

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования
«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ -
филиал Сибирского федерального университета

Кафедра физического воспитания
кафедра

УТВЕРЖДАЮ
И.о. заведующего кафедрой
физического воспитания
Ю.Л. Лукин
подпись инициалы, фамилия
« 01 » 06 20 18 г.

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код – наименование направления

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО
РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ
ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)
тема

Руководитель С.М. 01.06.18
подпись, дата

доцент, канд. пед. наук
должность, ученая степень

Т.Н. Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник С.С. 01.06.18.
подпись, дата

Ю.А. Лебедев
инициалы, фамилия

Лесосибирск 2018

Министерство образования и науки Российской Федерации
Федеральное государственное автономное образовательное учреждение
высшего образования

«СИБИРСКИЙ ФЕДЕРАЛЬНЫЙ УНИВЕРСИТЕТ»

ЛЕСОСИБИРСКИЙ ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ –
филиал Сибирского федерального университета

Педагогика и психологии
факультет
Физического воспитания
кафедра

БАКАЛАВРСКАЯ РАБОТА

49.03.01 Физическая культура
код и наименование направления подготовки

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ
ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ (ОВЗ)

тема

Работа защищена « 18 » июля 2018г. с оценкой « отлично »

Председатель ГЭК


подпись, дата

Д.Д. Похабов
инициалы, фамилия

Члены ГЭК

подпись, дата

Ю.Л. Лукин

инициалы, фамилия

подпись, дата

Т.Н. Кочеткова

инициалы, фамилия

подпись, дата

С.В. Лапшин

инициалы, фамилия

подпись, дата

М.В. Иванов

инициалы, фамилия

подпись, дата

С.И. Белецкая

инициалы, фамилия

Руководитель


подпись, дата

Т.Н.Кочеткова
инициалы, фамилия

Выпускник


подпись, дата

Ю.А.Лебедев
инициалы, фамилия

РЕФЕРАТ

Выпускная квалификационная работа по теме: «Адаптивная физическая культура как средство реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ)» содержит 54 страницы основного текста, список литературы насчитывает 25 источников.

Цель выпускной работы: теоретически и экспериментально обосновать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре.

Объект исследования: процесс занятий адаптивной физической культурой.

Предмет исследования: комплекс специальных физических упражнений, направленный на реабилитацию детей-инвалидов.

Задачи исследования:

- 1) раскрыть сущность понятия «адаптивная физическая культура».
- 2) охарактеризовать особенности двигательной сферы детей с нарушениями в развитии;
- 3) представить основные требования к деятельности педагогов адаптивной физической культуры в работе с детьми-инвалидами;
- 4) охарактеризовать особенности уроков адаптивной физической культурой с детьми-инвалидами;
- 5) разработать и апробировать комплекс развивающих занятий, направленный на реабилитацию детей с проблемами здоровья.

Гипотеза: предполагается, что предложенный комплекс упражнений по адаптивной физической культуре будет способствовать реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью.

Практическая значимость исследования заключается в том, что систематизированный нами теоретический материал может быть использован специалистами образовательных учреждений и студентами, занимающимися разработкой данной проблемы. Комплекс развивающих занятий, направленный на реабилитацию детей с проблемами здоровья, может быть использован педагогами на практике.

СОДЕРЖАНИЕ

Введение	4
1 Теоретические основы адаптивной физической культуры как средства реабилитации инвалидов.....	8
1.1 Адаптивная физическая культура: понятие и сущность.....	8
1.2 Особенности двигательной сферы детей с нарушениями в развитии..	16
1.3 Основные требования к деятельности педагогов адаптивной физической культуры в работе с детьми-инвалидами	19
1.4 Организация и проведения уроков адаптивной физической культуры с детьми-инвалидами.....	21
2 Методика реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья посредством адаптивной физической культуры.....	32
2.1 Методы и приемы по реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью на занятиях адаптивной физической культуры.....	32
2.2 Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью.....	42
2.1 Анализ использования комплекса упражнений на занятиях адаптивной физической культуры с детьми с умеренной умственной отсталостью.....	46
Заключение.....	49
Список использованных источников.....	51

ВВЕДЕНИЕ

В настоящее время констатировать тот факт, что в России, в связи с ухудшающейся экологической ситуацией и высоким уровнем заболеваемости и травматизма, число детей, имеющих те или иные ограничения жизнедеятельности, растет. Проблема их здоровья и социальной адаптации в обществе является чрезвычайно актуальной.

В настоящее время Закон РФ «Об образовании» выдвинул на первый план проблему внедрения в практику работы образовательных учреждений комплекс мер, направленный на своевременное обеспечение каждому ребенку адекватных возрасту условий для развития и формирования полноценной личности, включая физкультурное воспитание. Решение этой проблемы приобретает особую значимость в работе с детьми, имеющими проблемы здоровья. Одним из путей привлечения детей-инвалидов в активную социальную жизнь школы, создания благоприятных условий для их физической, психологической и социальной адаптации является адаптивная физическая культура.

Термин «адаптивная физическая культура» появился в России около 20 лет назад и рассматривается как часть общей культуры, подсистема физической культуры, одна из сфер социальной деятельности, направленная на удовлетворение потребности лиц с ограниченными возможностями в двигательной активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья, личностного развития, самореализации физических и духовных сил в целях улучшения качества жизни, социализации и интеграции в общество.

Адаптивная физическая культура (АФК) создана на стыке медицины, физической культуры, коррекционной педагогики и основывается на анатомии, физиологии, общей и частной патологии, физическом воспитании, специальной психологии [19;169].

Одним из ведущих направлений АФК является адаптивный спорт, основным направлением которого выступает формирование двигательной

активности как биологического, психического и социального фактора воздействия на организм личности.

Практика подтверждает, что если для здоровых детей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством, методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Для многих инвалидов и людей с ограниченными возможностями в развитии адаптивная физическая культура является единственным способом «разорвать» замкнутое пространство, войти в социум, приобрести друзей, получить возможность для общения, полноценных эмоций, познания мира. Именно здесь, зачастую впервые в жизни, они познают радость движения, учатся побеждать и достойно переносить поражения, осознавать счастье преодоления себя [12].

Первый в России факультет адаптивной физической культуры был открыт в сентябре 1999 года в академии им. П. Ф. Лесгафта на базе кафедры ТиМАФК, в состав которого были включены три кафедры: теории и методики адаптивной физической культуры, спортивной медицины и лечебной физической культуры, специальной психологии и психиатрии.

Существенный вклад в становление адаптивной физической культуры в России, в формирование ее образовательного, научного, правового и информационного пространства, внесли отечественные исследователи: С.П.Евсеев (руководитель коллектива разработчиков), В.Е. Каган, В.А.Лисовский, Л.В. Шапкова, Т.В. Федорова, И.К. Шац, С. Ф. Курдыбайло, А.С. Мотылева, В. И. Панова, В. П. Жиленкова и др.

Силами преподавателей факультета адаптивной физической культуры академии им. П.Ф. Лесгафта с 1998 подготовлены информационно-методические материалы для студентов по основным общепрофессиональным дисциплинам и дисциплинам специальности Госстандарта. К наиболее значимым из них можно отнести работы С.П.Евсеева «Теория и организация адаптивной физической культуры», «Адаптивная физическая культура»;

Л.В. Шапковой «Частные методики адаптивной физической культуры» и др. Данные учебные пособия и публикации журнальных статей составили методологическую основу нашего исследования.

