

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
ВЕЛИКОЛУКСКАЯ ГОСУДАРСТВЕННАЯ АКАДЕМИЯ
ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ И СПОРТА

Прянишникова О.А.

**АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ
ШКОЛЬНИКОВ**

Учебное пособие

Великие Луки 2021

УДК 796.011.3 (075:8)

ББК 74.200.54-04

П. 85

Рецензенты:

1. Богданова Светлана Вячеславовна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики ФГБОУ ВО «ВЛГАФК».

2. Стрелецкая Юлия Владимировна, кандидат педагогических наук, доцент кафедры физической культуры ФГБОУ ВО «ВГСХА».

Автор:

О.А. Прянишникова — канд. биол. наук, доцент кафедры теории и методики физической культуры и педагогики ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Печатается по решению редакционно-издательского совета ФГБОУ ВО «Великолукская государственная академия физической культуры и спорта».

Утверждено Ученым советом ФГБОУ ВО «ВЛГАФК» 28 октября 2021 г., протокол № 03.

1. Прянишникова О.А. Адаптивное физическое воспитание школьников/О.А. Прянишникова // Учебное пособие. — Великие Луки: ВЛГАФК, 2021.— 156 с. // Электронная библиотека. — Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору.

Данное учебное пособие рекомендовано для студентов высших учебных заведений по направлению подготовки: 49.03.02. «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», для слушателей по программе переподготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специалистов, работающих в коррекционных школах. В учебном пособии рассматриваются такие вопросы как система адаптивного физического воспитания в России, психолого-педагогические особенности школьников с отклонениями в состоянии здоровья, общие теоретические основы физического воспитания школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	6
ГЛАВА 1. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.....	7
1.1. Система специального образования в России.	7
1.1.1. История становления системы специального образования в России.	7
1.1.2. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в российской федерации.	11
1.3. Функции адаптивного физического воспитания школьников.....	22
1.3.1. Педагогические функции адаптивного физического воспитания школьников.	22
1.3.2. Социальные функции адаптивного физического воспитания школьников.	27
1.4. Принципы, регламентирующие деятельность по адаптивному физическому воспитанию школьников.....	31
ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.....	39
2.1. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с умственной отсталостью.	39
2.2. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с нарушением слуха.	44
2.3. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с нарушением зрения.	50
2.4. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.....	53
ГЛАВА 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.	57
3.1. Средства адаптивного физического воспитания школьников.....	57
3.2. Методы адаптивного физического воспитания школьников.	63

3.2.1. Специфические методы адаптивного физического воспитания школьников.	63
ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.	74
4.1. Общие основы планирования и контроля в адаптивном физическом воспитании.	74
4.2. Контроль за уроками по адаптивному физическому воспитанию школьников.	83
4.3. Методика проведения педагогического наблюдения, хронометражных исследований и пульсометрии на уроках по адаптивному физическому воспитанию школьников.	89
ГЛАВА 5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.	97
5.1. Обучение двигательным действиям школьников с отклонениями в состоянии здоровья.	97
5.2. Воспитание двигательных способностей у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.	103
5.2.1. Воспитание способности поддерживать равновесие	107
5.2.2. Пути воспитания способностей к рациональному мышечному расслаблению.	108
5.2.3. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений.	110
5.3. Основы воспитания силовых и скоростных способностей у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.	112
5.3.1. Средства и методы воспитания силовых способностей.	114
5.3.2. Воспитание скоростных способностей у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.	116
5.4. Воспитание выносливости у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.	122
5.5. Основы воспитания гибкости, осанки и направленное воздействие на некоторые компоненты телосложения.	134
ГЛАВА 6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.	138

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.	147
ЗАКЛЮЧЕНИЕ	151
ЛИТЕРАТУРА.....	152

ВВЕДЕНИЕ.

В данном учебном пособии излагаются и обосновываются общетеоретические современные основы адаптивного физического воспитания школьников. Адаптивное физическое воспитание школьников — самостоятельная дисциплина, представляет собой важнейший раздел профессионально-педагогической подготовки обучающихся по направлению подготовки «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)». Цель курса — ознакомить обучающихся с общими теоретическими основами организации, структурой, содержанием, современными технологиями воспитания физических качеств и обучения движениям. Сложность преподавания дисциплины адаптивное физическое воспитание школьников состоит в том, что эта дисциплина многопрофильная. В первой части дисциплины изучаются общие основы адаптивного физического воспитания школьников, во второй части дисциплины изучаются специфические особенности физического воспитания школьников различных нозологических групп.

В связи с недостаточностью научных сведений об адаптивном физическом воспитании школьников выбран школьный возраст — как наиболее пластичный для воспитания и развития и наиболее организованный период жизни, связанный с образованием, становлением личности, формированием осознанного отношения к своему здоровью и приобщением к здоровому образу жизни. Двигательные, психические, сенсорные нарушения имеют разные причины, время, степень поражения, сопутствующие заболевания, вторичные отклонения, разный уровень здоровья и сохраненных функций, что лимитирует двигательную активность детей с отклонениями в состоянии здоровья.

Такая многоплановость информации, необходимой для профессиональной деятельности, требует разносторонней теоретической подготовки обучающихся: знания анатомии, физиологии, биомеханики, теории и методики физической культуры, педагогики, психологии и других дисциплин. В первую очередь теория и организация адаптивной физической культуры как интегративная дисциплина, связана с адаптивным физическим воспитанием школьников, определяют ее методологию и формируют профессиональное мировоззрение будущих специалистов. Приобретая начальный опыт, студенты в последующем на практике видят, как реализуются функции, принципы, междисциплинарные связи, как диагностируется и контролируется состояние занимающихся, подбираются адекватные средства, формы, методы и методические приемы обучения, воспитания, физического и психического развития детей.

Исходя из основной идеи курса, его изложение начинается с общей характеристики разных нозологических групп: детей с нарушениями зрения, слуха, интеллекта, последствиями детского церебрального паралича. Эти сведения являются базовыми для построения адаптивного физического воспитания школьников, так как обнаруживают типичные и специфические нарушения в двигательной, психической, эмоционально-волевой, познавательной сфере, что и определяет подходы к обучению, воспитанию и развитию школьников.

ГЛАВА 1. ОБЩЕТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

1.1. Система специального образования в России.

1.1.1. История становления системы специального образования в России.

Развитие специального образования в России имеет свою историю. Обучение и воспитание детей с нарушениями развития в дореволюционной России осуществлялось частными благотворительными обществами. Первые специальные школы были открыты в Санкт-Петербурге: в 1806 г. — для глухих и в 1807 г. — для слепых детей.

В 1884 г. в Санкт-Петербурге и в 1908 г. в Москве открываются школы для умственно отсталых детей. До этого времени воспитанием глухих, слепых и умственно отсталых занимались церковь и монастыри. Затем появились Петербургский и Московский воспитательные дома, где осуществлялось физическое и нравственное воспитание этих детей и их ремесленная подготовка.

До 1917 г. в России существовали преимущественно учреждения, в которых специальное обучение строилось на основе выделения и разграничения наиболее резко выраженных дефектов (глухота, слепота, умственная отсталость). В 1911 г. в Москве на съезде учителей впервые была подчеркнута необходимость организации специальной помощи детям, страдающим речевыми расстройствами. Вначале такая помощь оказывалась под руководством сурдопедагога в школах для детей с умственной отсталостью, а с 1915 г. были созданы логопедические курсы.

События Первой мировой войны, революции 1917 г., Гражданской войны привели к огромному росту детской беспризорности и безнадзорности, что обусловило принятие мер по формированию сети детских домов.

Первый Всероссийский съезд (1920 г.) по борьбе с детской дефективностью, преступностью и беспризорностью определил принципы построения, воспитания и обучения детей с аномальным развитием. На развитие специального образования оказали влияние решения II съезда по социально-правовой охране несовершеннолетних (1924 г.), на котором в докладе Л.С. Выготского было показано своеобразие развития аномальных детей и предложен новый подход к анализу структуры их дефекта и путей его коррекции и компенсации.

Процесс становления и развития специального образования в России был сложным и противоречивым, отражал пути формирования качественно новых методологических и теоретических основ отечественной дефектологии, общей психологии и педагогики, новой системы обучения и воспитания аномальных детей. Дефектологи 20-х годов искали ответ на 3 классических вопроса: зачем нужно учить аномального ребенка, чему учить и как учить. Поиск в теории дефектологии 20-х годов не всегда отвечал социальному заказу общества, принципам психолого-педагогической науки. Они стремились определить цель, содержание и методы обучения аномальных детей и на этой основе — содержание и методы подготовки педагогов-дефектологов. Цели и содержание образования педагогов в 20-е годы определялись теорией лечебной педагогики, получившей развитие в трудах А. С. Грибоедова.

В послеоктябрьский период в России создается сеть государственных специальных школ. Наибольшее их число открывается для умственно отсталых детей.

Помимо учреждений для детей с нарушением слуха, зрения и интеллекта, до 50-х годов в России почти отсутствовали специальные учреждения для других категорий аномальных детей. Лишь в 1954 г. в Ленинграде была открыта первая школа для детей, страдающих алалией, афазией, ринолалией, дизартрией, заиканием при нормальном слухе и

первично сохранном интеллекте. С 1958 года подобные школы появляются в других городах (Москва, Свердловск).

До 50-х годов дети-инвалиды с поражениями опорно-двигательного аппарата получали медицинскую помощь и находились на учете в основном в системе здравоохранения. В конце 50-х годов появились первые школы для детей с поражением опорно-двигательного аппарата в Москве и Ленинграде, вначале предназначавшиеся для детей, перенесших полиомиелит.

В конце 50-х годов стали открываться интернаты, которые должны были выполнять функции школьного и внешкольного воспитания, а для учащихся, не имеющих родителей, — семейного воспитания. Школы-интернаты принимали детей-сирот, детей одиноких матерей, аномальных детей, инвалидов и детей, нуждающихся в помощи от государства.

В конце 70-х годов в России возникает сеть специальных (коррекционных) образовательных учреждений для детей с задержкой психического развития (школы-интернаты, школы, классы выравнивания при общеобразовательных школах), а с 1992 г. при этих школах начали открываться классы компенсирующего обучения для детей с трудностями в обучении.

В советский период, несмотря на то, что в СССР многие годы не соблюдались права ребенка, указанные в Конвенции ООН, Декларации ООН о правах инвалидов и о правах умственно отсталых лиц, специальное образование сформировалось в виде разветвленной дифференцированной системы. Первые шаги в формировании системы специального образования, связанные с прогрессивными идеями Л.С. Выготского, А.Р. Лурия, Р.М. Боскис, М.В. Певзнера, Р.Е. Левиной, Ф.Ф. Рау и других ученых, проповедовавших индивидуальный подход в обучении ребенка с особыми нуждами с позиции учета его комплексного психофизического развития (педологический подход), а также целей гуманизации и полной социальной реабилитации этих детей, были на долгие годы заменены педагогикой, идущей в своей деятельности не от ребенка, а от предмета, и пытающейся

изолировать ребенка с проблемами от общества, создавая значительное число закрытых специальных учреждений.

Подобный подход при несоблюдении прав ребенка, отсутствии в России Закона о гражданских правах инвалидов, Закона о специальном образовании, а также в связи с трудностями экономической и политической ситуации, способствовал возникновению кризисного положения в специальном образовании как на уровне дошкольного и школьного обучения детей, профессиональной подготовки и социально-трудовой реабилитации, так и на уровне подготовки кадров для работы с инвалидами: педагогов, психологов, социальных работников и др.

—Изменение системы специального образования в России стало необходимым в связи с целым рядом причин: изменением социально-экономических условий в стране, перестройкой образования в целом, разработкой государственного стандарта и непрерывной многоуровневой подготовкой специалистов;

—изменением в социальной жизни общества и росте самосознания, что привело к увеличению числа детей-инвалидов с различными проблемами, обучающихся в массовой школе;

—значительным ростом числа детей с проблемами в развитии и детей-инвалидов в связи с экологическим неблагополучием, появлением детей со сложными, комплексными типами нарушений, разными формами задержек психического развития, детским аутизмом, нарушениями опорно-двигательного аппарата и др.;

—необходимостью развития системы психодиагностики и профилактики нарушений в развитии, начиная с младенческого возраста, а также раннего включения в процесс обучения и воспитания семьи, интеграцией проблемного ребенка в общество;

—появлением новых реабилитационных учреждений (постоянно действующих психолого-медико-педагогических консультаций, центров медико-педагогической и социально-трудовой реабилитации и др.).

В России специальные учреждения для детей с нарушениями развития принадлежат нескольким министерствам, что вызывает ряд трудностей, так как необходима координация их деятельности, тогда как межведомственные барьеры мешают созданию целостной системы социальной помощи и поддержки этой наиболее уязвимой и незащищенной части населения.

1.1.2. Система обучения и воспитания лиц с ограниченными возможностями в российской федерации.

В нашей стране действует дифференцированная система специальных учреждений для лиц с нарушениями в развитии. В соответствии с характером дефекта и степенью его выраженности данная категория населения воспитывается в специальных учреждениях системы образования, здравоохранения либо социальной защиты.

Важными принципами построения системы специального образования являются ее государственный характер; единство, всеобщность и обязательность обучения. Закон «Об образовании» распространяется и на лиц с нарушениями в развитии.

Лицам с ограниченными возможностями здоровья должны быть созданы условия для получения образования: специальные образовательные программы и методы обучения, индивидуальные технические средства обучения, педагогическая, медицинская, социальная и иная помощь, без которой затруднено освоение общеобразовательных и профессиональных образовательных программ.

Для лиц с ограниченными возможностями, обучение которых в соответствии с государственными образовательными стандартами невозможно в силу особенностей их физических и (или) психических недостатков, устанавливаются специальные государственные образовательные стандарты.

Специальное образование обеспечивает лицам с ограниченными возможностями получение образования в соответствии с их способностями и возможностями в адекватной их здоровью среде обучения для адаптации к общественной жизни и интеграции (реинтеграции), в том числе для приобретения навыков самообслуживания, подготовки к трудовой деятельности и семейной жизни.

Государство должно обеспечивать лицам с ограниченными возможностями здоровья условия для получения бесплатного образования в соответствии с их способностями и возможностями.

Лица с ограниченными возможностями здоровья имеют право на:

1.бесплатное обследование психолого-медико-педагогической комиссией или медико-социальной экспертной комиссией.

2.бесплатную медико-психолого-педагогическую коррекцию физических и (или) психических недостатков с момента их обнаружения независимо от степени их выраженности;

3.бесплатное дошкольное образование, начальное общее и основное общее образование должно быть организовано для детей с шести-восьми лет. Сроки освоения основных общеобразовательных программ начального общего и основного общего образования определяются типовыми положениями об образовательных учреждениях соответствующих типов и видов и не могут быть менее чем девять лет;

4.получение бесплатного образования в специальном образовательном учреждении, интегрированного обучения в специальном образовательном учреждении общего назначения;

5. бесплатное образование в образовательном учреждении независимо от его организационно-правовой формы в соответствии с государственными образовательными стандартами (в том числе специальными) независимо от формы получения образования, гарантируемой государственным обязательством;

6.обеспечение в соответствии с социальными или медицинскими показаниями, транспортными средствами для доставки в ближайшее соответствующее образовательное учреждение.

7. трудоустройство по окончании обучения в соответствии с полученным образованием и (или) профессиональной подготовкой в порядке, установленном законами и иными нормативными правовыми актами.

На полном государственном обеспечении в государственных специальных образовательных учреждениях-интернатах и государственных образовательных учреждениях должны находиться следующие категории лиц с ограниченными возможностями здоровья:

- неслышащие и слабослышащие;
- незрячие и слабовидящие;
- с тяжелыми нарушениями речи;
- с нарушениями функций опорно-двигательного аппарата;
- умственно отсталые;
- со сложными недостатками.

Прием в образовательные учреждения лиц с ограниченными возможностями здоровья осуществляется в порядке, установленном Законом Российской Федерации «Об образовании», и на основании заключения психолого-медико-педагогической комиссии. Для лиц с ограниченными возможностями здоровья конкурс при приеме в общеобразовательные учреждения и (или) образовательные учреждения начального профессионального образования не проводится.

Система специального образования в России имеет как вертикальную, так и горизонтальную структуру. Вертикальная структура основывается на возрастных особенностях учащихся и уровнях общеобразовательных программ. Горизонтальная структура учитывает психофизическое развитие ребенка, особенности его познавательной деятельности и характер нарушения. Для групп, относящихся к «проблемным» детям, в стране функционируют:

- специальные (коррекционные) образовательные учреждения для детей с нарушениями в развитии;

- специальные учебно-воспитательные учреждения для детей и подростков с девиантным поведением;

- школы-интернаты и детские дома для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей.

Вертикальная структура состоит из 5 уровней:

- период раннего младенчества (от 0 до 3 лет);

- дошкольный период (от 3 до 7 лет);

- период обязательного обучения (от 7 до 16 лет);

- период среднего образования и профессиональной подготовки — от 15 до 18 лет и вплоть до 21 года для слепых, глухих, с нарушением опорно-двигательного аппарата;

- период обучения взрослых-инвалидов.

В период раннего возраста дети обучаются и воспитываются в домашних условиях, в детских яслях, а дети-сироты — в домах ребенка. Коррекционная работа с детьми, имеющими нарушения в развитии, проводится в центрах реабилитации или абилитации.

Для детей дошкольного возраста существуют следующие учреждения:

- специальные детские сады (с дневным пребыванием и круглосуточные);

- коррекционные детские дома;

- специальные группы в массовых детских садах;

- специализированные реабилитационные центры;

- дошкольные группы в специальных школах (для детей с нарушением слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, интеллекта).

Специальные (коррекционные) школы для детей с нарушениями в развитии реализуют программы начального общего, основного общего, среднего (полного) общего образования. Специальные (коррекционные) школы являются частью системы образования и обеспечивают возможность

получения образования в пределах специальных государственных образовательных стандартов, а также одновременно решают специальные задачи коррекционного характера, обеспечивая воспитание, обучение, лечение, социальную адаптацию и интеграцию в общество людей с ограниченными возможностями. Формы образования могут быть следующими:

- специальная (коррекционная) школа (дневная или вечерняя);
- специальная (коррекционная) школа-интернат;
- реабилитационные центры;
- коррекционный класс при массовом общеобразовательном учреждении;
- индивидуально в массовом общеобразовательном учреждении;
- обучение на дому;
- экстернат;
- обучение в условиях стационарного лечебного учреждения;
- школы-профилактории.

Получение общего среднего и профессионального образования лицами с отклонениями в развитии возможно в следующих учреждениях:

- специальных средних школах;
- специальных производственных мастерских;
- центрах социально-трудовой реабилитации;
- специальных профессиональных училищах.

Для взрослых имеются следующие учреждения:

- вечерние школы;
- реабилитационные центры;
- учебные и производственные мастерские от обществ слепых, глухих и инвалидов.

Горизонтальная структура специального образования в России представлена восемью видами специальных (коррекционных) учреждений для детей с нарушениями в развитии (табл.1).

Таблица 1.

Горизонтальная структура специального образования в России

Виды специальных (коррекционных) учреждений	Отклонения в состоянии здоровья школьников
I	Для глухих.
II	Для слабослышащих.
III	Для слепых.
IV	Для слабовидящих.
V	С тяжелым нарушением речи.
VI	С нарушением опорно-двигательного аппарата.
VII	С задержкой психического развития.
VIII	Для умственно отсталых, дети с комбинированными дефектами. классы для (сложными)

Наряду с традиционными образовательными учреждениями в настоящее время создаются учреждения — реабилитационные центры. Главным в деятельности реабилитационных центров является не только и не столько изменение структуры, формы и содержания работы, сколько желание изменить отношение к детям с отклонениями в развитии, к их бедам и нуждам.

Реабилитационные центры, как правило, являются многофункциональными: включают в себя диагностические, развивающие, коррекционные и оздоровительные комплексы, а также творческие мастерские, обучение в которых направленно на развитие способностей детей в области ремесел, искусства, музыки, любви к природе, возможностей для развития личности, умения понимать окружающий мир и найти в нем место для себя.

Таким образом, специальное образование в России представляет собой сложную разветвленную систему, в которой наблюдается дифференциация,

интеграция и совершенствование вертикальной и горизонтальной структур, развитие новых видов специальных учреждений для детей с трудностями в обучении, общении, поведении, а также создание новых многопрофильных реабилитационных центров, оказывающих социально-педагогическую и психологическую помощь и поддержку детям разного возраста с отклонениями в развитии.

В России открылись новые перспективы изменений в системе специального образования, связанные с новым отношением к детям с проблемами в развитии, с решением вопросов их социализации и интеграции. Необходим глубокий анализ современных проблем специального образования для разработки научной теории обучения и воспитания, основанной на объективном подходе к изучению потенциальных возможностей и нужд ребенка с нарушенным развитием.

В настоящее время применяется интегрированное обучение — совместное обучение лиц с ограниченными возможностями здоровья и лиц, не имеющих таких ограничений, посредством создания специальных условий. Оно может быть организовано в соответствии с психолого-педагогическими и медицинскими показаниями (противопоказаниями).

В образовательном учреждении интегрированного обучения число лиц с ограниченными возможностями здоровья не должно составлять более чем 20% от общего числа обучающихся воспитанников и не должно препятствовать процессу их образования.

Существуют две модели интеграции: интернальная и экстернальная.

Интернальная интеграция — интеграция внутри системы специального обучения, а экстернальная интеграция предполагает взаимодействие специального и массового обучения.

Детей с более серьезными нарушениями (слуха, зрения, речи и др.) целесообразно интегрировать после этапа начального обучения, а для детей с тяжелыми и сложными отклонениями интегрированное обучение в массовой

школе невозможно, оно реально только в специальной (коррекционной) школе, то есть по типу интернальной интеграции.

Есть немногочисленные, но обязательные условия, без которых интеграция невозможна. Важнейшим условием является наличие демократического общественного устройства с гарантированным соблюдением прав личности. Такая социальная политика должна обеспечивать лицам с ограниченными возможностями необходимый и достойный жизненный стандарт, социальную защищенность и свободное проявление своих способностей, предоставлять им равные с остальными детьми социальные условия жизнедеятельности.

Еще одним обязательным условием для развития интеграционного процесса является готовность общества в целом и отдельных людей в частности к взаимодействию с людьми с ограниченными возможностями. Обеспечение этого условия является наиболее сложным и длительным процессом, ибо оно связано с социально-психологическими особенностями людей, их мировоззрением, предшествующим воспитанием и множеством других причин.

Срок пребывания в учреждении определяется индивидуальной программой реабилитации инвалидов, выдаваемой органами государственной службы медико-социальной экспертизы.

1.2. Цель и задачи адаптивного физического воспитания школьников.

Цель адаптивной физической культуры как вида физической культуры — максимально возможное развитие жизнеспособности человека, имеющего устойчивые отклонения в состоянии здоровья и (или) инвалидность.

Цель адаптивной физической культуры позволяет сформулировать основную установку деятельности в этой области как занимающихся, так и педагога (преподавателя, тренера, методиста).

Максимальное развитие с помощью средств и методов адаптивной физической культуры жизнеспособности человека, поддержание у него оптимального психофизического состояния предоставляют каждому инвалиду шансы реализовать свои творческие возможности и достичь выдающихся результатов, не только соизмеримых с результатами здоровых людей, но и даже превышающих их. Достаточно вспомнить такие имена, как: Тамерлан, Алексей Маресьев, Валентин Дикуль, Святослав Федоров, Ольга Скороходова и многие другие, чтобы убедиться в том, что инвалидность, те или иные дефекты в здоровье не могут остановить людей поистине волевых, целеустремленных и одухотворенных.

Задачи, решаемые в адаптивной физической культуре, должны ставиться исходя из конкретных потребностей каждого человека; приоритет тех или иных задач во многом обуславливается компонентом (видом) адаптивной физической культуры, учебным материалом, материально-техническим обеспечением образовательного процесса и другими факторами.

В самом обобщенном виде задачи в адаптивной физической культуре можно разделить на две группы.

Первая группа задач вытекает из особенностей занимающихся — лиц с отклонениями в состоянии здоровья и (или) инвалидов. Это коррекционные, компенсаторные и профилактические задачи.

Вторая группа — образовательные, воспитательные и физического развития задачи — наиболее традиционные для физической культуры.

В связи с тем, что объектом внимания в адаптивной физической культуре является человек с отклонениями в состоянии здоровья, то вполне логично попытаться, используя огромный потенциал этого вида деятельности, исправить имеющийся недостаток, скорректировать, если это возможно, основной его дефект. Причем, чем раньше будет замечен тот или иной дефект, тем больше вероятность его коррекции.

Говоря о коррекционных задачах, авторы имеют в виду нарушения (дефекты) не только опорно-двигательного аппарата (осанка, плоскостопие,

ожирение и т.п.), но и сенсорных систем (зрения, слуха), речи, интеллекта, эмоционально-волевой сферы, соматических функциональных систем и др.

Целью образования школьников в области физической культуры является формирование здорового, жизнерадостного, физически развитого ребенка, владеющего доступными его возрасту знаниями о физической культуре и испытывающего желание заниматься физическими упражнениями.

Задачи определяются общей целью и конкретизируются с учетом особенностей развития детей в каждом возрастном периоде. В процессе занятий физическими упражнениями решаются задачи оздоровления, обучения и воспитания детей.

Оздоровительные задачи. Охрана жизни и укрепление здоровья школьников являются первоочередными задачами школы. Это обусловлено тем, что органы и функциональные системы у школьников еще несовершенны, слабо развиты защитные свойства организма, дети более подвержены неблагоприятным условиям внешней среды, часто болеют. Слабое развитие терморегуляции у детей школьного возраста вызывает необходимость повышения сопротивляемости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, т. е. закаливания.

Физическое воспитание должно способствовать формированию у детей физиологических изгибов позвоночника, профилактике плоскостопия, гармоничного развития всех мышечных групп.

У детей с школьного возраста необходимо развивать двигательные способности, чтобы они могли овладеть жизненно важными двигательными навыками.

Большое внимание должно уделяться привитию навыков гигиены занятий физическими упражнениями. От этого во многом зависит здоровье детей.

Образовательные задачи. Вторая группа задач исторически носит название «образовательные», хотя, по сути, характеризует лишь одну

сторону образования — дидактическую и направлена на процесс обучения: формирование двигательных навыков и освоение специальных знаний.

Большинство движений (ползание, ходьба, бег, ходьба на лыжах, катание на велосипеде и др.) используются детьми в обычной жизни, что облегчает связь с окружающей средой и способствует ее познанию.

Использование прочно сформированных навыков позволяет осмысливать задачи, возникающие в непредвиденных ситуациях в процессе двигательной, особенно игровой, деятельности. Двигательные навыки, сформированные у детей до семи лет, составляют фундамент для дальнейшего совершенствования их в школе, облегчают овладение более сложными движениями и позволяют в дальнейшем достигать высоких результатов в спортивной деятельности.

