

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего 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

Байбаков Владимир Сергеевич

ВЫПУСКНАЯ КВАЛИФИКАЦИОННАЯ РАБОТА

Тема Особенности физической подготовленности младших школьников с  
нарушением интеллектуального развития

Направление подготовки 44.03.01 Педагогическое образование

Направленность (профиль) образовательной программы Физическая культура

ДОПУСКАЮ К ЗАЩИТЕ

Зав. кафедрой д-р пед. наук, профессор Сидоров Л.К.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

10.06.19г.

(дата, подпись)

Руководитель канд. пед. наук, доцент Кондратюк Т.А.  
(ученая степень, ученое звание, фамилия, инициалы)

Дата защиты 19.06.19г.

Обучающийся Байбаков В.С.

(фамилия инициалы)

14.06.19г.

(дата, подпись)

Оценка

(прописью)

Содержание	
Введение.....	2
Глава I. Влияние занятий физической культурой на физическую подготовленность младших школьников с ограниченными возможностями здоровья (с нарушением интеллектуального развития).....	6
1.1. Особенности психического развития младших школьников с нарушениями интеллектуального развития.....	6
1.2. Особенности физического развития и двигательных способностей детей.....	11
1.3. Особенности физической подготовленности младших школьников с нарушением интеллекта.....	16
1.4. Средства и формы физической подготовки, методические особенности построения занятий младших школьников с нарушением интеллектуального развития как средство интеллектуального развития .....	30
Глава II. Методы и организация исследования.....	39
2.1. Методы и методики исследования.....	39
2.2. Организация исследования.....	43
Глава III. Экспериментальное исследование уровня физической подготовленности у детей 9-11 лет с нарушением интеллекта.....	45
3.1. Комплекс упражнений по повышению уровня физической подготовленности у детей 9-11 лет с нарушением интеллекта на занятиях физической культуры.....	45
3.2. Анализ результатов экспериментального исследования физической подготовленности.....	58
Вывод .....	70
Список используемых источников.....	72
Приложение А.....	75

## **Введение.**

Повышенное внимание к проблеме детей с умственной отсталостью вызвано тем, что из всех функциональных отклонений в развитии ребенка умственная отсталость по социальным последствиям является наиболее тяжелым дефектом (М. Г. Блюмина, 1988, В. С. Дмитриев, Г.Н. Семаева, Е. В. Киселева, 1993) Поэтому целью воспитания и обучения умственно отсталых детей становится приобретение ими знаний, умений и навыков, в том числе и двигательных, такого уровня, который позволил бы им адаптироваться к социальным нормам и предстоящей самостоятельной жизни (И.М. Бгажникова, 1997, С.С. Бубен, 1996, А.Н. Гамаюнова, 1997, А.Д. Гонеев, 2002, В. И. Олешкевич, 1995, Л. М. Шипицина, 2002)

По мнению экспертов Всемирной Организации Здравоохранения, в Российской Федерации дети с ОВЗ составляют, по разным оценкам, от 5% до 8 %, а дети-инвалиды от 1,5% до 4,5% детского населения, что в абсолютных значениях превышает миллионную отметку, хотя согласно статистике 2007г, распространенность умственной отсталости в России составляла около 0,9-1% населения страны. По оценке министерства здравоохранения и социального развития, в ближайшие годы прогнозируется дальнейший рост этого показателя на фоне снижения численности населения, показателей его здоровья, неблагоприятной социальной ситуации в семье. Так, например, по данным информационного агентства «Телеинформ», В Иркутской области около 5,3% детей являются инвалидами основными причинами первичной инвалидности у детей являются психиатрические расстройства и расстройства поведения, врожденные аномалии и хромосомные нарушения, а также болезни нервной системы. [4, с 1]

На сегодняшний день выделяют несколько основных форм инклюзивного образования. К ним относятся: коррекционное образование, интеграционное образование, надомное образование и его разновидность дистанционное образование.

Инклюзивное образование – это передовая система обучения, которая нужна детям, имеющим определенные особенности в развитии и здоровье. Согласно ей, дети здоровые и с инвалидностью обучаются совместно. Описано инклюзивное образование в Федеральном Законе «Об образовании в Российской Федерации», от 29.12.2012 года. Согласно ему, каждый ребенок имеет право обучаться с остальными[5, с 2]. Суть инклюзивного образования в том, что все дети имеют равный доступ к образованию, причем это не зависит от их особых образовательных потребностей и индивидуальных возможностей.

По мнению Т.Ю.Логвиной (1998), А.С.Самыличева(2001), С.П. Евсеева(2002) и других исследователей, решающее значение в решении проблемы интеграции и социализации детей с умственной отсталостью в жизнь современного общества приобретает физическая культура и спорт. Это объясняется следующими обстоятельствами, во-первых, физическая культура и спорт позволяют проявляться личным качествам умственно отсталых школьников, во-вторых, расширяют общение данных школьников с «нормальными» сверстниками, и, в-третьих, физическая культура и спорт способствуют накоплению двигательного опыта и базы двигательных действий у данных школьников, развитие двигательной базы способствует их адаптации к самообслуживанию, а следовательно, и ко всему прочему, что связано с процессом социализации.

Таким образом, значение физической подготовки как средства формирования личности особенно важно для работы в школе с младшими школьниками с нарушением интеллекта. Физическое воспитание занимает особое место, так как оно помогает решать задачи не только физического развития детей с нарушением интеллекта (что само по себе очень важно), но и умственного.

**Объектом исследования** является процесс физического развития детей 9-11 лет с нарушением интеллекта

**Предметом:** уровень физической подготовленности детей 9-11 лет с нарушением интеллекта.

**Целью выпускной квалификационной работы.** Разработать комплекс упражнения подготовительной части уроках физической культуры, повысить уровень физической подготовленности детей 9-11 лет, с нарушением интеллекта если будут учтены:

- возрастные особенности и особенности развития;
- в комплекс упражнений включены задания, направленные на развитие мышления в игровой форме;
- задания, направлены на развитие мышления и самостоятельности.

**Задачи исследования:**

1. Изучить научно-методическую литературу, по теме исследования.
2. Проанализировать уровень физической подготовленности детей 9-11 лет с нарушением интеллекта.
3. Обосновать и разработать комплекс упражнений для повышения физической подготовленности детей 9-11-летнего возраста с нарушением интеллекта.
4. Проверить эффективность разработанного комплекса упражнений.

**База исследования** База исследования Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 10 г. Бирюсинска.

**Методы исследования:**

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

## 5. Методы математической статистики.

Для достоверности проведения эксперимента были взяты два четвёртых класса: экспериментальный и контрольный (возраст 9-11 лет) по 16 человек в каждом. Занятия в контрольной группе проводились по традиционной программе. Экспериментальная группа занималась с применением разработанного нами комплексом упражнений.

# **Глава I. Влияние занятий физической культуры на физическую подготовленность младших школьников с ограниченными возможностями здоровья**

## **1.1. Особенности психического развития младших школьников с нарушениями интеллектуального развития.**

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 с 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 - состояние, обусловленное врожденным или рано приобретенным недоразвитием психики с 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.

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].

В физическом развитии дети с нарушением интеллекта отстают от нормально развивающихся сверстников. Это отражается в более низком росте, весе, объеме грудной клетки. У многих из них нарушена осанка, отсутствует пластичность, эмоциональная выразительность движений, которые плохо координированы. Сила, быстрота и выносливость у детей с нарушением интеллекта развиты хуже, чем у детей нормально развивающихся (А.А.Дмитриев, Н. П. Вайзман, В. М. Мозговой). Своеобразие психомоторики у этой категории детей состоит в том, что развитие высоких уровней деятельности сочетается у них с резким недоразвитием более простых форм действий. Например, в литературе описан случай, когда ребенок с нарушением интеллекта мог играть на балалайке, но не мог самостоятельно одеваться [16, с 35]. Дети с нарушением интеллекта часто поступают в школу с несформированными навыками самообслуживания, что существенно затрудняет их школьную адаптацию. Школьникам с нарушением интеллекта достаточно сложно удерживать рабочую позу в течение всего урока, они быстро устают. У детей снижена работоспособность на уроке.

Важным условием успешной учебной деятельности является внимание. Внимание у детей с нарушением интеллекта характеризуется рядом особенностей: трудностью его привлечения, невозможностью длительной активной концентрации, быстрой и легкой отвлекаемостью, неустойчивостью, рассеянностью, низким объемом (И.Л. Баскакова, С.В. Лиепинь, М.П. Феофанов и др.). Школьник с нарушением интеллекта на уроке может изображать внимательного ученика, но при этом совершенно не слышать объяснений учителя. Для того чтобы бороться с этим явлением (псевдовниманием), учителю во время объяснения следует задавать вопросы, выявляющие, следят ли школьники за ходом его мысли, или предлагать повторять только что сказанное.

Восприятие у детей с нарушением интеллекта также характеризуется рядом особенностей. Скорость восприятия у них заметно снижена. Для того чтобы узнать предмет, явление, школьникам с нарушением интеллекта требуется больше времени по сравнению с нормально развивающимися сверстниками [24,с 17]. Эту особенность важно учитывать в учебном процессе: речь учителя должна быть медленной, чтобы учащиеся успевали понимать ее, необходимо больше времени давать на рассматривание предметов, картин, иллюстраций.

Значительно нарушены у детей, с недостаточным интеллектом пространственное восприятие и ориентировка в пространстве, что затрудняет овладение ими учебными предметами не только физической культурой, но и математика, география, история и др.

Большие трудности представляет для них восприятие картин (К.И.Вересотская, И.М.Соловьев, Н.М.Стадненко).Они, как правило, не видят связей между персонажами, не понимают причинно-следственных связей, не понимают эмоциональных состояний изображенных персонажей, не видят сюжета, не понимают изображения движения и т. п.

В исследованиях Л. В. Занкова, Х. С. Замского, Б. И. Пинского, И. М. Соловьева и других ученых выявлены качественные особенности памяти детей с нарушением интеллекта. Отмечается, что у данной категории детей страдают как произвольное, так и произвольное запоминание, причем нет существенных различий между продуктивностью произвольного и произвольного запоминания. Школьники с проблемами в интеллектуальном развитии самостоятельно не овладевают приемами осмысленного запоминания, поэтому на учителя ложится задача их формирования. Сохраняемые в памяти представления детей с нарушением интеллекта значительно менее отчетливы и расчленены, чем у их нормально развивающихся сверстников.