Несмотря на многочисленные исследования данной темы, по-прежнему существует проблема внедрения адаптивной физической культуры и ее места в системе общеобразовательной и коррекционной школ, недостаточное техническое и методическое обеспечение, отсутствие квалифицированных специалистов, а также проблема интеграции детей с ограниченными возможностями здоровья в массовые общеобразовательные учреждения. Этим и определяется актуальность нашего исследования.

Цель выпускной работы: теоретически и экспериментально обосновать методику проведения занятий по адаптивной физической культуре.

Объект исследования: процесс занятий адаптивной физической культурой.

Предмет исследования: комплекс специальных физических упражнений, направленный на реабилитацию детей-инвалидов.

Цель выпускной работы предопределила постановку и решение следующих задач:

- 6) раскрыть сущность понятия «адаптивная физическая культура».
- 7) охарактеризовать особенности двигательной сферы детей с нарушениями в развитии;
- 8) представить основные требования к деятельности педагогов адаптивной физической культуры в работе с детьми-инвалидами;
- 9) охарактеризовать особенности уроков адаптивной физической культурой с детьми-инвалидами;
- 10) разработать и апробировать комплекс развивающих занятий, направленный на реабилитацию детей с проблемами здоровья.

Гипотеза: предполагается, что предложенный комплекс упражнений по адаптивной физической культуре будет способствовать реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью.

Методы исследования: анализ и обобщение педагогической и методической литературы, сравнение, эксперимент.

Практическая значимость исследования заключается в том, что систематизированный нами теоретический материал может быть использован специалистами образовательных учреждений и студентами, занимающимися разработкой данной проблемы. Комплекс развивающих занятий, направленный на реабилитацию детей с проблемами здоровья, может быть использован педагогами на практике.

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, включающего 25 наименований. Общий объем работы составляет 54 страницы

ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ОСНОВЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ КАК СРЕДСТВА РЕАБИЛИТАЦИИ ИНВАЛИДОВ

1.1 Адаптивная физическая культура: понятие и сущность

Адаптивная физическая культура – широкое понятие, охватывающее комплекс мер оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости [7]. Адаптивная физическая культура оказывает положительное влияние на целостное развитие организма и личности: развиваются физические и психологические параметры. Происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни [3].

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация. Они охватывают все возможные виды физкультурной деятельности детей с физическими и умственными недостатками, помогают им адаптироваться к окружающему миру, так как обучение разнообразным видам движений связано с развитием психофизических способностей, общением, эмоциями, познавательной и творческой деятельностью. Адаптивная физическая культура не только играет важную роль в формировании физической культуры ребенка, но и передает ему общечеловеческие культурные ценности.

По мнению С.П.Евсеева, каждый вид адаптивной физической культуры имеет свое назначение: адаптивное физическое воспитание предназначено для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивная двигательная рекреация – для здорового досуга, активного отдыха, игр, общения; адаптивный спорт – для совершенствования и реализации физических, психических, эмоционально-волевых способностей; физическая реабилитация – для лечения, восстановления и компенсации утраченных

способностей. Каждому из них свойственны собственные функции, задачи, содержание, степень эмоционального и психического напряжения, методы и формы организации. И вместе с тем они тесно взаимосвязаны и дополняют друг друга [8].

Адаптивное физическое воспитание – наиболее организованный вид адаптивной физической культуры, охватывающий продолжительный период жизни (дошкольный, школьный, молодежный возраст), поэтому является основным каналом приобщения к ценностям физической культуры. Это единственный школьный предмет, сфокусированный на уважении ребенка к собственному телу, развитии двигательных способностей, приобретении необходимых знаний, понимании необходимости систематических занятий физическими упражнениями, что служит основой для повышения уверенности в себе, самооценки, формирования положительной мотивации к здоровому образу жизни [14].

В работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место.

Концептуальным положением является взаимосвязь и психофизическое единство организованной двигательной деятельности и целенаправленного формирования личности ребенка, коррекция и развитие его познавательных способностей, сенсорных систем, психики (восприятия, внимания, памяти, эмоций, мышления, речи), общения, мотивов, интересов, потребностей, самовоспитания.

Коррекционно-развивающее направление адаптивной физической культуры имеет широкий диапазон решения педагогических задач, которые условно можно объединить в следующие группы:

- коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метании, прыжках, передвижении на лыжах, упражнениях с предметами и др.;
- коррекция и развитие координационных способностей;
- коррекция и развитие физической подготовленности;

- коррекция и профилактика соматических нарушений;
- профилактика, коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей;
- развитие познавательной деятельности;
- формирование личности ребенка [15].

Образовательные и коррекционно-развивающие задачи решаются на одном и том же учебном материале, но имеют отличия. Для образовательных задач характерна высокая степень динамичности, так как они должны соответствовать программному содержанию обучения. Коррекционно-развивающим задачам свойственно относительное постоянство, так как они решаются на каждом занятии. В процессе обучения при переходе к новому учебному материалу происходит не полная смена коррекционных задач, а смена доминирования каких-либо из них. Постоянно действующими задачами на каждом занятии является коррекция осанки, основных локомоций – ходьбы, бега и других естественных движений, укрепление «мышечного корсета», коррекция телосложения, коррекция и профилактика плоскостопия, активизация вегетативных функций.

Именно поэтому в работе с детьми, имеющими стойкие нарушения в развитии, коррекционно-развивающая направленность адаптивного физического воспитания занимает приоритетное место.

Основные педагогические принципы работы с детьми, имеющими нарушения в развитии:

- единство диагностики и коррекции. Практическая деятельность педагога требует знания основного дефекта, его проявлений, качественного своеобразия и структуры, сопутствующих заболеваний и вторичных отклонений, медицинских показаний и противопоказаний к тем или иным видам физических упражнений. Необходимо знать состояние сохранных функций, особенности психомоторики с учетом возраста, основного вида деятельности, характерного для каждого возрастного периода. Эти сведения необходимы педагогу, чтобы, во-первых, не навредить, во-вторых, выявить

потенциальные личностные и функциональные возможности ребенка, в третьих, определить и контролировать оптимальный путь коррекции и развития.

- Принцип дифференциации и индивидуализации [14;16].

Дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение детей в относительно однородные группы. Первичную дифференциацию осуществляет медико-психолого-педагогическая комиссия, формирующая типологические группы детей, сходные по возрасту, клинике основного дефекта, показателям соматического развития.

Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохранных функций - двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных.

Сущность индивидуализации педагогического процесса состоит в том, чтобы, опираясь на конкретные способности и возможности каждого ребенка, создать максимальные условия для его роста. При индивидуальной форме занятий принцип реализуется полностью и зависит от профессиональной компетентности и методического мастерства учителя.

- Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий заключается в возмещении недоразвитых, нарушенных или утраченных. С помощью специально подобранных физических упражнений, методов и методических приемов стимулировать компенсаторные процессы в поврежденных органах и системах за счет активизации сохранных функций, создавая со временем устойчивую долговременную компенсацию.