Детям школьного возраста нужно сообщать доступные знания, связанные с занятиями физическими упражнениями. Дети должны знать о значении физических упражнений для укрепления здоровья. Детям следует знать название частей тела, направление движений (вверх, вниз, вперед, назад, вправо, влево и др.), название и назначение физкультурного инвентаря, правила хранения и ухода за ним, правила ухода за одеждой и обувью и т.д.

Воспитательные задачи. С раннего возраста у детей важно воспитывать любовь к занятиям физическими упражнениями, интерес к спорту.

В процессе образования детей в области физической культуры имеются большие возможности для осуществления нравственного, умственного, эстетического, трудового воспитания.

Нужно стремиться, чтобы дети умели творчески пользоваться приобретенными знаниями и навыками в своей двигательной деятельности, проявляя активность, самостоятельность, сообразительность, смекалку, находчивость.

Процесс образования дошкольников в области физических упражнений должен строиться так, чтобы одновременно решались задачи оздоровления, обучения и воспитания.

1.3. Функции адаптивного физического воспитания школьников.

1.3.1. Педагогические функции адаптивного физического воспитания школьников.

Коррекционно-развивающая. Адаптивная физическая культура является ведущей для всех ее видов. Основанием для коррекции служат отклонения в состоянии здоровья. Как правило, коррекция двигательных нарушений в процессе многократного повторения упражнений оказывает и развивающее воздействие, а развивающая функция всегда носит индивидуальный характер, потому ее с полным правом можно назвать коррекционно-развивающей. Для инвалидов в целях борьбы с негативными последствиями гиподинамии профилактическая функция заключается в целесообразности двигательной активности, а также гигиенических и природных факторов закаливания организма и внедрения их в повседневную жизнь.

Образовательная функция. Она представляет часть образовательной деятельности человека, связанной с удовлетворением потребности в знаниях, умениях и навыках в области физической культуры. Это непрерывный процесс физического образования личности в течение всей жизни — в семье, в учебных заведениях, лечебных учреждениях, в процессе самообразования.

Образовательная функция представляет собой формирование знаний и двигательных умений на оптимальном для каждого человека уровне. Эта функция пронизывает все виды АФК, но особенно ярко она выражена в адаптивном физическом воспитании и адаптивном спорте.

Важной стороной учебно-познавательной деятельности детей является интеллектуализация этого процесса. Наиболее существенными выступают теоретические сведения: знания об элементарных движениях, их технике и влиянии на организм; о телосложении, частях тела; требованиях к осанке,

дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий физическими упражнениями.

Образовательная функция адаптивного спорта реализуется в тренировочной и соревновательной деятельности, познании собственных возможностей и в творческом освоении широкого диапазона специальных знаний.

Развивающая функция. Физическое развитие человека как естественный процесс изменения морфофункциональных свойств организма происходит независимо от воли человека и осуществляется по эволюционным законам возрастного развития. Общая закономерность развития моторики проявляется в ее неуклонном и положительном изменении в детские и юношеские годы и таком же неуклонном угасании в зрелом и пожилом возрасте. Период жизни до 20 лет является активным этапом формирования жизненно важных двигательных функций.

У детей с нарушениями развития отставание двигательной сферы, несовершенство движений находятся в зависимости от тяжести основного дефекта. Нарушения физического развития и физической подготовленности являются закономерными для всех нозологических групп, поэтому развивающая функция АФК заключается в целенаправленном воздействии на развитие физических качеств. Их развитие происходит за счет перестройки и совершенствования регуляции физиологических функций, мобилизации резервных ресурсов, адаптации всех систем и функций организма к предлагаемым нагрузкам и проявления при этом волевых усилий.

Адаптивное физическое воспитание создает начальную базу для развития физических способностей и двигательных навыков, формируя предпосылки для их дальнейшего развития.

К воспитательным функциям АФК правомерно отнести лишь те, которые являются прямым результатом педагогической деятельности на занятиях физическими упражнениями.

Самовоспитание не автономный процесс. Направляющая роль принадлежит педагогу. Формы и степень педагогического руководства меняются в зависимости от меры созревания личности. Усиливая функции самовоспитания, педагог вовлекает в процесс занимающихся инвалидов, предоставляя им широкие возможности для проявления самостоятельности и инициативы, а затем полностью передает им свои функции.

Ценностно-ориентационная функция в АФК связана с освоением, совершенствованием, поддержанием, восстановлением, самореализацией физических и духовных сил человека. В этом единстве реализуются культурно-духовные потребности, формируются умения и навыки, способности, коммуникативные отношения, самоопределение в обществе. Приобщение к ценностям адаптивной физической культуры является залогом здоровья, жизнеспособности, формирования здорового образа жизни.

Ценностные ориентации, мотивы и потребности могут быть разными: укрепление здоровья, коррекция телосложения и физического развития, перспектива завести новые знакомства, уйти от одиночества и замкнутого жизненного пространства, получить определенный статус, добиться максимальных спортивных результатов, удовлетворить эмоциональные и эстетические потребности, приобрести знания и опыт для самостоятельных занятий.

Физкультурная деятельность направлена на реализацию этих потребностей и ценностных ориентации. Как в любой образовательной и культурной деятельности, в адаптивной физической культуре личность человека, его здоровье и телесно-духовное развитие являются высшими ценностями.

Лечебно-восстановительная функции. Она является главной в физической реабилитации. Лечебное применение физических упражнений основывается на педагогических, психологических и физиологических закономерностях формирования движений и управления ими. Конечная цель — восстановление человека как личности и ускорение восстановительных

процессов после травм, заболеваний, предотвращение или уменьшение инвалидизации.

Творческая функция состоит в раскрытии многогранных способностей людей с ограниченными возможностями в видах физкультурной деятельности.

В адаптивном спорте творчество проявляется в освоении индивидуальной спортивной техники и тактики, приспособленных к дефекту, в подготовке технических средств, поиске оптимальных величин нагрузки, эффективных способов лечебно-восстановительной и профилактической работы и др. с помощью специально подобранных физических упражнений. Наибольшее развитие творческая функция получает в креативных (художественно-музыкальных) телесно-ориентированных практиках.

Для инвалидов разных нозологических групп выбираются такие формы креативных телесно-ориентированных практик физкультурно-оздоровительной работы, в которых они могут развить и демонстрировать свои максимальные способности и фантазию, характер и личностные качества.

Рекреативно-оздоровительная функция реализуется как удовлетворение потребности в активном отдыхе, содержательном развлечении, как средство восстановления физических и духовных сил. Наиболее типичными формами физической рекреации являются занятия в быту и семье, учебной и трудовой деятельности, в сфере досуга и отдыха.

В семье, имеющей инвалида, закладывается начальный процесс гуманизации, укрепления семейных отношений. Поэтому так важны семейные и бытовые формы рекреации. К ним относятся утренняя гигиеническая гимнастика в сочетании с закаливанием и «домашним» плаванием, подвижные, коррекционные и развивающие игры в условиях «домашнего стадиона», индивидуальные программы саморазвития, самореабилитации по видео- и аудиотрансляции.

В учебной и трудовой деятельности двигательная рекреация носит организованный характер: вводная гимнастика, утренняя зарядка, профилактическая гимнастика, физкультминутки, игры на переменах; в перерывах после работы — подвижные игры, спортивные игры по упрощенным правилам, аэробика, плавание, релаксационная пластика, упражнения на тренажерах.

В условиях досуга двигательная рекреация представляет широкий арсенал физических упражнений и форм занятий. К основным средствам относятся: подвижные и спортивные игры, плавание, купание, катание на санках, лыжах, коньках, лодках, бег «трусцой», ориентирование на местности, прогулки и турпоходы, спортивные развлечения, танцы, аттракционы, забавы, викторины в сочетании с театральными представлениями, а также физкультурные праздники типа «Веселые старты», конкурсы, спартакиады, фестивали, дни здоровья, слеты, встречи со знаменитыми спортсменами и т. п.

Гедонистическая функция. Проявляется в видах двигательной деятельности, которые доставляют радость, ощущение счастья. Можно представить ребенка с ДЦП, едва передвигающегося по земле, и его ощущения верхом на лошади, свободно плавающим в бассейне или танцующим в коляске.

Люди с различными нарушениями острее переживают малейшие успехи в своих двигательных способностях. Они искренне выражают свои чувства, радуются возможности ходить, играть, соревноваться, общаться, побеждать. Задача специалиста АФК состоит в том, чтобы создать атмосферу психологического комфорта, доверия, доброжелательности, свободы, раскованности, дать возможность радоваться, получать удовольствие от физических упражнений.

Спортивная и соревновательная функция наиболее ярко выражается в трех основных разновидностях адаптивного спорта: параолимпийское, специальное олимпийское и сурдоолимпийское движения.

В спорте инвалидов выделились два направления: спорт высших достижений и рекреативно-оздоровительный спорт.

В первом направлении технология тренировочного процесса, построение, структура и содержание строятся на основе закономерностей срочной и долговременной адаптации организма к физической нагрузке, принципов и закономерностей спортивной тренировки, разработанных в теории спорта.

Второе направление выражено в адаптивном физическом воспитании школьников. В рамках второго направления адаптивный спорт выполняет оздоровительно-рекреативную функцию, выступая средством и методом эффективного здорового отдыха — восстановления и поддержания работоспособности, развития физических качеств и способностей в избранном виде спорта, организации интересного эмоционального досуга. Чертами оздоровительно-рекреативного спорта является систематическая тренировка (2—3 раза в неделю), специализация в одном виде спорта, участие в соревнованиях. Такая форма спортивной деятельности общедоступна и не является доминирующей в жизни инвалида.

1.3.2. Социальные функции адаптивного физического воспитания школьников.

Гуманистическая функция в сфере АФК полагает ориентацию на личностное развитие. Идея гуманизма состоит в признании человека высшей ценностью во всей его телесной и духовной неповторимости. Гуманизация физкультурного образования выражается в формировании системы ценностей, реализуемых в здоровом стиле жизни.

Социализирующая функция. Под социализацией понимается процесс включения человека в жизнь общества, усвоение опыта социальной жизни, образцов поведения, социальных норм, ролей и функций, вхождение в социальную среду и социальные группы.

Социализация — сложное многогранное явление, выступающее для инвалидов в качестве цели. Адаптивная физическая культура для данной категории людей является основой подготовки к самостоятельной жизни и необходимым условием жизнеобеспечения, духовного и физического развития.

Процесс социализации продолжается всю жизнь. Человек учится быть членом семьи, группы, класса, команды, общества. Занятия АФК в различных социально-демографических группах, на каждом возрастном этапе решают задачи социальной адаптации личности.

Интегративная функция. Если социализирующая функция включает в себе усвоение и воспроизведение знаний, умений, норм и ценностей, то интегративная функция означает включение различных категорий инвалидов в социальные системы, предназначенные для здоровых людей, активное участие в основных направлениях жизнедеятельности, самореализацию и раскрытие личностных способностей. Человек социализированный, подготовленный к жизни, может оказаться не интегрированным, невостребованным обществом.

Выделяются два типа интеграции: интернальная и экстернальная. Интернальная — объединение внутри системы специального образования, экстернальная — предполагает взаимодействие специального и массового обучения.

Совместное обучение приносит пользу не только людям с проблемами развития, но и здоровым. У первых формируется положительное отношение к сверстникам, адекватное социальное поведение, более полная реализация обучения. У здоровых людей интеграция формирует чувства сострадания, терпимости, взаимопомощи к детям, к взрослым и пожилым людям со специальными нуждами, права которых ущемлены, что способствует пониманию и уважению прав любого человека.

Проблемы интегрированного обучения в меньшей степени затрагивают адаптивную физическую культуру, где совместные занятия слепых и

слабовидящих, глухих и слабослышащих (интернальная интеграция), рекреативные занятия людей разных нозологических групп с участием членов семей, совместный отдых в оздоровительных лагерях, проведение праздников, фестивалей, соревнований являются естественными формами двигательной активности и открывают большие возможности для реализации интегративной функции.

Коммуникативная функция. Общение как социальный процесс имеет особое значение для инвалидов. В общении отражается потребность человека в эмоциональном контакте, в проявлении своих чувств и ответном понимании, получении информации, ощущении включенности в какую-либо деятельность.

Инвалиды с детства из-за меньшей мобильности имеют ограниченные возможности общения. Сложность общения и в том, что многие из них имеют отклонения в развитии речи. Наиболее часто встречаются алалия, афазия, ринолалия, дизартрия, заикание, последствиями которых являются ограниченность мышления, затруднения в чтении и письме, речевой функции, отклонения в эмоционально-волевой сфере.

В процессе занятий физическими упражнениями используются вербальные и невербальные способы общения. Если речевая функция сохранена, то вербальное общение не встречает преград. В случае нарушения речи из-за утраты слуха или нейросенсорной тугоухости к методам словесного общения педагога предъявляются особые требования: при объяснении речь должна быть четкой, разборчивой и понятной с одновременной демонстрацией движения. Иногда речь дополняется мимикой и жестами.

Невербальное общение характерно для совместной двигательной деятельности на уроках физической культуры, в рекреативных занятиях, спортивных тренировках, когда взаимопонимание достигается без слов. Это не значит, что общения не происходит. Характер двигательной деятельности формирует определенную структуру взаимоотношений: согласованные по

точности и координации движения, перемещения в пространстве, поддержка, помощь, тактические действия представляют собой невербальное двигательное общение. Оно формирует отношения доверия, уважения, симпатии к партнерам, усваиваются привычки и нормы поведения.

Зрелищная и эстетическая функции. Зрелище рассматривается как особый вид реализации потребности в специфической деятельности, связанной с эстетическим удовольствием, сопереживанием. Для людей с нарушением в развитии, ограниченных в общении, движении, игре, зрелищная функция имеет особое значение. С раннего возраста человек должен видеть, понимать, чувствовать красоту, стремиться к ней. В адаптивной физической культуре эта потребность реализуется в процессе занятий физическими упражнениями. Все хотят иметь красивую фигуру, осанку, сильное тело; для многих это является основным мотивом занятий.

Не случайно люди с умственной отсталостью занимаются фигурным катанием, спортивной и художественной гимнастикой; дети с ДЦП — балльными танцами в колясках, аэробикой; незрячие — ритмической гимнастикой, демонстрируя пластику, чувство ритма, выразительность движений. Сочетание движения и музыки дает ощущения радости, уверенности, полноценности жизни. Спортивные соревнования предусматривают определенные ритуалы, девизы, красочно оформленные помещения, костюмы, музыку, создавая атмосферу праздника. Спортивные мероприятия сопровождаются показательными выступлениями с приглашением представителей общественности, спонсоров, администраций, родителей, друзей, сверстников. Для инвалидов такие праздники запоминаются надолго, они получают не только эстетическое и эмоциональное удовольствие, но и реакцию зрителей, проявляющих не жалость, а восхищение их способностями и волей.

Все педагогические функции имеют предметное выражение в деятельности, сущность которой заключается в использовании физического упражнения — универсального средства и метода двигательной активности

инвалидов. Социальные функции органично вплетаются в процесс АФК, развивая интеллектуальные и психические способности, формируя активное отношение к ценностям физической культуры, здоровому стилю жизни.

1.4. Принципы, регламентирующие деятельность по адаптивному физическому воспитанию школьников.

Принципы, являясь составной частью методологии, представляют собой базовые теоретические положения, отражающие сущность и закономерности обучения, воспитания, всестороннего развития личности, отношения общества к этому процессу.

Существуют три вида принципов, регламентирующих деятельность по адаптивному физическому воспитанию школьников: социальные, общеметодические и специально-методические.

Социальные принципы отражают педагогические детерминанты культурного и духовного развития личности и общества, включая инвалидов, а также существующие противоречия.

Принцип гуманистической направленности. Современные тенденции гуманизации физкультурного образования предполагают смену ориентиров государственной политики от «подготовки здорового и физически развитого населения» на подготовку личности. В соответствии с новой теорией интересы развития личности первичны, а общества — вторичны: чем больше развита личность, тем выше интеллектуальный потенциал общества.

Гуманистическое отношение общества к личности инвалида находится в переходной стадии, на этапе поиска решений. Это касается образования, трудоустройства, социализации, создания условий равной личности, экономической независимости.

Адаптивная физическая культура, используя естественную потребность человека в движении, игре, эмоциях, общении, обладает высоким потенциалом воздействия на сферы жизнедеятельности, создавая условия

реализации гуманизма по отношению к инвалидам и лицам с ограниченными возможностями.

Принцип непрерывности физкультурного образования. В структуре адаптивной физической культуры непрерывное физкультурное образование означает сохранение потребности в двигательной активности на протяжении жизни: в семье, в образовательных учреждениях, в спортивных секциях, реабилитационно-оздоровительных центрах и т. п., что является залогом непрерывного физкультурного образования.

Биологической основой непрерывного физкультурного образования личности является механизм адаптации. Это главное свойство в обеспечении жизнеспособности организма при непрерывно меняющихся воздействиях факторов внешней среды и состояния организма.

Принцип социализации. В применении к лицам с ограниченными возможностями, социализация — это процесс освоения социально-культурного опыта, подготовка к самостоятельной жизни в обществе, активное участие в полезной деятельности.

Принцип социализации находится во взаимосвязи с принципом непрерывности физкультурного образования и имеет общую аргументацию: социализация начинается с рождения и продолжается всю жизнь. Без здоровья, как главной человеческой ценности, невозможно освоение культурных ценностей.

Успешность социализации определяется экономической структурой общества, идеологией институтов образования, здравоохранения, социального обеспечения, зрелостью общественного мнения, профессионализмом и компетентностью специалистов.

Принцип интеграции. Необходимо различать два понятия — социальная интеграция и педагогическая интеграция.

Социальная интеграция предполагает активное включение инвалидов и лиц с ограниченными возможностями в жизнь общества. Если люди в процессе трудовой, культурной или иной деятельности не замечают

инвалидности и инвалид успешно справляется с этой деятельностью, не испытывая чувства неполноценности, этот человек интегрирован в общество.

Педагогическая интеграция предполагает обучение детей и взрослых с дефектами в учреждениях системы образования вместе со здоровыми. Это двусторонний процесс взаимного сближения инвалидов и здоровых людей. Педагогическая интеграция является этапом, упреждающим процесс социальной интеграции. Цель интегрированного обучения — подготовить людей с ограниченными возможностями к этому сближению, а здоровых — принять их.

Интеграцию следует начинать как можно раньше, желательно в дошкольном возрасте.

В адаптивном физическом воспитании чаще реализуется интернальная интеграция внутри одной нозологической группы, например на уроке физкультуры слабовидящих и тотально слепых. Слабовидящие дети сопровождают слепого, помогают ориентироваться в пространстве, определять местонахождение, контролировать движения. Эти функции помощника воспитывают такие нравственные качества, как доброту, заботливость, способность к эмпатии, у вторых — доверие, чувство защищенности и благодарности.

Принцип приоритетной роли микросоциума. Дефект по своей сути — явление биологическое, но его результат всегда социален, так как влияет не только на судьбу самого человека, но и на судьбу его близких.

Принцип научности предполагает: знание проблем, теории, концепций, основных законов, стратегических идей и тенденций, методологии АФК. К ним относятся:

— знание биологических и психологических закономерностей функционирования организма с патологическими нарушениями, а также практики и опыта педагогов-новаторов, работающих с данной категорией людей;

— умение применять знания на практике, обеспечивая обоснованный выбор содержания, форм и методов, опираясь на законы и принципы обучения, воспитания и развития, добиваясь эффективности педагогического процесса.

Общеметодические принципы, регламентирующие деятельность по адаптивному физическому воспитанию школьников.

Принцип сознательности и активности. Когда рождается ребенок с нарушениями в развитии или они появляются в период жизни, реализация этого принципа начинается с осознания необходимости использовать средства АФК родителями, как самыми заинтересованными в здоровье своих детей. Так как в младенческом и дошкольном возрасте ребенок полностью зависит от родителей, для них важно использование физических упражнений в жизни ребенка с нарушениями в развитии.

Принцип наглядности предусматривает комплексное использование всех органов чувств при восприятии физических упражнений и активизацию сохранных функций в процессе их выполнения. В первую очередь он опирается на зрительное восприятие, так как 80% информации поступает через зрение.

Наибольшую трудность и своеобразие реализация принципа наглядности представляет у людей с нарушением зрения и слуха. Наглядность у слепых и слабовидящих обеспечивается в основном через тактильный анализатор. Не исключено использование при этом и других сохранных анализаторов: остаточное зрение, слух, обоняние. Наглядность у глухих и слабослышащих имеет специфические особенности, обусловленные тем, что из-за отсутствия слуховых ощущений, ограничения или отсутствия речевого общения восприятие обеднено. Компенсация нарушений слуха осуществляется за счет зрительной, тактильно-вибрационной и кинестетической чувствительности. Ведущая роль принадлежит речевой функции, дополняемой уточняющей мимикой, жестами, тактильной речью.

Принцип наглядности у лиц с поражениями опорно-двигательного аппарата реализуется через комплексное восприятие всех органов чувств с доминирующей направленностью на кинестетические и проприоцептивные ощущения.

Принцип доступности предполагает соблюдение посильной меры трудности во избежание физических, моральных, эмоциональных перегрузок.

Доступность зависит от трудностей в процессе выполнения заданий: координационной сложности, длительности и интенсивности физических упражнений, применяемых методов, трудностей общения, условий внешней среды, приспособленности спортивных сооружений, инвентаря, оборудования, экипировки. Все должно применяться с учетом двигательных возможностей занимающихся.

Специально-методические принципы, регламентирующие деятельность по адаптивному физическому воспитанию школьников.

Принцип систематичности и последовательности направлен на постепенное и систематическое формирование мотивационных убеждений в необходимости физических упражнений для здоровья, уверенности в своих силах, самоутверждения. Требования систематичности и последовательности сохраняются на каждом занятии, позволяют контролировать педагогический процесс и управлять им. Это означает своевременное начало и продолжительность разучивания двигательных действий, обеспечение преемственности, координационной сложности и направленности нагрузки, ее величины и динамики с учетом индивидуальных возможностей занимающихся.

Этот принцип означает организованный педагогический процесс, в котором преподавание и освоение идут в определенном порядке, как для педагога, так и обучаемых.

Принцип прочности означает надежное освоение знаний, закрепление двигательных умений и сохранение приобретенного двигательного опыта на

долгие годы. Для прочного усвоения учебного материала необходимо соблюдать следующие правила:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенностей формирования двигательной сферы, возрастных и половых различий, физических возможностей;

- опираться на сохранные функции;

- индивидуализировать педагогические воздействия, ориентируясь на личные интересы и реальные возможности занимающихся;

- не переходить к изучению новых двигательных действий без закрепления достигнутых успехов систематическим повторением изученного;

- не допускать переутомления, регулировать нагрузку за счет вариативности, продолжительности, интенсивности физических упражнений, пауз отдыха, переключения на другие виды деятельности;

- создавать доброжелательный климат на занятиях, стимулировать двигательную активность положительной оценкой, одобрением;

- обеспечивать образную и эмоциональную подачу материала;

- активизировать познавательную деятельность;

- формировать знания о физической культуре, о физических возможностях, активизирующие самостоятельные занятия физическими упражнениями.

Принцип диагностирования означает учет основного дефекта, времени поражения, медицинского прогноза, показаний и противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, а также учет сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений.

У детей аномального развития одно и то же нарушение может быть вызвано разными причинами, иметь разную локализацию поражения мозга, механизмы и закономерности протекания. Методы преодоления нарушений будут зависеть от этих причин. Следует также учитывать, что при аномальном развитии психической сферы одно нарушение ведет к

системному нарушению других, с ним связанных. Нередко причиной несформированности психических функций является задержка созревания определенных зон мозга без патологических нарушений. Это меняет программу педагогических воздействий, требуя дифференциации и индивидуализации.

Принцип дифференциации и индивидуализации. Дифференцированный и индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих человеку. Особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций — двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Принцип коррекционно-развивающей направленности педагогического процесса является ведущим в специальной педагогике. Суть принципа заключается в том, что педагогические воздействия должны быть направлены не только на преодоление, ослабление физических и психических недостатков людей аномального развития, но и на совершенствование их познавательной деятельности, психических процессов, физических способностей и нравственных качеств.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении неразвитых, нарушенных или утраченных функций за счет перестройки или использования сохранных функций и формирования обходных путей с помощью специально подобранных физических упражнений.

При нарушении зрения компенсация формируется под влиянием сохранных ощущений: слуховых, кожных, мышечно-суставных, обонятельных, вибрационных, температурных, которые информируют человека об окружающем пространстве, что позволяет ему решать сложные двигательные задачи.

Компенсация после ампутации конечностей связана с двигательными перестройками, приспособлением поврежденных структур организма к иным условиям существования. Компенсаторные возможности ампутантов

находятся в зависимости от уровня развития физических качеств — мышечной силы, силовой выносливости, мышечно-суставного чувства, равновесия, дифференцировки временных и пространственных характеристик движения. При поражении спинного мозга, когда нормальную ходьбу восстановить невозможно, формируют различные варианты компенсаторной ходьбы за счет активного развития сохранных функций.

Принцип учета возрастных особенностей. Каждый конкретный возраст в физическом и психическом развитии уникально неповторим: он содержит как ведущие «точки роста», определяющие развитие в целом, так и факторы, лимитирующие его. Двигательная функция человека характеризуется этапностью развития систем движений, колебательным характером этих систем, синфазностью периодов ускоренного развития, высокой степенью индивидуальности двигательных проявлений.

Процесс адаптивного физического воспитания, направленный на всестороннее развитие личности, должен опираться на эти принципы.

При обучении двигательным действиям сенситивным периодом считается возраст 5—10 лет. Возрастной интервал от 7 до 9—12 лет предпочтителен для развития физических качеств и координационных способностей. Поэтому естественно считать его важным для организованной «закладки» потенциала двигательной активности человека. Это же время является оптимальным для формирования осознанной мотивации к телесному развитию и выработки привычки заботиться о своем здоровье. Биологический возраст ребенка с нарушениями в развитии, как правило, отстает от паспортного. Уровень его психических и физических способностей индивидуален, как и сенситивные зоны; важно их не пропустить и максимально использовать для развития личностного роста.

ГЛАВА 2. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ И ФИЗИЧЕСКОЕ РАЗВИТИЕ ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.

2.1. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с умственной отсталостью.

Под умственной отсталостью понимают стойкое необратимое нарушение познавательной деятельности, возникшее в результате органического поражения головного мозга.

Причины возникновения умственной отсталости:

1. Наследственные заболевания.
2. Нарушение в строении и числе хромосом (синдром Дауна, синдромы Клайнфельтера).
3. Патогенные факторы, воздействующие на плод в период внутриутробного развития (внутриутробные инфекции – хронические и вирусные, хронические болезни матери, острые инфекционные заболевания). В период родов патогенными факторами являются родовые травмы.
4. Нейроинфекции (менингит, инцефалит).

Термин умственная отсталость является достаточно обобщенным. Среди клинических форм умственной отсталости выделяют олигофрению и деменцию.

