 31,3 Высокий - 25	Низкий – 25 Средний – 50 В/среднего – 12,5 Высокий – 12,5	Низкий – 0 Средний – 37,5 В/среднего – 37,5 Высокий - 25
4. 6-минутный бег, м	Низкий – 50 Средний – 50 В/среднего – 0 Высокий - 0	Низкий – 37,5 Средний – 56,3 В/среднего – 6,3 Высокий - 0	Низкий – 43,8 Средний – 43,8 В/среднего – 12,5 Высокий - 0	Низкий – 25 Средний – 37,5 В/среднего – 25 Высокий – 12,5

5. Наклон вперед из положения стоя, см	Низкий – 25 Средний – 25 В/среднего – 50 Высокий - 0	Низкий – 12,5 Средний – 37,5 В/среднего – 50 Высокий - 0	Низкий – 25 Средний – 31,3 В/среднего – 31,3 Высокий – 12,5	Низкий – 6,3 Средний – 31,3 В/среднего – 37,5 Высокий - 25
6. Челночный бег 3x10 м, сек.	Низкий – 43,7 Средний – 43,7 В/среднего – 12,5 Высокий - 0	Низкий – 31,2 Средний – 43,7 В/среднего – 25 Высокий - 0	Низкий – 25 Средний – 43,7 В/среднего – 31,3 Высокий - 0	Низкий – 6,2 Средний – 62,5 В/среднего – 18,7 Высокий – 12,5

**Суммарные результаты исследования двигательной подготовленности
детей 12-13 лет с нарушением интеллекта, %**

Группа	Уровни двигательной подготовленности	
	Начало исследования	Конец исследования
Контрольная	Низкий – 36,5 Средний – 35,4 В/среднего – 18,8 Высокий – 9,4	Низкий – 25 Средний – 38,6 В/среднего – 26,1 Высокий – 12,1
Экспериментальная	Низкий – 31,3 Средний – 44,8 В/среднего – 19,8 Высокий – 4,2	Низкий – 10,4 Средний – 42,7 В/среднего – 29,2 Высокий – 17,7

Тесты по определению динамики показателей двигательной подготовленности учащихся

№ п / п	Определяемые способности	Контрольные упражнения	Возраст	Уровни подготовленности и оценка в баллах							
				Мальчики				Девочки			
				Низкий – «2»	Средний – «3»	В/средний – «4»	Высокий – «5»	Низкий – «2»	Средний – «3»	В/средний – «4»	Высокий – «5»
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	11	6,3	6,1-5,5	5,4-5,1	5,0	6,4	6,3-5,7	5,6-5,2	5,1
			12	6,0	5,8-5,4	5,3-5,0	4,9	6,2	6,0-5,4	5,3-5,1	5,0
			13	5,9	5,6-5,2	5,1-4,9	4,8	6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0
			14	5,8	5,5-5,1	5,0-4,8	4,7	6,1	5,9-5,4	5,3-5,0	4,9
			15	5,5	5,3-4,9	4,8-4,6	4,5	6,0	5,8-5,3	5,2-5,0	4,9
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	11	140	160-180	182-193	195	130	150-175	178-183	185
			12	145	165-180	182-193	200	135	155-175	178-188	190
			13	150	170-190	193-203	205	140	160-180	184-198	200
			14	160	180-195	197-208	210	145	160-180	184-198	200
			15	175	190-205	206-218	220	155	165-185	188-203	205
3	Динамическая сила	Подтягивание на перекладине из вися (раз)	11	2	4-5	6-8	9	5	10-14	16-18	19
			12	2	4-6	7-9	10	5	11-15	16-18	20
			13	2	5-6	7-9	10	6	12-15	16-18	19
			14	2	6-7	8-10	11	6	13-15	16-18	19
			15	3	7-8	9-11	12	6	12-13	14-15	17
4	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек.)	11	9,7	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4	10,1	9,7-9,1	9,0-8,8	8,7
			12	9,2	8,9-8,5	8,4-8,3	8,2	10,0	9,6-9,1	9,0-8,8	8,7
			13	9,3	9,0-8,5	8,4-8,3	8,2	10,0	9,6-9,0	8,9-8,7	8,6
			14	9,0	8,6-8,1	8,0-7,8	7,7	9,9	9,5-8,9	8,8-8,6	8,5
			15	8,5	8,2-7,9	7,8-7,7	7,6	9,6	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4

5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	11	2	6-8		10	4	8-10		15
			12	2	6-8		10	5	9-11		16
			13	2	5-7		9	6	10-12		18
			14	3	7-9		11	7	12-14		20
			15	4	8-10		12	7	12-14		20
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	11	900	1000- 1100	1110-1290	1300	700	850- 1000	1010-1090	1100
			12	950	1100- 1200	1210-1290	1350	750	900- 1050	1060-1140	1150
			13	1000	1150- 1250	1260-1390	1400	800	950- 1100	1110-1190	1200
			14	1050	1200- 1300	1310-1440	1450	850	1000- 1150	1160-1240	1250
			15	1100	1250- 1350	1360-1490	1500	900	1050- 1200	1210-1290	1300