- Принцип учета возрастных особенностей. Ребенок с отклонениями в развитии проходит все те же стадии онтогенетического развития, что и здоровый, но только у первых этот процесс протекает медленнее и с другим конечным результатом.

Для выявления потенциальных возможностей ребенка и оперативной

коррекции необходимо учитывать «зону актуального развития» и «зону ближайшего развития». Первая отражает реальные возможности ребенка в настоящий момент, вторая характеризуется тем, что самостоятельное выполнение данного ему задания пока недоступно, но он может его выполнить с помощью педагога.

- Принцип адекватности педагогических воздействий означает реализацию одной из важнейших закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям ребенка.

- Принцип оптимальности педагогических воздействий означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, а также физическая нагрузка, которая должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

- Принцип вариативности педагогических воздействий означает бесконечное многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения, способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на различные сенсорные ощущения (зрительные, тактильные, слуховые), речь (подвижные игры с речитативами), мелкую моторику («пальчиковые» игры), интеллект (игры со счетом, выстраиванием слов и т. п.).

Дети с отклонениями в развитии вследствие вынужденной малой подвижности (два урока физкультуры не удовлетворяют естественной потребности в двигательной активности и не решают всех необходимых задач) испытывают двигательный и эмоциональный голод, дефицит общения, поэтому разнообразие двигательной деятельности, особенно игровой, хотя бы частично компенсирует эти негативные явления.

Доказано, что игра для детей с нарушениями в развитии – это не только забава, развлечение, но и эффективное средство и метод решения коррекционно-развивающих задач, о чем свидетельствуют многочисленные публикации, научные исследования, программы физического воспитания, концепции оздоровления данной категории детей.

- Принцип приоритетной роли микросоциума состоит в единстве коррекционной работы с ребенком и его окружением, прежде всего с родителями. В силу огромной роли семьи в становлении личности ребенка, необходима такая организация микросоциума, которая могла бы максимально стимулировать его развитие, сглаживать негативное влияние заболевания на физическое и психическое состояние ребенка [6].

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере).

Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно. Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание.

Основной формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма.

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

- уроки образовательной направленности – для формирования

специальных знаний, обучения разнообразным двигательным умениям;

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

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

- уроки лечебной направленности – для лечения, восстановления и компенсации утраченных или нарушенных функций при хронических заболеваниях, травмах и т. п. (например, ежедневные уроки ЛФК в специальных школах-центрах для детей с ДЦП);

- уроки спортивной направленности – для совершенствования физической, технической, тактической, психической, волевой, теоретической подготовки в избранном виде спорта;

- уроки рекреационной направленности – для организованного досуга, отдыха, игровой деятельности [15].

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

Неурочные формы не регламентированы временем, местом проведения занятий, количеством участников, их возрастом. Занятия могут включать детей с разными двигательными нарушениями, проводиться отдельно или совместно со здоровыми детьми, родителями, добровольными помощниками. Их главная цель – удовлетворение потребности детей в эмоциональной двигательной активности, игровой деятельности, общении, самореализации.

Адаптивное физическое воспитание в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях осуществляется в следующих формах:

- уроки физической культуры;
- уроки ритмики (в младших классах);
- физкультминутки на общеобразовательных уроках (для снятия и профилактики умственного утомления).

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).

Внеклассные занятия имеют следующие формы:

- рекреативно оздоровительные занятия в школе (в группах общей физической подготовки, группах подвижных и спортивных игр и других 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 [22].

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;
- самостоятельные занятия.

Таким образом, рассмотрев понятие адаптивной физической культуры, основные ее направления, формы и принципы, можно сделать вывод, что это

комплекс мер оздоровительного характера, направленный на реабилитацию и адаптацию к среде людей с ограниченными возможностями здоровья, а также предполагающее преодоление различных психологических барьеров, которые могут мешать ощущению полноценности жизни и осознанию собственной ценности и значимости. Адаптивная физическая культура оказывает положительное влияние на целостное развитие организма и личности: развиваются физические и психологические параметры. Происходит положительное воздействие на сознание, возникают потребности самосовершенствоваться и вести активный и здоровый образ жизни.

1.2 Особенности двигательной сферы детей с нарушениями в развитии

По сравнению со здоровыми сверстниками хронологическое развитие психики детей с нарушениями в развитии происходит с задержкой. На этом фоне выявляются различные нарушения, прежде всего, познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы, формирования личности, связанные с действием многих факторов: вынужденной изоляции, ограниченными контактами со здоровыми сверстниками и взрослыми людьми, затруднениями предметно-практической деятельности, двигательными и сенсорными расстройствами.

Знание общих закономерностей и особенностей формирования двигательной сферы детей с различными отклонениями представляет особую важность для поиска эффективных педагогических средств и методов коррекции двигательных нарушений. На состояние двигательной сферы детей оказывают влияние следующие факторы.

- Тяжесть и структура основного дефекта и его влияние на уровень построения движений. Каждый уровень построения движения характеризуется морфологической локализацией, ведущей афферентацией, специфическими свойствами движений, основной и фоновой ролью в двигательных актах вышележащих уровней, патологическими синдромами и дисфункцией. Это означает, что нарушение двигательной функции у детей с сенсорными

поражениями, умственной отсталостью и церебральными параличами имеют разные причины, а следовательно, и разные способы коррекции. У детей с умственной отсталостью – это локализация органических поражений в ЦНС, которая приводит к недоразвитию моторики. Чем выше уровень поражения, тем грубее двигательные расстройства. Нижележащие уровни более сохранны, но они регулируют лишь элементарные двигательные акты. Поэтому в наибольшей степени оказываются нарушенными не элементарные движения, а сложно-координационные. У детей с сенсорными аномалиями причиной двигательных нарушений является отсутствие или ограничение полноценной сенсорной афферентации, оказывающей влияние на становление пространственного анализа и синтеза, кинестетического, зрительного, слухового, тактильного восприятия движений, схемы тела. 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. С возрастом показатели физического развития у детей со зрительной депривацией увеличиваются, но более медленно по сравнению с нормально видящими. У незрячих и слабовидящих отмечаются наиболее выраженные отклонения в деятельности сердечнососудистой 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. У детей с ДЦП причинами двигательных нарушений являются полиморфные органические поражения головного и спинного мозга и проводящих путей. Характерны расстройства схем произвольных движений: неуверенная неустойчивая ходьба, патологические позы тела и конечностей, нарушение мышечного тонуса, манипулятивных действий, равновесия и

координации [14].

- Раннее начало двигательной активности. Научные исследования, отечественный и зарубежный опыт показывают, что чем раньше начата медико-психолого-педагогическая реабилитация, тем она более эффективна. Развивающийся, формирующийся организм более пластичен и чувствителен к воздействию физических упражнений, коррекции и компенсации двигательных и психических нарушений [25].

Реабилитационный потенциал выше, если с ребенком-инвалидом начинать систематические занятия с первых месяцев жизни сначала в семье, затем в дошкольных и школьных (коррекционных) учреждениях. Раннее начало занятий физическими упражнениями позволяет укрепить сохранные двигательные функции, предупредить появление вторичных нарушений, приобрести двигательный опыт для самостоятельных занятий.