У школьников с нарушением интеллекта нарушены волевые процессы. Многие школьники безынициативны, не могут самостоятельно руководить своей деятельностью, подчинить ее определенной цели. Для детей характерны непосредственные, импульсивные реакции на внешние впечатления, необдуманные действия и поступки, неумение противостоять воле другого человека, повышенная внушаемость.

Таким образом, анализ психолого-педагогической литературы позволил выявить особенности, важные в организации физического воспитания детей 9-11 лет с умственной отсталостью. И мы их будем учитывать при разработке комплекса. Среди них приоритетными являются.

1. нарушены волевые процессы;
2. безынициативность;
3. недостаточная самостоятельность;
4. характерны импульсивные реакции на внешние впечатления;
5. необдуманные действия и поступки, неумение противостоять воле другого человека;
6. повышенная внушаемость

## **1.2. Особенности физического развития и двигательных способностей детей**

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывает влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей

Психомоторное недоразвитие детей с легкой умственной отсталостью проявляется в замедленном темпе развития локомоторных функций, непродуктивности движений, двигательном беспокойстве и суетливости. Движения бедны, угловаты, недостаточно плавны. Особенно плохо сформированы тонкие и точные движения рук, предметная манипуляция, жестикуляция и мимика.

По мнению Шипицына Л.М (2002), 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. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений.

У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений (Бобошко В.В., Сермеев А.Р., 1991).

Системное изложение нарушений двигательной сферы умственно отсталых детей представлено в «классификации нарушений физического развития и двигательных способностей детей - олигофренов», разработанной А.А. Дмитриевым (1989, 1991, 2002).

Нарушения физического развития: отставания в массе тела; отставания в длине тела; нарушения осанки; нарушения в развитии стопы; нарушения в развитии грудной клетки и снижение ее окружности; парезы верхних конечностей; парезы нижних конечностей; отставания в показателях объема жизненной емкости легких; деформации черепа; дисплазии; аномалии лицевого скелета.

Нарушения в развитии двигательных способностей:

1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; точности движений во времени; равновесия;

2) отставания от здоровых сверстников в развитии физических качеств - 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%.

Нарушения основных движений:

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

Специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции. Это порождает низкую эффективность операционных процессов всех видов деятельности и проявляется в несформированности тонких дифференцированных движений, плохой координации сложных двигательных актов, низкой обучаемости движениям, косности сформированных навыков, недостатках целесообразного построения движений, затруднениях при выполнении или изменении движений по словесной инструкции.

Отставания в физическом развитии умственно отсталых детей, степень приспособления к физической нагрузке зависят не только от поражения ЦНС, но и являются следствием вынужденной гипокинезии. Отсутствие или ограничение двигательной активности тормозит естественное развитие ребенка, вызывая цепь негативных реакций организма: ослабляется сопротивляемость к простудным и инфекционным заболеваниям, создаются предпосылки для формирования слабого малотренированного сердца. Гипокинезия часто приводит к избыточному весу, а иногда к ожирению, что еще больше снижает двигательную активность. М.С. Певзнер (1989), С.Д. Забрамная (1995), Е.М. Мастюкова (1997) отмечают характерные для умственно отсталых школьников быстрое истощение нервной системы, особенно при монотонной работе, нарастающее утомление, снижение работоспособности, меньшую выносливость. У многих учащихся встречаются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, эндокринной систем, внутренних органов, зрения, слуха, врожденные структурные аномалии зубов и прикуса, готическое небо, врожденный вывих бедра, а также множественные сочетанные дефекты считает Худик В.А. (1997).

Среди вторичных нарушений в опорно-двигательном аппарате отмечаются деформация стопы, нарушения осанки (сколиозы, кифосколиозы, кифозы, лордозы), диспропорции телосложения, функциональная недостаточность брюшного пресса, парезы, кривошея. Мелкие диспластические признаки встречаются у 40% умственно отсталых школьников.

Оценивая физическое развитие учащихся 9-11 -летнего возраста, Н.А. Козленко (1987) отмечает, что 45% детей имеют плохое физическое развитие, среднее гармоническое развитие - 25%, развитие ниже среднего - 23%, чрезмерно негармоничное - 7%.

У 55% младших школьников нарушен акт ходьбы и бега, у 36% наблюдаются трудности выполнения изолированных движений пальцами (застегивание пуговиц, завязывание шнурков, бантов). У учащихся 5-9-х классов уровень двигательных возможностей повышается, заметно сглаживаются нарушения движений пальцев, лучше выполняются задания по словесной инструкции. Уровень развития физических качеств находится в прямой зависимости от интеллектуального дефекта( Е.С. Черник (1997). Так, в развитии выносливости дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым сверстникам на 11%, с умеренной умственной отсталостью - на 27%, с тяжелой - около 40%. Приблизительно такие же данные получены и в развитии мышечной силы, хотя школьники с высоким уровнем физического развития по силе подчас не уступают здоровым подросткам того же возраста. Значительное отставание отмечается у детей с умственной отсталостью в развитии скоростных качеств, особенно во времени двигательной реакции. Б.В. Сермеев и М.Н. Фортунатов объясняют этот факт запаздыванием становления двигательного анализатора, развитие которого заканчивается к 15-16 годам, т. е. позднее на 2-3 года, чем у здоровых. установил, что отставание скоростных качеств составляет 6-7 лет, и объясняет это низкой подвижностью нервных процессов. В то же время автор Э.П. Бебриш, отмечает, что дети с умственной отсталостью, систематически занимавшиеся плаванием, в скоростных качествах отстают от детей массовых школ того же возраста всего на 1-2 года. Развитие основных физических способностей (силы, быстроты, выносливости) подчиняется общим закономерностям возрастного развития, но у умственно отсталых школьников темп их развития ниже и сенситивные периоды наступают позднее на 2-3 года (Воронкова В.В., 1994; Черник Е.С., 1997).

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений (Плешаков А.Н., 1985; Юровский С.Ю., 1985; Самыличев А.С., 1991; Ванюшкин В.А., 1999; Горская И.Ю., Синельникова Т.В., 1999; и др.). И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом - зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения.

Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулируемыми и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации, управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен. Координационные способности регулируются теми биологическими и психическими функциями, которые у детей с нарушениями интеллекта имеют дефектную основу, чем тяжелее нарушение, тем грубее ошибки в координации. Н.П. Вайзманом (1976) выдвинуто предположение о том, что при неосложненной форме умственной отсталости нарушения сложных двигательных актов, требующих тонкой моторики, являются составной частью ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и интеллектуальный дефект, т. е. нарушениями аналитикосинтетической деятельности коры головного мозга. Эти нарушения и являются главным препятствием при обучении умственно отсталых детей сложнокоординационным двигательным действиям.

Для практической деятельности педагога важно знать благоприятные периоды развития основных видов координационных способностей у детей с нарушениями интеллекта. В массовом обследовании и тестировании детей коррекционных школ И. Ю. Горская - установила достоверные отставания



абсолютных показателей всех видов координационных способностей школьников 8-15 лет с умственной отсталостью от учащихся массовых школ. Большинство сенситивных периодов развития координационных способностей падает на возрастной диапазон 9-12 лет. Возрастные темпы прироста имеют ту же динамику, что и здоровые школьники, но с отставанием на 2-3 года.

Таким образом, несмотря на то что умственная отсталость - явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. 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. По данным В.В. Ковалева (1995), 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениями незначительно отличаются от нормальных людей.

### **1.3. Особенности физической подготовленности младших школьников с нарушением интеллекта**

Физическая подготовленность 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].

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 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.

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

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

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 школы отличаются друг от друга разной степенью развития двигательной сферы или моторики. Среди учащихся школы 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 ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение.

При проведении физической подготовки детей 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 осуществлении обучения и воспитания младших 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 подготовленности.

В связи с этим перед учителем физической культуры в школе устанавливаются конкретные задачи физической подготовки: 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;

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

В 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, 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].

В 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.

Предметная область «Физическая культура» - является составной частью специального образовательного процесса, направленного на успешную социализацию и правовую поддержку умственно отсталых обучающихся. В соответствии с ФГОС и АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) выделяются следующие задачи физического воспитания:

- формировать готовность к сохранению и укреплению здоровья, навыки безопасного образа жизни путем соблюдения индивидуального режима рационального питания и сна;



- формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом, развивая потребность в повседневных занятиях физкультурой и доступными видами спорта;
- совершенствовать и развивать основные двигательные качества: скоростно-силовые показатели, выносливость, ловкость, гибкость;
- воспитывать навык контроля за собственным физическим состоянием, самочувствием, объемом физических нагрузок, их адекватной дозировкой;
- обучать основам доступных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, строевая подготовленность, игры), соответствующим возрастным и психофизическим характеристикам обучающихся;
- корректировать недостатки интеллектуальной деятельности и психического и двигательного развития;
- развивать и совершенствовать эмоциональную, волевую сферы и поведение; воспитывать духовно-нравственные качества личности.

Поражение ЦНС детей с нарушениями интеллекта отражается на их физическом и моторном развитии, что создает большие затруднения при овладении физическими упражнениями (М.С. Певзнер, 1957; В.И. Лубовский, 1984; Е.М. Мастюкова, 1992; А.А. Дмитриев, 1987; В.М. Мозговой, 2000, 2005 и др.). Только комплексный подход к развитию и совершенствованию двигательных возможностей умственно отсталых детей помогает выработать у них потребность к повседневным занятиям физическими упражнениями, развитию физических двигательных качеств. Система физического воспитания, помимо уроков физической культуры, включает специальные занятия по адаптивной (лечебной) физической культуре (АФК/ЛФК), коррекционно-реабилитационной гимнастике (КРГ), развитию психомоторики и сенсорных процессов для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития. Группы комплектуются с учетом степени выраженности умственной отсталости, физического развития и состояния здоровья.

