

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РФ  
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования

КРАСНОЯРСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ  
УНИВЕРСИТЕТ им. В.П. Астафьева

Институт физической культуры спорта и здоровья им. И.С. Ярыгина  
Кафедра теоретических основ физического воспитания

### КУРСОВАЯ РАБОТА

Уровень физической подготовки детей с нарушением интеллекта (12-13 лет)

Выполнил:

Байбаков В.С.

Заочная форма обучения

Руководитель: Профессор кафедры ТОФВ,

доктор педагогических наук

Кудрявцев М.Д. 

Дата: 20.12.2018г.

Оценка: 3,0

## Содержание.

Введение.....	3
Глава 1. Теоретическое обоснование изучения уровня физической подготовленности влияния у детей 12-13 лет с нарушением интеллекта.....	6
1.1. Особенности содержания, принципы и функции адаптивной физической культуры.....	6
1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта.....	8
1.3. Особенности физического воспитания детей 12-13 лет с нарушением интеллекта.....	9
1.4. Динамика развития двигательных способностей в процессе занятий адаптивной физической культурой.....	14
1.5. Методические особенности построения занятий адаптивной физической культуры с умственно-отсталыми детьми.....	16
Глава 2. Методы и организация исследования.....	20
2.1. Методы исследования.....	20
2.2. Организация исследования.....	22
Выводы.....	23
Список литературы.....	24

## **Введение.**

**Актуальность.** Количество детей с патологиями в нашей стране увеличено, в частности и повышается число детей с нарушением интеллекта. Основной причинной этого является ухудшение внешних условий жизни, а так же экологии. На генном уровне это проявляется у новорожденных, для более взрослых детей это характерно после перенесенных заболеваний и их осложнений. Согласно конституции РФ каждый ребенок имеет право на получение образования, вследствие этого возникает необходимость в организации обучения таких детей.

Преподаватели, работающие в системе инклюзивного образования, в области физической культуры, использовали методическую литературу предназначенную для учителей общеобразовательной школы. Методическая литература встречается крайне редко и направлена преимущественно на развитие двигательных навыков. Пособия из которого преподаватель мог бы извлечь знания о системной организации занятий физической культуры крайне мало. На основании всего этого мы видим возникающий дефицит развития двигательных умений у учащихся с нарушением интеллекта.

Наиболее ярко выделяется отставание в развитии координационных способностей от учащихся основных групп, на 15-30% проявляется отставание в развитие такого физического качества как сила, в частности силы основных мышечных групп рук, ног, спины; на 10-15% характерно отставание быстроты, в частности быстроты реакции, частоты движений рук и ног; 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%.

Для успешного развития и совершенствования физических качеств ведущую роль играет способности ребенка к анализу своих действий и их дальнейшей перестройке [10, с.4]. Для овладения навыками трудовой и

бытовой деятельности необходимо уметь ощущать воспринимать собственные движения. И именно поэтому развитие физических качеств должно стоять на первом месте у детей с нарушением интеллекта [16, с. 22].

Адаптивная физическая культура является значительно более ёмким и широким социальным феноменом, ее целью является в первую очередь - социализация или ресоциализация личности индивида или человека с отклонениями в состоянии здоровья, повышение уровня качества его жизни, а не только их лечение с помощью тех или иных физических упражнений или физиотерапевтических процедур [20, с. 21].

Основы методики адаптивной физической культуры стали внедрять и применять в системе инклюзивного образования.

**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 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**

### **1.1. Особенности содержания, принципы и функции адаптивной физической культуры**

Адаптивная физическая культура (далее АФК) - учебная дисциплина, основывающаяся на использовании в оздоровительных и профилактических целях каких-либо средств и методов физической культуры. Для самых средств используемых в физической культуре при работе с больными детьми не ограничиваются только лишь оздоровительным воздействием, но и воспитательным, что зачастую бывает шире оздоровительных задач в процессе социализации и реабилитации.

АФК является одним из способов социализации и реабилитации (для лиц любого возраста). От других форм ее отличает значительно более широкий арсенал средств, направленных не только на возобновление естественных движений человека, но и введением в практическую работу методику лечебной психологии.