Олигофрения (врожденное слабоумие) – стойкое недоразвитие сложных форм познавательной деятельности, возникающее вследствие поражения центральной нервной системы на ранних этапах онтогенеза до 3-х лет. При олигофрении наблюдается стойкое недоразвитие психики, проявляющееся не только в отставании от нормы, но и в глубоком своеобразии. Дети с олигофренией способны к развитию, но оно осуществляется замедленно. Они составляют значительную часть умственно отсталых.

Деменция (приобретенное слабоумие) – умственная отсталость, возникшая в более позднем возрасте (после 3-х лет). При деменции нарушения мозга возникают после довольно длительно протекавшего нормального развития ребенка. Деменция может являться следствием органических заболеваний мозга или травм. Как правило, интеллектуальный дефект при деменции носит необратимый характер. При этом отмечается прогрессивное заболевание. С выраженными нарушениями в одних областях мозга может наблюдаться большая или меньше сохранность других его отделов. При этих состояниях чаще наблюдается более резкие нарушения внимания, памяти, работоспособности, чем восприятия, мышления, речи.

Степени умственной отсталости.

По степени выраженности интеллектуального дефекта олигофрения делится на три группы:

Идиотия — наиболее тяжелая форма УО ($IQ \leq 20$). Активная речь сводится к воспроизведению отдельных, часто искаженных слов, ее понимание грубо нарушено. Недоразвитие моторики проявляется в замедленности движений, нарушении их координации, в локомоторной сфере наблюдается расстройство навыков стояния и ходьбы, двигательные реакции их выражаются в однообразных стереотипных раскачиваниях туловища слева направо, взад – вперед. Медленно и трудно формируются элементарные навыки самообслуживания, в том числе и гигиенические. Однако дети с тяжелой УО способны развиваться. Они могут научиться частично себя обслуживать, овладеть навыкам общения.

Имбецильность — Умеренная степень УО ($IQ = 20 — 50$). В младенческом возрасте такие дети начинают позже держать голову, самостоятельно переворачиваться, сидеть. Овладевают ходьбой после 3 лет. Речь больных детей более развита, чем при идиотии. Развитие моторики задержано, но больные способны к обучению элементарным операциям.

Способны к прямохождению, одеваться, умываться. При низком развитии интеллекта элементарные эмоциональные реакции относительно развиты.

Дебильность — незначительная степень УО (IQ = 50 — 70). Дети отстают в развитии от нормально развивающихся сверстников. Они, как правило, позже начинают ходить, говорить, в более поздние сроки начинают овладевать навыками самообслуживания. К концу дошкольного возраста их словарный запас беден. Фразы односложны. Дети не могут передать элементарное связанное содержание. В младшем дошкольном возрасте преобладают бесцельные действия с игрушками (несет кубик в рот, бросает куклу), к старшему дошкольному возрасту появляются предметно-игровые действия (укачивание куклы, катание машин). Игровые действия не сопровождаются эмоциональными реакциями и речью сюжетно-ролевая игра самостоятельно, без специального обучения не формируется.

Умственно отсталые дети характеризуются существенными отклонениями в развитии моторики. Движения отличаются неловкостью, плохой координированностью, чрезмерной замедленностью или, напротив, импульсивностью. Это служит одной из причин, затрудняющих овладение простейшими, жизненно необходимыми умениями и навыками самообслуживания.

Слабое развитие моторики сказывается на других видах деятельности — нарушении произносительной стороны речи.

Внимание умственно отсталых детей преимущественно непроизвольно. Оно характеризуется небольшим объемом, неустойчивостью, трудной переключаемостью. Невнимательность обусловлена слабостью волевой сферы.

Побудителями интереса ребенка и одним из значительных критериев социальной активности личности являются его интересы. Мотивационно-потребностная сфера школьников находится на начальной стадии становления. Дети руководствуются ближайшими мотивами. Наблюдается снижение интереса к ближайшему предметному окружению. У умственно

отсталых детей чаще, чем у нормально развивающихся, имеют место нарушения ощущений различной модальности и соответственно восприятия объектов и ситуаций. Нарушение пространственной ориентировки. Склонные отождествлять сходные предметы.

Память развита очень слабо. Это ярко обнаруживается на примерах запоминания вербального материала. Не владея преднамеренными процессами, они вспоминают лишь то, что произвело на них большое впечатление. Точность и прочность запоминания словесного и наглядного материала низкие. Воспроизводя материал многое забывают, допускают много повторов, переставляют местами элементы.

Имеет место недостаточность всех уровней мыслительной деятельности. Затрудняет решение простейших, наглядно-действенных задач, таких как, объединение разрезанного на 2 -3 части изображения знакомого объекта, выбор геометрической фигуры.

Наиболее трудными для школьников оказываются задания, выполнение которых основывается на словесно-логическом мышлении.

Становление речи осуществляется со своеобразием и большим запаздыванием. Слабо выражено подражание речи взрослого. Многие умственно отсталые дети произносят первые слова в 2-3 года или даже в 5 лет. Предложения, которыми пользуются ученики, являются простыми.

Обучение детей с умственной отсталостью проходит по специальной программе в коррекционных школах восьмого вида. Основная задача – максимальное преодоление недостатков в познавательной деятельности и развитии эмоционально-волевой сферы. Подготовка детей к участию в производительном труде, условиям современного общества. В школах преподаются как общеобразовательные предметы, так и специальные коррекционные (развитие речи, ЛФК, ритмика, труд который носит профессиональный характер). Цель воспитательной работы: социализация школьников.

Особенности физического развития и двигательных способностей умственно отсталых школьников.

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.

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.

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.

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.

2.2. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с нарушением слуха.

Нарушения слуха — снижение способности слухового анализатора обнаруживать звуки и воспринимать речь. Частичная потеря слуха

называется тугоухостью, а полная неспособность обнаруживать и различать звуки — глухотой.

Нарушения слуха могут вызываться различными причинами:

1. Заболевания такие как менингит и энцефалит, корь, скарлатина, отит, грипп и его осложнения. Если поражено внутреннее ухо и стволовая часть слухового нерва, в большинстве случаев наступает глухота, поражение же среднего уха чаще ведет к частичной потере слуха.

2. В результате врожденной деформации слуховых косточек, атрофии или недоразвития слухового нерва.

3. Химические отравления (например, хинином).

4. Родовые травмы (например, деформации головы ребенка при использовании щипцов). Механические травмы — ушибы, удары.

5. Воздействия сверхсильных звуковых раздражителей (свистков, взрывов и т.п.).

6. Наследственные факторы. В семьях глухих случаи рождения детей с нарушениями слуха встречаются значительно чаще, чем в семьях слышащих.

Нарушение слуха может быть различной степени (табл.2).

Таблица 2.

Степени нарушения слуха.

Степень тугоухости	Порог слухового восприятия в децибелах (дЦ)	Пример шума, соответствующего порогу
I	26-40	Трудности восприятия шепота, ребенок слышит шепот на расстоянии 3-х метров, громкую речь на расстоянии 6 –ти метров.
II	41-55	Трудности восприятия речи, ребенок слышит шепот на расстоянии 1-го метра, громкую речь на расстоянии 4 –х метров.
III	56-70	Ребенок слышит только громкую речь на расстоянии 1-го метра.
IV	71-90	Ребенок слышит крик, может различать громкую речь, произнесенную вплотную к уху.
Анакузия(полная глухота)	Свыше 91	Ребенок не слышит звуков любой громкости.

Среди глухих выделяют:

- Ранооглохших. В эту группу входят дети, родившиеся с нарушенным слухом либо потерявшие слух до начала речевого развития или на ранних его этапах. Обычно сохраняются остатки слуха, позволяющие воспринимать сильные резкие звуки;

- Позднооглохших. Это дети, сохранившие в той или иной мере речь, потерявшие слух в том возрасте, когда она уже была сформирована. Главной задачей в работе с ними является закрепление уже имеющихся речевых навыков, предохранение речи от распада и обучение чтению с губ.

Тугоухие (слабослышащие) - стойкое понижение слуха, при котором возможны самостоятельное накопление минимального речевого запаса на основе сохранившихся остатков слуха, восприятие обращенной речи, хотя на самом близком расстоянии от уха. Речь слабослышащего ребенка обычно имеет ряд существенных недостатков, которые подлежат коррекции в процессе обучения.

Развитие психики слабослышащего ребенка протекает с отклонениями от обычной нормы. В большинстве случаев речевое недоразвитие носит характер вторичного проявления. Это осложняет социальное взаимодействие слабослышащего ребенка.

При поступлении в школу слабослышащие дети часто обнаруживают следующие нарушения речи:

- 1) недостатки произношения;
- 2) ограниченный запас слов;
- 3) недостаточное усвоение звукового состава слова, которое выражается не только в недостаточностях произношения, но и в ошибочном написании слов;
- 4) неточное понимание и неправильное употребление слов;
- 5) недостатки грамматического строя речи (неправильное построение предложения; неправильное согласование предложения);
- 6) ограниченное понимание устной речи;

7) ограниченное понимание читаемого текста.

К началу обучения в школе диапазон различий в уровне сформированности речи слабослышащих детей достаточно велик: от наличия зачатков речи до относительно сложившейся речи с отдельными лексико-грамматическими, фонематическими и грамматическими недостатками.

Образная память у детей с нарушением слуха развита лучше, чем словесная. Особенности развития словесной памяти глухих детей находятся в прямой зависимости от замедленного темпа их речевого развития.

При произвольном запоминании наглядного материала неслышащие дети по всем показателям развития образной памяти отстают от нормально слышащих детей: в начале младшего школьного возраста имеют менее точные, чем их слышащие сверстники, образы памяти, поэтому путают места расположения предметов, сходных по изображению или функциональному назначению. При дальнейшем обучении разница со слышащими детьми в успешности запоминания постепенно уменьшается.

Специфические особенности воображения детей с нарушением слуха обусловлены замедленным формированием их речи и абстрактного мышления. Воссоздающее воображение играет особую роль в познавательной деятельности глухих и слабослышащих детей. Его развитие затрудняется неумением перестраивать имеющиеся представления в соответствии со словесным описанием. Исследование творческого воображения детей с нарушением слуха также показывает наличие ряда особенностей, связанных с недостаточным объемом информации об окружающем мире.

Ввиду того, что понятия у детей с нарушением слуха формируются замедленно и не всегда достаточно полноценно, их мышление носит своеобразный характер. Оно формируется на базе наглядно-действенного и наглядно-образного мышления, позже к нему подключается жестовая речь. Ввиду этого мышление таких детей отличается бедностью представлений и

понятий, их примитивностью. При осуществлении анализа, синтеза, сравнения и обобщения часто опора на несущественные признаки.

Дети с нарушением слуха приобретают умение решать наглядно-действенные задачи в более старшем возрасте, чем слышащие, и их решения практических задач характеризуются более элементарными способами действия.

В развитии всех видов восприятия у детей с нарушениями слуха имеются определенные особенности. Большое значение для компенсации нарушений слуха имеет развитие зрительного восприятия. Зрительное восприятие для ребенка с нарушением слуха — это главный источник представлений об окружающем мире; кроме того, зрительное восприятие имеет большое значение для развития возможностей неслышащих детей общаться с людьми. Общение предполагает при использовании дактильной речи тонкое и дифференцированное восприятие мимики и жестов, изменения положений пальцев руки; движений губ, лица и головы — при восприятии устной речи. Следовательно, необходимо раннее развитие зрительного восприятия у детей с нарушениями слуха в единстве с обучением речи.

Внимание детей с нарушением слуха в большей степени, чем у слышащих зависит от выразительности материала: они легче различают фигурный материал, поэтому и работают с ним лучше. У глухих школьников отмечается тенденция к более замедленному «вхождению» в работу и более медленный темп выполнения заданий, чем у слышащих, они позже овладевают умением управлять своим вниманием

Необходимо широко использовать различные средства наглядности, например яркая картинка - для привлечения произвольного внимания, схемы, таблицы - для развития произвольного внимания. В процессе обучения детей с нарушением слуха для привлечения внимания важно использовать различные виды чувствительности, например, тактильную и вибрационную (связь внимания и восприятия)

Преодоление нарушений развития требует социального по своей природе, целостного воздействия на личность слабослышащих учащихся в специально организованном образовательно-воспитательном процессе. Специальные (коррекционные) образовательные учреждения для неслышащих детей относятся к I виду, для слабослышащих и позднооглохших детей ко II виду. Данный процесс опирается не только на достигнутый уровень развития, но и на компенсаторные возможности. Он требует максимальных усилий для преодоления последствий дефекта, исправления нарушенного хода становления личности, ее социальных связей, всех сторон ее психики.

Причины и классификация зрительных нарушений

Степень нарушения зрительной функции определяется по уровню снижения остроты зрения — способности глаза видеть две светящиеся точки при минимальном расстоянии между ними. За нормальную остроту зрения равную единице — 1,0, принимается способность человека различать буквы или знаки десятой строки специальной таблицы на расстоянии 5 м. Разница в способности различать знаки между последующей и предыдущей строками означает разницу в остроте зрения на 0,1. Соответственно человек, способный различить наиболее крупные знаки первой сверху строки, имеет остроту зрения — 0,1, четвертой — 0,4 и т. п.

Классификация нарушений зрения:

1. **Слепые (незрячие)** – подкатегория лиц с нарушениями зрения, у которых полностью отсутствуют зрительные ощущения, имеются светоощущение или остаточное зрение, а также лица с прогрессивными заболеваниями и сужением поля зрения с остротой зрения до 0,08.
2. **Слабовидящие** – подкатегория лиц с нарушениями зрения, имеющих остроту зрения от 0,05 до 0,2 на лучше видящем глазу с коррекцией обычными очками. Кроме снижения остроты зрения, слабовидящие могут иметь отклонения в состоянии других зрительных функций (цвето- и светоощущение, периферическое и бинокулярное зрение).

По степени нарушения зрения различают:

1. лиц с абсолютной (тотальной) слепотой на оба глаза, при которой полностью утрачиваются зрительные восприятия,
2. лиц практически слепых, у которых имеется светоощущение или остаточное зрение, позволяющее воспринимать свет, цвет, контуры предметов.

Нарушения зрения могут быть врожденными и приобретенными.

Врожденная слепота обусловлена повреждениями или заболеваниями плода в период внутриутробного развития либо является следствием наследственной передачи некоторых дефектов зрения.

Приобретенная слепота обычно бывает следствием заболевания органов зрения- сетчатки, роговицы и заболеваний ЦНС, осложнений после общих заболеваний организма (корь, грипп, скарлатина), травматических повреждений мозга или глаз.

2.3. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с нарушением зрения.

При врожденной или ранней слепоте ребенок не получает никакого запаса зрительных представлений, у некоторых из них задерживается освоение пространства и предметной деятельности. Их представления и знания о предметах реального мира скудны и схематичны. Речь часто формируется с задержкой. Вместе с тем, сформировавшаяся речь нередко бывает более богатой по лексике, чем у зрячих. Отмечается склонность этих детей к рассуждательству, но слова часто не выражают конкретного их значения или используются неадекватно. Отвлеченные понятия у слепых детей часто усваиваются легче, чем конкретные. Для них характерен высокий уровень развития вербальной (словесной) памяти. Развито восприятие, осязание. Мышление этих детей вязкое, обстоятельное, они склонны к детализации.

Слепота тормозит двигательную активность ребенка. Малоподвижность, вялость, медлительность и возникающие на этом фоне двигательные стереотипии являются характерными особенностями психомоторики этих детей.

Формирование навыков самообслуживания замедленно, и они часто не полностью сформированы даже к периоду школьного обучения.

Педагогическая работа направлена на гармоническое развитие ребенка в той степени, в которой это позволяет сделать уровень нарушения зрения в каждом отдельном случае, а также психическое и физическое развитие ребенка. Развитие зрительных функций дополняется развитием слуха и осязания.

Школы для слепых и слабовидящих являются составной частью единой государственной системы специального образования и функционируют на основе принципов, присущих этой системе обучения и воспитания детей с особыми образовательными потребностями.

Школы для слепых и слабовидящих детей должны выполнять следующие функции: учебно-воспитательную, коррекционно-развивающую, санитарно-гигиеническую, лечебно-восстановительную, социально-адаптационную, профориентационную.

Особенности физического развития и двигательных нарушений.

Нарушение зрения затрудняет пространственную ориентировку, задерживает формирование двигательных навыков, ведет к снижению двигательной и познавательной активности. У некоторых детей отмечается значительное отставание в физическом развитии. В связи с трудностями, возникающими при зрительном подражании, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движений.

Индивидуальные отклонения обусловлены рядом причин:

1) расстройством функций зрения на основе органических нарушений, сопровождающихся трудностями формирования физических качеств;

2) ограничением возможностей зрительного подражания, искаженное представление об окружающей действительности;

3) неблагоприятным периодом дошкольного воспитания (у детей, не посещающих детские дошкольные учреждения), тормозящим развитие познавательной и двигательной активности;

4) снижением иммунитета к инфекционным и простудным заболеваниям, и как следствие, к пропускам академических занятий, снижению успеваемости учащихся.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным для освоения различных видов деятельности, формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, привития навыка здорового образа жизни, обеспечивающего реализацию личностных, жизненных потенциалов детей с нарушением зрения. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений, совершенствуется координация между зрительными ощущениями и выполнением движений.

Уровень физического развития и физической подготовленности детей младшего и среднего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников: в весе (от 3 до 5%), росте (от 5 до 13 см), в показателях окружности грудной клетки у детей младшего и среднего возраста отставание составляет у слабовидящих до 4,7 см. Заметное отставание от нормы отмечается и в развитии жизненной емкости легких (ЖЕЛ). У слабовидящих школьников показатели кистевой динамометрии ниже на 28 %, чем у нормально видящих сверстников, в показателях гибкости они уступают последним в среднем на 12—15%.

У детей с патологией зрения отмечается нарушение координации движений. В возрасте 8—9 лет оно составляет 28 %, а к 16 годам достигает 52%. Школьники испытывают трудности в выполнении согласованных движений рук и ног. Сопоставление результатов скоростно-силовых качеств показывает, что незрячие дети в 7—9 лет обладают самым низким уровнем прыжковой способности.

У незрячих и слабовидящих отмечаются наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечно-сосудистой и дыхательной систем на всех возрастных этапах развития. Возрастная динамика физического развития у этих детей сохраняется такой же, как и в норме, но уровень физического развития значительно ниже.

Вторичные отклонения в физическом развитии детей, обусловленные нарушением зрения. У слабовидящих школьников плоскостопие встречается от 30 до 53%, мышечная слабость — у 12 %, нарушение осанки наблюдается у 59% слабовидящих мальчиков и 58 % девочек, тогда как у нормально видящих соответственно у 20 % и 14 %. Нередко дети с нарушениями зрения поступают в школу с уже стойкими нарушениями осанки, с круглой спиной, усилением грудного кифоза и уплощением поясничного лордоза, сколиозом, плоскостопием и т.д. При нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, снижается жизненная емкость легких, что в свою очередь приводит к заболеваниям органов дыхания и сердечно-сосудистой системы.

2.4. Психолого-педагогическая характеристика и особенности физического развития школьников с нарушением функций опорно-двигательного аппарата.

Основной контингент детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата в настоящее время страдает детским церебральным параличом. Термин ДЦП (детский церебральный паралич) обозначает группу двигательных расстройств, возникающих при поражении головного мозга и

проявляющихся в недостатке или отсутствии контроля со стороны нервной системы за функциями мышц, ДЦП возникает в период внутриутробного развития, в родах или в периоде новорожденности и сопровождается двигательными, речевыми и психическими нарушениями. Двигательные расстройства наблюдаются у 100% детей, речевые у 75% и психические у 50% детей.

Двигательные нарушения проявляются в виде парезов, параличей, насильственных движений. Особенно значимы и сложны нарушения регуляции тонуса, которые могут происходить по типу спастичности, ригидности, гипотонии, дистонии. Нарушения регуляции тонуса тесно связаны с задержкой патологических тонических рефлексов и несформированностью цепных установочных выпрямительных рефлексов. На основе этих нарушений формируются вторичные изменения в мышцах, костях и суставах (контрактуры и деформации).

Речевые расстройства характеризуются лексическими, грамматическими и фонетико-фонематическими нарушениями.

Психические расстройства проявляются в виде задержки психического развития или умственной отсталости всех степеней тяжести. Кроме того, нередко имеются изменения зрения, слуха, вегетативно-сосудистые расстройства, судорожные проявления и пр. Двигательные, речевые и психические нарушения могут быть различной степени выраженности — от минимальных до максимальных.

Выделяются следующие формы ДЦП:

- спастическая диплегия;
- двойная гемиплегия;
- гиперкинетическая форма;
- гемипаретическая форма;
- атонически-астатическая форма.

Спастическая диплегия — самая распространенная форма ДЦП. Обычно это тетрапарез, но ноги поражаются больше, чем руки.

Прогностически благоприятная форма в плане преодоления речевых и психических нарушений и менее благоприятная в двигательном отношении. 20 % детей передвигаются самостоятельно, 50% — с помощью, но могут себя обслуживать, писать, манипулировать руками.

Двойная гемиплегия — самая тяжелая форма ДЦП с тотальным поражением больших полушарий. Это также тетрапарез с тяжелыми поражениями как верхних, так и нижних конечностей, но руки «страдают» больше, чем ноги. Цепные установочные выпрямительные рефлексy могут не развиваться вообще. Произвольная моторика резко нарушена, дети не сидят, не стоят, не ходят, функция рук не развита. Речевые нарушения грубые, по принципу анартрии, в 90% умственная отсталость, в 60% судороги, дети необучаемы. Прогноз двигательного, речевого и психического развития неблагоприятный.

Гиперкинетическая форма — связана с поражением подкорковых отделов мозга. Причиной является билирубиновая энцефалопатия (несовместимость крови матери и плода по резус-фактору). Двигательные нарушения проявляются в виде гиперкинезов (насильственных движений), которые возникают непроизвольно, усиливаясь от волнения и утомления. Произвольные движения размашистые, дискоординированные, нарушен навык письма, речь. В 20—25% поражен слух, в 10% возможны судороги. Прогноз зависит от характера и интенсивности гиперкинезов.

Гемипаретическая форма — поражаются руки и ноги с одной стороны. Связано это с поражением полушария мозга (при правостороннем гемипарезе нарушается функция левого полушария, при левостороннем — правого). Прогноз двигательного развития при адекватном лечении благоприятный. Дети ходят сами, обучаемость зависит от психических и речевых нарушений.

Атонически-астатическая форма возникает при нарушении функции мозжечка. При этом отмечается низкий мышечный тонус, нарушение равновесия в покое и ходьбе, нарушение координации движений. Движения

несоразмерны, неритмичны, нарушено самообслуживание, письмо. В 50% отмечаются речевые и психические нарушения различной степени тяжести.

Физическое воспитание является самой важной частью общей системы воспитания, обучения и лечения детей с опорно-двигательными нарушениями.

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

Психическое развитие детей с ДЦП имеет типичные особенности, которые обусловлены как органическим поражением ЦНС, так и ограниченностью самостоятельного передвижения и самообслуживания. Во-первых, оно замедленно, во-вторых, характерна непропорциональность в развитии высших психических функций, в частности мышления. При некоторых формах заболевания отмечается несоответствие между удовлетворительным общим уровнем сформированности абстрактно-логического мышления и недостаточностью пространственных представлений, что в дальнейшем обуславливает специфические трудности в усвоении ребенком, например, счетных операций. Часто имеют место нарушения умственной работоспособности.

Основной задачей школы является максимальное преодоление функциональных двигательных нарушений и подготовка воспитанников к самостоятельной профессионально-трудовой деятельности. С этой целью используется различное вспомогательное оборудование коррекционно-реабилитационного процесса.

ГЛАВА 3. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ШКОЛЬНИКОВ.

3.1. Средства адаптивного физического воспитания школьников.

Средствами называются те действия и формы деятельности педагога и занимающихся, которые применяются непосредственно в процессе занятий и направлены на решение их задач.

К средствам адаптивного физического воспитания школьников относятся:

- 1) физические упражнения,
- 2) естественные факторы внешней среды,
- 3) гигиенические факторы.

Физические упражнения являются основными средствами, потому что они решают все задачи адаптивного физического воспитания школьников. Остальные две группы средств являются дополнительными, и они используются, как правило, одновременно с физическими упражнениями, усиливая их воздействие.

Двигательные действия, совершаемые человеком, чрезвычайно многообразны и подразделяются на трудовые, бытовые, игровые, военные и т.д. Посредством двигательных действий человек удовлетворяет свои потребности и изменяет самого себя. Эти двигательные действия можно использовать в практике адаптивного физического воспитания.

Физические упражнения тоже относятся к двигательным действиям. Таким образом, физические упражнения – это такие виды двигательных действий, которые направлены на решение задач физического воспитания и подчинены его закономерностям. Например, если мы в целях физического воспитания берем ходьбу или бег, то они тогда приобретают значение средства, 1) когда им придаются рациональные формы, и 2) уровень функциональной активности соответствует нагрузкам для воспитания физических качеств. Таким образом, многие физические упражнения имеют

внешнее сходство с определенными формами трудовых, военных и бытовых действий, но их нельзя подменять друг другом.

Хотя определенные виды труда: пилка, колка дров, скирдование сена и др., организованные с определенной дозировкой нагрузки служат иногда средствами адаптивного физического воспитания. А в целом трудовые действия направлены на производство материальных благ и подчиняются закономерностям производства. Таким образом, физические упражнения, возникнув первоначально на основе трудовых действий, стали незаменимым средством подготовки к труду, спортивным состязаниям.

Физические упражнения в практике адаптивного физического воспитания имеют:

1. *Образовательную роль.* Через физические упражнения познаются законы движения в окружающей среде и собственного тела и его частей. Чем большим багажом двигательных умений и навыков обладает школьник, тем легче он приспосабливается к условиям окружающей среды и тем легче он осваивает новые формы движений. В процессе занятий физическими упражнениями происходит освоение целого ряда специальных знаний, пополняются и углубляются ранее приобретенные.

2. *Влияние на личность.* Физические упражнения требуют зачастую неординарного проявления целого ряда личностных качеств, Преодолевая различные трудности и управляя своими эмоциями в процессе занятий физическими упражнениями, школьник вырабатывает в себе ценные для жизни черты и качества характера смелость, настойчивость, трудолюбие, решительность и др.

Все упражнения, применяемые в практике адаптивного физического воспитания школьников должны выполняться правильно по технике. Техника физических упражнений наиболее рациональные способы выполнения физических упражнений, посредством которых с наибольшей эффективностью решается двигательная задача. Все физические упражнения имеют основу техники движения, главное звено техники движения и детали.

Основа техники движения – совокупность относительно неизменных звеньев и черт движений, необходимых и достаточных для решения двигательной задачи. В каждом физическом упражнении можно выделить такие элементы и свойства движений, при отсутствии которых оно либо не будет выполнено, либо будет искажено. Например, в прыжках в высоту способом «перешагивание» основой техники будут: разбег, отталкивание с одновременным выносом маховой ноги, переход через планку, приземление.