Основным методом физической подготовленности в младших классах для умственно отсталых детей являются упражнения. Это осознаваемые,

неоднократно повторяемые правильные действия, воздействующие на различные системы, объединенные в комплексы для формирования движений. Вариативность упражнений на уроке физической культуры является одним из средств преодоления нарушений физического развития, способствующих обогащению ощущений, восприятия, представлений, что основано на активных двигательных действиях произвольного, осмысленного характера, что очень действенно в процессе обучения движениям. Физические упражнения в младших классах для умственно отсталых обучающихся могут быть представлены как:

- общеразвивающие (основные положения рук, туловища, головы в сочетании с движениями);
  - коррекционной направленности (преодоление двигательных, речевых, интеллектуальных нарушений, уравнивание негативного психоэмоционального состояния);
  - упражнения с предметами и без предметов (для кистей рук, плечевого пояса, формирования правильной осанки, на развитие внимания, двигательной памяти и др.);
  - игровые (подвижные игры (близкие к спортивным играм);
  - игры с элементами метания;
  - игры с элементами прыжков;
  - игры с элементами бега;
  - игры с элементами строя;
- (имитационные упражнения)

Использование специальных методов(наглядных (иллюстрация, демонстрация), практических (упражнения, методы контроля, самоконтроля и взаимоконтроля), приёмов и средств обучения, способствующих познавательной деятельности учащихся, формирующих необходимые учебные навыки на уроках физкультуры, способствующих раскрытию и развитию потенциала ребенка, в том числе специализированные компьютерные технологии.

Специфические методы.

1. Метод строго регламентированного упражнения реализуется с возможно полной регламентацией, которая предполагает соблюдение следующих условий:

- наличие твёрдо предписанной программы движений техника, порядок повторений, изменения и связи друг с другом;
- точное нормирование нагрузки по ходу выполнения упражнений, а так же нормирование интервалов отдыха и чередование его с нагрузками;
- создание внешних условий, облегчающих управление действиями ребёнка распределение групп на местах занятий, использование пособий, снарядов, тренажёров, способствующих выполнению учебных заданий, дозирование нагрузки, контроль за её воздействием и т.д.

Этот метод направлен на обеспечение оптимальных условий для освоения двигательных умений и навыков, развитие психофизических качеств.

2. Метод круговой тренировки заключается в том, что ребёнок передвигается по заданному кругу, выполняя определённые упражнения или задания, позволяющие разносторонне воздействовать на мышцы, различные органы и системы организма. Цель метода-достижение оздоровительного эффекта от упражнений, повышение работоспособности организма. Упражнения выполняются одно за другим, отдых предусматривается по окончании всего круга.

При использовании этого метода нужно:

- начинать с нагрузки не более 20-30% от максимальных возможностей каждого ребёнка;
- оптимальное количество упражнений 6-8 подбираются в соответствии с индивидуальными возможностями ребёнка;
- постепенно повышать скорость преодоления кругов.

Выделяются три способа упражнений с интервалами в круговой тренировке:

1. Воздействие на разные группы мышц или системы жизнедеятельности организма и выполнение этих упражнения на каждом из снарядов, расположенных в определённой последовательности.

2. Подбор упражнений в соответствии с целями и задачами физической подготовленности.

3. Использование упражнений с различными предметами.

3. Используя интервальный метод круговой тренировки, необходимо учитывать следующее:

- тренировочную нагрузку целесообразно повышать постепенно в ходе занятий, можно повысить количество упражнений или интенсивность выполнения.

- Повышать темп выполнения упражнений с учётом индивидуальных способностей ребёнка до максимального.

- Соблюдать интервалы отдыха после выполнения упражнений.

4. Игровой метод отражает методические особенности игры и игр. Упражнений, которые широко используются в физическом воспитании. Он близок к ведущей деятельности ребёнка, даёт возможность совершенствования двигательных навыков. В работе с детьми широко используются сюжетные и не сюжетные, а так же спортивные игры. Метод даёт возможность совершенствования двигательных навыков, самостоятельных действий, проявления самостоятельности и творчества. Игровые действия развивают познавательные способности, морально-волевые качества, формируют поведение ребёнка.

5. Соревновательный метод. Способствует практическому освоению действий физических упражнений и используется во всех возрастных группах. Широко используются общедидактические методы: наглядный, вербальный, практический.

6. Наглядные методы формируют представления в движении, яркость чувствительного восприятия и двигательных ощущений, развивают сенсорные способности.

7. Вербальные активизируют сознание ребёнка, способствуют осмыслению задач, их содержания, структуры, осознанному выполнению физических упражнений, самостоятельному и творческому применению их в различных ситуациях.

8. Практические обеспечивают проверку двигательных действий ребёнка, правильность их восприятия, моторные ощущения. Практические методы строго регламентированы.

К специфическим принципам работы по адаптированной рабочей программе относятся:

- Создание мотивации
- Согласованность активной работы и отдыха
- Непрерывность процесса
- Необходимость поощрения
- Социальная направленность занятий
- Активизации нарушенных функций
- Сотрудничество с родителями
- Воспитательная работа

Опираясь на эмоциональную и познавательную сферу детей с отклонениями в развитии, работают такие эффективные приемы, как:

- игровые ситуации ;
- игровые тренинги, способствующие развитию умения общаться с другими ;
- психогимнастика и релаксация, позволяющие снять мышечные спазмы и зажимы.

Атмосфера поощрения во время занятий физической культурой и спортом состоит из следующих правил:

- не лишать ребёнка возможности заботиться о себе самом;
- поощрять любые проявления его инициативы,
- отмечать его успехи в физическом развитии;
- по мере достижения успехов резко не сокращать внимание к нему, чтобы у ребёнка не создалось впечатления о потере внимания к нему.
- необходим добросовестный контроль за качеством умений и навыков;
- продолжение эмоционального и интеллектуального развития, чтобы он не чувствовал себя бесконечно отставшим от сверстников, а так же, чтобы у ребёнка даже на бессознательном уровне формировалось ощущение, что у него есть реальные возможности применения своих навыков и умений в предстоящей взрослой жизни.

На уроках или на дополнительных занятиях подхожу индивидуально к каждому ребёнку, имеющему какие-то отклонения в здоровье, не подчёркивая его состояние.

- даю посильные задания для выполнения;
- контролирую выполнение домашнего задания;
- не выделяю среди сверстников;
- привлекаю во время спортивных состязаний по показаниям здоровья или для помощи в судействе;
- если состояние здоровья позволяет выполнять то или иное упражнение, принимаю зачёты по программе, чтобы ребёнок не чувствовал ущербность от сверстников;

Работая с детьми с ОВЗ, считаю, что естественная игровая среда, в которой отсутствует принуждение, даёт возможность каждому ребёнку найти свое место, проявить инициативу и самостоятельность, создать благоприятные условия для

реализации природных способностей, быстрее адаптироваться к новым условиям, увереннее чувствовать себя в самостоятельной жизни. В данном случае, мотивационный потенциал игры направлен на более эффективное освоение образовательной программы школьниками с ОВЗ. Конечно, всё это должно осуществляться на доступном детям уровне и с помощью учителя. При подборе содержания занятий для учащихся с ОВЗ, я учитываю, с одной стороны, принцип доступности, а с другой стороны, стараюсь не допускать излишнего упрощения материала. Так как группа детей с ОВЗ крайне неоднородна, то я ставлю задачу, адекватную возможностям каждого ученика.

Таким образом, можно сделать вывод о том, что физическое воспитание умственно отсталых детей отличается от физического воспитания детей без аномалий:

- содержанием где должны учитываться конкретные возможности каждого ученика, обязаны быть соблюдены последующие требования, разрешающие реализовывать коррекцию недостатков двигательной сферы.
- направленностью которая позволяет гармонизировать образовательную и коррекционно-развивающую составляющие педагогического процесса, способствует оптимизации двигательного режима, снижению заболеваемости, улучшению психофизического здоровья и эмоциональной сферы.
- методикой которая будет способствовать познавательной деятельности учащихся, формировать необходимые учебные навыки на уроках физкультуры, способствовать раскрытию и развитию потенциала ребенка.

#### **1.4. Средства и формы физической подготовки, методические особенности построения занятий младших школьников с нарушением интеллектуального развития как средство интеллектуального развития физической подготовки**

В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: - психическая норма: IQ 70 - 100; - легкая умственная отсталость: IQ 50 - 69; - умеренная умственная отсталость: IQ 35 - 49; - тяжелая умственная

отсталость: IQ 20 - 34; - глубокая умственная отсталость: IQ 19 и ниже. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме.

Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с умственно отсталыми учащимися:

- метод формирования знаний;
- метод обучения двигательным действиям;
- метод развития физических способностей;
- игровой метод;
- метод психического регулирования;
- метод формирования познавательной деятельности

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие - общественными и государственными организациями, третьи - родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые - самостоятельно. Цель всех форм организации - расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Основной формой организованных занятий во всех видах физической культуры является урочная форма, исторически и эмпирически оправдавшая себя.



В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на:

- уроки образовательной направленности - для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;
- уроки коррекционно-развивающей направленности - для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;
- уроки оздоровительной направленности - для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно - сосудистой и дыхательной систем;
- уроки лечебной направленности - для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);
- уроки спортивной направленности - для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;
- уроки рекреационной направленности - для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности.

Такое деление носит условный характер, отражая лишь преимущественную направленность урока. Фактически каждый урок содержит элементы обучения, развития, коррекции, компенсации и профилактики. Таким образом, наиболее типичными для детей с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

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.

Физическая культура для детей с умственной отсталостью 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.

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.

Путем многократного выполнения умственного и практического действия достигается овладение определенными знаниями и умениями, так же проговаривание услышанного материала.

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

К основным задачам физической культуры при организации занятий с детьми с умственной отсталостью относятся:

- Коррекция нарушений. Задача предполагает создание адекватной двигательной базы и развитие жизненно важных двигательных навыков.
- Формирование компенсаций. Задача предполагает создание определенных двигательных стереотипов и аналогий, обеспечивающих

возможности формирования позы и наличие базовых двигательных навыков (при отсутствии конечности, недостаточном её развитии или деформации и т.д.).

- Социализация. Задача предполагает обеспечение создания условий для развития социально-бытовых навыков через формирование двигательного действия.
- Адаптация - задача развития основных физических качеств, формирование компенсаторных механизмов переносимости физической нагрузки.
- Интеграция - создание условий для эффективного взаимодействия с социумом.