Ограничение или отсутствие двигательной активности приводит к гиподинамии со всеми ее отрицательными последствиями для организма ребенка: снижению естественной потребности в движении, низкому уровню затрат на мышечную деятельность, функциональному расстройству всех систем организма, атрофическим изменениям опорно-двигательного аппарата, деформации позвоночника и стопы, снижению жизненно важных физических качеств.

Таким образом, анализ состояния здоровья, специфических нарушений физического и психического развития, факторов, влияющих на двигательную сферу детей с нарушениями развития, позволил выделить типичные двигательные расстройства, характерные в разной степени для всех нозологических групп детей:

- сниженная двигательная активность, обусловленная тяжестью первичного дефекта и его негативными последствиями;
- нарушение физического развития, диспропорции телосложения, деформации стоп и позвоночника, ослабленный мышечный «корсет», снижение вегетативных функций, обеспечивающих движение;

- нарушение координационных способностей: быстроты реакции, точности, темпа, ритма движений, согласованности микро- и макромоторики, дифференцировки усилий, времени и пространства, устойчивости к вестибулярным раздражениям, ориентировки в пространстве, расслабления;
- сниженный уровень всех жизненно важных физических способностей – силовых, скоростных, выносливости, гибкости и др.;
- нарушение локомоторной деятельности – ходьбы, бега (особенно при нарушении опороспособности), а также лазания, ползания, прыжков, метания, упражнений с предметами, т. е. движений, составляющих основу жизнедеятельности ребенка.

1.3 Основные требования к деятельности педагогов адаптивной физической культуры в работе с детьми-инвалидами

Учитывая специфические особенности развития различных категорий детей с отклонениями в развитии и признавая значимость психологического сопровождения физического воспитания и обучения таких детей, С.Л. Алмазова определила основные требования к деятельности педагогов по адаптивной физической культуре и тренеров с психологической точки зрения организации и осуществления данного процесса.

По мнению С.Л. Алмазовой, необходимо выявлять и учитывать индивидуальные особенности и возможности каждого ребенка. Для этого требуется постоянно наблюдать за поведением и всеми реакциями воспитанника, учитывать рекомендации других специалистов [2].

Нужно разбираться в сущности нарушений в поведении ребенка на занятиях физической культурой и спортом (связаны ли они с внутрисемейными проблемами, с отношением к нему педагога / тренера или сверстников в коллективе на спортивных занятиях).

Следует создавать психологически комфортную атмосферу для воспитанников: оказывать поддержку, объяснять все спокойно, быть терпеливым, сдержанным в проявлении негативных эмоций, проявлять

уважение к детям, не повышать на них голос, не применять физических воздействий, стимулировать их самостоятельность и активность, осуществлять положительное подкрепление желательных действий, не создавать напряжения однозначными установками на обязательную победу.

Необходимо создавать «ситуации успеха» для детей с заниженной самооценкой, неуверенных в себе и своих силах, тревожных, со сниженными волевыми процессами. Для детей с завышенной самооценкой и неадекватно высоким уровнем притязаний нужно организовывать ситуации для оценивания детьми самих себя и своих возможностей.

Требуется повышать мотивацию к занятиям: показывать положительные результаты детей, поощрять, вызывать у них интерес к спортивной деятельности как к процессу, который доставляет моральное и физическое удовольствие, вводить особые интересные «ритуалы» начала и конца занятия (возможно, игровые задания), сюрпризные моменты, карточки поощрений (наклейки, фишки, звездочки и др.).

Нужно анализировать негативные реакции воспитанников – как и почему они произошли, при этом данные проявления не следует подкреплять, а наоборот, нужно лишить похвалы, каких-либо поощрений (но не кричать и не наказывать) [2].

Необходимо решать межличностные конфликты в группе, поддерживать благоприятную коммуникацию: давать упражнения на развитие командного духа, на умение сотрудничать, помогать друг другу (можно для этого делить детей парами, мини-группами, каждый раз меняя местами; также возможен вариант проигрывания создавшегося конфликта, затем – его обсуждение с целью нахождения различных выходов, а потом проигрывание ситуации заново с положительным финалом; при необходимости нужно проводить индивидуальные беседы).

Педагогу следует всегда быть тактичным, не допускать грубых и оценочных суждений по отношению к воспитанникам, не оскорблять и не унижать их (даже при условии их поведенческих проблем или неуспеха в

спортивной деятельности). Необходимо быть спокойным, уравновешенным, в меру строгим и требовательным, последовательным, мудрым, являться примером для воспитанников: интересной личностью, активным, целеустремленным, жизнерадостным человеком. Нельзя допускать проявлений злости и агрессии, негативных эмоциональных всплесков.

Важно взаимодействовать с родителями: рассказывать о возможностях воспитанников, обсуждать возникающие проблемы, приглашать их на открытые занятия, давать рекомендации по отношению к занятиям с детьми дома, тактично обсуждать их влияние на детей (говорить об их поощрении, поддержке активности и самостоятельности).

Таким образом, можно сделать вывод о том, что для наиболее эффективного достижения задач адаптивной физической культуры и спорта данная деятельность детей должна постоянно поддерживаться, подкрепляться, сопровождаться психологически. В связи с этим педагоги по физической культуре и тренеры, работающие с детьми с ограниченными возможностями здоровья, должны быть готовы к процессу психологического сопровождения детей.

1.4 Организация и проведение уроков адаптивной физической культуры с детьми-инвалидами

Занятия адаптивной физической культурой (АФК) с детьми с тяжелыми и множественными нарушениями здоровья в условиях коррекционно-развивающего обучения и реабилитации основаны на разнообразных двигательных действиях ребенка, жизненно необходимых в быту. Основная отличительная особенность таких занятий заключается в содействии максимальному приспособлению (адаптации) детей к окружающей действительности через формирование у них стойких практически необходимых умений, навыков и способов деятельности, позволяющих успешнее адаптироваться к дальнейшей жизни в обществе. Увеличение двигательной активности позволяет повышать общую выносливость и

работоспособность, помогает успешнее адаптироваться к разнообразным ежедневно повторяющимся бытовым мероприятиям.

Физическая нагрузка во время систематического выполнения физических упражнений позитивно влияет на организм, способствует укреплению сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, эндокринной, опорно-двигательной и других систем, повышает сопротивляемость организма различным заболеваниям.

Цель уроков по АФК в 1-4 классах – содействие в процессе развития двигательных навыков укреплению здоровья и максимально возможному развитию жизнеспособности детей, формированию практических, жизненно необходимых двигательных умений, которые позволят детям быть более социализированными и адаптированными к обыденным ситуациям, к жизни в обществе [12].