АФК является учебной и научной дисциплиной. Ее предметом является теория и методика использования тех специфических средств и методов, приемов и принципов физической культуры направленных на лиц с ограниченными возможностями здоровья необходимых для жизни и трудовой деятельности навыков и умений. Совершенствование психических, самостоятельных и волевых качеств позволяющим им в целом повысить уровень качества их жизни. [25, с.45]

Объектом деятельности по преобразованию в АФК являются больные люди, инвалиды.

АФК это не только средство лечения и профилактика каких-либо заболеваний, сколько один из вариантов выхода в новую, полноценную жизнь в не привычном для данного человека ситуации. Во всех видах АФК первоначальной задачей является отвлечение от последствий своих

болезней, поиск средств жизнедеятельности в новом, не привычном для человека функциональном состоянии.

Для любой учебной дисциплины необходима цель, так и АФК имеет свою цель. Она выражается в: наибольшее развитие жизненно необходимых возможностей человека, для лиц имеющих отклонения от нормы, благодаря развитию его функциональных возможностей.

Прежде чем перейти к дальнейшей работе над понятием АФК необходимо раскрыть определение «жизнеспособности». В этом понятие скрывается все аспекты жизни человека: от минимальных жизненно необходимых условий для существования человека до высших психических процессов.

Под принципом гуманистической направленности в АФК скрывается:

- Создание условия для утверждения равной личности;
- Практическая направленность (совершенствование тела);
- Формирование навыка самостоятельности в повседневной жизни;
- Прививать принципы свободы личности (свобода творчества, выбора на занятиях физической культуры).

Для реализации этого принципа используются следующие педагогические принципы:

1. Опора на развитие личности, т.е. привитие у данной группы лиц целей, мотивов, призывающих к удовлетворению потребности в самореализации, познавательной, двигательной, эстетической деятельности.

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».

## 1.2. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением интеллекта

Нормальное психическое развитие ребенка является сложным, многогранным процессом, ее базой является генетическая программа, раскрывающаяся в условиях постоянной смены различных внешних факторов. Нормальное психическое развитие связано с биологическими свойствами организма, его врожденными и конституциональными особенностями, базовыми и приобретенными качествами. Периоды созревания некоторых систем головного мозга неодинаковы и именно это является физиологической гетерохронией его роста и развития, которые находят выражение в неодинаковой скоростью созревания отдельных психофизиологических функций.

Психическое развитие основывается на ряде факторов, к ним относятся наследственность, семейная среда и воспитание, а также внешняя среда с разнообразием ее социальных и биологических воздействий. Все эти факторы выступают в единстве, что может быть как усилением, так и нивелированием влияния каждого из факторов.

Умственная отсталость — это состояние, для которого характерно врожденное и приобретенное нарушение развития психики с ярко выраженной недостаточностью интеллекта, затрудняющее или делающее полностью невозможным адекватное социальное функционирование индивидуума [6, с.61].

В течении последних двух десятков лет термин «умственная отсталость» прочно вошел в мировую психиатрию, был принят в международные классификации психических болезней и национальные классификации многих стран, пришел на смену термину «олигофрения», который был принят как в нашей стране, так и во многих других странах мира.

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 умственной отсталостью имеет ряд особенностей.

Во время обучения детей с нарушением интеллекта, физическое воспитание является основной частью всей структуры учебно-воспитательной работы. Оно решает ряд задач, в том числе образовательные, воспитательные, развивающие [21, с.98].

Исключительной особенностью детей с дефектами интеллекта считается присутствие у них различных повреждений психического и физического развития, предопределенных базисным поражением ЦНС различной этиологии.

Сокращение тонуса коры головного мозга ведет к увеличению познавательных рефлексов, все это усложняет осуществление движений учащимися, приводит к неравномерному распределению силы мышц, формирует зажатость в перемещениях и постоянных позах.