Учитывая особенности психомоторного недоразвития, физической и психической ретардации, трудностей восприятия учебного материала, при подборе средств необходимо руководствоваться следующими дидактическими правилами:

- создавать максимальный запас простых движений с их постепенным усложнением;
- стимулировать словесную регуляцию и наглядно-образное мышление при выполнении физических упражнений;
- максимально активизировать познавательную деятельность;
- ориентироваться на сохранные функции, сенситивные периоды развития и потенциальные возможности ребенка;
- при всем многообразии методов отдавать предпочтение игровому. В непринужденной, эмоционально окрашенной обстановке дети лучше осваивают учебный материал;
- упражнения, имеющие названия, приобретают игровую форму, стимулируют их запоминание, а при многократном повторении развивают ассоциативную память.

Средствами физической культуры являются физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы.

Одни и те же упражнения могут использоваться на уроках физического воспитания и лечебной физической культуры, рекреационных и спортивных занятиях. В соответствии с педагогическими задачами их можно объединить в несколько групп.

- Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.
- Общеразвивающие упражнения: 1) без предметов; 2) с предметами (флажки, ленты, гимнастические палки, обручи, малые и большие мячи и др.);
  - на снарядах (гимнастическая стенка, кольца, гимнастическая скамейка, лестница, тренажеры).
- Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.
- Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованность движений рук, ног, головы, туловища; согласованность движений с дыханием; ориентировка в пространстве; равновесие, дифференцировка усилий, времени и пространства; ритмичность движений, расслабление.
- Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.
- Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц, опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.
- Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.
- Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики.

- Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.
- Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.
- Упражнения прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности.
- Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: фигурное катание, хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др.

К естественно-средовым факторам относится использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма. Для детей с умственной отсталостью это купание, плавание, ходьба босиком по массажной дорожке, траве, песку, прогулки на лыжах, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках.

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 подготовки.

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].



## **Глава II. Методы и организация исследования.**

### **2.1. Методы и методики 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 физической культуры. На базе этого, в виде обобщения литературных источников, был сделан анализ современных исследований по проблеме физической культуре. И с помощью данных источников была начата экспериментальная 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 младших школьников 9-11 лет с нарушениями интеллекта.

Педагогический эксперимент. Наше исследование предполагает использование естественного педагогического эксперимента, цель которого

является совершенствование занятий физической культуры среди детей 9-11 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.

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 9-11 лет:

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

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

## **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 9-11 лет:

3) третий этап – разработка и внедрение в занятия по физической культуре комплекса упражнений для детей с нарушением интеллекта;

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

Исследование проводилось на базе МКОУ СОШ №10 г. Бирюсинска в период с января 2018 по апрель 2019 года. В качестве исследуемых были взяты учащиеся этой школы в возрасте 9-11 лет (4 класс), которые были распределены по группам:

- экспериментальную группу составили учащиеся 4 «Б» класса МКОУ СОШ №10 г. Бирюсинска в количестве 16 человек, которые занимаются по разработанному нами комплексу упражнений. У всех детей этой группы диагностировано нарушение интеллектуального развития.

- в контрольную группу вошли учащиеся 4 «А» класса в количестве 16 человек этой же школы, занимающиеся по программе физической культуры для обучающихся общеобразовательной школы, имеющих отклонения в состоянии здоровья.

Всего в школе обучаются 6 классов (4-9 класс) детей с нарушением интеллектуального развития.

## **Глава III. Экспериментальное исследование уровня физической подготовленности у детей 9-11 лет с нарушением интеллекта**

### **3.1. Комплекс упражнений по повышению уровня физической подготовленности у детей 9-11 лет с нарушением интеллекта на занятиях 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 уроках 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 методики 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.

## УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ХОДЬБЫ

У большинства детей с нарушением интеллекта отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости в вертикальной позе, 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 несогласованные, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. При таких нарушениях мы рекомендуем следующие упражнения:

1. «Солдаты». Ходьба на месте, высоко поднимаем колени со сменой темпа: медленно быстро. Примечание: развивается чувство ритма, быстрота переключения на новый темп, сохранение осанки, дифференцировка понятий: «быстро», «медленно».

2. «Ловкие руки». Ходьба с предметами в руках (мячи, шарики, флажки, ленточки) с заданиями: а) на каждый шаг руки вперед, в стороны, вверх; б) круговые движения кистями; в) круговые движения плечевыми суставами; г) передача предмета из правой руки в левую впереди себя, из левой в правую, за спиной. Примечание: согласованность движений рук и ног, симметричность и амплитуда движений, развитие мелкой моторики кисти.

3. «Узкий мостик». а) ходьба по полоске (узкой линии), приставляя носок к пятке впереди стоящей ноги; б) ходьба боком, приставными шагами, ставя носок стопы на край линии. Примечание: развитие равновесия точности движения. 9

4. «Не сбей». Ходьба по прямой с перешагиванием через кегли, набивные мячи, гимнастическую скамейку и т.п. Примечание: дифференцировка усилий, отмеривание расстояния.



5. «Хлоп». Ходьба с хлопками на каждый четвертый счет. Вслух произносится: «Раз, два, три, хлоп!». Первый раз хлопок над головой, второй перед собой, третий за спиной. Примечание: концентрация внимания, двигательная память, согласованность движений, усвоение ритма.

6. «Лабиринт». Ходьба со сменой направления между стойками, кеглями, набивными мячами. Ходьба вдвоем, держась за руки. Примечание: упражнение на развитие ориентировки в пространстве и согласованность действий.

7. «Гусеница». Ходьба в колонне, положив правую (левую, обе) руку на плечо впереди идущего. Примечание: упражнение на развитие координации и согласованности действий.

8. Ходьба ускоренная с переходом на бег, переход с бега на ходьбу. Примечание: усвоение темпа и ритма движений.

#### УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ КОРРЕКЦИИ ОСАНКИ

Для правильной осанки характерны: прямое положение туловища и головы; развернутая грудная клетка; отведенные назад плечи, находящиеся на одном уровне; умеренные естественные изгибы позвоночника, полностью выпрямленные в тазобедренных и коленных суставах ноги; прилегающие к грудной клетке лопатки, находящиеся на одной высоте; живот подтянут.

#### Упражнения для формирования правильной осанки подготовительной части № 1

- Принять положение стоя у стены, касаясь её затылком, спиной, ягодицами и пятками; отойти от стены и вернуться к ней, сохраняя начальное положение.

- Стоя с правильной осанкой у стены, поднимая руки вперед, вверх, в стороны; вверх поочередно и одновременно обе руки.

- Поднимание согнутой в колено ноги.
- Сидя, наклоны туловища вправо, влево, вперед, назад.
- Лежа на спине: отведение рук в стороны, вперед, вверх. Сгибание и разгибание ног.
- Ходьба высоко поднимая ноги.

#### Упражнения для формирования правильной осанки подготовительной части № 2

1. И.п. - стоя, руки к плечам, вытягивание рук вверх- вдох, опускание - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
2. И.п. - стоя, руки на пояс; разгибание корпуса назад- вдох, возвращение в и.п. - выдох. ( Повторить 3-4 раза.)
3. И.п. - стоя, руки опущены; подняться на носки - вдох, с последующим не глубоким приседанием и выносом рук вперед - выдох. (Повторить 3-4 раза.)
4. И.п. - стоя, руки на пояс; повороты головы вправо, влево - попеременно (темп медленный); дыхание произвольное. В каждую сторону - по 3 раза.
5. И.п. - стоя, руки согнуты в локтевых суставах; сжатие и разжимание пальцев в быстром темпе. Дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

#### Комплекс упражнений для формирования правильной осанки подготовительной части № 3

1. И.п. - стоя, руки на пояс; выпрямление корпуса со сведением лопаток - вдох; возвращение в и.п - выдох. (Повторить 4-5 раз.)
2. И.п. - стоя, руки в стороны; круговые движения руками назад, дыхание произвольное. (Повторить 8-10 раз.)

3. И.п. - стоя, руки к плечам; наклон корпуса вперед с прямой спиной - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 4-5 раз.)

4. И.п. - стоя, руки за спиной; наклоны корпуса вправо - влево, дыхание произвольное. (Повторить 4-5 раз.)

5. И.п. - стоя с палкой в руках; приседание, вытягивание рук вверх - вдох, возвращение - выдох. (Повторить 3-4 раз.)

6. И.п. - стоя с палкой в руках; поднимание палки вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

7. И.п. - лежа на спине; попеременно поднимание ног вверх. (Повторить 3-4 раза.)

8. И.п. - лежа на груди, руки на пояс; разгибание корпуса - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

9. И.п. - стоя на четвереньках; попеременно вытягивание прямой руки и ноги вверх - вдох, возвращение в и.п. - выдох. (Повторить 3-4 раза.)

Комплекс упражнений для формирования правильной осанки основной части.

1. «Коромысло». Ходьба с гимнастической палкой, хватом двумя руками за плечами (на носках, на пятках), сохраняя правильную осанку. Примечание: координация движений рук, коррекция осанки, знакомство с новым словом.

2. «Мишка». а) ходьба на носках, на пятках, на наружной стороне стопы, поджав пальцы; перекатом с пятки на носок; б) ходьба по массажной дорожке, босиком. Примечание: профилактика плоскостопия, сохранение правильной осанки.

3. «Ласточка». И.п. ноги вместе, руки опущены. Отвести правую ногу назад, руки в стороны и замереть. Повторить упражнение с левой ногой. Примечание: это упражнение на растяжку полезно для укрепления позвоночника и тренировки вестибулярного аппарата.

4. «Велосипед». И.п. лежа на спине. Ребенок должен «покрутить педали велосипеда» или показать ножками «ножницы». Примечание: упражнения, укрепляя брюшной пресс, формируют правильную осанку.

5. «Лодочка». И.п. лежа на животе. Ребенок должен приподнять согнутые в коленях ножки, обхватить лодыжки руками и начать покачиваться, как лодочка на волнах. Примечание: упражнение очень полезно для растяжки.

6. «Свеча». И.п. лежа на спине, руки за голову - сначала согнуть ноги в коленях, а затем разогнуть их до вертикального положения по отношению к полу, зафиксировать позу и медленно опустить в исходное положение. Примечание: развитие силы мышц брюшного пресса, координация движений, пространственная ориентация, регулирование амплитуды движения.