Реализации указанной цели способствует решение следующих задач:

- коррекционных: развитие и совершенствование навыков выполнения жизненно необходимых практических движений, способствующих адаптации детей в обществе;
 - коррекция выполнения основных движений (ходьба, бег, прыжки, лазание, ползание) и развитие мелкой моторики;
 - коррекция и совершенствование координационных способностей детей;
 - коррекция и развитие сенсорной сферы детей;
 - развитие познавательных интересов, внимания, памяти, мышления, воображения, речи;
 - развитие социально-эмоциональной сферы детей в процессе общения с другими детьми во время выполнения физических упражнений;
- воспитательных:
 - воспитание потребности в регулярных занятиях физическими упражнениями, повышение детской активности за счет увеличения разнообразия движений, приобщение к доступной спортивной деятельности;
 - воспитание доброжелательного и терпимого отношения друг к другу;

формирование у ребенка сочувствия, желания помочь, поддержать товарища;

- воспитание умения взаимодействовать в игре с другими детьми и взрослыми, воспитание активности и организованности;

- формирование навыков совместной игры;

- обучающих: обучение технике выполнения основных движений;

- обучение адекватному самостоятельному использованию разнообразной двигательной деятельности применительно к конкретным жизненным ситуациям;

- формирование представлений о собственном теле, его основных частях и их движениях;

- обучение пониманию команд-инструкций и выполнению движений по подражанию, по образцу, по слову-сигналу;

- оздоровительных: сохранение и укрепление здоровья детей;

- профилактика простудных и иных заболеваний;

- формирование правильной осанки, укрепление сердечно-сосудистой, нервной, дыхательной, эндокринной, опорно-двигательной и других систем;

- профилактика вторичных нарушений, профилактика нарушений зрения;

- повышение жизнеспособности детей.

Структурно урок по АФК включает следующие традиционные части: подготовительную, основную и заключительную, каждая из которых методически и тематически связана с другими. К каждой части подбираются упражнения, сочетаемые в таких пропорциях, чтобы обеспечить всестороннее развитие учащихся. Рекомендуется добавлять еще и вводную часть, во время которой дети готовятся к проведению занятия, настраиваются к физической активности [16].

Рассмотрим примерную схему проведения урока. Вводная часть урока включает подготовку к уроку адаптивной физкультурой: воздушные ванны, сухое обтирание в процессе переодевания ребенка в физкультурную форму.

Подготовительная часть может включать дыхательную гимнастику. Основная часть содержит адаптированные физкультурные упражнения

практического назначения, развитие двигательных умений и навыков (общая моторика), общеразвивающие упражнения, упражнения на развитие мелкой моторики, коллективные подвижные игры. Заключительная часть должна быть направлена на упражнения на релаксацию, расслабление.

Рассмотрим более подробно специфику организации и проведения урока по АФК в соответствии с указанными его частями. Вводная часть включает такой важный элемент физической подготовки, как закаливание, с помощью которого последовательно повышается сопротивляемость детского организма вредным влияниям окружающей среды. Цель закаливания - выработать способность организма быстро корректировать работу органов и систем в соответствии с меняющейся внешней средой.

В процессе организации закаливающих процедур педагог выбирает наиболее приемлемый для детей вид закаливания (обтирание, обливание, купание, солнечные и/или воздушные ванны); создает соответствующие условия, подходящие для каждого ребенка; учитывает постепенный переход к восприятию контрастных видов закаливания с учетом эмоциональной положительной реакции детей; использует музыкальные средства в зависимости от вида закаливания (обтирание, обливание, купание, солнечные и /или воздушные ванны); создает соответствующие условия, подходящие для каждого ребенка; учитывает постепенный переход к восприятию контрастных видов закаливания с учетом эмоциональной положительной реакции детей; использует музыкальные средства в зависимости от вида закаливания; стремится к тому, чтобы проведение закаливающих процедур вызывало у детей только положительный эмоциональный отклик.

При проведении закаливающих процедур педагогам рекомендуется учитывать врачебные показания и индивидуальный подход к каждому ребенку; соблюдать постепенность и систематичность; все виды закаливания проводить не ранее, чем через 30-40 минут после приема пищи; организовывать постоянный контроль врача за состоянием здоровья детей.

В подготовительной части урока по АФК взрослый стремится пробудить

у детей интерес к происходящему, устанавливает эмоциональный контакт с детьми, настраивает их на предстоящее занятие, активизируя внимание и обеспечивая постепенную подготовку к предстоящей нагрузке. На этом этапе можно задействовать элементы укрепления межличностных связей в классе, например, приветствовать друг друга с передачей мяча и называнием по имени (при отсутствии речи это может быть рукопожатие, кивок головы, указательный жест, улыбка). В этой части урока педагоги проводят дыхательную гимнастику. Такое выделение дыхательных упражнений в самостоятельный раздел обосновано тем, что дети с тяжелыми и множественными нарушениями, часто имея поверхностное, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями 2[14;16].

Без специальных упражнений такие дети самостоятельно не научатся правильно дышать, регулировать дыхание в соответствии с двигательными нагрузками. Взрослым рекомендуется обучать детей вначале вдохам и выдохам, затем сопровождать их элементарными движениями, постоянно напоминая о том, как нужно правильно производить дыхательные действия.

О восстановлении дыхания педагогам необходимо помнить и после выполнения детьми трудных физических упражнений, предлагая им повторить (выполнить) 2-3 упражнения на восстановление дыхания.

Основная часть урока по АФК может занимать 20-25 минут. В этой части программой предусматривается проведение адаптированных физкультурных упражнений практического назначения; упражнений на развитие двигательных умений и навыков (общая моторика); общеразвивающих упражнений; упражнений на развитие мелкой моторики и коллективных подвижных игр.

Главная особенность уроков по АФК, которая отличает их от занятий по физическому воспитанию, заключается в четко выраженной практической направленности и жизненной необходимости изучаемых движений. Поэтому для урока педагогом подбираются адаптированные физкультурные упражнения

практического назначения, позволяющие имитировать ежедневно необходимые движения. Например: открывать и закрывать двери с различными ручками, умываться, причесываться, ходить, перешагивать, подниматься и спускаться по лестнице, завязывать, поднимать, опускать предметы, перемещать, копать, стирать, выжимать, развешивать и др.

С этой целью используются показ, объяснение, игровые упражнения, имитирующие данные движения. Для усвоения правильности движений используются многократные повторения. Обучая детей движениям, педагог показывает и объясняет их, а дети, подражая ему, выполняют (вначале с помощью, затем самостоятельно).

Рекомендуется проводить упражнения в основном в игровой форме. Выполнение движений будет более эффективным, если игровой образец уже знаком детям. Например, педагог показывает, как мяч отскакивает от пола, сопровождая показ стихами: «Мой веселый звонкий мяч, ты куда пустился вскачь?». Дети наблюдают за этим упражнением, затем учатся выполнять подскоки на месте - «прыгаем как мяч». Подобным образом обыгрывается любое действие и преподносится с учетом конкретности восприятия ребенка. Для этого используется различное дополнительное оборудование и наглядный материал (например, «перешагиваем через лужу» – применяется – применяется аппликация на пол, вырезанная из голубого линолеума). Обыгрывание происходит с обязательной опорой на жизненный опыт детей.

У учащихся данной категории (в силу инертности их нервных процессов) затруднен перенос усвоенных навыков в новую обстановку, поэтому закрепление различных действий, таких как вставание («встань»), приседание («сядь»), ходьба («иди»), бег («беги»), остановка («остановись») и другие, достигается с использованием различных знакомых и нужных детям жизненных ситуаций. Например, остановиться – нужно будет перед проезжей частью дороги; идти – утром в школу, на прогулку; приседание – это сбор ягод на даче или в лесу; поднимание руки вверх – можно сорвать яблоко с дерева и т.п. [4].