Нарушение умственных способностей у детей в преобладающем большинстве случаев сочетается с неправильным формированием двигательной сферы, формирование какой неразделимо от познания мира, освоения речи, трудовыми навыками. Зачастую у данных детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые уравнились к школьному возрасту и стали практически незаметны в домашних условиях, однако выражаются при значительной физической нагрузке и в осложненных двигательных заданиях. Данные патологии имеют все шансы создавать существенные проблемы при овладении программным материалом [15, с.31].

Системой главных недочетов формирования развития двигательной сферы обучающихся вспомогательных школ может являться в последующих классификационных показателях:

- а) патологии физического развития;
- б) недочеты в формировании основных движений;
- в) патологии в формировании основных двигательных способностей.

Классификация отображает вид отклонений в физическом развитии и двигательных способностей обучающихся и дает возможность классифицировать физические упражнения, направлять их на коррекцию определенных двигательных нарушений [37, с.198].

Поражение низших отделов ЦНС влечет за собой несоблюдение элементарных движений, поражение высших – усложняет реализацию сложных двигательных актов, требующих свободной регуляции. Это дает

возможность предположить, что патологии сложных двигательных актов при несложной форме олигофрении, проявляющиеся в недочетах тонкой моторики, определяются теми же механизмами, что и умственный недостаток - нарушением аналитико - синтетической деятельности коры головного мозга.

С данной целью детей распределяют согласно группам с учетом двигательных и умственных способностей. Группы никак не могут быть стабильными по составу, а при их комплектовании обязаны предусматриваться конкретные возможности каждого учащегося:

1) учащиеся первой группы (10-14% от общего числа учащихся в классе) обладают физическим развитием и двигательными способностями больше средних показателей обучающихся вспомогательных школ и находятся на уровне средних показателей учеников массовых школ. У них никак не прослеживаются соматические отклонения, они быстрее других овладевают умениями и способностями, имеют все шансы осуществлять довольно большие физические нагрузки, просто их переносят и стремительно после них восстанавливаются (организм достигает исходного состояния).

2) у обучающихся второй группы (45-52%) обладают средним физическим развитием, средний уровень двигательной подготовленности. На уроках физической культуры они медлительнее, нежели учащиеся 1 категории, овладевают двигательными умениями и навыками. Отмечаются сопутствующие главному недостатку соматические заболевания, патологии осанки, стопы. имеют все шансы осуществлять довольно большие высокие нагрузки, однако согласно сопоставлению с подростками 1 категории несколько хуже их переносят, медленнее восстанавливаются.

3) обучающиеся третьей группы (28-35%) характеризуются обучающиеся или ниже среднего уровнем физического развития и двигательных способностей зачастую замечается несоразмерность форм тела. Они медлительнее овладевают двигательными навыками и умениями, нежели

ребята, отнесенные ко второй группе. Почти все без исключения страдают соматическими заболеваниями.

4) учащиеся 4 категории (4-10%) имеют уровень физического развития ниже среднего, имеют все шансы освоить только лишь элементарные умения и навыки. Наличие основного дефекта сопутствуют различные соматические заболевания, отмечаются энурез, ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение.

При проведении физического воспитания подростков обязаны быть соблюдены последующие требования, разрешающие реализовывать коррекцию недостатков двигательной сферы. Следует:

- принимать во внимание тяжесть и характер двигательных нарушений, характерные черты развития двигательной сферы, возрастные и половые отличия обучающихся;

- следить за соответствием содержания и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям интеллектуально неразвитых подростков;

- достигать осмысления и выполнения учениками словесных указаний;

- реализовывать физическое развитие с опорой на сохранные двигательные способности;

- стараться улучшать познавательную работу детей - олигофренов средствами физической культуры;

- осуществлять комплексный подход к осуществлению коррекционных задач: совмещать коррекцию двигательных нарушений, развитие двигательной сферы, формирование средствами физической культуры высших психических процессов.

В исполнении преподавания 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].

Особенность деятельности обучающихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры - излишняя моторная быстрота, интенсивная эмоциональная напряженность, красочное выражение негативного отношения к занятиям, в том числе к окружающим детям и взрослым. Педагог свои требования обязан совмещать с уважением личности ребенка, учетом степени его физического развития и физической подготовки.