7. «Ванька-встанька». И.п. сидя с максимально согнутыми коленями, прижатыми к груди и обхваченными руками, перекач назад и возвращение в исходное положение без помощи рук. Примечание: укрепление мышц туловища, координация движений, дифференцировка мышечных ощущений, ориентировка в пространстве.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ МЕЛКОЙ МОТОРИКИ РУК

Универсальность упражнений с мячом состоит в их многообразии воздействия не только на мелкую моторику, но и на весь спектр координационных способностей, глазомер, чувство мышц, дифференцировку усилий и пространства, без которых невозможно освоение письма, многих бытовых, трудовых и спортивных навыков. Для активизации движений кисти и

пальцев используется разнообразный мелкий инвентарь мячи, различные по объему, весу, материалу, цвету; шары надувные, пластмассовые, деревянные; флажки, ленты, резиновые кольца, обручи, гимнастические палки, кубики, мячи-ежики, геометрические фигуры, вырезанные из картона, пуговицы, игрушки и др. Основной метод игровой, но есть и самостоятельные упражнения, которые можно выполнять в любой обстановке: дома, во дворе, на прогулке, на занятиях с родителями, другими детьми, самостоятельно.

1. а) перекачивание мяча партнеру напротив в положении сидя; б) перекачивание мяча партнеру через ворота из набивных мячей, коридор из гимнастических палок, между двух параллельно расположенных в длину скакалок из положения сидя; присев; стоя. в) катание мяча вдоль гимнастической скамейки. Примечание: использовать волейбольный, футбольный или баскетбольный мячи. Данное упражнение развивает глазомер, координацию и точность движений, дифференцировку усилия и направления движения, точность направления и усилия.

2. а) подбрасывание мяча над собой и ловля двумя руками; б) подбрасывание мяча над собой и ловля после того, как он ударился об пол. Примечание: данное упражнение помогает развивать координация движений рук, точность направления и усилия быстроту переключения зрения.

3. а) бросок мяча в стену и ловля его; б) то же, но ловля после отскока мяча от пола; в) то же, но ловля после хлопка в ладони; г) то же, но ловля мяча после вращения вокруг себя, приседания Примечание: развитие координации движений рук, зрительной дифференцировки направления движения, ручной ловкости, ориентировки в пространстве, равновесия, распределения внимания.

4. а) перебрасывание мяча двумя руками снизу из-за головы партнеру и ловля двумя руками (с постепенным увеличением расстояния и высоты полета); б) то же, но ловля мяча после отскока от пола; в) то же, но после дополнительных

движений: хлопок, 2 хлопка, вращение вокруг себя, приседание и др. Примечание: развитие пространственной ориентировки, дифференцировки усилий, направления, расстояния, времени, быстроты переключения внимания.

## УПРАЖНЕНИЯ НА РАССЛАБЛЕНИЕ РАЗЛИЧНЫХ ГРУПП МЫШЦ

Характерной особенностью движений ребенка с отставанием интеллектуального развития является избыточное мышечное напряжение, как во время выполнения физических упражнений, так и после его окончания, особенно после метания, лазанья по гимнастической стенке, упражнений, выполняемых на высоте, неустойчивой опоре, после и во время вновь изучаемых сложных движений. Предлагаем следующие упражнения:

1. Встать прямо, опустив руки по швам. Сделать полный глубокий вдох через нос. Медленно поднимать руки, держа их напряженными до тех пор, пока кисти рук не будут над головой. Задержать дыхание на 2-3 секунды, держа руки над головой. Медленно опустить руки, так же медленно выдыхая воздух через рот.

2. «Кошка». Встать на четвереньки, спина прямая. На «раз» поднять голову, максимально прогнуть спину; на «два» опустить голову, максимально выгнуть спину. Примечание: упражнение избавляет от скованности позвоночника и его деформации. Помогает детям разработать мимические мышцы лица и лучше выражать эмоции. Для расслабления и восстановления детей после физических и умственных нагрузок необходимы систематические прогулки на свежем воздухе, водные и закаливающие процедуры, правильное питание и соблюдение режима дня.

3. Возможно использование различных видов массажа, занятия по плаванию в бассейне и ежедневная утренняя гигиеническая гимнастика.

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

## ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ

1. Мяч в лунке. Участники встают в круг, по считалке выбирают водящего, он стоит вместе с играющими. В центре круга в лунку кладут мяч. Участники, называя по имени водящего, говорят такие слова: «Коля, не спи, мяч быстрее бери!». Водящий (король) бежит к лунке (играющие в это время разбегаются), берет мяч и кричит: «Стой!», называет одного из игроков по имени и бросает в него мяч. Если промахнется, то остается вновь королем, если попадет в игрока, то запятнанный становится королем. Игра повторяется: мяч кладут в лунку, водящий встает вместе с детьми в круг. Правила: 1. Водящий должен бежать за мячом только после слов: «Быстрее бери!». 2. Ему не разрешается задерживать мяч сразу же после команды «Стой!» он должен назвать игрока по имени и бросить в него мяч.

2. Перетягивание на пальцах. Играющие встают у линии: правая нога впереди, левая сзади, вытягивают вперед правые руки и выполняют захват указательными пальцами. По команде начинается перетягивание. Победителем является тот, кто смог перетянуть соперника через линию на свою сторону. Перетягивание может выполняться как правой, так и левой рукой, разными пальцами. Можно выполнять перетягивание из различных исходных положений: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно, стоя на одной ноге и т. д.

3. Равновесие на линии. Двое играющих становятся на одну линию в метре друг от друга. Ступня правой ноги впереди, левой сзади, носком вплотную к пятке правой. Левые руки за спиной. Задача играющих ударами ладони правой руки по правой ладони соперника заставить его сойти с места хотя бы одной ногой. Можно выполнять обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме правой ладони, и захватывать кисть его руки.

4. Летучий мяч. Играющие встают в круг, водящий находится в середине круга. По сигналу дети начинают перебрасывать мяч друг другу через центр круга. Водящий старается задержать мяч, поймать или коснуться его рукой. Если ему это удалось, то он встает в круг, а тот, кому был брошен мяч, становится водящим. Правила: 1. Играющим разрешается при ловле мяча сходить с места. 2. Играющие не должны задерживать мяч. 3. Водящий не имеет права касаться мяча, когда тот находится в руках игрока.

5. Ладони. Два участника стоят лицом друг к другу, ноги вместе, на расстоянии чуть больше вытянутых вперед рук. По сигналу участники должны выполнить толчки ладонями в ладони соперника и вывести его из равновесия. Кто первым сойдет с места тот проиграл. Можно делать обманные движения, но нельзя касаться никакой части тела соперника, кроме ладоней. Эту же игру можно проводить из положения приседа друг напротив друга.

6. Гонка паровозов. 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. Передвижение происходит по извилистой дорожке. 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.

7. Преодолей комбинированную полосу препятствий. Командам предлагается задание преодолеть комбинированную полосу препятствий, куда входит передвижение по перевернутой и наклонной гимнастической скамейке, горизонтальное передвижение в висячем положении 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. 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.

8. Мостик и кошка. 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, 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 Анализ результатов экспериментального исследования физической подготовленности**

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

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

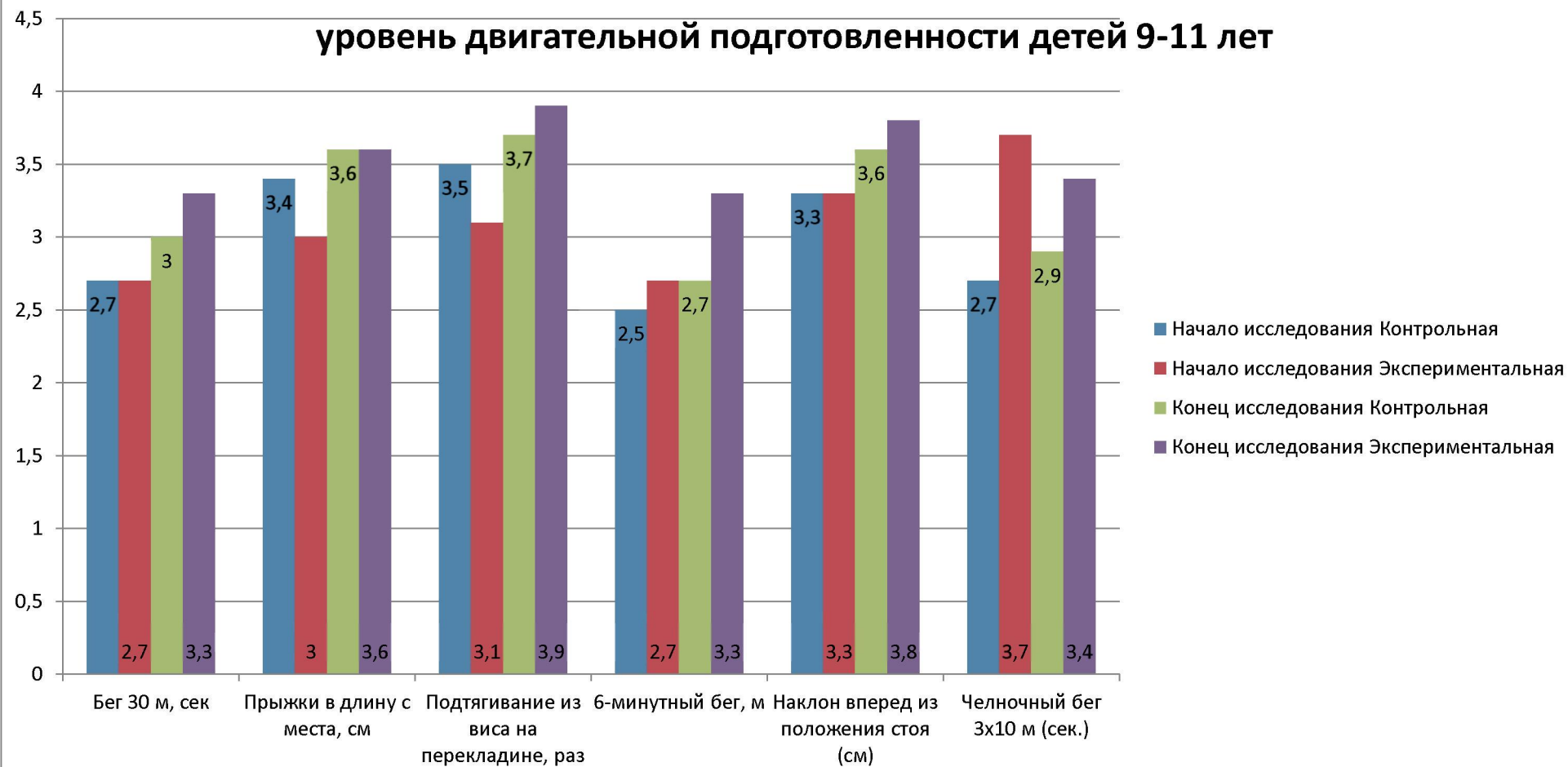
В конце учебной четверти было проведено повторное тестирование обучающихся экспериментального и контрольного классов, с целью установления конечных результатов уровня физической подготовленности.