Главное звено техники движения – это наиболее важная и решающая часть основного механизма данного движения. Например, для прыжков в высоту с разбега главным звеном техники будет отталкивание, соединенное с быстрым и высоким махом ногой; для метания – финальное усилие. Главное звено требует больших мышечных усилий и сравнительно короткий промежуток времени.

Детали техники движения – это второстепенные особенности движения, не нарушающие его основного движения. Детали техники могут быть различными у разных школьников и зависят от индивидуальных морфологических и функциональных особенностей. Например, в беге – длина шага, постановка стопы, угол выноса ноги, руки и т.д.

Каждое упражнение может характеризоваться рядом технических характеристик.

К пространственным характеристикам техники физических упражнений относятся: положение тела и траектория (путь) движения тела. Движения человека всегда начинаются из какого-то начального, относительно неподвижного положения тела (стоя, лежа, сидя и т.д.). Положение тела имеет большое значение, так как от него во многих случаях зависит успех дальнейших движений. Так, от низкого старта зависит скорость бега на короткие дистанции. Исходные положения и статические позы могут иметь и самостоятельное значение (стойка на руках). Исходное положение принимают либо с целью создать наиболее выгодные условия для достижения анатомо-физиологического эффекта и оказания положительного

влияния на организм, либо с целью обеспечить результативность последующих действий.

Оперативное положение. Не менее важную роль играет и определенная поза в процессе выполнения упражнения. От того, насколько она будет рациональна, зависит и конечный результат.

Конечные положения в некоторых видах они имеют большое значение. Например, в гимнастике соскоки.

Траектория движения. В самой траектории можно выделить: ее форму, направление, амплитуду движения. По форме траектории различают прямолинейные и криволинейные движения. Человек в основном выполняет криволинейные движения, потому что все движения в отдельных суставах – это движения вращательные, и только когда нужно развивать наибольшую скорость движения какой-либо части тела на коротком пути преимущество имеют прямолинейные движения.

Направление движения. В технике физических упражнений направление движений играет важную роль, как с точки зрения достижения практических спортивных результатов, так и с точки зрения обеспечения эффективности воздействия упражнений на определенные мышечные группы. Даже небольшие отклонения в направлении движений баскетболе при выполнении броска ведет к тому, что он не достигнет конечной цели.

Амплитуда движения – это размах движения, величина амплитуды определяется в угловых градусах. Суммарную амплитуду движений нескольких звеньев тела определяют иногда линейными мерами (например, длина шага). Амплитуда отдельных звеньев тела зависит от строения суставов и эластичности связочного аппарата мышц.

К пространственно-временным характеристикам упражнений относятся: скорость движения и ускорение.

Скорость движения характеризует быстроту перемещения тела в пространстве в единицу времени. Определяется скорость отношением длины пути, пройденного телом ко времени, затраченному на преодоление этого

пути. Обычно при определении скорости ее измеряют в метрах в секунду. При постоянной скорости движение будет равномерным, если она изменяется – неравномерным. Остановки, задержки или резкие изменения скорости являются признаком неверно выполненного или еще недостаточно освоенного движения. Чем скорость больше, тем обычно выше спортивный результат (в циклических видах). К временным характеристикам относятся длительность и темп движений.

Длительность движений. В технике физических упражнений длительность (время) отдельных фаз движения или движения частей тела играет важную роль. При разучивании упражнения, наблюдая за детьми, можно заметить стремление к их укорочению времени выполнения отдельных движений.

Темп движения. Под темпом понимают частоту повторения циклов движений или количество движений в единицу времени. Так мы говорим о темпе ходьбы – 100-120 шагов в минуту. Понятие темп близко примыкает к понятию скорости, но это две разные характеристики быстроты и их не следует смешивать. Чем выше темп движения, тем выше скорость. Темпом также регулируют нагрузку, например, 20 приседаний в медленном и быстром темпе. Темп движений зависит от массы и моментов инерции движущейся части тела. Укороченным рычагом (согнутыми в локтевых суставах руками) можно выполнить более частые движения.

Ритм движений. Применительно к физическим упражнениям ритм означает определенную упорядоченность движений в составе целостного действия, при котором акцентированные фазы действия (связанные с активными мышечными усилиями) закономерно чередуются с расслаблением или пассивными фазами движения. Ритм – это комплексная характеристика техники физических упражнений, отражающая: 1-закономерный порядок распределения усилий во времени и пространстве, 2-последовательность и меру их изменения. У каждого человека, в силу его индивидуальных особенностей, должен быть свой ритм выполнения движений.

Динамические характеристики. Силы, влияющие на человека, можно разделить на внутренние и внешние. К внутренним силам относятся:

- 1) активные силы двигательного аппарата – сила тяги мышц;
- 2) пассивные силы опорно-двигательного аппарата – эластичные силы мышц, вязкость мышц и другие;
- 3) реактивные силы – отраженные силы, возникающие при взаимодействиях звеньев тела в процессе движений с ускорениями.

К внешним силам относятся силы, действующие на тело человека из внешней среды. При выполнении физических упражнений внешними для человека силами являются:

- 1) сила тяжести собственного тела;
- 2) сила реакции опоры;
- 3) силы сопротивления внешней среды (воды, воздуха) и физических тел (противники в борьбе, партнеры в акробатике).

Любую двигательную деятельность человека можно рассматривать как приложение сил мышечной тяги во взаимодействии их с другими внутренними и внешними силами.

Дополнительными средствами адаптивного физического воспитания школьников являются естественные факторы внешней среды и гигиенические факторы.

Естественные факторы внешней среды (солнечные лучи, воздух, вода) являются важным средством укрепления здоровья и повышения работоспособности человека.

В процессе физического воспитания естественные факторы внешней среды применяются в сочетании с движениями (занятия физическими упражнениями на свежем воздухе, при облучении солнечными лучами, в воде и т.д.).

В виде специальных процедур (воздушные и солнечные ванны, купание и др.).

Они могут быть использованы в двух направлениях: во-первых, для создания успешной организации и проведения занятий физическими упражнениями и, во-вторых, для закаливания организма занимающихся. С помощью физических упражнений в сочетании с закаливанием можно развить имеющую в настоящее время большое значение, сопротивляемость организма некоторым неспецифическим воздействиям (укачивание, вибрация, перегрузки, состояние невесомости и т.д.).

Гигиенические факторы включают в себя мероприятия личной и общественной гигиены учебной деятельности, отдыха, питания, окружающей среды и т.п. В процессе выполнения физических упражнений соблюдение гигиенических правил и норм обязательно, ибо оно повышает эффект воздействия упражнений.

Большое значение в обеспечении гигиенических условий имеет состояние материально-технической базы, спортивного оборудования, инвентаря, одежды. Существенную роль в физическом воспитании играет также научно-обоснованный режим жизни.

Рациональное применение физических упражнений, естественных факторов внешней среды и гигиенических факторов позволяет укреплять здоровье и развивать физические способности человека.

3.2. Методы адаптивного физического воспитания школьников.

3.2.1. Специфические методы адаптивного физического воспитания школьников.

Пользуясь одними и теми же упражнениями и методами, мы можем, варьируя компоненты, развивать разные физические качества. В практике адаптивного физического воспитания школьников применяются две группы методов: общепедагогические и специфические (практические). Использование общепедагогических методов слова и наглядности в процессе физического воспитания отличаются определенной спецификой,

характеризуются лаконичностью и краткостью, благодаря спортивной терминологии. Специфические методы в свою очередь подразделяются на методы строго регламентированного упражнения, игровой и соревновательный.

Методы строго регламентированного упражнения имеют наиболее широкое применение, как в процессе адаптивного физического воспитания, так и в спортивной тренировке в адаптивном спорте. Это обусловлено их универсальными возможностями, благодаря точной регламентации воздействий физическими упражнениями по их направленности на овладение определенными двигательными действиями или развитие того или иного физического качества. Строго регламентируется количество повторений упражнения, их формы, характер нагрузки и отдыха. Методы строго регламентированного упражнения разделяются на две большие группы:

- а) методы обучения двигательным действиям;
- б) методы воспитания физических качеств.

Методы обучения движения.

В процессе разучивания двигательных действий можно выделить два основных методических подхода. Метод расчленено-конструктивного упражнения (по частям) избирают при условии, когда разучиваемое действие поддается расчленению на относительно самостоятельные подсистемы, части, элементы без существенного их искажения. По мере изучения их, постепенно объединяются в целое и основным методом, становится, метод целостного упражнения. Без особых проблем поддаются расчленению гимнастические комбинации, техника плавания вольным стилем, метание мяча и т.д., поскольку все эти упражнения складываются из относительно самостоятельных элементов и «связок». При расчленении мы можем начинать обучение с заключительной фазы, например, финального усилия в метании мяча или с подготовительной (разбег в прыжках) или с основного элемента – в нападающем ударе ударное движение. Этот метод применяется при обучении сложным движениям.

Метод целостного-конструктивного упражнения (в целом) применяется при разучивании простых движений, а также сложных движений, разделение которых на части невозможно (например, прыжковые упражнения). Внимание занимающихся акцентируется на рациональном выполнении отдельных элементов или фаз в последовательности выполнения упражнения, допускаются некоторые упрощения.

Метод сопряженного воздействия. Применяется в основном в процессе совершенствования разученных двигательных действий для улучшения их качественной основы, т.е. результативности. Сущность метода: техника двигательного действия совершенствуется в условиях требующих увеличения физических усилий. (Например, метание утяжеленных снарядов, передачи с набивными мячами). Происходит как совершенствование техники, так и физических способностей. При применении этого метода нужно следить, чтобы техника двигательных действий не искажалась и не нарушалась их целостная структура.

Методы, применяемые при воспитании физических качеств.

Методы стандартного упражнения. Методы стандартно-повторного упражнения выполняются в режиме непрерывной нагрузки, к нему относятся метод равномерного упражнения, который характеризуется однократным непрерывным выполнением тренировочной работы с неизменной и невысокой интенсивностью (умеренной, средней) в течение продолжительного времени. Например, ходьба 1-2 км. Применяется для воспитания общей выносливости.

В ациклических упражнениях применяется метод поточного непрерывного упражнения. В этом методе упражнения выполняются поточно без изменения интенсивности и без интервалов отдыха.

К методам стандартно-повторного интервального упражнения относится повторное упражнение, где многократно повторяется одна и та же нагрузка (с одинаковыми отрезками и интенсивностью). При этом могут быть варианты интервалов отдыха: полный, оптимальный, жесткий.

Например, плавание 6х25 м (с максимальной интенсивностью) для воспитания скоростной выносливости.

Методы вариативного упражнения. Методы переменного интервального упражнения характеризуются многократным повторением нагрузок различной величины по объему и интенсивности с наличием интервалов отдыха, которые могут меняться в определенных границах.

Типичными разновидностями этой группы методов будут:

а) прогрессирующие упражнения, например, когда возрастает объем бег 10-20-40-80 м. Может возрастать и интенсивность нагрузки, например, многократное пробегание 200 м с последовательным увеличением интенсивности (средней, субмаксимальной, максимальной).

б) нисходящее (регрессирующее) упражнение, например, когда уменьшается объем бег 80-40-20-10 м., когда уменьшается интенсивность - многократное пробегание 200 м с уменьшением интенсивности, интервалы отдыха в обоих методах даются близкие к полным. Применяются для воспитания скоростных, силовых способностей и скоростной выносливости;

в) вариативное упражнение, в нем меняется величина отрезков одновременно и скорость, которая может возрастать до предельной, то опускаться с каждым отрезком. Интервалы отдыха колеблются от 1 до 3 минут. Применяются для воспитания скоростной выносливости.

Методы повторно-вариативного упражнения:

1. Метод повторно-прогрессирующего упражнения. Например, в беге 2х25, 2х50, 2х75, 2х100 м. Он обеспечивает значительный суммарный объем нагрузки и создает достаточно долгий действительный стимул для приспособительных перестроек организма. Применяется для воспитания скоростных, силовых способностей и скоростной выносливости.

2. Метод повторного упражнения с убывающими интервалами отдыха. Например, в беге, пробегаем отрезки по 200 м., интервалы отдыха 3-2-1-0,5 мин. Что ведет к прогрессивному увеличению молочной кислоты в крови и

росту кислородного долга. Стимулирует развитие специальной выносливости.

3. Метод повторно-переменного упражнения. Например, бег с максимальной интенсивностью 50 м + 50 м трусцой, повторяем 4-6 раз. Применяется для воспитания скоростных способностей и скоростной выносливости.

4. Метод нисходяще-прогрессирующего упражнения. Например, бег 800 м с умеренной интенсивностью, 400 м со средней, 200 м с субмаксимальной и 100 м с максимальной интенсивностью. Как видим снижается метраж и повышается интенсивность выполнения упражнения.

5. Метод прогрессирующе-нисходящего упражнения. Например, бег 100 м с максимальной, 200 м с субмаксимальной, 400 м со средней и 800 м с умеренной интенсивностью. Эта группа методов применяется для воспитания скоростной выносливости.

Методы с использованием комплекса двигательных действий.

Эта группа методов включает в себя круговую тренировку, методы линейно-серийного и линейно-комплексного упражнения.

Круговая тренировка – это целая организационно-методическая форма, охватывающая ряд частных методов использования физических упражнений. Основу круговой тренировки составляет циклическое повторение комплекса физических упражнений, выполняемых в порядке последовательной смены «станций», которые располагаются в виде замкнутого круга или прямоугольника. На каждой «станции» повторяется одно или несколько упражнений, связанные с нагрузкой на определенные мышечные группы или общего воздействия. Лучшим вариантом является 8 «станций» (где дважды на каждую группу мышц повторяется упражнение). Круговая тренировка имеет ряд методических вариантов:

1. Круговая тренировка по методу непрерывного упражнения, для воспитания общей выносливости.

2. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с жесткими интервалами отдыха, для воспитания скоростной и силовой выносливости.

3. Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха, для воспитания силы, быстроты, координационных способностей.

Повторяем 3-6 кругов в зависимости от подготовленности. Круговая тренировка имеет большую сферу применения.

В практике адаптивного физического воспитания широко используется игровой метод. Характерные черты игрового метода:

1. Сюжетно-ролевая основа, т.е. деятельность занимающихся организуется на основе условного сюжета замысла и правил игры. Например, «Шишки, желуди, орехи», «У медведя на бору», «Два мороза».

2. Отсутствие жесткой регламентации действий, широкие возможности для самостоятельного проявления творческих начал, с непрерывным решением быстро и внезапно возникающих задач, что требует развития координационных и др. способностей.

3. Моделирование эмоционально насыщенных межличностных и межгрупповых отношений. В играх создаются сложные и ярко эмоционально окрашенные отношения типа: сотрудничества, взаимопомощи, взаимовыручки; также соперничества, противоборства; возникают и решаются игровые конфликты.

4. Нет точной реализации намеченной цели, программы действий как в строго регламентированных методах. Что связано с особенностями игровой деятельности, с быстротечным изменением игровых ситуаций, многообразием способов достижения цели. В связи с чем нельзя определить всем играющим одинаковую нагрузку (темп, скорость и т.п.)

5. Присущий игровому методу фактор удовольствия, эмоциональности способствует формированию у занимающихся устойчивого положительного интереса к занятиям.

В связи, с чем игровой метод используется для совершенствования двигательных способностей в сложных условиях. Совершенствования двигательных навыков и умений, находчивости, самостоятельности, инициативы. Игровой метод является ведущим в дошкольном и младшем школьном возрасте. Большая роль его в школьном физическом воспитании и спортивной тренировке. Повышает на занятиях эмоциональность, моторную плотность урока, воспитывает физические и морально-волевые качества, совершенствует умения и навыки.

В практике адаптивного физического воспитания школьников используется соревновательный метод. Соревновательный метод предполагает, специально организованную соревновательную деятельность, которая выступает в качестве способа повышения эффективности тренировочного процесса. Соревновательный метод характеризуется максимальной мобилизацией физических и связанных с ними психических возможностей при высоком эмоциональном напряжении. Наиболее яркая черта, характеризующая соревновательный метод – это сопоставление сил в борьбе за первенство или достижение высокого результата. Фактор соперничества в процессе состязаний, а также условия их организации и проведения (определение победителя, поощрение достигнутых успехов и т.д.) создают особый физиологический и эмоциональный фон, который усиливает воздействие физических упражнений и способствует максимальному проявлению функциональных возможностей организма. Методом состязаний можно организовывать выполнение многих упражнений. Обязательное условие соревновательного метода – подготовленность занимающихся к выполнению упражнений, в которых они должны соревноваться. Командные состязания характеризуются наряду с этим отношениями взаимной ответственности и взаимопомощи в борьбе за достижение общей цели – победы. Соревновательный метод применяется в облегченных или усложненных условиях по сравнению с теми, которые характерны для официальных соревнований.

В качестве облегченных условий могут быть уменьшены длины соревновательных дистанций, продолжительность игры; упрощение соревновательной программы (в координационных видах), использование облегченных снарядов и т.д.

В качестве примера усложнения условий соревнований являются: использование в спортиграх площадок меньших размеров, увеличение числа игроков в команде соперников, уменьшением интервалов отдыха.

Элементы соревновательного метода можно широко использовать при занятиях с учащимися младших классов при соответствующей подготовке в виде разнообразных эстафет и в облегченных условиях, что способствует раннему воспитанию технико-тактических навыков и волевых качеств.

В практике адаптивного физического воспитания применяются общепедагогические методы. К ним относятся словесные методы и методы наглядности.

Словесные методы – это одна из групп универсальных методов, с помощью которых решается широкий круг задач: описание техники, постановка задач обучения, анализ результатов исполнения движений, управление обучением и др.

Общепедагогические методы – дидактический рассказ, беседа, обсуждение и т.п. приобретают в адаптивном физическом воспитании, как правило, более лаконичную форму, чему способствует специальная спортивная терминология, сочетание словесных методов с наглядными. В практике адаптивного физического воспитания пользуются методами, которые позволяют сохранить высокую моторную плотность занятий.

Инструктирование - точное емкое словесное объяснение задания, техники изучаемых действий или правил их выполнения.

Сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания при демонстрации наглядных пособий или по ходу выполнения упражнения занимающимися (с целью направления исправления).

Указания и команды – специфические формы речевого воздействия, отличающиеся лаконичностью и повелительным наклонением. Являются основными способами оперативного управления деятельностью занимающихся.

Словесные оценки – общепринятые категории речевого одобрения, либо неодобрения. Способ коррекции действий занимающихся по ходу выполнения заданий.

Разбор – проводится после выполнения какого-либо упражнения (учеником) или игры. Разбор может быть односторонним, когда его проводит только преподаватель или двухсторонним – в виде беседы с участием учеников. Вторая форма позволяет решать образовательные и воспитательные задачи более эффективно.

Задание – предусматривает постановку задачи перед уроком, перед выполнением упражнения или частных задач по ходу урока.

«Самопроговаривание» или «самоприказы» - основанные на внутренней речи методы самообучения и самовоспитания. Например, готовясь выполнить гимнастическую комбинацию и прыжок в высоту с разбега, воссоздают их несколько раз в мыслях (на основе двигательного опыта и идеомоторного явления).

Наглядные методы, используемые в процессе адаптивного физического воспитания, многогранны и в значительной степени обуславливают действенность занятий физической культурой. В спортивной практике, особенно в последние годы широко применяются вспомогательные средства демонстрации: учебные фильмы, видео записи, макеты игровых площадок и полей для демонстрации тактических схем, электронные игры. Все больше в практику адаптивного физического воспитания внедряются радиоэлектроника, в том числе с программным управлением и обратной связью, позволяющая спортсмену получить информацию о темпо-ритмовых, пространственных и динамических характеристиках движений, а иногда и обеспечить не только информацию о движениях и их результатах, но и

принудительную коррекцию. К наглядным методам прежде всего следует отнести правильный в методическом отношении показ отдельных упражнений и их элементов (непосредственная демонстрация упражнения), который обычно проводит преподаватель или тренер. Показ упражнения помогает создать представление об упражнении, уточнить отдельные детали техники, обратить внимание ученика на допущенную ошибку, сравнить варианты попытки исполнения движения. Показ самих упражнений можно проводить в замедленном или обычном темпе.

1. Демонстрация наглядных пособий типа рисунков, схем, фотографий, где воссоздаются отдельные фазы двигательных действий, те или иные характеристики движения и условия их выполнения.

2. Предметно-модельная и макетная демонстрация. Например, демонстрация элементов техники физического упражнения, муляжей-моделей человеческого тела (в гимнастике); тактических комбинаций и ситуаций на макете игровой площадки и т.д.

3. Видео демонстрация. Просмотр киноколеек, специальных учебных фильмов выполненных упражнений.

4. Избирательно-сенсорная демонстрация, т.е. воссоздание отдельных параметров движений (чаще временных и пространственно-временных) с помощью аппаратурных устройств (метронома), позволяющим воспринимать зрительно или на слух эти параметры. Например, частота движений.

5. Методы направленного «прочувствования» движений проводят с практической апробацией их специально созданных условий. Применяются тренажеры.

6. Методы ориентирования – введение в действие предметных или символических ориентиров (мячей на подвесках, флажков, мишеней, щитов с разметкой, ограничительных линий на площадках).

7. Методы лидирования и текущего сенсорного программирования. Например, лидирование - механический заяц, светоледирующие дорожки в бассейнах.

8. Методы срочной информации – предусматривают экстренное получение выполняющими физические упражнения объективных сведений о ходе движений с целью коррекции их или сохранения заданных параметров движения.

В практике адаптивного физического воспитания школьников все перечисленные методы, применяются в различных сочетаниях. Каждый метод используют не стандартно, а постепенно приспосабливаясь к конкретным требованиям, обусловленным особенностями занимающихся. Подбирая методы надо следить, чтобы они соответствовали поставленным задачам, общедидактическим принципам и половыми особенностями занимающихся.

ГЛАВА 4. ПЛАНИРОВАНИЕ И КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.

4.1. Общие основы планирования и контроля в адаптивном физическом воспитании.

Планирование – это предварительная разработка и определение на предстоящую деятельность целевых задач, содержания, методики, форм организации и методов учебно-воспитательного процесса с конкретным контингентом занимающихся.

Перед тем как планировать, в адаптивном физическом воспитании, нужно проанализировать исходные данные:

1. Общие программно-нормативные установки и научно-практические данные.

2. Данные, характеризующие контингент занимающихся и условия реализации плана.

Единые программно-нормативные положения (нормативы по физической подготовленности, программы, нормы дозирования нагрузки). В программах раскрываются основные средства, требования к объему и режиму организованной двигательной активности.

Научно-практические данные, т.е. научные знания о закономерностях и логике построения этого процесса и творчески осмысленные данные положительного практического опыта.

Исходные данные можно получить тремя путями:

- 1) тестирование по нормативам физической подготовленности;
- 2) по показателям врачебно-физкультурного обследования;
- 3) по представлению о ранее пройденных этапах физического воспитания.

Для того чтобы спланировать материал нужны еще и дополнительные данные:

1. Данные о мотивации и личных установках.

2. Особенности двигательных способностей.

3. Приобретенные знания, умения и навыки в физическом воспитании.

4. Основные черты физического воспитания на предыдущих этапах.

5. Данные о бюджете времени на обязательные и дополнительные формы физкультурных занятий.

6. Данные о внешних факторах и условиях, которые будут влиять на реализацию плана.

Аспекты планирования.

1. Временные масштабы планирования.

Нужно спланировать, как будет разворачиваться процесс во времени. Принципиальное значение имеет выбор временных масштабов, на которое ведется планирование. Чем на большее время рассчитывается план, тем труднее предвидеть каким будет процесс физического воспитания. Если брать небольшое время, то нет перспективы. Поэтому планы разрабатывают в 3 временных масштабах:

больших – это перспективное планирование (на весь период обучения);

средних – это этапное планирование (месячные циклы - четверть);

малых – это краткосрочное планирование (отдельные занятия).

Спланировать каждое занятие на год маловероятно. Поэтому краткосрочное планирование является более подробным и конкретным. В перспективном планировании конкретно планируются суммарные параметры и итоговые нормативные показатели.

2. Результирующий аспект.

Планирование специфических результатов, содержания и форм построения физического воспитания.

Планирование результирующих показателей. Планирование начинается с предвидения результата, который должен получиться (например, школьный курс физического воспитания). Планируются спортивные результаты. Достижения в тестовых и контрольных

упражнениях. Образовательные результаты, т.е. знания, умения и навыки, которые необходимо усвоить.

Знания, которые планируются в адаптивном физическом воспитании:

1. Требования к выполнению упражнений.
2. Знания по технике безопасности.
3. Знания гигиенических норм и правил.

Требования к планированию. Основные документы планирования в адаптивном физическом воспитании.

1. Целевая направленность педагогического процесса. Из методического арсенала преподавателя он должен использовать то, что непосредственно служит для реализации цели. Цель должна быть реальной. Основой для целевых установок служат программно-нормативные положения системы адаптивного физического воспитания (требования государственных программ).

2. Всестороннее планирование задач педагогического процесса. Предусматривать образовательные, оздоровительные и общевоспитательные задачи, специальные задачи и намечать соответствующие им средства, методы и формы организации занятий.

3. Учет закономерностей адаптивного физического воспитания. Планирование является эффективным, если основывается на объективных закономерностях адаптивного физического воспитания и педагогических принципах (систематичности, доступности и индивидуализации, прогрессирования). Нужно учитывать биологические закономерности роста и развития человека, возрастные и психологические особенности, отклонение в состоянии здоровья.

4. Конкретность планирования. Соответствие намеченных задач, средств и методов адаптивного физического воспитания, подготовленности занимающихся к условиям занятий (учебно-материальная база, климатические условия).

Методическая последовательность планирования.

1. Перед планированием надо иметь определенные сведения о контингенте занимающихся. Без них нельзя осуществить планирование, и они нужны для комплектования однородных групп по состоянию здоровья и уровню подготовленности. Необходимые сведения можно получить из собеседования, контрольных испытаний, используя данные врачебно-физкультурного обследования.

2. Определяются и конкретизируются цели и задачи учебно-воспитательного процесса применительно к конкретному контингенту занимающихся и условиям ведения занятий.

3. Устанавливаются исходя из поставленных задач нормативы и требования, которые должны быть, выполнены занимающимися на соответствующих этапах.

4. Определяются разделы программы, и расчет учебного времени на прохождение теоретического и практического содержания программы.

5. Устанавливается рациональная последовательность прохождения учебного материала по периодам, этапам, отдельным занятиям и уточняются намеченные нагрузки по объему и интенсивности.

6. Определяется общая организация работы по реализации плана. Подбираются методы и формы занятий для решения поставленных подготовительных задач.

Оформление плана.

Просматриваются и согласовываются все пункты, разделы, параметры нагрузок. Рекомендуется содержание планов выражать в наглядной форме, используя средства графического изображения и различные цвета.

Характеристика основных документов планирования по адаптивному физическому воспитанию.