На занятиях по АФК дети, постоянно многократно уточняющие способы выполнения уже известных действий, начинают выполнять их более уверенно в обыденных ситуациях, усваивают новые движения и учатся применять их в знакомой или незнакомой обстановке. Общеразвивающие упражнения имеют большое значение не только для укрепления мышц тела и разностороннего физического развития, но и для стимуляции сердечнососудистой, дыхательной и нервной систем. Выполняя упражнения для рук, ног, туловища, дети учатся управлять своими движениями, производить их более точно, координированно, по заданной амплитуде, в нужном направлении, темпе, ритме. Упражнения подбираются таким образом, чтобы в процессе их выполнения воздействие осуществлялось не только на весь организм, но и на определенные ослабленные группы мышц.

Наряду с упражнениями с исходным положением «стоя», детям предлагаются исходные положения «сидя», а также «лежа» – для разгрузки позвоночника и более избирательного воздействия на мышцы. При выполнении общеразвивающих упражнений рекомендуется использовать дополнительный инвентарь (флажки, платочки, мячи и др.). Их использование повышает мышечное напряжение, вызывает приятный эмоциональный отклик, постепенно развивает умения манипулировать с разнообразными предметами. Чтобы дети не отвлекались, предметы или игрушки выбираются одинаковые.

В начале обучения (1 класс) для выполнения основной части занятия педагог планирует не более трех основных движений. Первым дается новое или более сложное, например, броски мяча вперед. Два других, уже знакомых детям, закрепляются. Рекомендуется чередовать упражнения, требующие сосредоточенного внимания, с более легкими и динамичными, а также обеспечивать нагрузку на разные группы мышц. Например, вначале дети катают мячи, бросают их, а затем прыгают. Для выполнения основных движений наиболее целесообразны групповой (фронтальный) и индивидуальный методы организации детей. В процессе выполнения общеразвивающих упражнений педагоги особое внимание уделяют

формированию правильной осанки, поскольку умение правильно удерживать свое тело имеет не только оздоровительное значение, но и развивает ребенка в целом.

Работе над правильной осанкой предшествует деятельность по изучению схемы тела и его строения. Для формирования начального представления у детей о собственном теле можно использовать проведение детьми самомассажа с названием частей тела и комментариями взрослого, «обрисовывание» ребенка массажным мячиком по контуру тела или более наглядный прием, когда ребенка укладывают на большой лист бумаги (обои) и «обрисовывают» его фломастером. Затем предлагается (в зависимости от возможностей) дорисовать свое лицо, нарисовать одежду, обувь и т.д. Такие нарисованные контуры детей можно располагать вдоль стены класса (спортзала) для последующего использования в ходе занятий.

Улучшению координационных способностей, запоминанию схемы тела, правильной осанке способствуют также упражнения, которые ребенок выполняет перед зеркалом, приседая, стоя или стоя на коленях и глядя на свое отражение. Понимание ребенком схемы собственного тела является важным условием овладения им в последующем системой пространственных отношений.

Без дополнительного обучения ребенку с тяжелыми множественными нарушениями развития сложно качественно передвигаться в пространстве, обходя людей, переставлять предметы, передвигать или бросать их. Ребенку важно научиться ориентироваться в таких понятиях, как «перед» (моим лицом), «за» (моей спиной), «над» (моей головой). Зная схему собственного тела, многократно практикуясь и накапливая двигательный опыт, дети смогут правильно определять положения своего тела по отношению к предметам.

Для выполнения цепочки различных двигательных действий в процессе проведения занятий по АФК оптимально применение «полосы препятствий». Во время ее прохождения дети используют элементы упражнений на гибкость, быстроту, ловкость и др., наблюдая за товарищами, учатся выполнять

разнообразные движения и лучше запоминают их последовательность [17.]

Выполнение вместе одних и тех же упражнений, эмоциональная вовлеченность и взаимодействие друг с другом способствуют социальному развитию детей. Задания для прохождения «полосы препятствий» обязательно подбираются с учетом психофизических возможностей учащихся, инвентарь располагается в произвольном порядке. Для «полосы препятствий» рекомендуется использовать скамейки, маты, положенные рядом, обручи, мячи, шведские стенки и др.

В урок по АФК педагогом включаются упражнения по развитию мелкой моторики рук, которые побуждают к целенаправленному использованию рук и пальцев. При этом учитываются следующие этапы становления моторики кисти и пальцев рук: опора на раскрытую кисть, осуществление произвольного захвата предметов кистью, включение пальцевого захвата, противопоставление пальцев, постепенно усложняющиеся манипуляции и предметные действия, дифференцированные движения пальцев рук.

Стимулирующее воздействие на организм ребенка с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями оказывают коллективные подвижные игры. Они положительно влияют на нервную, сердечнососудистую, дыхательную, мышечную и другие системы организма. Подвижные игры подбираются доступные по сложности, эмоционально разнообразные, с учетом личностных интересов детей и призваны доставлять радость каждому ребенку. Педагог отслеживает, чтобы требования, предъявляемые в игре, не превышали действительные возможности ребенка. Непонимание ситуации, отображаемой в игре, систематические переживания неуспеха могут привести к негативным последствиям: отказу от всякой деятельности, пассивности, замкнутости, а иногда и к агрессивности.

Наиболее доступными для детей с тяжелыми и (или) множественными физическими и (или) психическими нарушениями являются подвижные игры, имеющие простой и понятный сюжет. Подбирая такие игры, педагог опирается на жизненный опыт детей, чтобы содержание было доступным для понимания.

Целесообразно выбирать игры, соответствующие и формирующие представления детей об окружающей жизни, профессиях, транспортных средствах, предметах быта, явлениях природы, образе жизни, повадках знакомых животных. Выполняемые детьми игровые действия носят преимущественно имитационный характер, что соответствует основной цели занятий по АФК. Подбор и планирование подвижных игр определяются уровнем физического и умственного развития каждого ребенка, его индивидуальными особенностями, временем года, местом проведения и интересами детей. Для лучшего понимания игрового сюжета рекомендуется проводить предварительную работу по разъяснению смысла игры, участвующих персонажей. Подвижная игра, проводимая в основной части занятия, содержит уже освоенные детьми движения. Одна и та же игра может повторяться на разных занятиях. Подвижную игру на занятии можно повторять 2-3 раза. Роль ведущего берет на себя педагог. По завершении подвижной игры педагог отмечает положительные качества детей, находя их у каждого из участников – кто-то быстрее бегал, кто-то был более внимателен, чем в прошлый раз и т.д.

В заключительной части урока по АФК предусматривается снижение физической нагрузки, нормализация деятельности сердечнососудистой и дыхательной систем, снятие утомления и релаксация, переход к дальнейшему включению детей в режим дня. При этом важно, чтобы дети сохраняли бодрое и хорошее настроение. Рекомендуется завершать урок упражнениями на релаксацию. Педагог подбирает специальные физические упражнения, снимающие напряженность и скованность движений. В завершении занятия по АФК педагог подводит итоги и обязательно хвалит всех участников, подчеркивая их личные достижения.