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

Результаты исследования уровня двигательной подготовленности детей 9-11 лет с нарушением интеллекта, %

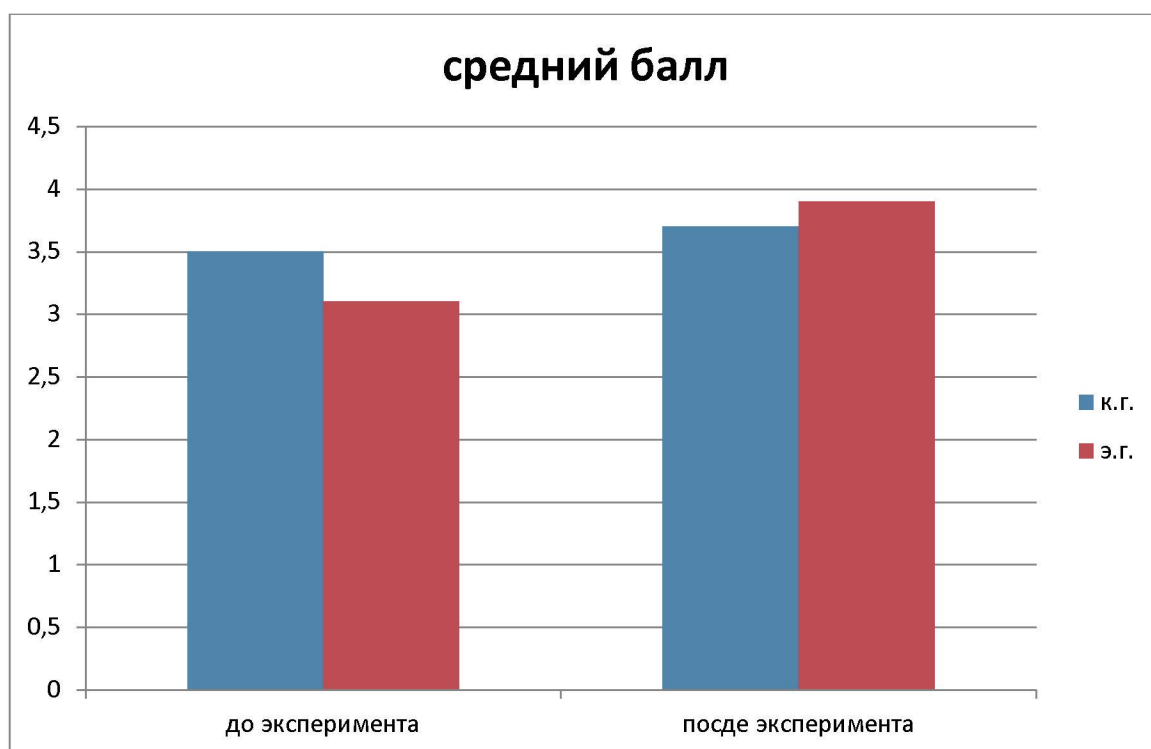
Виды контрольных упражнений	Уровни двигательной подготовленности							
	Начало исследования				Конец исследования			
	Контрольная		Экспериментальная		Контрольная		Экспериментальная	
1. Бег 30 м, сек	Низкий – 56,2	9	Низкий – 43,8	7	Низкий – 43,7	7	Низкий – 18,8	3
	Средний – 25	4	Средний – 56,3	9	Средний – 25	4	Средний – 43,8	7
	В/среднего – 12,5	2	В/среднего – 0	0	В/среднего – 18,8	3	В/среднего – 25	4
	Высокий – 6,3	1	Высокий - 0	0	Высокий – 12,5	2	Высокий – 12,5	2
2. Прыжки в длину с места, см	Низкий – 18,8	3	Низкий – 25	4	Низкий – 12,5	2	Низкий – 6,3	1
	Средний – 43,8	7	Средний – 43,8	7	Средний – 37,5	6	Средний – 43,8	7
	В/среднего – 12,5	2	В/среднего – 31,3	5	В/среднего – 25	4	В/среднего – 31,3	5
	Высокий - 25	4	Высокий - 0	0	Высокий - 25	4	Высокий – 18,8	3
3. Подтягивание из виса на перекладине, раз	Низкий – 25	4	Низкий – 25	4	Низкий – 12,5	2	Низкий – 0	0
	Средний – 25	4	Средний – 50	8	Средний – 31,3	5	Средний – 37,5	6
	В/среднего – 25	4	В/среднего – 12,5	2	В/среднего – 31,3	5	В/среднего – 37,5	6
	Высокий - 25	4	Высокий – 12,5	2	Высокий - 25	4	Высокий - 25	4
4. 6-минутный бег, м	Низкий – 50	8	Низкий – 43,8	7	Низкий – 37,5	6	Низкий – 25	4
	Средний – 50	8	Средний – 43,8	7	Средний – 56,3	9	Средний – 37,5	6
	В/среднего – 0	0	В/среднего – 12,5	2	В/среднего – 6,3	1	В/среднего – 25	4
	Высокий - 0	0	Высокий - 0	0	Высокий - 0	0	Высокий – 12,5	2
5. Наклон вперед из положения стоя (см)	Низкий – 25	4	Низкий – 25	4	Низкий – 12,5	2	Низкий – 6,3	1
	Средний – 25	4	Средний – 31,3	5	Средний – 37,5	6	Средний – 31,3	5
	В/среднего – 50	8	В/среднего – 31,3	5	В/среднего – 50	8	В/среднего – 37,5	6
	Высокий - 0	0	Высокий - 12,5	2	Высокий - 0	0	Высокий - 25	4
6. Челночный бег 3x10 м (сек.)	Низкий – 43,7	7	Низкий – 25	4	Низкий – 31,2	5	Низкий – 6,3	1
	Средний – 43,7	7	Средний – 43,7	7	Средний – 43,7	7	Средний – 62,5	10
	В/среднего – 12,5	2	В/среднего – 31,3	5	В/среднего – 25	4	В/среднего – 18,7	3
	Высокий - 0	0	Высокий - 0	2	Высокий - 0	0	Высокий - 12,5	2

## уровень двигательной подготовленности детей 9-11 лет



Результаты исследования уровня двигательной подготовленности детей 9-11 лет с нарушением интеллекта (средний балл)

Виды контрольных упражнений	Уровни двигательной подготовленности			
	Начало исследования		Конец исследования	
	Контрольная	Экспериментальная	Контрольная	Экспериментальная
1. Бег 30 м, сек	2.7	2.7	3	3.3
2. Прыжки в длину с места, см	3.4	3	3.6	3.6
3. Подтягивание из виса на перекладине, раз	3.5	3.1	3.7	3.9
4. 6-минутный бег, м	2.5	2.7	2.7	3.3
5. Наклон вперед из положения стоя (см)	3.3	3.3	3.6	3.8
6. Челночный бег 3x10 м (сек.)	2.7	3.7	2.9	3.4



Суммарные результаты исследования двигательной подготовленности детей 9-11 лет с нарушением интеллекта, %

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

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 составило 56,3%, а остальные 43,7% - 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).

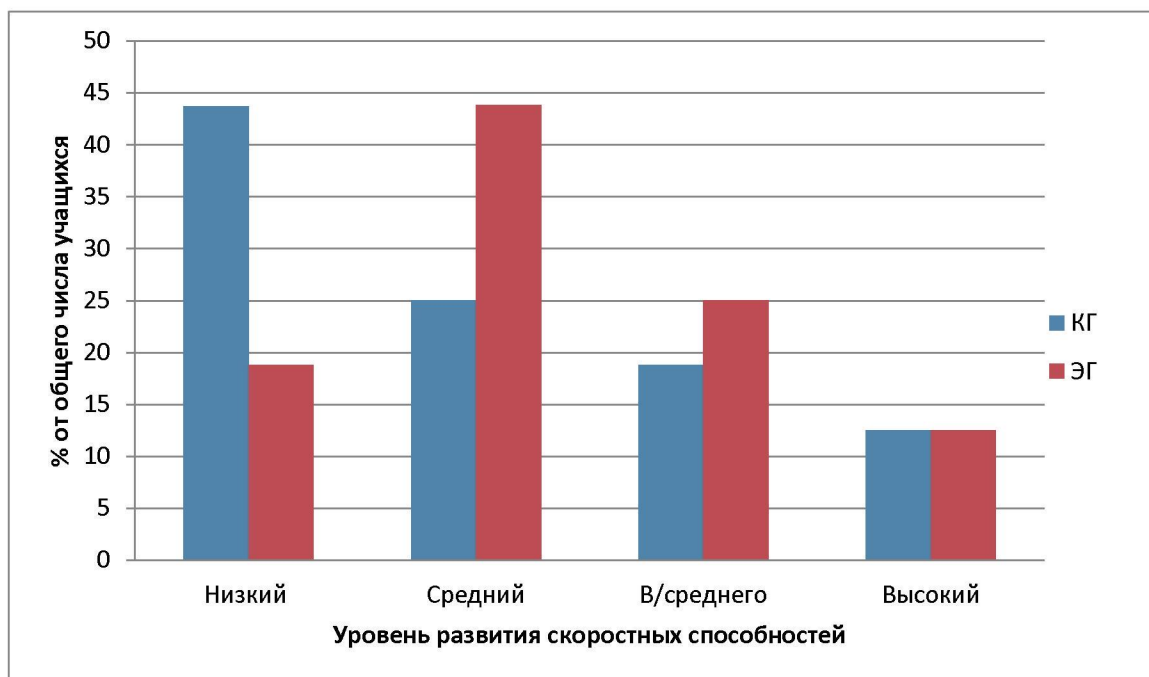


Рис. 1. Результаты выполнения двигательного теста «Бег 30 м»

#### 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 одного учащегося были достигнуты положительные результаты (рис. 2).