По своему функциональному назначению все документы планирования делятся на три типа:

1. Документы, определяющие основную направленность и содержание учебного процесса. К ним относятся учебный план и учебная программа. Эти документы являются государственными и обязательны для выполнения.

2. Документы, определяющие порядок организации процесса адаптивного физического воспитания (план-график учебного процесса и расписание занятий).

3. Документы методического характера, в которых отражена методика адаптивного физического воспитания (план-конспект).

Учебные планы и программы разрабатываются государственными органами (министерствами, комитетами).

Планы-графики учебного процесса, рабочие планы и планы-конспекты уроков разрабатываются учителями.

Учебный план – основной документ, на основе которого осуществляется работа по адаптивному физическому воспитанию. Им устанавливается:

1) Общая продолжительность занятий по адаптивному физическому воспитанию.

2) Разделы программного материала с указанием часов на их прохождение по годам обучения.

Учебная программа – документ планирования учебной работы. В ней определяется:

1. Целевые установки и общие задачи педагогического процесса.

2. Объем знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть занимающийся в планируемый срок занятий и перечень основных физических упражнений и других средств.

3. Уровень теоретической, спортивной подготовленности, выраженный в зачетных требованиях и учебных нормативах, который должны достигнуть занимающиеся в конце года и по окончании образовательного учреждения.

Программа состоит из 4 разделов:

1. Уроки по адаптивному физическому воспитанию.
2. Физкультурно-оздоровительные мероприятия в режиме учебного дня.
3. Физическая культура во внеурочное время.
4. Физкультурно-массовые и спортивные мероприятия.

Учебные программы имеют следующую типовую структуру:

1. Пояснительная записка. В ней раскрываются формы и методы занятия.
2. Учебный материал по теоретическому и практическому разделам.
3. Приложение, в котором приводится список рекомендуемой литературы, образцы планов, заявок и др.

Учебная программа разрабатывается в соответствии с установленным учебным планом.

План-график определяет наиболее целесообразную последовательность прохождения материала, теоретического и практического разделов учебной программы по месяцам и неделям на протяжении года.

Рабочий план составляется на основе учебной программы и годового плана – графика. Последовательное изложение каждого урока учебной четверти.

В содержание рабочего плана входят:

1. Конкретные учебно-воспитательные задачи уроков (общие и частные).
2. Теоретические сведения по адаптивному физическому воспитанию.
3. Основные средства, способы их применения и величины нагрузок.
4. Контрольные упражнения для определения успешности освоения программного материала.

Расписание занятий. Оно должно быть постоянным и предусматривать примерно равные промежутки времени между занятиями по адаптивному физическому воспитанию.

План-конспект урока разрабатывается на каждое конкретное занятие на основе рабочего плана и представляет собой детализированный сценарий предстоящего урока.

В зависимости от временных масштабов в практике адаптивного физического воспитания разрабатывают перспективные, этапные и краткосрочные планы.

Перспективное планирование. Годовой план представляет фрагмент многолетней программы. Составление этого плана имеет отношение к перспективному и этапному планированию. Должен конкретизировать основные аспекты перспективного плана в пределах охватываемого времени.

Этапное планирование. Годовой план получает уточнение в этапных планах. Этапный план является фрагментом крупноциклового плана. Его составляют перед началом очередного этапа с учетом фактически пройденного и достигнутого на предыдущем этапе. Эти планы составляются на четверть или семестр (или часть четверти).

В нем намечаются:

- 1) результирующие показатели;
- 2) содержание занятий, отдельные параметры нагрузок;
- 3) систему занятий, порядок их распределения во времени;
- 4) соотношение основных и дополнительных занятий.

В приложениях к графикам разрабатываются фрагменты занятий (комплексы ОРУ, подводящие упражнения).

Операции этапного планирования:

1. Планирование порядка освоения материала занятий.
2. Расчеты динамики параметров нагрузок в группах упражнений.

3. При обучении новым двигательным действиям необходимо целесообразно распределить суммарный бюджет времени и наметить рациональную последовательность обучения им. Нужно отводить столько времени на обучение данному двигательному действию и учитывать

подготовленность и контингент занимающихся и можно вносить свои поправки.

4. При планировании последовательности прохождения материала, сначала разучиваются более простые двигательные действия, которые являются подводящими, затем более сложные учитывая закономерности положительного и отрицательного переноса умений и навыков, преемственность занятий.

5. Намечаются и основные линии тренирующего воздействия. На этапе необходимо увеличение и варьирование нагрузок по микроциклам. Чтобы добиться кумулятивного эффекта.

Краткосрочное планирование. Основные документы:

- 1) недельный план;
- 2) план-конспект отдельного занятия.

В недельном плане исправляются запланированные ранее с учетом расписанного хода занятий в предыдущем микроцикле. Обрисовки занятий в пределах ближайшего времени.

Перед тем как составить план нужно:

1. Конкретизировать целевую установку на следующий микроцикл.

2. Уточнить основные и дополнительные средства для решения задач, наметить порядок их воспроизведения в занятиях на протяжении микроцикла.

3. Рассчитать параметры нагрузок в сериях упражнений и их динамику по дням и занятиям. Распределить их по степени тренирующего воздействия. Наметить соотношение кумуляционной и восстановительной фаз микроцикла.

План-конспект отдельного занятия. Намечает:

1. Основные и частные задачи занятия.
2. Средства, методы, методические приемы для реализации задач.
3. Параметры нагрузки и отдыха, динамику нагрузки на протяжении занятия

4. Показатели оперативного контроля

5. Организационно-методические указания.

Контроль в адаптивном физическом воспитании.

Педагогический контроль – система мероприятий, обеспечивающих проверку запланированных показателей физического воспитания для оценки применяемых средств, методов и нагрузок.

Основная цель педагогического контроля – определение связи между факторами воздействия (средства, нагрузки, методы) и теми изменениями, которые происходят у занимающихся в состоянии здоровья, физического развития и т.д.

Виды контроля:

1.Предварительный – проводится вначале года четверти семестра. Предназначен для изучения занимающихся (состояния здоровья, физической подготовленности) и определения готовности учащихся к предстоящим занятиям.

2.Оперативный – для определения срочного тренировочного эффекта в рамках одного занятия с целью целесообразного чередования нагрузки и отдыха. Контроль осуществляется по таким показателям, как ЧСС, работоспособность и т.п.

3.Текущий контроль – для определения реакции организма на нагрузку после занятия. Данные служат основой для планирования содержания ближайших занятий и величин нагрузок в них.

4.Этапный контроль служит для получения информации о кумулятивном тренировочном эффекте, полученном на протяжении одной четверти или семестра. С его помощью определяют правильность выбора и применения различных средств и методов, дозирование физических нагрузок занимающихся.

5.Итоговый контроль проводится в конце года для определения успешности выполнения годового плана – графика учебного процесса,

степени решения поставленных задач, выявления положительных и отрицательных сторон процесса адаптивного физического воспитания и его составляющих.

4.2. Контроль за уроками по адаптивному физическому воспитанию школьников.

Оформление медицинской документации является основой для контроля выполнения назначений врача учителями, родителями. Запись в медицинской карте (карте развития ребенка) должна отражать все параметры здоровья, иметь четкие заключения (указывается группа здоровья и группа по физкультуре) и назначения. В последних перечисляют все целесообразные для данного ребенка формы физического воспитания и необходимые физкультурные рецепты. Кроме того, в листке здоровья, который оформляется в каждом классе школы заполняют графы: отклонения в здоровье (диагноз), отставание в развитии, группа здоровья, группа по физкультуре и назначения. К сожалению, последнюю графу часто заполняют формально (например, консультация ортопеда, соблюдение режима и т.д.)

Врачебно-педагогические наблюдения за физическим воспитанием детей осуществляются при посещении урока, динамической перемены, занятий спортивных секций, прогулок и т.д. К выполнению контроля целесообразно привлечь учителя, завуча школы, отвечающих за педагогический аспект физического воспитания. Совместное посещение, например урока физкультуры, позволит выявить достоинства и недостатки и сразу же устранить последние либо наметить совместные мероприятия для дальнейшей оптимизации физического воспитания.

Оценка любой формы физического воспитания и прежде всего занятия и урока физической культуры и здоровья выполняется по следующей схеме:

- соответствие содержания урока и величины нагрузки состоянию здоровья, уровню физической подготовленности, возрасту и полу учащихся;

- методически правильное построение с выделением отдельных структурных частей урока, обеспечением оптимальной общей и моторной плотности, физиологической нагрузки;
- выполнение физических упражнений, содействующих укреплению здоровья, гармоническому развитию и формированию правильной осанки;
- место урока физкультуры в расписании учебного дня и недели;
- проведение урока в специальном помещении (спортивном или гимнастическом зале), на специально оборудованных площадках пришкольных участков, стадионе, лыжной трассе или в бассейне;
- выполнение учащимися упражнений в спортивной одежде и обуви, при температурных условиях, обеспечивающих закаливание организма.

Для определения *общей плотности урока* учитывают полезно затраченное время урока, т.е. время, затраченное на выполнение движений, объяснение и показ упражнений, страховку, оценку и т.д. Общую плотность урока определяют отношением полезно затраченного времени к общей продолжительности урока и выражают в процентах. На правильно организованном уроке общая плотность должна приближаться к 100%. *Моторная (двигательная) плотность* урока представляет собой суммарное время двигательной активности одного ученика в течение всего урока, выраженное в процентах. Величина моторной плотности зависит от типа урока, а также от многих других факторов – от возраста учащихся, количества учащихся в классе, числа мальчиков и девочек, уровня физической подготовленности и т.д.

Примерные величины моторной плотности уроков физической культуры:

- Вводный урок 10%- 40%.
- Урок ознакомления с новым материалом 20% - 40%.

- Урок разучивания нового материала 30% - 50%.
- Урок закрепления и совершенствования нового материала 50% - 80%.
- Контрольный урок 40% - 50%.
- Комбинированный урок 40% - 60%.
- Сюжетные уроки (сказка, путешествие и др.).
- Урок-соревнование 30% - 60%.
- Урок – круговая тренировка 50% - 80%.

Наиболее информативным показателем реакции организма на физическую нагрузку является частота пульса. По динамике ее изменения на протяжении урока физкультуры и в восстановительном периоде оценивают правильность построения урока, соответствие нагрузки функциональным возможностям организма школьника. Частоту пульса определяют за 10-секундные отрезки времени – до урока, после подготовительной части, на высоте основной, после основной, после заключительной части и в течение 3-5 мин в восстановительном периоде. Полученные данные используют для построения кривой физиологической нагрузки.

Нормальная физиологическая кривая представляет собой восходящую линию, которая может подниматься в основной части урока на 80-100% (основная медицинская группа) по отношению к исходному уровню, с несколькими зубцами, соответствующими выполнению наиболее интенсивных упражнений. В заключительной части урока должна наблюдаться выраженная тенденция к снижению кривой. Разница исходных и конечных показателей не должна превышать 20%. Незначительный подъем кривой свидетельствует о малой нагрузке на уроке, не обеспечивающей тренирующего эффекта.

При правильной организации урока физической культуры и здоровья частота пульса у детей после подготовительной части должна увеличиться на 50-60% от исходного, в основной части – на 70-90%, после заключительной

части – на 10-15% и восстанавливаться через 3-5 минут после окончания урока.

Врачебно-педагогический контроль урока физкультуры включает оценку реализации учителем учебной программы. Последние содержат ряд базовых тем знаний и умений, которые осваиваются в предмете «Физическая культура» с 1-го по 11-й класс.

Результаты медико-педагогического контроля записывают по следующей схеме:

1. Форма физического воспитания (урок, физкультурное занятие, динамическая перемена и т.д.), школа, класс. Число детей по списку, из них присутствуют; место физического воспитания в режиме дня (например, второй урок (9.00-9.45); фактическая длительность; хронометраж с последующим расчетом общей и моторной плотности; оценка физиологических сдвигов на примере двух учащихся; индивидуализация нагрузок (указать, в чем она состояла); гигиенический материал, предусмотренный учебной программой (перечислить); домашнее задание (указать его содержание).

2. Оценка условий занятия: площадь зала; температура до и после занятия, вентиляция (ее исправность); освещение (световой коэффициент, удельная мощность); оборудование и его санитарное состояние, место хранения; оборудование и чистота раздевалок; режим уборки помещений, его выполнение; спортивная форма и личная гигиена детей; наличие правил внутреннего распорядка и их выполнение.

3. Анализ материалов по пунктам 1 и 2.

4. Предложения по материалам контроля: учителю, администрации. Обобщенные материалы обсуждаются на педсоветах.

Врачебно-консультативная работа - это прежде всего определение функциональной готовности детей к сдаче нормативных тестов, участию в соревнованиях, туристских походах.

При решении вопросов о допуске ребенка к занятиям в спортивных кружках, секциях, а также о допуске школьников к сдаче нормативных тестов оценивается функциональная готовность организма. Участие в соревнованиях, в сдаче нормативных требований функционально не готовых детей наносит вред здоровью: вызывает перенапряжение, травмы, болезни и даже летальные исходы. Неудачи надолго отталкивают детей от дальнейших занятий физкультурой. При определении функциональной готовности организма необходимо учитывать следующие показатели:

1) реакцию сердечно-сосудистой системы на стандартную физическую нагрузку субмаксимальной мощности.

2) уровень физического развития и полового созревания.

Медико-санитарное обеспечение физкультурных праздников, дней здоровья, внутри- и межшкольных соревнований включает проверку правильности допуска участников к соревнованиям (наличие медицинского заключения) и состояния специального оборудования, инвентаря, одежды и обуви участников (соответствие их гигиеническим требованиям и нормам безопасности), а также общих гигиенических условий и режима проведения соревнований (праздника, дня здоровья). Сценарий праздников, дней здоровья согласовывают с медицинскими работниками школ.

Тестирование по физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы:

Общую выносливость обучающегося можно оценить при беге (ходьбе) в течение шести минут. Тестируемый выполняет упражнение в удобном для него темпе, переходя с бега на ходьбу и обратно в соответствии с его самочувствием. Тест выполняется на беговой дорожке стадиона или в спортивном зале образовательного учреждения. Результатом теста является расстояние, пройденное обучающимся.

Оценку **скоростно-силовых качеств**, силы мышц обучающегося можно проводить при прыжке в длину с места. Сделав взмах руками назад, обучающийся резко выносит их вперед и, толкнувшись обеими ногами,

прыгает как можно дальше. Результатом является максимальная длина прыжка, которая засчитывается из трех попыток.

Силу мышц рук и плечевого пояса можно оценить с помощью сгибания и разгибания рук в упоре лежа (при выпрямленном туловище). Выполняя упражнения, обучающийся опирается на выпрямленные в локтях руки и носки ног (во время сгибания рук живот не должен касаться пола). Засчитывается количество выполненных упражнений.

Координация движений броски и ловля теннисного мяча двумя руками с расстояния 1 метра от стенки в течение 30 секунд в максимальном темпе. Прыжки через скакалку на двух ногах помогают судить о координации движений, ловкости, быстроте двигательной реакции, скоростной выносливости, силе мышц ног. Засчитывается количество прыжков с одной попытки до момента отказа тестируемого. Приседания, выполненные в произвольном темпе до утомления, позволяют оценить **силовую выносливость**. Засчитывается количество выполненных упражнений до момента отказа тестируемого.

Тесты физической подготовленности для учащихся первого года обучения в составе СМГ проводятся в декабре и апреле, для второго и последующих лет обучения — в сентябре, декабре и апреле.

Особенностей в организации занятий физической культурой в СМГ:

- Прежде всего, следует иметь в виду то, что дети, которые составляют СМГ, по своим двигательным возможностям не могут сравниться со здоровыми детьми.
- Общий объем двигательной активности и интенсивность физических нагрузок обучающихся СМГ должны быть снижены по сравнению с объемом нагрузки для школьников основной и подготовительной групп.
- В то же время, несмотря на низкий исходный уровень физической подготовленности учащихся СМГ, регулярные занятия физической культурой небольшого объема и интенсивности позволяют

вскоре (через 1,5-2 месяца) заметить положительную динамику в развитии их физических возможностей и общем оздоровлении.

- Кроме того, каждый из обучающихся СМГ имеет свой набор ограничений двигательной активности, который обусловлен формой и тяжестью его заболевания. Такие ограничения неизбежно накладывают отпечаток на степень развития двигательных навыков и качеств.

При выставлении итоговой оценки нужно руководствоваться соблюдением следующих требований:

- индивидуальный подход (для каждого учащегося создаю возможность проявить себя в условиях, наиболее отвечающих особенностям его физического развития, физической подготовленности, состояния здоровья);
- конкретность (текущая оценка соотноситься с четко сформулированной задачей, поставленной перед учеником; оценку ставлю за выполнение конкретного требования, определяемого содержанием данного урока);
- гласность (своевременно информирую ученика об оценке его работы с кратким анализом).

4.3. Методика проведения педагогического наблюдения, хронометражных исследований и пульсометрии на уроках по адаптивному физическому воспитанию школьников.

1. Педагогическое наблюдение.

Педагогическое наблюдение – один из видов педагогического контроля. Оно позволяет оценить качество проведенного урока по адаптивному физическому воспитанию школьников. В полном педагогическом наблюдении контролируется деятельность педагога и обучающихся на уроке.

Перед проведение педагогического наблюдения необходимо заранее ознакомиться с программой по адаптивному физическому воспитанию,

соответствующей методической литературой, конспектом урока. Заранее готовится протокол наблюдений. Форма протокола строго не регламентируется и может иметь следующий вид.

Протокол № ____

полного педагогического наблюдения от _____ (дата)

Фамилия, имя, отчество учителя, проводящего
урок _____

Задачи урока (общие и специальные)

Класс _____ Количество обучающихся на уроке _____

Изложение наблюдений	Примечания, выводы, оценка
1. Подготовка педагога к уроку Учитель провел подготовительную работу перед проведением урока по адаптивному физическому воспитанию. Учитель подготовил место проведения, необходимый инвентарь и снаряды и т.д. 2. Проведение педагогом урока по адаптивному физическому воспитанию школьника	Класс был построен по звонку. Зал был проветрен. Снаряды и оборудование в зале были рационально размещены и т.д.

Наблюдение проводится по заранее составленной схеме. Схема представлена ниже.

Схема педагогического наблюдения урока по адаптивному физическому воспитанию школьников.

1. Подготовка педагога к уроку по адаптивному физическому воспитанию школьников

1. Подготовка конспекта урока:

- а) Постановка общих и специальных задач урока;
- б) соответствие содержания урока годовому плану, программным требованиям, календарному плану, особенностям данной группы обучающихся, условиям проведения урока и другим требованиям;
- в) последовательность и дозировка упражнений;
- г) продуманность организационно-методических моментов урока;
- д) оформление и творческий подход к составлению конспекта.
- е) подготовка места занятий инвентаря и оборудования;
- ж) обеспечение необходимых санитарно-гигиенических условий проведения урока;
- з) предварительная подготовка групповодов.

2. Проведение педагогом урока.

1. Обеспечение организации урока:

- а) своевременность и четкость начала и окончания урока;
- б) рациональность и четкость построений и перестроений обучающихся;
- в) организация установки и уборки снарядов, раздачи и сбора инвентаря;

2. Обучение и воспитание педагогом обучающихся:

- а) постановка частных задач, при решении общих и специальных задач, проверка и оценка их выполнения, оказание необходимой помощи;
- б) обеспечение правильного формирования знаний, умений и навыков;
- в) обеспечение воспитывающего обучения с соблюдением принципов адаптивного физического воспитания;
- г) обеспечение высокой гигиенической эффективности урока;
- д) разнообразие применяемых методов обучения и воспитания; их соответствие поставленным задачам, особенностям и индивидуальным особенностям занимающихся;
- ж) техническая и педагогическая подготовленность педагога;
- з) страховка и самостраховка на уроке;
- и) отношение педагога к учащимся;

- к) проявление педагогом педагогических умений;
- л) учет текущей успеваемости обучающихся;
- м) проверка и контроль домашних и других дополнительных заданий;
- н) привитие обучающимся организационно-методических знаний и умений;
- о) отступления от намеченного плана и их целесообразность.

3. Учебная работа педагога и деятельность обучающихся.

- а) отношение обучающихся к отдельным упражнениям и уроку в целом;
- б) проявление активности, сознательности и инициативности обучающихся;
- в) умение работать и контролировать результаты;
- г) дисциплина и внешний вид обучающихся;
- е) выполнение своих обязанностей дежурными, групповодами и другими исполнителями специальных заданий педагога.

4. Выводы и предложения по уроку.

1. Обобщенные данные педагогических наблюдений:

- а) положительные моменты работы педагога;
- б) недочеты и ошибки в работе педагога; его личные недостатки;
- в) общая оценка проведенного урока и достижений педагога;

2. Конкретные предложения педагогу:

- а) организационно-методического характера;
- б) по вопросам отношения к учащимся и к своему делу;
- в) по совершенствованию личных качеств педагога.

Как видно из схемы наблюдений, педагогическое наблюдение охватывает все стороны деятельности преподавателя.

Общий вывод об уроке самое ответственное и щепетильное дело. Требуется деликатность, точность, умение отличать существенное от не существенного, типичное – от случайного. Наспех сделанные выводы вызывают протест или равнодушие.

Хронометражное исследование урока по адаптивному физическому воспитанию школьников.

Важным показателем качества проведенного урока является оценка распределения времени на разные виды деятельности. При хронометрировании, как правило, учитывают 4 вида деятельности:

1) слушание, наблюдение, осмысление и проектирование предстоящих действий; 2) выполнение двигательных действий; 3) ожидание очереди; 4) простой.

Перед проведением хронометрирования необходимо ознакомиться с программно-нормативными документами, учебным журналом. По звонку включается секундомер и не выключается до конца урока. Все происходящее на уроке фиксируется в соответствующем протоколе. Форма протокола хронометражного исследования

Протокол № _____
хронометрирования урока по адаптивному физическому воспитанию

от _____ (дата)

Урок провел _____

Школа _____ Класс _____

Количество учеников в классе _____

Из них: мальчиков ____, девочек ____

Количество подгрупп _____

Фамилия наблюдаемого _____

Задачи урока:

общие _____

специальные _____

Части урока	Действия занимающихся	Время ОД	Продолжит. действий				Примечание
			1	2	3	4	
	1.						
	2.						
	n						

Примечание. ОД – время окончания действий.

Цифрами обозначены: 1 – слушание, наблюдение, осмысление и проектирование предстоящих действий; 2 – выполнение двигательных действий; 3 – ожидание очереди; 4 – простой (неоправданные потери времени).

Наблюдение ведется за одним учеником, который должен быть типичным представителем этого класса. Время окончания одного вида деятельности определяется визуально и служит началом отсчета времени выполнения следующего.

После проведенных расчетов составляется диаграмма плотности урока

1
2
3

В первой строке указываются затраты времени в процентах на каждую часть урока (подготовительную, основную, заключительную).

Во второй строке фиксируются затраты времени в процентах на все виды деятельности в каждой части урока.

В третьей строке записываются затраты времени в процентах на все виды деятельности в течение всего урока.

Диаграмма раскрашивается в разные цвета по всем выделяемым видам деятельности.

На основании расчетов определяется моторная и общая плотность занятия.

Пульсометрия уроков по адаптивному физическому воспитанию.

По частоте пульса определяется величина нагрузки на организм обучающихся, степень ее соответствия подготовленности занимающихся.

При подготовке к проведению пульсометрии необходимо по существу выполнить те же подготовительные действия, что и при проведении хронометражного исследования. Заблаговременно выбрать ученика для наблюдений и потренироваться в определении пульса на нем, взять фоновые показатели. В ходе урока проводящий измерение пульса должен сам подходить к обучающемуся.

Форма протокола пульсометрии на уроках по адаптивному физическому воспитанию.

Протокол № _____

пульсометрии урока по АФВ от _____ (дата)

Урок провел _____

Школа _____ Класс _____

Количество учеников в классе _____

Из них: мальчиков ____, девочек ____

Количество подгрупп _____

Фамилия наблюдаемого _____

Задачи урока:

общие _____

специальные _____

Части урока	Действия занимающихся, предшествующие подсчету пульса	Время подсчета пульса от начала урока	Частота пульса (уд/мин)		Примечание
			10 с	1 мин	
	1.				
	2.				
	п				

После того как заполнен протокол, строится кривая изменения пульса на уроке. По вертикали – частота пульса, по горизонтали – время. После этого пишутся заключение и делаются выводы о рациональности распределения

нагрузки на уроке. При анализе данных учитывают: задачи урока и его тип, возраст занимающихся, эмоциональность обучающихся во время урока, время пика нагрузки на уроке, перепады пульса.

ГЛАВА 5. ОБЩИЕ ОСНОВЫ ОБУЧЕНИЯ ДВИЖЕНИЯМ И ВОСПИТАНИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В СОСТОЯНИИ ЗДОРОВЬЯ.

5.1. Обучение двигательным действиям школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Обучая школьников новым двигательным действиям, педагог должен решать следующие задачи:

1. Научить управлять относительно простыми движениями в основных звеньях двигательного аппарата, создавая тем самым исходную базу для более сложных форм двигательной деятельности.

2. Обучить действиям, которые будут использоваться как «подводящие» упражнения или как средства избирательного воздействия на развитие отдельных физических качеств, способностей.

3. Сформировать и довести до необходимой степени совершенства основные двигательные умения и навыки. Необходимые в повседневной жизни, в трудовой, спортивной и других сферах деятельности.

Способность школьника приобретать знания, умения и навыки называют обучаемостью. Каждый человек обладает разной степенью обучаемости: один быстрее осваивает изучаемое двигательное действие, другой — медленнее. Способность к обучаемости обусловлена следующими факторами:

1. Сложностью изучаемого упражнения (количеством движений и фаз, сложностью его ритмической структуры действия).

2. Двигательной одаренностью школьника.

3. Накопленным двигательным опытом.

4. Половозрастными показателями.

5. Эффективностью применяемых методов обучения и активностью самих занимающихся.

6. Особенностью развития психических процессов.

7. Нозоологической группой.

Умение выполнять новое двигательное действие возникает на основе следующих предпосылок:

- минимума основных знаний о технике действия;
- наличия двигательного опыта;
- достаточного уровня физической подготовленности;
- при творческом мышлении в процессе построения новой системы движений.

Процесс обучения движениям в адаптивном физическом воспитании направлен на формирование двигательных умений и навыков.

Двигательное умение - такая степень владения двигательным действием, которая характеризуется сознательным управлением движением, неустойчивостью к действию сбивающих факторов и нестабильностью итогов. Роль двигательных умений в физическом воспитании может быть различной.

1. В одних случаях умения доводят до навыков, если необходимо добиться совершенного владения техникой двигательного действия. Например, в спортивной тренировке техника избранного вида спорта.

2. В других случаях двигательные умения вырабатываются без последующего перевода их в навыки. В этом случае они являются как бы вспомогательными. Так, например, в ряде случаев материал школьной программы по адаптивному физическому воспитанию должен быть усвоен именно на уровне умения.