При планировании уроков по АФК рекомендуется соблюдать следующие условия: переходить от простых упражнений к сложным, опираясь на полученные умения, постепенно вводить новый несколько более усложненный элемент или образец движения; трудные задания делить на более простые

элементы; многократно повторять упражнения, пока движения не будут освоены и автоматизированы; в процессе обучения лучше отказаться от слишком сложных заданий, при выполнении которых у ребенка не будет шансов добиться успеха, а также от слишком легких, которые не будут мотивировать его к усилиям; в ходе занятия чередовать различные виды упражнений – гимнастические, легкоатлетические, игровые; повышать нагрузку в течение занятия постепенно, к концу занятия переходить к успокаивающим, релаксационным упражнениям. На уроке АФК обеспечивается оптимальная физическая нагрузка и двигательная активность каждого ребенка, которая строится на основе максимального развития его сохранных функций. Нагрузка во время урока подбирается с обязательным учетом психофизического состояния здоровья каждого ребенка.

В течение одной недели рекомендуется проводить два занятия с одним и тем же содержанием, варьируя игровые приемы для более точного закрепления полученных умений у детей. Ориентировочно через 2-3 недели в занятия можно включать разученные ранее упражнения.

Таким образом, в адаптивном физическом воспитании инвалидов и лиц с нарушениями здоровья должны широко использоваться средства физической культуры. Вместе с тем они должны быть разработаны в строгом соответствии с коррекционно-компенсаторными задачами и с учетом возможностей занимающихся. Уроки по АФК оказывают комплексное воздействие на ребенка инвалида: совершенствуются его координационные способности, начинают развиваться умения правильно ориентироваться в пространстве, развиваются скоростные и скоростно-силовые способности. При постоянных занятиях у детей накапливается двигательный опыт, который необходим не только при выполнении физических упражнений, но и в реальной жизни.

2 МЕТОДИКА РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОВЗ ПОСРЕДСТВОМ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

2.1 Методы и приемы по реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью на занятиях адаптивной физической культуры

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории людей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств [16].

Термином «умственная отсталость» обозначают стойкое, выраженное нарушение познавательной деятельности вследствие диффузного органического поражения центральной нервной системы [14].

Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях, либо в специальных классах общеобразовательных школ, либо в виде домашнего обучения. Образовательные программы могут дать им возможности для развития своего ограниченного потенциала и приобретения некоторых базисных навыков; такие программы соответствуют замедленному характеру обучения с небольшим объемом усваиваемого материала. Познавательные возможности резко снижены: грубо нарушены моторика, сенсорика, память, внимание, мышление, коммуникативная функция речи, неспособность к самостоятельному понятийному мышлению.

Многообразие физических упражнений, варьирование методов, методических приемов, условий организации занятий направлены на максимальное всестороннее развитие ребенка, его потенциальных возможностей. Целесообразный подбор физических упражнений позволяет избирательно решать как общие, так и специфические задачи. Такие естественные виды упражнений как ходьба, бег, прыжки, метания, упражнения

с мячом и др. обладают огромными возможностями для реабилитации и развития координационных способностей, равновесия, ориентировки в пространстве, физической подготовленности, профилактики вторичных нарушений, коррекции сенсорных и психических нарушений.[10;77]

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

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

Это наиболее сложная задача для детей с умственной отсталостью, так как нарушение познавательной деятельности и психических процессов, связанных с ней, и составляет основной дефект. Освоение любых движений возможно лишь в том случае, если ребенок ощущает свое тело, понимая назначение и возможности его частей, так как от этого понимания зависит формирование пространственного восприятия, дифференцировка движений и т. п. Дети с умственной отсталостью нередко с трудом осваивают представления о схеме собственного тела и, следовательно, об основных направлениях движения и пространственной ориентации.

Формирование этих представлений должно осуществляться в следующих направлениях.[10;78]]

- 1) Закрепление знаний о строении тела и его частях:
 - голова — лицо, затылок, лоб, подбородок, шея;
 - туловище — спина, грудь, живот, бок;
 - руки — плечо, локоть, кисть, пальцы;
 - ноги — бедро, колено, стопа, пятка, носок, пальцы.
- 2) Знания о пространственной ориентации в спортивном зале, на стадионе, дома: вход, стены, потолок, углы, дорожка, середина, центр, стартовая линия и др.
- 3) Названия спортивного инвентаря и оборудования: мячи, кегли, обручи, канат, гимнастическая скамейка, скакалка, гимнастическая стенка, перекладина, маты и др.
- 4) Знания об исходных положениях: стоя (основная стойка, ноги на ширине плеч), лежа (на спине, на животе, на боку), сидя (на полу, на скамейке), положениях рук, туловища и ног относительно собственного тела.
- 5) Знания понятий, обозначающих элементарные виды движений и умение выполнять их по словесной инструкции:
 - поднять(ся) — опуститься(ся); согнуть(ся) — разогнуть(ся);
 - наклонить(ся) — выпрямить(ся);
 - повернуть(ся), сесть (сидеть), встать (стоять), идти, бежать, перелезть, ползать, бросать (бросить, подбросить, перебросить, катить), поднять, ловить, поймать.
- б) Знание пространственных ориентиров:
 - направленна- движений тела и его частей: вперед-назад, вправо-влево, вниз-вверх;
 - построения: в колонну, шеренгу, в круг, в пары;
 - представления о движениях, означающих месторасположение (с предлогами перед, за, через, с, на, между, около, под): встать перед гимнастической скамейкой, построиться за гимнастической скамейкой, перепрыгнуть через

гимнастическую скамейку, встать на гимнастическую скамейку, прыгнуть с гимнастической скамейки, проползти под гимнастической скамейкой.

7) Знание подвижных игр: названия, правил, понимания сюжета и ролевых функций, последовательности действий, считалок, речитативов, если они есть в игре.

8) Знания о гигиенических требованиях к спортивной форме, одежде, обуви для занятий в зале, на открытых площадках, лыжных прогулках.[10;77]

В работе с умственно отсталыми детьми для формирования знаний используются методы слова, наглядной информации и методы практических упражнений.

Метод слова включает:

- объяснение, описание, указание, суждение, уточнение, замечание, устное оценивание, обсуждение, совет, просьбу, беседу, диалог и т. п.
- сопряженную речь — проговаривание хором;
- невербальную информацию в виде мимики, пластики, жестов, условных знаков;

Практика показывает, что использование словесных методов в процессе физического воспитания умственно отсталых школьников оставляет слабые следы. Необходимо их сочетание с практической деятельностью. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается.

Поэтому методы и приемы должны активизировать все функции, участвующие в двигательной деятельности:

- одновременное сочетание показа физических упражнений, словесного объяснения и выполнения;
- рисование фигуры или использование плакатов человека для понимания структуры тела, функций суставов и основных мышечных групп;
- рассказ-описание двигательного действия по картинке с последующей

демонстрацией и выполнением его;

- письменное описание одного упражнения с последующим разбором и выполнением (домашнее задание);
- по мере освоения выполнение упражнения только по словесной инструкции, только по показу.[10;79]

Определенные требования предъявляются к непосредственному показу упражнений, он должен быть четким, грамотным и методически правильно организованным:

— упражнения, выполняемые во фронтальной плоскости, необходимо показывать, встав лицом к учащимся;

— упражнения, выполняемые в сагиттальной плоскости, необходимо демонстрировать, стоя боком;

— упражнения, выполняемые и во фронтальной, и в сагиттальной плоскости, целесообразно показывать дважды, стоя лицом, боком или полубоком;

— зеркальный показ необходим в тех случаях, когда упражнение содержит асимметричные движения;

— упражнения, выполняемые сидя или лежа, лучше показывать на возвышении, максимально концентрируя на себе внимание.