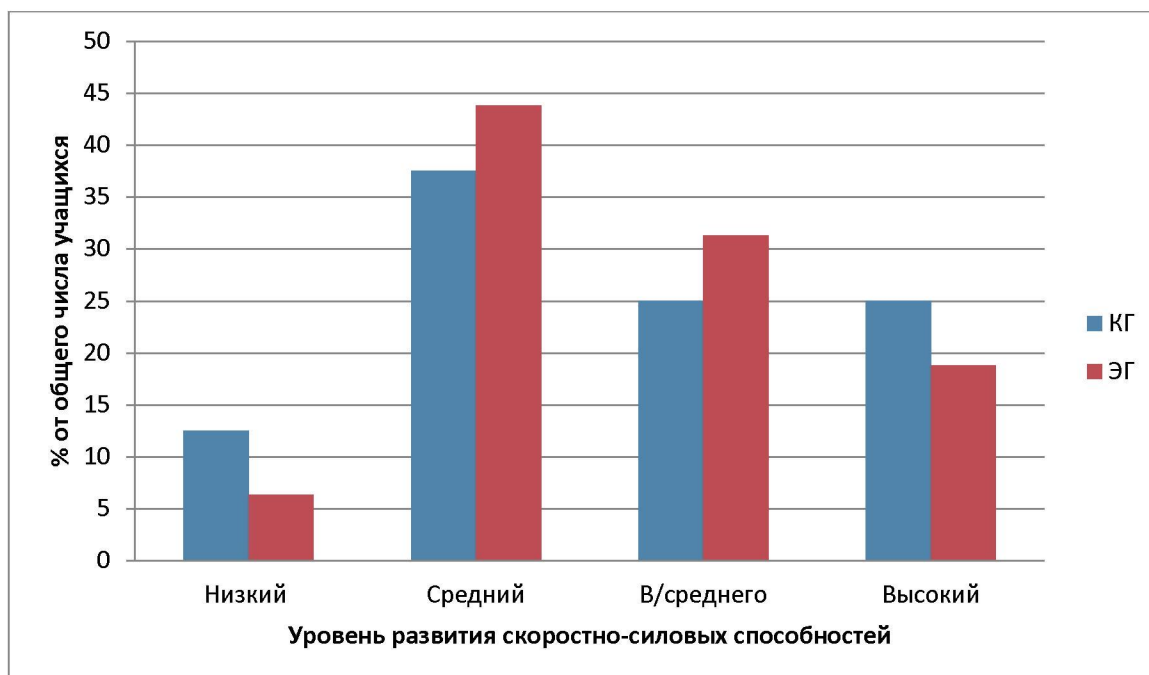


Рис. 2. Результаты выполнения двигательного теста «Прыжки в длину с места»

#### 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 качества; 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).



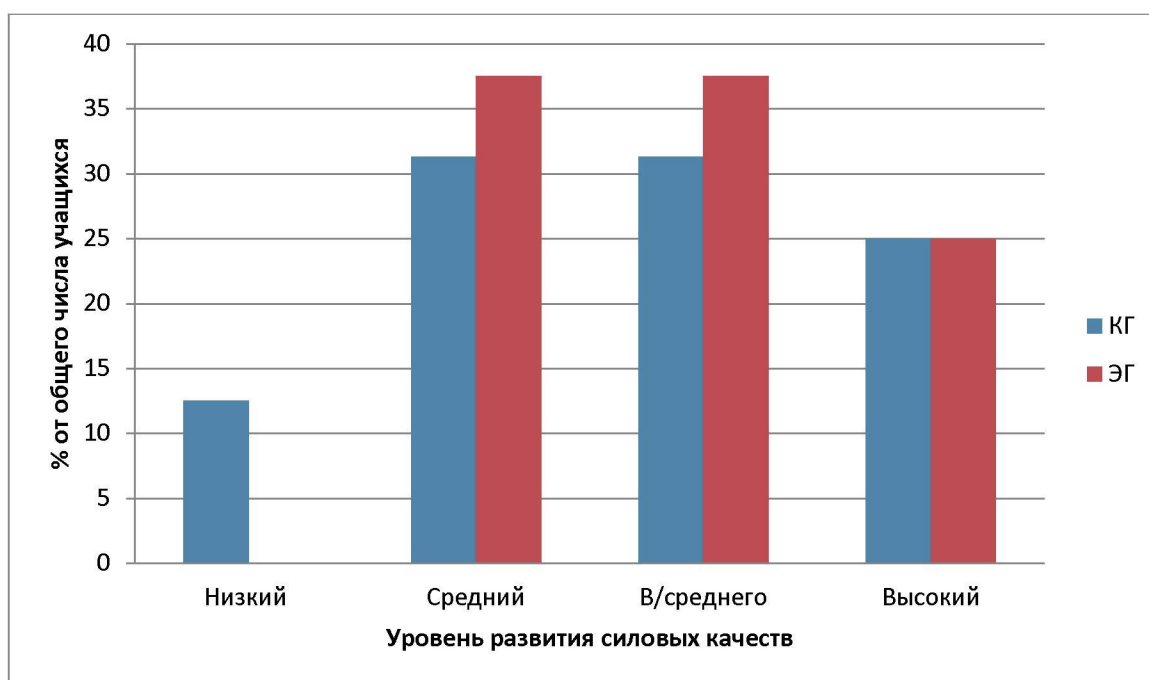


Рис. 3. Результаты выполнения двигательного теста «Подтягивание из виса на перекладине»

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).

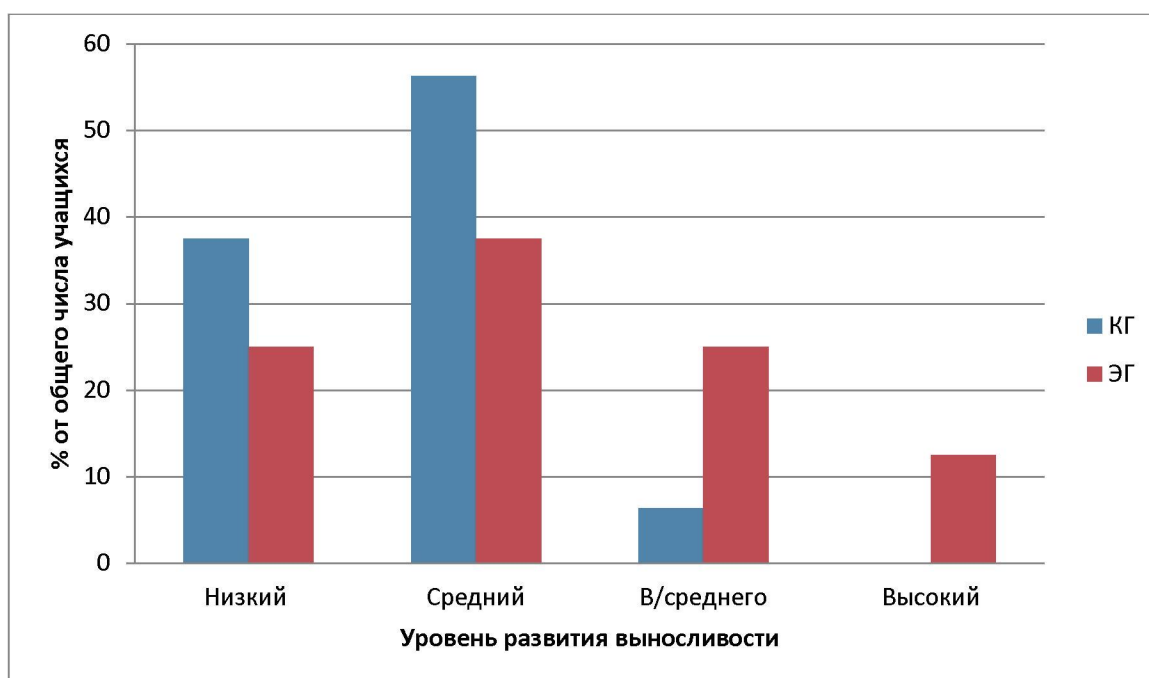


Рис. 4. Результаты выполнения двигательного теста «6-минутный бег»

#### 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).

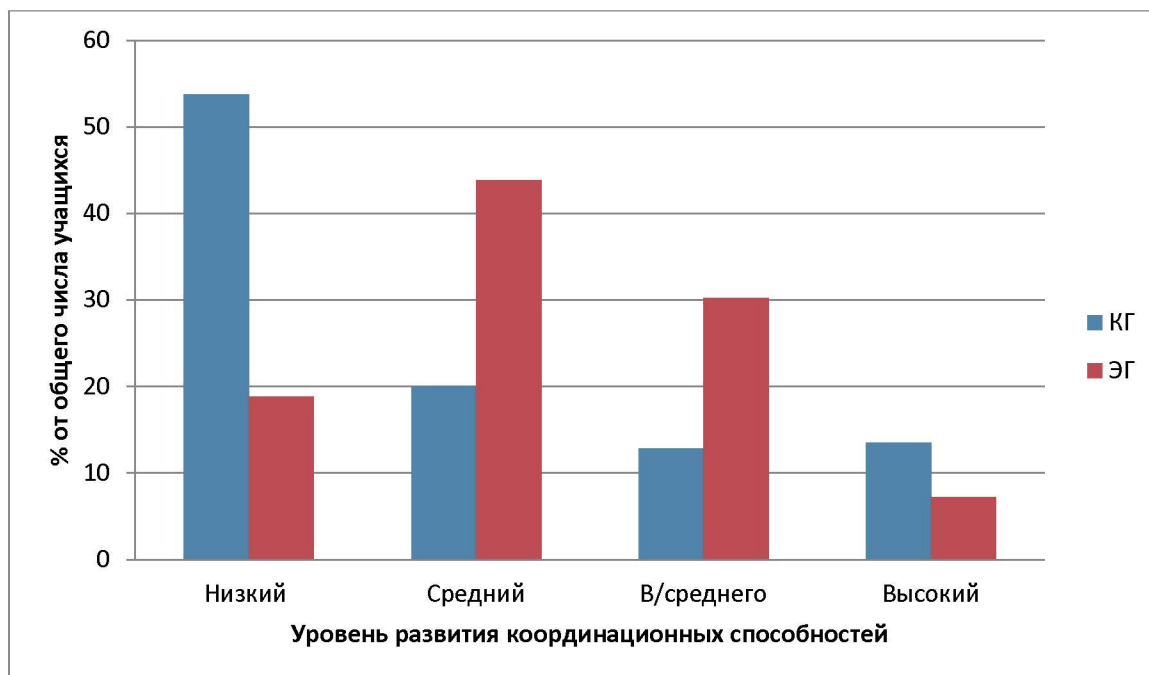


Рис. 6. Результаты выполнения двигательного теста «Челночный бег 3x10 м»

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).