Двигательные умения имеют большую образовательную ценность, поскольку главным в них является активное творческое мышление, направленное на анализ и синтез движений. Дальнейшее совершенствование двигательного действия при многократном повторении приводит к автоматизированному его выполнению, т.е. умение переходит в навык.

Двигательный навык – это степень владения двигательным действием, характеризующаяся автоматизированным управлением движениями и

длительно сохраняющейся надежностью его исполнения. Основными чертами двигательного навыка являются: автоматизированность, слитность движения, а также надежность его исполнения.

Предпосылки и общий порядок построения процесса обучения.

Готовность занимающихся к обучению какого-либо действия характеризуется в основном 3-мя компонентами:

1. Степенью развития физических качеств.
2. Двигательным опытом (хорошая координация движений для усвоения нового упражнения).
3. Психическими факторами.

Большую роль в обеспечении готовности к обучению двигательным действиям будет играть воспитание физических качеств путем общеподготовительных и избирательно направленных упражнений, также подбор подводящих и вспомогательных упражнений, облегчающих овладение более сложными навыками.

При обучении упражнению сложной структуры скорость обучения зависит от двигательного опыта учеников. Чем шире и разнообразнее этот опыт, тем больше предпосылок для успешного освоения нового действия на основе переноса ранее приобретенных умений и навыков.

Психологическая подготовка к обучению сложным двигательным действиям решается в целом на основе умелой реализации принципов доступности и индивидуализации, систематичности и постепенного повышения требований.

Для процесса обучения движениям характерны три этапа различающиеся как по педагогическим задачам, так и по методике обучения. В практике адаптивного физического воспитания школьников может иметь место только первый и частично второй этапы обучения.

Особенности этапов обучения в адаптивном физическом воспитании школьников.

Этап начального разучивания. Цель этапа – обучить основам техники двигательного действия, сформировать умение выполнять его в «грубой» форме. Задачи этапа:

1. Создать образное представление о двигательном действии и дать установку на овладение им.
2. Обучить частям (фазам или элементам) техники действия не освоенным ранее.
3. Сформировать общий ритм двигательного действия.
4. Устранить ненужные движения и грубые искажения техники действия.

Вначале создается общее представление об изучаемом движении с помощью методов использования слова, а также методов натуральной демонстрации и практического опробования. Первые попытки выполнения действия (в целом или по частям) имеет важное дидактическое значение даже в тех случаях, когда они не удаются. Они помогают реально оценить обучаемому свои возможности, а учителю дают информацию, позволяющую уточнить предстоящий объем работы и наметить дальнейшие ее пути. Ведущим методом начального обучения сложным двигательным действиям будет метод расчленено-конструктивного упражнения (если нельзя расчленять без искажения, то метод целостного упражнения).

По мере овладения частями действия они последовательно сводятся в общую структуру, и ведущим методом становится метод целостного упражнения. Расчленение упражнения в процессе начального разучивания дидактически оправдано, так как оно облегчает изучение движения, позволяет избежать закрепления существенных двигательных ошибок, возникающих в первых попытках выполнения, уменьшает затраты физических сил.

На этом этапе возникают грубые искажения (ошибки) и успех обучения во многом зависит от того насколько правильно определены причины ошибок и пути их предупреждения и устранения.

Причинами возникновения ошибок являются:

1. Недостаточная физическая подготовка;
2. Боязнь (эмоции страха);
3. Недостаточное понимание двигательной задачи;
4. Недостаточный самоконтроль движений;
5. Дефекты в исполнении предыдущих частей действия;
6. Утомление;
7. Отрицательный перенос навыков.

При возникновении ошибок нужно в первую очередь устранить причины, породившие их. При контроле за выполнением движения надо обращать внимание только на самые главные, решающие моменты двигательного акта. Сразу после выполнения задачи важно дать его оценку и указания для исправления недостатков при следующей попытке. Число повторений нового действия определяется, прежде всего, возможностью обучающего улучшить движения при каждой попытке. Если повторное исполнение делается со стереотипными ошибками или ухудшением качества движений делают перерыв для отдыха и осмысливания действия. Интервалы отдыха между подходами должны обеспечивать оптимальную готовность к повторению задания не только по восстановлению физических сил, но и соответствующей психической настройкой. При ухудшении четкости движений разучивание прекращается. Интервалы отдыха между занятиями при обучении новому двигательному действию должны быть короткими во избежание угасания еще не стойких новых условных рефлексов. На этапе разучивания лучше возвращаться чаще к двигательному действию, но в каждом занятии выполнять его с небольшим объемом. Этап углубленного разучивания. Цель обучения на этапе – овладение в совершенстве техникой упражнения, детализированное освоение ее. Задачи обучения:

1. Добиться углубленного понимания закономерностей движения изучаемого действия.
2. Уточнить технику действия по всем ее характеристикам.

3. Совершенствовать ритм действия, достижение слитности выполнения движения.

4. Создание предпосылок вариативного выполнения действия.

Обучение на этом этапе строится в соответствии с закономерностями совершенствования двигательного умения, частичного перехода его в навык. Уточнение техники происходит в процессе многократного выполнения действия или его частей, направленным изменением или уточнением движения. Те фазы, которые правильно выполняются, постепенно автоматизируются. По мере совершенствования упражнения число автоматизированных компонентов движения увеличивается, что и определяет переход двигательного умения в навык.

Основой методики обучения на этом этапе становятся методы целостного упражнения с избирательной обработкой деталей техники. Расчленение используется как вспомогательный метод, когда нужно исправить фазу или элемент упражнения. По мере полного овладения техникой движения полезно выполнять его в усложненных вариантах.

На данном этапе обучения широко используются методы слова (сообщение о деталях механизма, анализа, выявление ошибок, обсуждение, разбор). Возрастает роль «идеомоторного» упражнения. Широко используются аналитические методы демонстрации (наглядные пособия, видео и др.). Не теряют своего значения методы сенсорного ориентирования, лидирования и сопровождения движений. Возрастает на этом этапе роль самоконтроля за движениями занимающихся. По мере автоматизации движения, увеличивается число его повторения, однако без эффекта утомления. Если возникают ошибки и не удается исправить ошибочные движения, делают длительный перерыв для «угасания» рефлексных связей, затем совершенствуют правильное движение.

5.2. Воспитание двигательных-координационных способностей у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Физические качества – врожденные морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая активность человека, получающая свое полное проявление в целесообразной двигательной деятельности.

Термин развитие характеризует, естественный ход изменений физического качества, а термин воспитание предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества.

В современных условиях увеличился объем деятельности, осуществляемой в вероятных и неожиданно возникающих ситуациях, которая требует проявления находчивости, быстроты реакции, способности к концентрации и переключению внимания, пространственной, временной, динамической точности движений. Все эти качества связывают с понятием ловкости – способность человека, наиболее рационально осваивать новые двигательные действия, успешно решать двигательные задачи в изменяющихся условиях. Уровень развития ловкости определяется: мышечной чувствительностью и пластичностью корковых нервных процессов. Основу ловкости составляют координационные способности – способность быстро, точно, целесообразно, экономно, т.е. наиболее совершенно решать двигательные задачи.

Объединяя целый ряд способностей, относящихся к координации движений, их можно разбить на 3 группы:

1. Способность, точно соизмерять и регулировать пространственные, временные и динамические параметры движений.
2. Способность поддерживать статическое и динамическое равновесие.
3. Способность выполнять двигательные действия без излишней мышечной напряженности.

Проявление координационных способностей зависит от целого ряда факторов:

1. Способности человека к точному анализу движений.

2. Деятельности анализаторов и особенно двигательного.
3. Сложности двигательного задания.
4. Уровня развития других физических способностей (скоростные, гибкость, динамическая сила).
5. Смелости и решительности.
6. Возраста.
7. Общей подготовленности занимающихся.

Задачи развития координационных способностей:

При воспитании координационных способностей решаются 2 группы задач:

1. Разностороннее развитие.
2. Специально направленное развитие.

Первая группа задач решается в дошкольном возрасте и базовом физическом воспитании учащихся. Школьной программой предусмотрено обучение широкому фонду новых двигательных умений и навыков и на этой основе развитие координационных способностей, проявляющихся в циклических и ациклических упражнениях, гимнастических упражнениях, подвижных спортивных играх.

Дальнейшее и специальное развитие координационных способностей идет в процессе спортивной и профессионально-прикладной физической подготовки. В некоторых видах спорта, предметом состязаний является сама техника движений (гимнастика), здесь первостепенное значение имеют способности образовывать новые усложняющиеся формы движений, дифференцировать амплитуду и время выполнения движений различными частями тела.

В спортивных играх требуется способность быстро и целесообразно преобразовывать движения и формы действий по ходу состязаний.

Средства воспитания координационных способностей:

1. Основным средством воспитания координационных способностей являются физические упражнения повышенной координационной сложности,

упражнения содержащие элементы новизны. Сложность физических упражнений можно увеличить за счет изменения пространственных, временных и динамических параметров, изменения веса снарядов, высоты снарядов, комбинируя двигательные навыки.

2. Наиболее широкую и доступную группу средств составляют общеподготовительные гимнастические упражнения динамического характера, одновременно охватывающие основные группы мышц (с мячом, с палками).

3. Большое влияние на развитие координационных способностей оказывает освоение правильной техники естественных движений.

4. Подвижные и спортивные игры.

5. Упражнения с преимущественной направленностью на отдельные психофизиологические функции. Упражнения по выработке чувства времени, степени развиваемых мышечных усилий. Специальные упражнения для совершенствования координации движений разрабатываются с учетом специфики избранного вида спорта, профессии. Это, координационно-сходные упражнения с технико-тактическими действиями в данном виде спорта или трудовыми действиями.

Упражнения на развитие координационных способностей эффективны до тех пор, пока они не выполняются автоматически.

Выполнение координационных упражнений следует планировать на первую половину основной части занятия, т.к. они быстро ведут к утомлению.

При воспитании координационных способностей используются следующие основные методические подходы:

1. Обучение новым разнообразным движениям с постепенным увеличением их координационной сложности. Этот подход используется в базовом физическом воспитании.

2. Воспитание способности перестраивать двигательную деятельность в условиях внезапно меняющейся обстановки. Этот подход находит большое

применение в базовом физическом воспитании и в игровых видах спорта и единоборствах.

3. Повышение пространственной, временной и силовой точности движений на основе улучшения двигательных ощущений и восприятия. Этот методический подход используется в спортивной гимнастике, в спорт играх и в профессионально-прикладной физической подготовке.

4. Преодоление нерациональной мышечной напряженности. Изменяя напряженность мышц (неполное расслабление в нужные моменты выполнения упражнений) вызывает определенную дискоординацию движений, что приводит к снижению проявления силы и быстроты, искажению техники и преждевременному утомлению.

Для развития координационных способностей в физическом воспитании школьников используются следующие методы:

1. Вариативного интервального упражнения.
2. Игровой.
3. Соревновательный.

При разучивании новых сложных движений применяется стандартно-повторный метод, т.к. овладеть таким движением можно только после большого количества повторений в относительно стандартных условиях.

Метод вариативного упражнения подразделяется на два под метода:

- 1) со строгой,
- 2) нестрогой регламентацией вариативности действий.

Изменение внешних условий при развитии координационных способностей:

1. Введение дополнительных объектов действия и сигнальных раздражителей (игра с увеличенным количеством мячей; упражнения с обусловленной реакцией, на внезапно подаваемые звуковые или световые сигналы).

2. Изменение пространственных границ, в которых выполняется действие (уменьшение размеров площадки).

3. Использование различного оборудования и естественных условий (использование оборудования разного качества, чередование нагрузок на открытом воздухе и в помещении).

Особенности регулирования нагрузок и отдыха.

Совершенствование упражнений, направленных на координацию движений, выполняются до появления утомления. Интервалы отдыха между занятиями устанавливают из такого расчета, чтобы уменьшить кумуляцию утомления и обеспечить восстановление оперативной работоспособности, позволяющей решать координационно-трудные задачи.

Конкретные параметры нагрузок и отдыха зависят от координационной сложности упражнения, степени сформированности их техники, силовых, скоростных и других характеристик.

5.2.1. Воспитание способности поддерживать равновесие

Равновесие, как компонент координационных способностей – это сохранение устойчивого положения тела в условиях разнообразных движений и поз. Различают статическое и динамическое равновесие.

Сохранение равновесия, как в статике, так и в динамике – одно важнейших условий активного взаимодействия человека с внешней средой (у строителей, монтажников, моряков, в гимнастике).

Недостаточное развитие статокинетической устойчивости препятствует освоению техники движений, снижает степень проявления других физических способностей.

При сохранении позы, тело человека не остается абсолютно неподвижным, оно колеблется. Чем совершеннее функция равновесия у человека, тем быстрее он восстанавливает позу тела. По мере улучшения равновесия происходит уменьшение амплитуды колебаний тела и увеличивается их частота.

Эффективными методами развития равновесия являются:

1. Активный метод. Занимающийся многократно выполняет специальные упражнения, направленные на раздражение вестибулярного аппарата (наклоны, повороты, круговые движения).

2. Пассивный метод. Применение специальных приспособлений (качели, центрифуги).

3. Комбинированный.

Методические приемы при воспитании способности поддерживать равновесие:

1. Удлинение времени сохранения неустойчивой позы (ласточка, в стойке на руках).
2. Временное исключение или ограничение зрительного контроля (статические упражнения).
3. Уменьшение площади опоры.
4. Увеличение высоты опорной поверхности или расстояние от центра тяжести тела до опоры (выполнение упражнения на бревне и брусьях с увеличенной высотой).
5. Введение неустойчивой опоры (качающееся бревно).
6. Введение сбивающего противодействия партнера (приемы единоборства с сохранением устойчивой позы).
7. Использование условий внешней среды, усложняющих поддержание равновесия при перемещениях (бег, езда на велосипеде по пересеченной местности, в затрудняющих погодных условиях).

5.2.2. Пути воспитания способностей к рациональному мышечному расслаблению

Предупреждение и устранение излишней мышечной напряженности, одна из задач в обучении двигательным действиям и воспитании основных физических качеств. Любое движение это сочетание возбуждения и расслабления в мышцах. Напряжение мышц, которые должны быть расслаблены, ведет к скованности движений.

В силовых упражнениях ненужное напряжение мышц антагонистов уменьшает величину внешне проявленной силы. В упражнениях на выносливость оно приводит к излишней трате сил, и вызывает утомление. В скоростных движениях снижается максимальная скорость.

Мышечная напряженность проявляется в 3 формах:

1. Повышено напряжение в мышцах в условиях покоя (тоническая напряженность).
2. Недостаточна скорость расслабления, при выполнении быстрых движений мышца не успевает расслабляться (скоростная напряженность).
3. В фазе расслабления мышца остается возбужденной, вследствие не совершенной двигательной координации (координационная напряженность).

Борьба с тонической напряженностью. Применяются упражнения на расслабление, свободные движения конечностями и туловищем (потряхивание, свободные махи). Их применяют в интервалах отдыха. Применяются упражнения на растягивание, плавание, массаж.

Борьба со скоростной напряженностью. Повышается скорость перехода мышц в состояние расслабления после быстрого сокращения. Эта скорость меньше, чем скорость перехода от расслабления к возбуждению. При увеличении частоты движений наступает момент, когда мышца не успевает полностью расслабиться. Мышцы антагонисты одновременно напряжены, это снижает частоту и скорость движений. Средства: прыжки, метания, ловля и броски набивных мячей, рывок и толчок штанги.

Борьба с координационной напряженностью.

Используемые приемы:

1. Разъяснение необходимости выполнять движения легко, свободно. Научиться расслаблять мышцы можно, если к этому сознательно стремиться.
2. Специальные упражнения на расслабление. Их назначение сформировать чувство расслабленного состояния мышц и научить произвольно, расслаблять мышцы.

3. Во время выполнения упражнения петь, улыбаться, разговаривать, закрыть на мгновение глаза. Перед выполнением упражнения надо напрячь мышцы всего тела, потом резко расслабиться.

Выполнение упражнения в состоянии значительного утомления. Идеомоторные упражнения, аутогенная, психорегулирующая тренировка, спокойное плавание, сауна, массаж.

5.2.3. Пути воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений

Точность любого двигательного действия зависит от чувствительности участвующих в управлении сенсорных систем и от способности человека осознанно воспринимать свои ощущения. Способность воспринимать и различать изменения в движениях по пространственным и временным параметрам, хорошо тренируема. В каждом виде спорта мышечно-двигательные ощущения и восприятия носят специфический характер. Вырабатываются специализированные восприятия у боксеров – «чувство дистанции», у бегунов, лыжников – «чувство времени», у игроков – «чувство мяча».

Способность к точному выполнению движений развивается с помощью:

1. Общеподготовительных упражнений с увеличением их координационной сложности (точность воспроизведения движений рук, ног, при выполнении общеразвивающих упражнений; упражнения на точность оценки пространственных параметров дальности прыжка, метания).

2. Специальные упражнения. Используется метод многократного выполнения упражнений с последующим изменением точности по времени, пространству, мышечному усилию с установкой на запоминание показателей и последующей самооценкой.

Для воспитания способности точно соблюдать и регулировать пространственные параметры движений используются:

1. «Метод контрастного задания». Чередование упражнений, резко отличающихся по какому-либо параметру (броски мяча в корзину с 4 и 2 м; прыжки в длину с места на максимальное расстояние и на половину его).

2. «Сближаемые задания» - необходимо тонкое дифференцирование (прыжки в длину на 170 см, 140 см; принятие руками положение угла 90, 75 градусов).

Совершенствование пространственной точности движений (в гимнастике, фигурном катании, прыжки в воду). Осуществляется по таким методическим направлениям:

1. Совершенствование точности воспроизведения заданных параметров движений. Применяются задания точно и стандартно воспроизвести эталонные параметры амплитуды, направления движений или положения тела.

2. Совершенствование точности выполняемых движений в соответствии с заданными изменениями параметров (увеличить амплитуду маха на определенное количество градусов).

Показатели уровня развития координационных способностей:

1. Время, затрачиваемое на освоение нового движения.
2. Время, необходимое для «перестройки» своей двигательной деятельности в соответствии с изменившейся ситуацией.

3. Координационная сложность выполняемых двигательных заданий (задания – тесты, упражнения с асимметричным согласованием движений руками, ногами).

4. Точность выполнения двигательных действий по основным характеристикам техники (динамическим, временным, пространственным).

5. Сохранение устойчивости при нарушении равновесия.

6. Стабильность выполнения сложного в координационном отношении двигательного задания (количество попаданий при бросках мяча в кольцо в баскетболе).

5.3. Основы воспитания силовых и скоростных способностей у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Под силовыми способностями понимается способность человека преодолевать внешнее сопротивление, либо противодействовать ему посредством мышечных напряжений. Силовые способности необходимы при выполнении различных двигательных действий, но в разной мере и в разных соотношениях.

Силовые способности проявляются через какую-либо двигательную деятельность.

При этом влияние на проявление силовых способностей оказывают разные факторы. Среди них выделяют:

1. Собственно мышечные факторы к ним относят: сократительные свойства мышц, которые зависят от соотношения белых (относительно быстро сокращающихся) и красных (относительно медленно сокращающихся) мышечных волокон; активность ферментов мышечного сокращения; мощность механизмов анаэробного энергообеспечения мышечной работы; физиологический поперечник и массу мышц; качество межмышечной координации.

2. Центральные-нервные факторы. Силовые способности зависят от интенсивности (частоты) эффекторных импульсов, посылаемых к мышцам, в координации их сокращений и расслаблений, трофическом влиянии центральной нервной системы на их функции.

3. Личностно-психических факторов зависит готовность человека к проявлению мышечных усилий. Они включают в себя мотивационные и волевые компоненты, а также эмоциональные процессы, способствующие

проявлению максимальных либо интенсивных и длительных мышечных напряжений.

4. Определенное влияние на проявление силовых способностей оказывают биомеханические (расположение тела и его частей в пространстве, прочность звеньев опорно-двигательного аппарата, величина перемещаемых масс и др.), биохимические (гормональные) и физиологические (особенности функционирования периферического и центрального кровообращения, дыхания и др.) факторы.

Силовые способности человека подразделяются: на собственно-силовые, скоростно-силовые, силовая выносливость.

Собственно-силовые способности проявляются в относительно медленных движениях с большими внешними отягощениями (удержание штанги, вставание со штангой).

Скоростно-силовые способности проявляются в действиях, где наряду с силой требуется высокая скорость движения (л/а прыжки, метания, спринт).

Силовая выносливость – это способность противостоять утомлению, вызываемому силовыми компонентами нагрузки в избранном виде спорта (гребля, борьба и т.д.).

Следует различать абсолютную и относительную силу. Абсолютная сила – это максимальная величина, проявляемая в каком-либо движении, независимая от собственного веса, может характеризоваться показателями динамометра, предельным весом поднятой штанги. Относительная сила – величина силы, приходящаяся на 1 кг собственного веса (отношение абсолютной силы к собственному весу). Для сравнения силы людей различного веса пользуются относительной силой. С повышением веса абсолютная сила увеличивается, а относительная падает. Поэтому в видах спорта, предъявляющих очень высокие требования к максимальной силе, доминируют спортсмены с выраженным большим весом тела (толкание ядра, метание молота – где необходимо справляться со значительными добавочными сопротивлениями).

В большинстве видов спорта человеку приходится перемещать собственное тело в пространстве, и определяющее значение приобретает относительная сила. Например, гимнаст может выполнить упор руки в стороны «крест» на кольцах лишь в том случае, если его относительная сила больше, чем 1.

Количественные и качественные показатели силовых способностей зависят от существенных факторов, характеризующих силовые способности.

5.3.1. Средства и методы воспитания силовых способностей.

Средствами воспитания силы являются упражнения с повышенным сопротивлением — силовые упражнения. Силовые упражнения подразделяются на две группы.

Основные средства:

1. Упражнения с весом внешних предметов: гантели, набивные мячи и т.д.
2. Упражнения, отягощенные весом собственного тела:
 - упражнения, в которых мышечное напряжение создается за счет веса собственного тела (подтягивание, отжимания);
 - упражнения, в которых собственный вес отягощается весом внешних предметов (например, специальные пояса, манжеты);
 - упражнения, в которых собственный вес уменьшается за счет использования дополнительной опоры;
 - ударные упражнения, в которых собственный вес увеличивается за счет инерции свободно падающего тела (например, прыжки с возвышения 25—70 см с мгновенным последующим выпрыгиванием вверх).
3. Упражнения с использованием тренажерных устройств.
4. Рывково-тормозные упражнения. Их особенность заключается в быстрой смене напряжений при работе мышц-синергистов и мышц-антагонистов во время локальных и региональных упражнений с дополнительным отягощением и без них.

5. Статические упражнения в изометрическом режиме (изометрические упражнения):

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий с использованием внешних предметов (различные упоры, удержания);

— в которых мышечное напряжение создается за счет волевых усилий без использования внешних предметов.

Дополнительные средства:

1. Упражнения с использованием внешней среды (бег и прыжки по рыхлому песку, бег и прыжки в гору, бег против ветра и т.д.).

2. Упражнения с использованием сопротивления упругих предметов (эспандеры, резиновые жгуты, упругие мячи и т.п.).

3. Упражнения с противодействием партнера.

Методы воспитания силовых способностей.

Метод экстенсивного воздействия. При воспитании силовых способностей этим методом величина отягощений должна быть в пределах 50-75% от максимального и быть в пределах 8-12 раз при одном подходе. При этом отягощение нужно выполнять до отказа. Тренирующее воздействие оказывают последние две попытки, так как они выполняются с максимальным напряжением. Занятия этим методом начинаются с выбора первоначального отягощения для каждого занимающегося. Например, на уроке в школе даем команду принять упор лежа на руках и отжиматься до отказа. Те, кто выполнил 6-12 раз соответствуют повторному максимуму; тем, кто выполнил меньше, облегчаем упражнение – руки в упоре на полу, ноги на скамейке; тем, кто выполнил больше 12 раз, увеличиваем отягощение – руки в упоре на полу, ноги на скамейке. По мере увеличения силы снова подгоняем ПМ к 8-12. Каждое упражнение «до отказа» повторяется 3-4 раза с полными интервалами отдыха. Заниматься надо не реже 3-х раз в неделю. Этот метод имеет много положительных сторон:

1) не допускает большого общего напряжения, доступен многим, приводит к функциональной гипертрофии мышц;

2) при поднимании предельных отягощений сохраняется возможность контролировать технику движения;

3) эффективен для лиц ранее не занимающихся силовыми упражнениями, ограничение отягощений дает возможность избежать травм.

Отрицательные стороны: при работе до отказа выполняется большая механическая работа и наиболее ценные последние 2 попытки выполняются на фоне утомления ЦНС.

Метод интенсивного воздействия с использованием предельных и околопредельных отягощений. Он является основным в тренировке квалифицированных спортсменов. Однако при его однообразном применении со временем будет давать все меньший эффект. В тренировке чаще применяется околопредельное отягощение (85-90% от максимального), которое можно поднять 2-3 раза при одном подходе. Ценность этого метода заключается в совершенствовании внутри и межмышечной координации. Чтобы поднять большой вес необходимо проявить максимальные мышечные напряжения, а это возможно лишь при участии в работе всех механизмов нервно-мышечной регуляции. В связи кратковременностью работы обменные процессы не достигают своего максимума, и увеличения мышечной массы не происходит. На одном занятии дается не менее 8-10 подходов, по мере тренированности увеличивается. Это направление реализуется в ряде конкретных методов: прогрессирующего, повторно-прогрессирующего, соревновательного.

Круговая тренировка по методу интервального упражнения с полными интервалами отдыха, где используются методы экстенсивного и интенсивного воздействия в зависимости от задачи занятия.

5.3.2. Воспитание скоростных способностей у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Скоростные способности имеют решающее значение в спринтерских и прыжковых упражнениях легкой атлетики, в большинстве спортивных игр.

Основными предпосылками скоростных способностей являются: подвижность нервных процессов, растяжимость, эластичность мышц и способность расслабляться, качество спортивной техники, интенсивность волевого усилия и биохимические механизмы, обеспечивающие движение скоростного характера.

Под скоростными способностями понимается способность человека к достижению высоких скоростных показателей в двигательной деятельности; или способность спортсмена совершать движение, действие за минимально короткое время.

Скоростные способности проявляются в следующих основных формах:

- 1) быстрота простой и сложной двигательной реакции (измеряется латентным временем реагирования);
- 2) быстрота отдельных двигательных движений (скоростно-силовые способности);
- 3) быстрота, проявляемая в темпе (частоте) движений (измеряется частотой движений в единицу времени).

В двигательной деятельности все проявления быстроты складываются из перечисленных форм. Они относительно независимы и требуют самостоятельной методики для развития каждой из этих форм.

Быстрота двигательных реакций определяется, прежде всего:

- 1) свойствами анализаторов (зрительного, слухового и др.),
- 2) динамикой центральных нервных процессов и нервно-мышечных отношений.