Вовзаимосвязи с этим перед учителем физической культуры во вспомогательной школе устанавливаются конкретные задачи физического воспитания: образовательные, оздоровительные, воспитательные.

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

- укрепление здоровья и закалка организма, развитие правильной осанки;
- развитие и совершенствование двигательных умений и навыков;
- формирование двигательных способностей (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.);
- корректировка и возмещение патологий физического развития и психомоторики;
- развитие и воспитание гигиенических умений при выполнении физических упражнений;
- сохранение стабильной физической трудоспособности на достигнутом уровне;
- развитие довольно стабильной заинтересованности к занятиям физическими упражнениями;
- развитие моральных, нравственно - волевых качеств, упорстве, храбрости, навыков культурного поведения;

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.

#### **1.4. Общее понятие о физической подготовленности**

На современном рубеже становления нашего общества потребуются образование нового человека, в котором органически смешивалось бы достоинство, нравственная чистота и телесное совершенство.

Под «физическим совершенством» прежде всего, понимается безусловно самочувствие, гармоническое телесное развитие, отлично развитые двигательные функции, всесторонняя физическая подготовленность. Каждое общество всегда нуждалось в здоровых, физически сильных и профессиональных людей, готовых к выполнению самых всевозможных личных и общественных обязательств, вследствие этого, общество пробовало заботиться о физическом воспитании ребят с раннего возраста.

Из просторного круга проблем, касающихся физического совершенствования мы желаем более внимательно рассмотреть вопрос о физической подготовленности в процессе становления подростков. Полновесная физическая подготовка включает общую и специальную подготовку, межкоторыми, существует тесная связь. Это деление позволяет лучше построить педагогический процесс, применяя все возможные средства и методы.

Специальная физическая подготовка именно ориентирована на развитие физических качеств, специфичных для данного вида спорта, связана с профессиональной или спортивной работой, к примеру, футболиста, подготовка водолаза, пожарника, лыжника, гимнаста, конькобежца и т.п.

Средствами специальной физической подготовки считаются:

- соревновательные упражнения, т.е. целостные воздействия, которые производятся с соблюдением всех требований, поставленных для соревнований;

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

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

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

Под физическими качествами следует воспринимать конкретные, социально обусловленные совокупности биологических и психологических качеств человека, выражающих его физическую воплотить в жизнь активную двигательную деятельность (Б.А. Ашмарин).

Рассматривая двигательную деятельность ребят, мы наблюдаем ее во всевозможных по форме перемещениях, в которых проявляются в той или иной мере быстрота, сила, ловкость, гибкость, выносливость или сочетание этих качеств. Уровень становления физических качеств и определяет высококачественную сторону двигательной деятельности ребят.

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. 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].

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.

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. Тестирование двигательных качеств.
4. 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.

## **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.

## **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.

2. 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.

## Список литературы

1. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта 4-9 классов. - С.-Петербург: Образование, 1994.
2. Программы для 0-4 классов школы 8 вида (для детей с нарушением интеллекта). - М.: Дидактика, 1997.
3. Программы специальных (коррекционных общеобразовательных учреждений 8 вида 5-9 классы). Сборник 1. - М.: Владос, 2000.
4. 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.
5. 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.
8. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медиз, 1947.
9. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля подготовленностью учащейся молодежи: Диссертация ... доктора пед. наук. - М., 1983.
10. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №2.
11. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. -М.:ФиС, 1970.
12. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М.: Просвещение. 1973.

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

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

15. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры// Теория и практика физической культуры. 1984, №6, с.10-12. 69

16. Гречаный СВ. Исследование анамнеза детей в условиях полной материнской депривации: Право на здоровье // тезисный доклад V международной конференции: Ребенок ребенка. - СПб., 1998.

17. Денисова М.А. Физическое воспитание. Коррекционная программа для слепых дошкольников и методические рекомендации к работе тифлопедагога. - СПб., 1995.