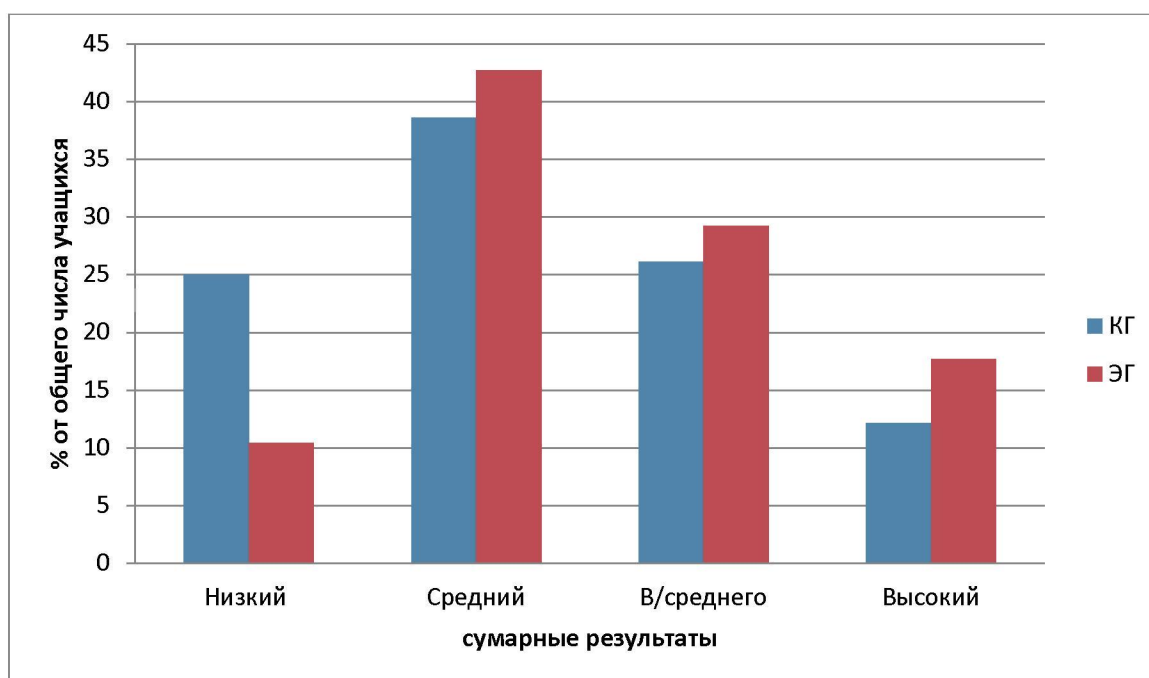


Рис. 7. Суммарные результаты выполнения 6-ти двигательных тестов

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 9-11 - 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 физической культуры

систематически использовать комплексы упражнений для формирования основных движений и развивать с их помощью все двигательные способности, то уровень физической подготовленности учащихся на занятиях физической культуры будет выше, чем у школьников, которые занимаются по традиционной программе.

## **Выводы**

1. В результате анализа и изучения передового опыта учителей физической культуры и 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 комплекса упражнений который поможет нам повысить уровень физической подготовленности у детей 9-11 лет с нарушением интеллекта на занятиях физической культурой.

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 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. Комплекс упражнений физической культуры внесли разнообразие в учебный процесс по физическому воспитанию в экспериментальном классе, повысили заинтересованность детей, а так же снизили пропуски уроков.

4. Результаты исследования позволяют нам практически убедиться в эффективности предложенного комплекса физических упражнений и повлиять на уровень физической подготовленности детей 9-11 лет с нарушением интеллекта.

Таким образом, разработанный комплекс упражнения подготовительной части уроках физической культуры, смог повысить уровень физической подготовленности детей 9-11 лет, с нарушением интеллекта так как были учтены:

- возрастные особенности и особенности развития;
- в комплекс упражнений включены задания, направленные на развитие мышления в игровой форме;
- задания, направлены на развитие мышления и самостоятельности.

## Список используемых источников

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 4-9 классы). Сборник 1. - М.: Владос, 2000.
4. Программы специальных образовательных школ для умственно отсталых детей (вспомогательная школа). Сборник 1. - М.: Просвещение, 1990.
5. ООО «ИРА Телеинформ» <http://i38.ru/>, 2019
6. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации», 2012
7. Physical Education of Students» 2018;22(5) October
8. [Dynamics of physical fitness changes in preschool children, schoolgirls and female students of Eastern Siberia \(Russia\)](#)
9. Байнина Ж.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников // Автореф. дисс. Канд. пед. наук. - М., 1992.
10. Бгажнокова И.М., Гамаюнова А.Н. Проблемы социальной адаптации детей-сирот с нарушением интеллекта // Дефектология, 1997, №1.
11. Бернштейн Н.А. О построении движений. - М.: Медиз, 1947.
12. Бондаревский Е.Я. Педагогические основы контроля подготовленностью учащейся молодежи: Диссертация ... доктора пед. наук. - М., 1983.
13. Быховская И.М. Физическая культура как практическая аксиология человеческого тела: методологические проблемы // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка, 1996, №2.
14. Верхошанский Ю.В. Основы специальной силовой подготовки в спорте. - М.:ФиС, 1970.
15. Власова Т.А., Певзнер М.С. О детях с отклонениями в развитии. - М.: Просвещение. 1973.
16. Воронкова В.В. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе. - М.: Школа-пресс, 1994.



17. Выготский Л.С. Основы дефектологии // Собрание сочинений. Том 5 - М.: Просвещение, 1983.
18. Выдрин В.М. Методические проблемы теории физической культуры// Теория и практика физической культуры. 1984, №6, с.10-12. 69
19. Гречаный СВ. Исследование анамнеза детей в условиях полной материнской депривации: Право на здоровье // тезисный доклад V международной конференции: Ребенок ребенка. - СПб., 1998.
20. Денисова М.А. Физическое воспитание. Коррекционная программа для слепых дошкольников и методические рекомендации к работе тифлопедагога. - СПб., 1995.
21. Дмитриев А.А. Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями. - Красноярск, 2002.
22. Дьячков А.И. Основы обучения и воспитания аномальных детей. - М., 1965.
23. Евсеев СП., Шапкина Л.В. Адаптивная физическая культура. - М.: Советский спорт, 2000.
24. 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.
25. Зацюрский В.М. Физические качества спортсмена / основ теории и методики воспитания. – М.: ФиС, 1970.
26. Крестовников А.Н. Очерки по физиологии физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
27. Кузнецов В.В. Словарь по физиологии физических упражнений. – М.: Физкультура и спорт, 1981.
28. Кузнецов В.В. Словарь подготовки спортсменов высших разрядов. – М.: Физкультура и спорт, 1970. 70
29. Лапшин В.А., Пузанов Б.П. Основы дефектологии. – М.: Просвещение, 1990.

30. Лубовский В.Н. Развитие словесной регуляции действий у детей. – М.: Педагогика, 1978.
31. Маллер А.Р., Цикато Г.В. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубокими нарушениями интеллекта. – М.: Просвещение, 1988.
32. Меерсон Ф.З. Адаптационная медицина: Концепция долговременной адаптации. - М.: Дело, 1993.
33. Пономарев Н.И., Филиппов С.С. Информация физической культуры: проблемы, перспективы //Теория и практика физической культуры, 1994, №10.
34. Розенблат В.В. Проблема утомления. - М.: Медицина, 1975.
35. Ростомашвили Л.Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания // Автореф. дисс. Канд. пед. наук. - СПб., 1999.
36. 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.
37. Сергеев Г.Б. Программы школы для слабослышащих детей. Физическая культура. - М., 1995.
38. Страновская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет.- М.: Новая школа, 1994.
39. Фарфель В.С. Управление движениями в спорте. - М.: Физкультура и спорт, 1970.
40. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. - М.: ФиС, 1974.
41. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. М.: Учебная литература, 1997..

# Приложение А

## 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/среднего – «4»	Высокий – «5»	Низкий – «2»	Средний – «3»	В/среднего – «4»	Высокий – «5»
1	Скоростные	Бег 30 м (сек.)	9	6,3	6,1-5,5	5,4-5,1	5,0	6,4	6,3-5,7	5,6-5,2	5,1
			10	6,0	5,8-5,4	5,3-5,0	4,9	6,2	6,0-5,4	5,3-5,1	5,0
			11	5,9	5,6-5,2	5,1-4,9	4,8	6,3	6,2-5,5	5,4-5,1	5,0
2	Скоростно-силовые	Прыжки в длину с места (см)	9	140	160-180	182-193	195	130	150-175	178-183	185
			10	145	165-180	182-193	200	135	155-175	178-188	190
			11	150	170-190	193-203	205	140	160-180	184-198	200
3	Динамическая сила	Подтягивание на перекладине из виса (раз)	9	2	4-5	6-8	9	5	10-14	16-18	19
			10	2	4-6	7-9	10	5	11-15	16-18	20
			11	2	5-6	7-9	10	6	12-15	16-18	19
4	Координационные способности	Челночный бег 3x10 м (сек.)	9	9,7	9,3-8,8	8,7-8,5	8,4	10,1	9,7-9,1	9,0-8,8	8,7
			10	9,2	8,9-8,5	8,4-8,3	8,2	10,0	9,6-9,1	9,0-8,8	8,7
			11	9,3	9,0-8,5	8,4-8,3	8,2	10,0	9,6-9,0	8,9-8,7	8,6
5	Гибкость	Наклон вперед из положения стоя (см)	9	2	6-8		10	4	8-10		15
			10	2	6-8		10	5	9-11		16
			11	2	5-7		9	6	10-12		18
6	Выносливость	6-минутный бег (м)	9	900	1000-	1110-1290	1300	700	850-1000	1010-	1100
			10	950	1100	1210-1290	1350	750	900-1050	1090	1150
			11	1000	1100-1200	1260-1390	1400	800	950-1100	1060-1140	1200
				1150-1250				1110-1190			