От степени сложности механизма и вида двигательной реакции различают простые и сложные реакции.

Простая двигательная реакция заключается в реагировании на заранее обусловленный сигнал – стартовые реакции, стрельбы по силуэтам. Для воспитания простой реакции используется три основных метода:

- 1) метод повторного упражнения;

2) метод аналитического подхода. Совершенствование быстроты реакции в облегченных условиях и скорости последующих движений;

3) метод сенсомоторного упражнения. Основан на тесной связи между быстротой реакции и способностью различать небольшие интервалы времени (до сотых долей секунды). Метод основан на том, чтобы распознавать способы точного воспроизведения времени.

Сложные двигательные реакции в практике существуют как реакции на движущий объект (например, реакция на мяч) и как реакция с выбором (например, выбор ответа в зависимости от действий противника в фехтовании, боксе, борьбе). Основная задача - научить занимающихся (спортсменов) реагировать на все движения. Нужно отметить, что воспитание быстроты сложных двигательных реакций является составной частью спортивно-технической и тактической подготовки, особенно в таких видах спорта, как спортивные игры, единоборства, где необходимы специализированные средства и формы. Как видим скрытый период реакции складывается из 4-х элементов. Реакция на движущий объект занимает 0,25-1 сек. Для воспитания используют упражнения с реакцией на движущий предмет. Тренировочные требования повышают путем:

- 1) увеличения скорости (например, в передаче б/б или ф/б мяча);
- 2) внезапности появления объекта (стоя лицом к стене, мяч бросается и ударяется в стену с отскоком);
- 3) сокращения дистанции.

Очень полезны игры с теннисным мячом у щита. Большое значение приобретает умение предугадывать направление и скорость полета по действиям производящего удар.

Реакция выбора связана с выбором нужного двигательного ответа в связи с изменением поведения «противника», партнера. Сложность реакции выбора зависит от разнообразия поведения противника. Поэтому в методике воспитания идем от простого к сложному.

Методика воспитания быстроты движений.

В видах спорта циклического характера быстрота движений проявляется в основном в частоте движений. Большое значение в поддержании высокого темпа движений играет умение быстро сокращать и расслаблять мышцы. Развивать эту способность можно повторным выполнением движений с возможно большей частотой, но без излишнего напряжения. Длительность таких упражнений определяется временем, в течении которого может быть сохранена данная частота движений. При снижении темпа упражнение следует прекращать. Скоростные упражнения чередуются с интервалами отдыха. Интервал отдыха дается полный и устанавливается экспериментально в пределах 8-10 мин. у новичков и 1-3 мин. у квалифицированных спортсменов.

Основными средствами воспитания быстроты движений являются упражнения, выполняемые с предельной либо околопредельной скоростью. Для таких собственно-скоростных упражнений характерна небольшая продолжительность (до 20-30 сек.). В качестве общеподготовительных упражнений широко используются спринтерские, прыжковые, спортивные игры с выраженными ускорениями. Однако перенос качества быстроты на соревновательные действия возможен, когда есть общность координационной структуры движений.

Специально-подготовительные скоростные упражнения:

1. Продвижение прыжками на одной ноге 30 м; с 5 м разбега.
2. Пятерной, десятерной прыжок с места.
3. Многоскоки, 3-5 раз с ноги на ногу.
4. Продвижение подпрыгиванием на носках (за счет голеностопного сустава и стопы 1-2 раза по 100 м.).
5. На быстром бегу 3-5 прыжков на одной, затем на другой ноге.
6. Бег через низкие барьеры с ритмом 3,5,7 шагов.
7. Бег по наклонной дорожке под уклон 4-8.
8. Бег в гору на отрезках до 100 м. (повторно).
9. Бег с буксировкой санок (автопокрышки)

10. Специальные упражнения для овладения техникой низкого старта.

Соревновательные упражнения применяются в виде различных серий. При использовании упражнений с отягощениями вес их должен быть меньше на 20-30%, чем при воспитании собственно-силовых и скоростно-силовых способностей. Компоненты нагрузки при воспитании быстроты движений должны отвечать следующим требованиям:

1. Интенсивность упражнения должна быть предельной или околопредельной.
2. Длительность упражнения небольшая 10-12 сек.
3. Интервалы отдыха чаще оптимальные 85-90% устранения кислородного долга.
4. Характер отдыха активный, бег трусцой, упражнения на расслабление.
5. Число повторений без снижения скорости.

Большое значение для воспитания быстроты имеет силовая подготовка, особенно динамической и взрывной силы (упражнения со штангой, прыжковые упражнения с отягощением).

Методы воспитания быстроты:

1. Повторный 8х60 м.
2. Прогрессирующий 25-50-75-100 м.
3. Нисходящий 100-75-50-25 м.
4. Повторно-прогрессирующий 2х25, 2х50, 2х100 м.
5. Повторно-переменный 100 м. максимально, 100 м. трусцой, повторяется 6-8 раз.
6. Игровой.
7. Соревновательный.

Для избежание стабилизации скорости («скоростного барьера») рекомендуется применять методические приемы:

1. Облегчение внешних условий и использование дополнительных сил, ускоряющих движения (бег под ветер, по наклонной дорожке).

2. Использование эффекта «ускоряющегося действия» и варьирования отягощений (выпрыгивание с грузом перед прыжком в высоту).
3. Лидирование и сенсорная активизация скоростных проявлений (бег за лидером-партнером, светолидирующие дорожки в бассейне).
4. Введение эффекта разгона и введение ускоряющих фаз в упражнения (бег с ходу, с горки разгона).
5. «Суживание» пространственно-временных границ выполнения упражнения (укорачивание дистанции, мини-футбол, мини-баскетбол).

Таким образом, для воспитания быстроты движений используются разнообразные методы и методические приемы, стимулирующие показатели все большей скорости выполнения упражнений.

Воспитание скоростно-силовых способностей.

При выполнении прыжков и метаний большую часть играют мышечные напряжения, так как эти упражнения относятся к скоростно-силовым. Поэтому, чтобы увеличить скорость движений в скоростно-силовых упражнениях, необходимо как повышать мышечную силу, так и развивать способность проявлять большую силу в быстрых движениях. В процессе скоростно-силовой подготовки, направленной на повышение скорости движений, решаются две основные задачи:

1. Повышение уровня максимальной мышечной силы.
2. Воспитание способности к проявлению большой силы в условиях быстрых движений (скоростно-силовых способностей). Скоростно-силовые упражнения нужно применять в сочетании с собственно-силовыми, вернее опираться на них.

Например, в толкании ядра, метании молота более 65% тренировочного времени в подготовительном периоде тренировки уделяется упражнениям со штангой с отягощением 80-90% от максимального веса на 1 этапе тренировки и 40-80% на втором. Поэтому собственно-силовые упражнения обычно применяют на первом этапе подготовительного периода тренировки, на втором этапе уменьшается отягощение, но увеличивается скорость

выполнения их. Таким образом, статическая сила как бы переходит в динамическую силу и сказывается значительно на результатах движения. На втором этапе начинают выполнять и соревновательные упражнения с отягощением (которое не должно искажать структуру движений). Это достигается повторным выполнением упражнений с отягощением в рамках основного спортивного навыка (метание снарядов утяжеленного веса, прыжки с отягощением на поясе и др.). В настоящее время для подготовки спортсменов в ряде видов спорта предлагаются специальные тренажеры для развития силы ног, рук (сгибателей, разгибателей).

Под скоростной выносливостью понимается способность поддерживать определенную скорость на протяжении определенного времени или дистанции. Для чего применяется повторный метод в различных вариантах, где интенсивность дается выше средней соревновательной, а отрезки прохождения доводятся от 30 до 400 м. Применяется повторным методом с отягощением, облегчением соревновательных упражнений.

Подводя итоги сказанному, должны отметить, что воспитание быстроты движений осуществляется за счет правильного сочетания развития собственно силовых и скоростно-силовых способностей.

5.4. Воспитание выносливости у школьников с отклонениями в состоянии здоровья.

Выносливость — это способность противостоять утомлению в процессе мышечной деятельности.

Мерилом выносливости является время, в течение которого осуществляется мышечная деятельность определенного характера и интенсивности. В циклических видах физических упражнений (ходьба, бег, плавание и т.п.) показателями выносливости являются:

1. Пройденная дистанция в заданное время (например, в пяти минутном беге).

2. Минимальное время преодоления достаточно протяженной дистанции (например, бег на 1000 м, плавание на 500 м).

3. Наибольшая дистанция при передвижении с заданной скоростью «до отказа» (например, бег заданной скоростью 6,0 м/с).

В силовых упражнениях показателями выносливости являются:

1. Числом возможных повторений этого упражнения (предельным количеством подтягиваний, приседаний на одной ноге).

2. Предельным временем сохранения позы тела или наименьшим временем выполнения силовых упражнений (например, при лазании по канату на 5 м).

3. Наибольшим числом движений в заданное время (например, присесть как можно больше в течение 10 с и т.п.).

В игровых видах деятельности и единоборствах измеряют время, в течение которого осуществляется уровень заданной эффективности двигательной деятельности. В сложнокоординационных видах деятельности, связанных с выполнением точности движений (спортивная гимнастика и т.п.), показателем выносливости является стабильность технически правильного выполнения действия.

Различают общую и специальную выносливость. *Общая выносливость* — это способность длительно выполнять работу умеренной интенсивности при глобальном функционировании мышечной системы. По-другому ее еще называют аэробной выносливостью. Человек, который может выдержать длительный бег в умеренном темпе длительное время, способен выполнить и другую работу в таком же темпе (плавание, езда на велосипеде и т.п.). Основными компонентами общей выносливости являются возможности аэробной системы энергообеспечения, функциональная и биомеханическая экономизация.

Общая выносливость играет существенную роль в оптимизации жизнедеятельности, выступает как важный компонент физического здоровья

и, в свою очередь, служит предпосылкой развития специальной выносливости.

Специальная выносливость - это выносливость по отношению к определенной двигательной деятельности. Специальная выносливость классифицируется: по признакам двигательного действия, с помощью которого решается двигательная задача (например, прыжковая выносливость); по признакам двигательной деятельности, в условиях которой решается двигательная задача (например, игровая выносливость); по признакам взаимодействия с другими физическими качествами (способностями), необходимыми для успешного решения двигательной задачи (например, силовая выносливость, скоростная выносливость, координационная выносливость и т.д.).

Специальная выносливость зависит от возможностей нервно-мышечного аппарата, быстроты расхода ресурсов внутримышечных источников энергии, от техники владения двигательным действием и уровня развития других двигательных способностей.

Различные виды выносливости независимы или мало зависят друг от друга. Например, можно обладать высокой силовой выносливостью, но недостаточной скоростной или низкой координационной выносливостью.

Факторы, определяющие выносливость.

Проявление выносливости в различных видах двигательной деятельности зависит от многих факторов:

1. Биоэнергетические факторы включают объем энергетических ресурсов, которым располагает организм, и функциональные возможности его систем (дыхания, ССС, выделения и др.), обеспечивающих обмен, продуцирование и восстановление энергии в процессе работы.

Физиологической основой выносливости являются аэробные возможности организма, которые обеспечивают определенную долю энергии в процессе работы и способствуют быстрому восстановлению работоспособности организма после работы любой продолжительности и

мощности, обеспечивая быстрое удаление продуктов метаболического обмена.

2. Факторы функциональной и биохимической экономизации определяют соотношение результата выполнения упражнения и затрат на его достижение. Обычно экономичность связывают с энергообеспечением организма во время работы. Энергетические запасы в организме ограничены и человек стремится выполнить работу за счет минимума энергозатрат. Чем выше квалификация спортсмена, особенно в видах спорта, требующих проявления выносливости, тем выше экономичность выполняемой им работы. Экономизация имеет две стороны: механическую (или биомеханическую), зависящую от уровня владения техникой или рациональной тактики соревновательной деятельности; физиолого-биохимическую (или функциональную), которая определяется тем, какая доля работы выполняется за счет энергии окислительной системы без накопления молочной кислоты, а если рассматривать этот процесс еще глубже — то за счет какой доли использования жиров в качестве субстрата окисления.

3. Факторы функциональной устойчивости позволяют сохранить активность функциональных систем организма при неблагоприятных сдвигах в его внутренней среде, вызываемых работой (нарастание кислородного долга, увеличение концентрации молочной кислоты в крови и т.д.). От функциональной устойчивости зависит способность человека сохранять заданные технические и тактические параметры деятельности, несмотря на нарастающее утомление.

4. Личностно-психические факторы оказывают большое влияние на проявление выносливости, особенно в сложных условиях. К ним относят мотивацию на достижение высоких результатов, устойчивость установки на процесс и результаты длительной деятельности, а также такие волевые качества, как целеустремленность, настойчивость, выдержка и умение терпеть неблагоприятные сдвиги во внутренней среде организма, выполнять работу через «не могу».

5. Факторы генотипа (наследственности) и среды. Общая (аэробная) выносливость среднесильно обусловлена влиянием наследственных факторов. Генетический фактор существенно воздействует и на развитие анаэробных возможностей организма. Высокие коэффициенты наследственности (0,62—0,75) обнаружены в статической выносливости; для динамической силовой выносливости влияния наследственности и среды примерно одинаковы.

Специальные упражнения и условия жизни существенно влияют на рост выносливости. У занимающихся различными видами спорта показатели на выносливость этого двигательного качества значительно (иногда в 2 раза и более) превосходят аналогичные результаты не занимающихся спортом. Развитие выносливости происходит от дошкольного возраста до 30 лет (а к нагрузкам умеренной интенсивности и выше). Наиболее интенсивный прирост наблюдается с 14 до 20 лет.

Методика воспитания общей выносливости.

Средствами развития общей (аэробной) выносливости являются упражнения, вызывающие максимальную производительность сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Мышечная работа обеспечивается за счет преимущественно аэробного источника; интенсивность работы может быть умеренной, большой, переменной; суммарная длительность выполнения упражнений составляет от нескольких до десятков минут.

В практике физического воспитания применяют самые разнообразные по форме физические упражнения циклического и ациклического характера, например продолжительный бег, бег по пересеченной местности (кросс), передвижения на лыжах, бег на коньках, езда на велосипеде, плавание, игры и игровые упражнения, упражнения, выполняемые по методу круговой тренировки (включая в круг 7—8 и более упражнений, выполняемых в среднем темпе) и др. Основные требования, предъявляемые к ним, следующие: упражнения должны выполняться в зонах умеренной и большой мощности

работ; их продолжительность от нескольких минут до 60 мин; работа осуществляется при глобальном функционировании мышц.

При этом придерживаются следующих правил.

1. Доступность. Сущность правила заключается в том, что нагрузка должна соответствовать возможностям занимающихся. Учитываются возраст, пол и уровень общей физической подготовленности. В процессе занятий после определенного времени в организме человека произойдут изменения физиологического состояния, т.е. организм адаптируется к нагрузкам. Следовательно, необходимо пересмотреть доступность нагрузки сторону ее усложнения.

2. Систематичность. Добиться положительных сдвигов в воспитании общей выносливости возможно в том случае, если будет соблюдаться строгая повторяемость нагрузочных требований и отдыха, а также непрерывность процесса занятий.

3. Постепенность. Это правило выражает общую тенденцию систематического повышения нагрузочных требований. Необходимо найти меру повышения нагрузок и меру длительности закрепления достигнутых перестроек в различных системах организма. Используя метод равномерного упражнения, необходимо, прежде всего, определить интенсивность и продолжительность нагрузки.

В занятиях используют метод переменного упражнения. Это позволяет осваивать большие объемы нагрузки при достаточно интенсивном уровне воздействия. При применении метода переменного непрерывного упражнения на некоторых участках дистанции образуется кислородный долг, который в последующем на очередном отрезке дистанции должен быть погашен.

Значительный эффект при воспитании общей выносливости дает метод интервального упражнения. Анаэробная работа является сильным раздражителем, стимулирующим функциональные перестройки сердечной

деятельности. Повышается потребление кислорода, увеличивается ударный объем крови и т.д.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности человека.

Воспитание выносливости путем воздействия на анаэробные возможности основано на приспособлении организма к работе в условиях накопления недоокисленных продуктов энергетического обеспечения и характеризуется решением двух задач: 1) повышение мощности гликолитического (лактатного) механизма; 2) повышение мощности креатинфосфатного (алактатного) механизма. Для этого используются основные и специально подготовительные упражнения соответствующей интенсивности. При этом применяются методы повторного и переменного интервального упражнения.

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования гликолитического механизма, предъявляются следующие требования. Работа должна выполняться с интенсивностью 90-95% от максимальной мощности для данного отрезка дистанции, продолжительность работы от 20 с до 2 мин. Число повторений в серии 2—3. Интервалы отдыха между повторениями постепенно уменьшаются: после первого — 5—6 мин, после второго - 3—4 мин, после третьего — 2—3 мин. Между сериями должен быть отдых для ликвидации лактатного долга в 15—20 мин.

К упражнениям, применяемым в качестве средств совершенствования креатинфосфатного механизма, предъявляются следующие требования. Интенсивность работы должна быть околопредельной (95% от максимума); продолжительность упражнений — 3-8 с, интервалы отдыха между повторениями — 2—3 мин, между сериями (каждая серия состоит из 4—5 повторений) — 7—10 мин. Интервалы отдыха между сериями заполняются упражнениями очень низкой интенсивности, число повторений определяется исходя из подготовленности занимающихся.

Развитие аэробных и анаэробных возможностей сочетается между собой. Гликолиз зависит от дыхательных возможностей и в то же время сам является основой для алактатного процесса. Исходя из этого в системе занятий целесообразно планировать преимущественное развитие этих возможностей в следующей последовательности: аэробные — лактатные — алактатные. В процессе одного занятия решение задач на воспитание выносливости должно происходить в обратном порядке.

Особенности воспитания специфических типов выносливости.

Развитие скоростной выносливости.

Более выносливым окажется тот, кто сможет поддерживать заданную скорость передвижения дольше, чем другой. Скоростная выносливость в той или иной зоне мощности развивается только тогда, когда человек в процессе занятий доходит до необходимых степеней утомления — организм в этом случае как бы отвечает на подобные явления повышением уровня развития выносливости.

Главный путь совершенствования скоростной выносливости в каждой зоне мощности заключается в использовании на занятиях несколько более интенсивной работы по сравнению с той, которая характерна для нее в различных возрастных группах. Такая работа представляет собой передвижение со скоростью, превышающей соревновательную на дистанциях, попадающих в соответствующую зону.

1. Скоростная выносливость в работе максимальной мощности характерна для упражнений с предельной продолжительностью 9 - 20 с. К примеру, легкоатлетический бег на дистанции — 20—60 м — у младших школьников.

Основным средством развития скоростной выносливости в этой зоне мощности является преодоление отрезков, равных или даже больше, чем соревновательные дистанции, с максимальной или близкой к ней скоростью.

В процессе развития скоростной выносливости в этой зоне мощности следует учитывать последствия утомления. Для того чтобы полноценно

проявить свои возможности в начале работы и не снижать при этом скорость передвижения, используются следующие варианты тренировки, которые представлены в таблице 3.

Таблица 3

Методика развития выносливости в максимальной зоне мощности

Методы	Интенсивность	Продолжительность	Интервалы отдыха между повторениями	Количество повторений	Количество серий	Интервалы отдыха между сериями
Повторный	95-100%	3-8с	2-3мин	3-5	2-4	4-6мин
Интервальный спринт	95-100%	10с	10-15с	3-5	3-5	8-10 мин

2. Скоростная выносливость в работе субмаксимальной мощности у людей разного возраста и подготовленности проявляется преимущественно в упражнениях максимальной продолжительности не менее 50 с и не более 4—5 мин. Например, для детей 10 лет бег продолжительностью от 9 до 90 с, который соответствует дистанции 50—400 м, для детей 13—14 лет бег в диапазоне от 15 с до 4 мин 30 с на дистанциях 90—1600 м.

Основным средством развития скоростной выносливости при работе в зоне субмаксимальной мощности является преодоление отрезков различной длины со скоростью, превышающей соревновательную. Энергообеспечение мышечной деятельности в этом случае осуществляется преимущественно за счет анаэробной гликолитической мощности.

Скоростная выносливость к такой работе развивается путем повторного прохождения укороченных отрезков дистанции с высокой скоростью. Они могут быть близки к соревновательной дистанции, равны или даже немного превышать.

3. Скоростная выносливость в работе большой мощности

проявляется в упражнениях, длительность выполнения которых может достигать примерно 2—10 мин и более. Основным средством развития выносливости является передвижение на тренировочных дистанциях со скоростью, близкой к критической, равной ей или немного превышающей ее. По своему воздействию такая работа должна вызывать максимальное потребление кислорода в организме и позволять более длительное время удерживать его на высоком уровне. Для развития выносливости в данной зоне мощности используются преимущественно переменный, повторный и интервальный методы. Интенсивность передвижения в переменном методе может применяться от умеренной до соревновательной. Переменная тренировка проводится или по типу «фартлека». При применении повторного метода длительность одного повторения колеблется от 5 до 10 мин. Длина преодолеваемых отрезков может быть равна, несколько больше или меньше, чем соревновательная дистанция. Отрезки большие, чем дистанция, или равные ей проходят на скорости примерно на 10% меньше, чем среднесоревновательная, а отрезки меньшие (на 1/3—1/4 дистанции) — с соревновательной или на 8—12% выше соревновательной.

4. Скоростная выносливость к работе умеренной мощности

характерна для упражнений, в которых максимальная продолжительность соревновательной деятельности составляет от 9 до 10 мин и до 1—1,5 ч и более. К примеру, у школьников ходьба 2000 м, 3000 м.

Основными средствами развития скоростной выносливости на длинных дистанциях являются: бег, плавание, езда на велосипеде и другие циклические упражнения. Совершенствование выносливости осуществляется с помощью методов равномерного упражнения, выполняются с относительно постоянной скоростью, составляющей 75—80% от критической в течение 20 мин и более.

Развитие силовой выносливости.

Силовая выносливость, т.е. способность длительное время выполнять работу, связанную с силовыми компонентами нагрузки. От уровня ее развития во многом зависит успешность профессиональной, бытовой, военной и спортивной двигательной деятельности. Силовая выносливость имеет различные формы проявления в зависимости от характера выполняемого двигательного действия. В зависимости от режима мышечных напряжений выделяют:

- динамическую силовую выносливость;
- статическую силовую выносливость.

В зависимости от объема мышечных групп, участвующих в работе, различают:

1) локальную силовую выносливость, когда в работе принимает участие менее $1/3$ общего объема мышц тела (например, работа на кистевом тренажере);

2) региональную силовую выносливость, когда в работе участвуют мышцы, составляющие от $1/3$ до $2/3$ мышечной массы (скажем, при подтягивании на перекладине);

3) глобальную силовую выносливость, когда в работе задействовано свыше $2/3$ мышц тела (к примеру, в беге, плавании).

Силовая работа разного характера обеспечивается анаэробными или аэробными источниками энергии.

Динамическая силовая выносливость характерна для упражнений с повторными и значительными мышечными напряжениями при относительно невысокой скорости движений, а также для упражнений циклического или ациклического характера, где нужна «быстрая» сила. Упражнения силового динамического характера могут выполняться с различной величиной отягощения и числом возможных повторений.

Показатели силовой динамической выносливости в значительной мере зависят от уровня развития максимальной силы. При меньших сопротивлениях (30—70% от максимума, т.е. в зоне большой и умеренной

мощности) надо одновременно развивать как силу, так и выносливость. Выносливость следует совершенствовать, применяя силовые нагрузки весом 20% от максимального.

Для развития силовой динамической выносливости используются в основном повторный, интервальный и круговой методы.

Статическая силовая выносливость типична для деятельности, связанной с длительным удержанием предельных, околопредельных и умеренных напряжений, необходимых главным образом для сохранения определенной позы. Выносливость к статическому усилию во многом зависит от силы напряжения мышц. Упражнения с нагрузкой 50% от максимальной силы можно выполнить в течение 1 мин. Если развиваемое усилие менее 15% от максимального, работа может быть довольно продолжительной. Между максимальной силой мышц и их статической выносливостью нет прямой связи. При повышении максимальной силы, например, мышц спины их статическая выносливость, как правило, изменяется незначительно.

Для развития статической силовой выносливости применяются различные изометрические упражнения, выполнение которых должно ограничиваться стадией компенсированного утомления, т.е. статическими нагрузками 82—86% от максимальной («до отказа»). С их помощью можно воздействовать практически на любые мышечные группы. При этом очень важно, чтобы исходное положение и суставные углы были такими, при которых включаются в работу именно те мышечные группы, выносливость которых нужна для повышения результата в данном упражнении.

В комплексы изометрических упражнений входят обычно не более 6—9 упражнений. Длительность статического напряжения мышц должна продолжаться более 12—20 с. Естественно, что у каждого человека максимальная длительность статических усилий в том или ином упражнении будет различной. Статические упражнения монотонны, требуют значительных

психических напряжений, неинтересны и быстро приводят к утомлению. Стало быть, увлекаться ими при проведении занятий не следует.

5.5. Основы воспитания гибкости, осанки и направленное воздействие на некоторые компоненты телосложения.

Гибкость – способность выполнять движения с большой амплитудой. Термин гибкость более применим, если имеют в виду суммарную подвижность в суставах всего тела. А в отдельных суставах говорят «подвижность» (подвижность в тазобедренных, плечевых суставах). Хорошая гибкость обеспечивает свободу, быстроту и экономичность движений, увеличивает путь приложения усилий.

Внешне гибкость проявляется в величине амплитуды сгибаний – разгибаний и других движений. Ее показатели измеряются по предельной амплитуде движений, оцениваемой в угловых градусах или сантиметрах. По форме проявления различают гибкость активную и пассивную. При активной гибкости движение с большой амплитудой выполняют за счет собственной активности соответствующих мышц. Пассивная гибкость – способность выполнять те же действия под воздействием внешних растягивающих сил (усилий партнера, внешнего отягощения, спец. приспособлений).

По способу проявления гибкость подразделяют динамическую и статическую. Динамическая гибкость проявляется в движениях, а статическая – в позах.

Выделяют общую и специальную гибкость. Общая гибкость характеризуется высокой подвижностью во всех суставах (плечевом, локтевом, позвоночника). Специальная гибкость – амплитудой движений соответствующей технике конкретного двигательного действия.

Проявление гибкости зависит от ряда факторов:

1. Анатомический, т.е. ограничителями движений являются кости. Форма костей во многом определяет направление и размах движений в суставе.

2. Гибкость обусловлена центрально-нервной регуляцией тонуса мышц и напряжением мышц антагонистов.

На гибкость влияют внешние условия:

1. Время суток (утром меньше, чем днем и вечером).
2. Температура воздуха (чем выше, тем лучше гибкость).
3. Проведена ли разминка (после разминки выше, чем до).
4. Разогрето ли тело (после ванны или бани гибкость увеличивается).

На подвижность суставов влияет функциональное состояние организма:

1. Утомление (при утомлении активная гибкость уменьшается (снижается способность мышц к полному расслаблению после сокращения); пассивная увеличивается (за счет меньшего тонуса мышц)).

2. Положительные эмоции улучшают гибкость.

Наиболее интенсивно гибкость развивается до 15-17 лет. Сенситивный период для развития пассивной гибкости 9-10 лет, а для активной 10-14 лет. Целенаправленное развитие гибкости должно начинаться с 6-7 лет.

Общие задачи развития гибкости:

1. Всестороннее развитие гибкости.
2. Предотвратить утрату достигнутого оптимального состояния гибкости.

Частные задачи:

1. Дифференцированное воздействие на развитие гибкости в зависимости от возрастных, половых и индивидуальных особенностей, от особенностей специализации.

2. Восстановление нормальной амплитуды движений в суставах после травм (ЛФК).

Средства воспитания гибкости:

Упражнения на растягивание. Среди них различают: активные, пассивные и статические. Активные – махи, рывки, наклоны. Пассивные – упражнения, выполняемые с помощью партнера, с отягощениями, упражнения с резиновым эспандером, амортизаторами, пассивные движения с использованием собственной силы (сгибания кисти другой рукой).

Статические упражнения, выполняемые с помощью партнера, собственного тела. Выполняются 6-9 с., после этого расслабление и выполняется упражнение.

Упражнения для развития гибкости следует проводить путем активного выполнения движений с постепенно увеличивающейся амплитудой. Нельзя допускать болевые ощущения, движения выполняются в медленном темпе, постепенно увеличивается амплитуда и степень применения силы помощника.

Методы развития гибкости:

1. Основным методом является повторный, упражнения на растягивание выполняются сериями.

2. Игровой.

3. Соревновательный.

Методические особенности развития гибкости:

1. Чем меньше возраст, тем больше активных упражнений и меньше статических. Статические положения – число повторений 8-10 раз, постепенно увеличивается.

2. Упражнения на гибкость нужно сочетать с упражнениями на силу и расслабление.

3. Нагрузку увеличивают за счет увеличения качества упражнения и числа их повторений. Темп при активных упражнениях 1 в 1 с., пассивных 1 в 1-2 с., в статических 1 в 4-6 с.

4. На одном занятии рекомендуется выполнять в такой последовательности вначале для суставов верхних конечностей, туловища, нижних конечностей, в промежутках упражнения на расслабление.

При развитии подвижности не наблюдается перенос тренировок подвижности одних суставов на другие. Продолжительность и характер отдыха между упражнениями индивидуальны, пауза заполняется активным отдыхом.

Ближайший эффект упражнения на растягивание завит от соблюдения следующих методических положений:

- Использование факторов разминки и разогревания.
- Серийность и постепенное усиление растягивающих импульсов.
- Рациональное расположение и комплексирование упражнений в растягивании в структуре занятия.

- Параметры суммарных нагрузок изменяются в зависимости от этапа.

Педагогические тесты для оценки гибкости:

1. Подвижность в плечевом суставе.

- Взявшись за концы палки, выполняют выкрут назад. По расстоянию рук между кистями при выкруте оцениваем подвижность в суставе.

2. Подвижность позвоночного столба.

- По степени наклона туловища вперед.
- Мостик.

3. Подвижность в тазобедренном суставе.

- Развести ноги в стороны (шпагат)
- Вперед назад (оцениваем расстояние от пола до таза)

4. Подвижность в коленных суставах (приседания).

5. Подвижность в голеностопных суставах.

- Носки от себя.
- Носки на себя.

ГЛАВА 6. ФОРМЫ ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ В АДАПТИВНОМ ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ШКОЛЬНИКОВ.

Формами организации занятий физическими упражнениями являются способы организации учебно-воспитательного процесса, каждый из которых характеризуется определенным типом взаимодействия педагога и занимающегося, а также соответствующими условиями занятий.

Адаптивное физическое воспитание осуществляется в следующих формах - урочные и неурочные.

Урочные формы — это занятия, проводимые преподавателем тренером с постоянным составом занимающихся. К ним относятся:

1. Уроки физической культуры, проводимые преподавателями по государственным программам в образовательных учреждениях, где физическая культура является обязательным предметом.

2. Тренировочные занятия, проводимые тренерами, направленностью на совершенствование занимающихся.

Неурочные формы — это занятия, проводимые как специалистами (организованно), так и самими занимающимися (самостоятельно) с целью организации досуга, укрепления или восстановления здоровья, сохранения или повышения работоспособности, развития физических качеств, обучение движениям и др. Неурочные формы в свою очередь делятся на:

1. Малые формы занятий (утренняя гимнастика, вводная гимнастика, физкультпауза, физкультминутка, микропауза), используемые для оперативного управления физическим состоянием. Эти занятия непродолжительные по времени, поэтому в этих занятиях не решаются задачи по воспитанию физических качеств и обучению движениям.

2. Крупные формы занятий. Эти занятия относительно продолжительные, однонаправленные или комплексные. В крупных формах решаются задачи тренировочного, оздоровительно-реабилитационного или рекреационного характера;

3. Соревновательные формы занятий. Формы физкультурно-спортивной деятельности, где в соревновательной борьбе определяются победитель, место, физическая или техническая подготовленность и т.п.

Урочные формы организации занятий в адаптивном физическом воспитании школьников.

Каждый урок является одним из элементов учебно-воспитательного процесса и обладает всеми, свойственными этому сложному явлению признаками. Признаки собственно-урочных занятий:

1. Имеет образовательно-воспитательную направленность.
2. Содержание, время и место урока определяется программой, планом и расписанием.
3. Урок связан с предыдущим и последующими.
4. Руководящая роль педагога-специалиста, который организует занимающихся и направляет их деятельность.
5. Регламентация поведения и взаимоотношения участников урока.

Отличительные особенности занятий урочного типа.

1. От индивидуальных склонностей, способностей и интересов зависит выбор предмета занятий, установки и достижения, затраты времени и сил.
2. Регулирование свободного времени, которое отводится на занятие индивидуальны.
3. В свободное время занятия урочного типа более вариативны.

В общем курсе физического воспитания урочные формы более унифицированы, это обусловлено единой для всех программой курса, однородностью групп, стабильностью расписания.

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

- 1) уроки образовательной направленности, предназначенные для формирования специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

2) уроки коррекционно-развивающей направленности, предназначенные для развития и коррекции физических качеств и координационных способностей, коррекции движений, коррекции сенсорных систем и психических функций с помощью физических упражнений;

3) уроки оздоровительной направленности, предназначенные для коррекции осанки, плоскостопия, профилактики соматических заболеваний, нарушений сенсорных систем, укрепления сердечно-сосудистой и дыхательной систем;

4) уроки лечебной направленности, предназначенные для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п.;

5) уроки спортивной направленности, предназначенные для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

6) уроки рекреационной направленности, предназначенные 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, т. е. наиболее типичными для инвалидов и лиц с ограниченными функциональными возможностями являются комплексные уроки.

Качество урока зависит от подготовки к нему:

- проектирование урока,
- практическая подготовка участников,
- подготовка места занятий.

Проектирование – написание плана-конспекта, в нем указывается направленность, содержание и порядок построения урока. Опорой в моделировании урока служат профессиональные знания и практический опыт специалиста, контрольные данные о возможностях занимающихся.

Моделирование урока – постановка задач урока. Проектировать очередной урок, нужно исходя из крупной цели, наметить вклад данного урока в достижение общей цели.

Структура урока по адаптивному физическому воспитанию.

Структура урока — это упорядоченность всех сторон и компонентов содержания урока с учетом закономерностей адаптивного физического воспитания, имеющихся ресурсов времени и условий работы.

Уроки по адаптивному физическому воспитанию, отличающиеся разнообразием и изменчивостью содержания, не терпят застывших, стандартных структур. Для учебных форм характерно построение занятий в рамках общепринятой структуры, под которой принято понимать деление урока на три составные части: подготовительную, основную, заключительную.

Подготовительная часть урока по адаптивному физическому воспитанию.

Любое занятие по адаптивному физическому воспитанию начинается с подготовительной части. В подготовительной части занятия решаются следующие задачи:

1. Организация занимающихся, овладение их вниманием, ознакомление с предстоящей работой, создание необходимой психологической устойчивости.
2. Подготовка организма к повышенным нагрузкам и изменение его физического состояния.
3. Создание благоприятного эмоционального состояния.

Групповые урочные занятия начинаются с вводного ритуала – построения, взаимное приветствие. Это способствует настройке на дело, установлению взаимоотношений между педагогом и учениками.

Затем необходимо сообщить задачи урока, постановка задач должна быть конкретной. Не нужно в начале урока ставить частные задачи. После вводной части проводится разминка. Разминка – комплекс строго

регламентированных по направленности и величине нагрузки упражнений. Необходимо использовать упражнения, отличающиеся по интенсивности и другим параметрам от основных упражнений (для исключения ненужного форсирования нагрузок). Специфический эффект разминки прямо зависит от использования в ней упражнений близких к основным действиям.

В общей разминке ставятся следующие задачи:

- Активизировать функции ССС, мышечной, дыхательной и других систем – обеспечивающих двигательную деятельность.
- Создать благоприятный фон для результативного и безопасного выполнения последующих действий.

Средства общей разминки:

- Хорошо разученные упражнения общего и локального воздействия (гимнастические упражнения без предметов, с предметами, позволяющие избирательно воздействовать на различные мышечные группы – ходьба, прыжки, бег).
- Игры(без новых действий).
- Танцевальные упражнения.

Об эффективности разминки судим по следующим проявлениям:

1. Увеличивается амплитуда выполняемых движений.
2. Увеличение скорость и темп движений.
3. Активно начинаются процессы потоотделения.
4. Увеличивается частота дыхания и ЧСС.

После общей разминки проводится специальная разминка.

Цель специальной разминки – вработка систем организма в направление, адекватном особенностям предстоящей деятельности.

Средства специальной разминки:

- подводящие упражнения,
- пробные попытки.

Показатели эффективности специальной разминки:

1. Показатели точности движений

2. Насколько скоростно-силовые и амплитудные параметры движений при выполнении специально-подготовительных упражнений приближаются к индивидуальному максимуму.

Методические особенности разминки:

1. Наиболее детальная общая и специальная разминка необходима, если в основной части запланированы координационно трудные и высокоинтенсивные двигательные действия.

2. Разнообразие общей и специальной разминки невелико, если в основной части выполняются хорошо разученные технически упражнения не высокой интенсивности.

3. На объем, и соотношение разделов разминки влияет уровень подготовленности.

4. Продолжительность разминки зависит от особенностей состояния занимающихся и характера деятельности.

Основная часть урока по адаптивному физическому воспитанию.

В основной части урока решаются: общие (образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи) и специальные (коррекционные, компенсаторные и оздоровительные).

Заключительная часть урока по адаптивному физическому воспитанию.

В заключительной части урока по адаптивному физическому воспитанию школьников решаются следующие задачи:

1. Привести организм занимающихся в относительно спокойное состояние.
2. Подвести итоги урока. Выставить оценки.
3. Дать домашнее задание.

Средства, применяемые в заключительной части:

1. Игры не высокой интенсивности.
2. Общеподготовительные упражнения.

Неурочные занятия в адаптивном физическом воспитании школьников.

Адаптивная физическая рекреация осуществляется в процессе внеурочных и внешкольных занятий. Рекреативные занятия имеют две формы: в режиме дня и внеклассную. В режиме дня они представлены в виде:

- утренней гимнастики (до уроков);
- организованных игр на переменах;
- спортивного часа (после уроков).

В утренней зарядке решаются следующие задачи:

1. Оптимизировать переход от сна к бодрствованию.
2. Способствовать формированию нормальной осанки.
3. Поддержание достигнутых физических качеств.

В утренней зарядке используются следующие средства:

- 1) общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов;
- 2) общеподготовительные упражнения (такие как ходьба, бег);
- 3) танцевальные упражнения;
- 4) дыхательные упражнения;
- 5) широко используются естественные и гигиенические факторы.

Внеклассные занятия имеют следующие формы:

- рекреативно-оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и др. формах), организованных на добровольной самодеятельной основе в соответствии с возможностями учреждения и интересами учащихся;

- физкультурные праздники, викторины, конкурсы, развлечения, соревнования типа «Веселые старты»; - интегрированные праздники вместе со здоровыми детьми; - прогулки и экскурсии; - дни здоровья.

Во внешкольное время адаптивная физическая рекреация имеет следующие формы:

- занятия в летних и зимних оздоровительных лагерях;
- занятия и игры в семье;
- занятия в реабилитационных центрах;
- занятия в семейно-оздоровительных клубах.

Неурочные формы могут быть не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать лиц с разными двигательными нарушениями и проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель — удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Адаптивный спорт имеет два направления: рекреационнооздоровительный спорт и спорт высших достижений. Первое реализуется в школе как внеклассные занятия в секциях по избранному виду спорта (настольный теннис, гимнастика, аэробика, танцы (в том числе и в колясках), хоккей на полу, баскетбол, плавание, легкая атлетика и др.). Существуют две формы занятий адаптивным спортом:

- тренировочные занятия;
- соревнования. И первое, и второе направление реализуется в спортивных и физкультурнооздоровительных клубах, общественных объединениях инвалидов, ДЮСШ, сборных командах по видам спорта в системе Специального олимпийского, паралимпийского движения, всероссийского движения глухих.

Физическая реабилитация в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений реализуется в двух формах:

- уроки ЛФК;
- занятия ЛФК в лечебных учреждениях.

Физическая реабилитация инвалидов осуществляется в стационарах, поликлиниках, реабилитационных центрах, санаториях, профилакториях и др. медицинских учреждениях, а также самостоятельно. Таким образом,

средства и методы адаптивной физической культуры при их рациональном использовании служат стимулятором повышения двигательной активности, здоровья и работоспособности, способом удовлетворения потребности в эмоциях, движении, игре, общении, развития познавательных способностей, следовательно, являются фактором гармоничного развития личности, что создает реальные предпосылки социализации данной категории людей.

КОНТРОЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ.

Контрольные вопросы к главе «Общетеоретические основы адаптивного физического воспитания школьников».

1. Что изучает дисциплина «Адаптивное физическое воспитание школьников»?
2. Охарактеризуйте типичные нарушения двигательной сферы детей разных нозологических групп.
3. Какие факторы влияют на развитие двигательной сферы детей с нарушениями в развитии?
4. Охарактеризуйте особенности психической сферы детей с нарушениями в развитии.
5. Какие общие задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания школьников?
6. Какие специальные задачи решаются в процессе адаптивного физического воспитания школьников?
7. Что означает принцип дифференциации и индивидуализации в работе со школьниками?
8. Что означает принцип адекватности, оптимальности и вариативности педагогических воздействий в работе со школьниками?
9. Перечислите педагогические функции адаптивного физического воспитания?
10. Какие принципы реализуются в адаптивном физическом воспитании школьников?

Контрольные вопросы к главе «Психолого-педагогические особенности и физическое развитие школьников с отклонениями в состоянии здоровья».

1. Перечислите и раскройте причины возникновения умственной отсталости.
2. Какие степени умственной отсталости выделяют у школьников?
3. Перечислите какие отклонения в развитии моторики у школьников с умственной отсталостью?
4. Какие особенности психических процессов у школьников с умственной отсталостью?

5. Раскройте Особенности обучения школьников с умственной отсталостью?
6. Особенности двигательных способностей у школьников с интеллектуальными нарушениями?
7. Какие основные причины нарушения слуха?
8. Перечислите степени нарушения слуха. И дайте их характеристику?
9. Дайте классификацию нарушений зрения?
10. Раскройте особенности физического развития и двигательных нарушений школьников с нарушением зрения?
11. Перечислите двигательные нарушения у детей с ДЦП?
12. Какие формы ДЦП выделяют. Дайте их краткую характеристику?
13. Раскройте особенности психического развития детей с ДЦП?

Контрольные вопросы к главе «Средства и методы адаптивного физического воспитания школьников».

1. Перечислите дополнительные средства адаптивного физического воспитания и охарактеризуйте их?
2. Раскройте значение физических упражнений в практике адаптивного физического воспитания?
3. Дайте характеристику методов обучения движениям в адаптивном физическом воспитании школьников?
4. Дайте характеристику методов, применяемых при воспитании физических качеств в адаптивном физическом воспитании школьников.
5. Перечислите особенности игрового метода?
6. Дайте краткую характеристику словесных методов в адаптивном физическом воспитании?
7. Дайте краткую характеристику наглядных методов, применяемых в адаптивном физическом воспитании школьников.

Контрольные вопросы к главе «Планирование и контроль в адаптивном физическом воспитании школьников».

1. Дайте определение что такое планирование?

2. Раскройте основные предпосылки к планированию в адаптивном физическом воспитании школьников?
3. Дайте характеристику аспектов планирования в адаптивном физическом воспитании школьников?
4. Перечислите основные требования к планированию в адаптивном физическом воспитании школьников?
5. Дайте характеристику документов планирования в адаптивном физическом воспитании?
6. Охарактеризуйте основные документы планирования по адаптивному физическому воспитанию?
7. Дайте характеристику видов контроля в адаптивном физическом воспитании школьников?
8. Примерные величины моторной плотности уроков физической культуры?
9. Особенности проведения тестирования по физической подготовленности учащихся специальной медицинской группы?
10. Хронометражное исследование урока по адаптивному физическому воспитанию школьников?

Контрольные вопросы к главе «Общие основы обучения движениям и воспитание физических качеств у школьников с отклонениями в состоянии здоровья».

1. Раскройте задачи, решаемые при обучении школьников новым двигательным действиям?
2. Какими факторами обусловлена способность к обучению в адаптивном физическом воспитании?
3. На основе каких предпосылок возникает умение выполнять новое двигательное действие?
4. Раскройте задачи первого этапа обучения двигательным действиям школьников с отклонениями в состоянии здоровья?

5. Перечислите основные ошибки при обучении движения школьников в адаптивном физическом воспитании?

6. Назовите основную цель и задачи второго этапа обучения двигательным действиям?

7. Перечислите средства и методы обучения на первом этапе обучения двигательным действиям школьников?

8. Перечислите средства и методы обучения на втором этапе обучения двигательным действиям школьников?

Контрольные вопросы к главе «Формы организации занятий в адаптивном физическом воспитании школьников».

1. Что такое урочные формы организации занятий?

2. Перечислите отличительные признаки собственно-урочных занятий в адаптивном физическом воспитании?

3. От чего зависит качество урока в адаптивном физическом воспитании?

4. Структура урока по адаптивному физическому воспитанию школьников?

5. Поставьте задачи подготовительной части урока по адаптивному физическому воспитанию?

6. Представьте задачи общей разминки и средства их решения в адаптивном физическом воспитании школьников?

7. По каким критериям судят об эффективности разминки?

8. Перечислите формы внеклассных занятий?

9. Какие формы имеют рекреативные занятия в адаптивном физическом воспитании школьников?

10. Перечислите какие малые формы организации занятий применяются в адаптивном физическом воспитании школьников?

11. Назовите основные формы физической реабилитации реализуемые в условиях специальных (коррекционных) образовательных учреждений?

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

В настоящее время книжный рынок содержит крайне мало учебного материала, служащего для использования в качестве лекционного курса по дисциплине «Адаптивное физическое воспитание школьников». Очевидно, что этот материал требует постоянного обновления и улучшения, в соответствии с изменениями, происходящими в учебных процессах высшего профессионального образования. Учебный материал, рассчитанный на студентов, обучающихся заочно и дистанционно и данный курс, в определенной мере, позволяет восполнить это отсутствие.

Пособие является частью учебно-методического комплекса дисциплины «Адаптивное физическое воспитание школьников». Содержание учебных тем позволяет обучающимся по направлению «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» и специалистам по адаптивному физическому воспитанию сформировать представление о системе адаптивного физического воспитания в России, целях и задачах адаптивного физического воспитания школьников, принципах и функциях адаптивного физического воспитания школьников, средствах и методах, а также о планировании и контроле в адаптивном физическом воспитании школьников.

Специалисты высшего образования в нашей стране видят в адаптивной физической культуре учебную дисциплину, которая поможет студентам данного направления достичь профессиональных целей. Одна из проблем адаптивной физической культуры в системе образования — слабая научная база, поэтому на занятиях часто используются «устаревшие» формы и методы их организации. Поэтому одна из задач заключалась в критическом отборе учебного материала, который должен быть доступным, но опираться на проверенные опытом и временем знания теории и методики адаптивной физической культуры.

Во второй части пособия «Адаптивное физическое воспитание школьников» будут изложены особенности воспитания физических качеств и обучения движениям у различных нозологических групп школьников.

ЛИТЕРАТУРА

1. . Теория и методика физической культуры: учебник /под редакцией профессора Ю.Ф. Курамшина. – 2-е изд., испр. – Москва: Советский спорт, 2010. – 464 с.
2. . Холодов, Ж.К. Теория и методика физической культуры и спорта /Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 12-е изд., исправл. – Москва: Академия, 2014. – 480 с.
3. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / ред. С.П. Евсеев. - Москва: Советский спорт, 2014. - 298 с.
4. Аксенова, О.Э. Содержание и организация адаптивной физической культуры в профессиональной подготовке студентов высшего учебного заведения / О.Э. Аксенова. – Санкт_Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2009 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2019).
5. Барабаш, О.А. Контроль результата образования по предмету "физическая культура" в специальном (коррекционном) образовательном учреждении VIII вида: учебное пособие / О.А. Барабаш. – Владивосток: Изд-во Дальневосточного ун-та, 2010. – 208 с.
6. Барчуков, И.С. Физическая культура: учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования / И.С. Барчуков; редактор Н.Н. Маликов. - 6-е изд., стер. - Москва: Академия, 2013. - 528 с. - (Высш. проф. образование; Бакалавриат).
7. Бегидова, Т.П. Основы адаптивной физической культуры: учебное пособие для вузов / Т.П. Бегидова. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва: Юрайт, 2017. - 188 с.
8. Виленская, Т.Е. Оздоровительные технологии физического воспитания детей младшего школьного возраста: учебное пособие / Т.Е. Виленская. - 2-е изд., испр. и доп. - Москва : Юрайт, 2018. - 285 с.

9. Дробышева, С.А. Адаптивное физическое воспитание в системе дошкольного и школьного образования лиц с отклонениями в состоянии здоровья: учебное пособие / С.А. Дробышева, И.А. Коровина, В.В. Вербина. – Волгоград : ВГАФК, 2012 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru> (дата обращения: 30.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

10. Евсеев, С.П. Материально-техническое обеспечение адаптивной физической культуры: учебник / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло, В.Г. Сусяев: под редакцией проф. С.П. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2007.- 308 с.

11. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание детей до 3-х лет в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие / О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, Н.Н. Аксенова. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2019).

12. Евсеева, О.Э. Адаптивное физическое воспитание в образовательных организациях (специальные медицинские группы): учебное пособие / О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2019).

13. Картавцева, А.И. Комплексная программа адаптивного физического воспитания незлышащих детей в дошкольных образовательных учреждениях: учебное пособие/ А.И. Картавцева, О.Э. Евсеева. – Москва: Советский спорт, 2011. – 156 с.

14. Крамаренко, А.Л. Физическое воспитание глухих детей в искусственной управляющей среде: монография / А.Л. Крамаренко, Т.В. Хромина, В.Е. Могилев. – Хабаровск: ДВГАФК, 2009 // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru> (дата обращения: 30.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

15. Михайлова, Е.Я. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушениями речи: учебное пособие / Е.Я. Михайлова, Д.Н. Саратова, О.Э. Евсеева. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2014 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2019).
16. Павлова, С.В. Общие основы теории и организации адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов специальности «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)» / С.В. Павлова .— Набережные Челны, 2013.— 89 с. // ЭБС Руконт: сайт. - URL: <https://lib.rucont.ru/efd/242629> (дата обращения 10.12.2019).-). - Режим доступа: для авториз. пользователей.
17. Ростомашвили, Л.Н. Педагогические технологии в адаптивном физическом воспитании детей младшего школьного возраста со сложными нарушениями развития: автореферат диссертации на соискание ученой степени доктора педагогических наук / Л.Н. Ростомашвили. – Санкт-Петербург, 2014. – 42 с.
18. Смирнов, Г.И. Лечебная физическая культура в терапии: учебное пособие / Г.И. Смирнов, В.Ф. Лутков, Д.И. Шадрин. – Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2015 // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть библиотеки ВЛГАФК, по договору.
19. Современное состояние апробации Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса "Готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов с учетом сенсорных, двигательных и ментальных нарушений: учебное пособие / С.П. Евсеев, А.В. Аксенов, Е.Б. Ладыгина [и др.]. - Санкт-Петербург: НГУФК им. П.Ф. Лесгафта, 2018. - 89 с. // Электронная библиотека вузов ФК. – Режим доступа: локальная сеть ВЛГАФК, по договору (дата обращения 30.12.2019).
20. Справочник по материально-техническому обеспечению адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев, С.Ф. Курдыбайло.- Москва: Советский спорт, 2008.- 256 с.

21. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития детей дошкольного возраста: учебник / Э.Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2014. – 368 с. – (Сер. Бакалавриат).

22. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С.О.Филиппова, Т.В.Волосникова, О.А.Каминский и др.] ; под ред. С.О.Филипповой. — 3-е изд., испр. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2011. — 224 с.

23. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студентов учреждений среднего профессионального образования / С.О. Филиппова, О.А. Каминский, Г.Г. Лукина [и др.]; редактор С.О. Филиппова. – 5-е изд., стер. – Москва: Академия, 2013. – 304 с.

24. Теоретические и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста : практикум : учеб. пособие для студ. учреждений сред. проф. образования / [С.О.Филиппова, О.А.Каминский, Г.Г.Лукина и др.] ; под ред. С.О.Филипповой. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательский центр «Академия», 2011. — 176 с.

25. Теория и организация адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. -3-е изд., стереотип. - М.: Советский спорт, 2010. - 291 с.: ил. 15ВМ.

26. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник: в 2-х томах. Т.1. Введение в специальность. История, организация и общая характеристика адаптивной физической культуры / редактор С.П. Евсеев. – 3-е изд., стер. – Москва: Советский спорт, 2010. – 291 с.

27. Ткачева, В.В. Психолого-педагогическое сопровождение семьи и ребенка с ограниченными возможностями здоровья: учебник / редактор В.В. Ткачева. – Москва: Академия, 2014. – 272с.

28. Трегубова, И.А. Лечебная физическая культура: учебное пособие / Н.А. Куропаткина, И.А. Трегубова. – Волгоград: ВГАФК, 2010. – 140 с. // ЭБС РУКОНТ [сайт]. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/229002/info> (дата обращения: 10.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.

29. Шебеко, В.Н. Теория и методика физического воспитания детей дошкольного возраста: учебное пособие / В.Н. Шебеко. – Минск: Вышэйшая школа, 2015. – 288 с. // ЭБС IPRbooks [сайт]. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/35552.html> (дата обращения: 30.12.2019). – Режим доступа: для авториз. пользователей.