Таким образом, методы слова и наглядности, сопровождающие движение, позволяют умственно отсталым детям оперировать образным материалом воспринимаемых объектов, воссоздавать достаточно большой объем представлений, закреплять полученные знания.

Формирование наглядно-действенного и наглядно-образного мышления у данной категории детей составляет основу обучения двигательным действиям.

Практические методы обучения двигательным действиям включают:

1. Последовательное освоение частей упражнения, что обусловлено, во-первых, неспособностью осваивать целостные сложнокоординационные двигательные действия в силу влияния основного дефекта, во-вторых, многие

сложные по структуре физические упражнения исходно предполагают изучение отдельных фаз движения с последующим их объединением, например плавание.

2. Обучение целостному упражнению, если оно не сложно по своей структуре или не делится на части.
3. Создание облегченных условий выполнения упражнения (облегченные снаряды для метания, бег за лидером, под уклон).
4. Использование подводящих и имитационных упражнений.[10;83]

Первые в своей структуре содержат элементы основного упражнения, вторые – полностью воспроизводят всю структуру движения, но в других или облегченных условиях. Эти специальные упражнения используются обычно для совершенствования ключевых фаз движения, закрепления и коррекции динамических и кинематических характеристик, развития физических качеств. В адаптивном физическом воспитании дошкольников и младших школьников имитационные упражнения часто используются как подражания движениям и звукам животных, насекомых, паровоза и т. п., при этом развиваются не только двигательные возможности, но и воображение, представление, фантазия.

5. Усложнение условий выполнения упражнения (повышенная опора, дополнительный груз, бег по песку, воде, в гору).
6. Варьирование техники физических упражнений: исходного положения, темпа, ритма, скорости, усилий, направления, траектории, амплитуды и т. п.
7. Изменение внешних условий выполнения упражнений (в помещении, на открытых площадках, при разных погодных условиях).
8. Использование помощи, страховки, сопровождения для безопасности, преодоления неуверенности, страха.
9. Создание положительного эмоционального фона (музыкальное сопровождение), способствующего активизации всех органов чувств и эмоций на изучаемом двигательном действии [10;83].

Средствами развития мышечной силы являются:

-упражнения основной гимнастики: лазание, ползание, подтягивание, сгибание-

- разгибание рук в упоре, поднимание ног из положения лежа и упора сидя сзади, перемещения по гимнастической скамейке лежа с помощью рук;
- корректирующие силовые упражнения для профилактики нарушений осанки, предупреждение сколиотической установки позвоночника и коррекции имеющихся нарушений;
 - легкоатлетические упражнения: прыжки и прыжковые упражнения, спрыгивание в глубину с высоты 30—40 см с последующим отталкиванием вверх;
 - упражнения с преодолением внешней среды — бег по песку, передвижение на лыжах по глубокому снегу, в гору;
 - упражнения с гантелями, набивными мячами, резиновым амортизатором, на тренажерах, с партнером;
 - подвижные игры и эстафеты с переноской груза, прыжками;
 - плавание одними ногами, одними руками, с гидротормозом [10;84].

Методы развития силы носят избирательный и в основном щадящий характер и зависят от возраста, пола, состояния сохранных функций и физических возможностей учащихся.

Развитие скоростных способностей. Для умственно отсталых детей скоростные способности необходимы в бытовой, учебной, спортивной, трудовой деятельности. Ребенок должен быстро реагировать на внешние сигналы, предвидеть и упреждать опасность (например, транспортную), быстро перестраивать свою деятельность в соответствии с меняющимися условиями. Скоростные качества и реагирующая способность зависят от состояния центральной и периферической нервной системы, от психических функций (ощущений, восприятия, внимания), от уровня координационных способностей (равновесия, ориентировки в пространстве и др.), от особенностей характера и поведения.

Быстрота простой двигательной реакции развивается в упражнениях с реагированием на внезапно возникающий сигнал: во время ходьбы, бега, по хлопку – остановка, поворот кругом или упор присев и т. п.

Быстрота сложной двигательной реакции развивается преимущественно в подвижных и спортивных играх. Например, в «Круговой лапте» ребенок должен сконцентрировать внимание, мысленно проанализировать ситуацию, быстро отреагировать: поймать мяч или увернуться от него. Так как от его самостоятельного решения зависит результат игры, он вынужден отслеживать скорость, траекторию, направление полета мяча.

Быстрота одиночных движений и темп движений развиваются следующими методическими приемами:

- создание облегченных условий выполнения упражнений;
- выполнение простых движений с максимальной частотой (бег на месте, движение только рук);
- повторение циклических упражнений в течение 5-6 с с максимальной частотой;
- эстафеты, игры и задания, включающие элементы соревнований. [10;86]

Развитие выносливости. Лимитирующим фактором развития выносливости у данной категории детей является не только сниженный потенциал сердечно-сосудистой и дыхательной систем, но, главное, — сниженная способность к волевым усилиям.

Средствами развития выносливости являются упражнения ритмической и основной гимнастики, легкой атлетики, лыжной подготовки, спортивных и подвижных игр на уроках физкультуры, рекреационных и спортивных занятиях.

Развитие гибкости. Дети с легкой умственной отсталостью уступают здоровым учащимся в развитии гибкости на 10-20% с более тяжелыми формами — еще больше.

Причинами являются нарушения нервной регуляции тонуса мышц, межмышечной координации, функциональное состояние суставов: суставной поверхности, суставных капсул, внесуставных связок, врожденная или приобретенная тугоподвижность.

Педагогическими задачами развития гибкости являются:

- развитие гибкости в той мере, в какой это необходимо для выполнения движений с полной амплитудой, без ущерба для нормального функционирования опорно-двигательного аппарата; - минимизация регресса подвижности в суставах [10;88].

Наиболее продуктивным для развития пассивной гибкости является возраст 9-10 лет, активной - 10-14 лет. К 20 годам амплитуда движений заметно падает. Следовательно, младший и средний школьный возраст — самый плодотворный для развития гибкости.

Используются следующие виды упражнений:

- динамические активные упражнения: маховые, пружинистые, прыжковые, с резиновыми амортизаторами;
- динамические пассивные упражнения с дополнительной опорой, с помощью партнера, с отягощением, на тренажерах;
- статические упражнения, включающие удержание растянутых мышц самостоятельно и с помощью партнера.

Особое значение для умственно отсталых детей имеет подвижность рук, мелких суставов кистей и пальцев. Рекомендуемые упражнения предваряются массажем или самомассажем:

- для пальцев рук: массаж, разгибание пальцев надавливанием другой руки сначала легкими, затем сильными пружинистыми движениями и статическим удержанием в разогнутом положении;
- для запястья: массаж, сгибание, разгибание, вращение, статическое удержание в разогнутом положении за счет надавливания другой рукой или упором в неподвижный предмет (пол, стену);
- для плечевых суставов: вращения, маховые упражнения в разных направлениях и плоскостях, висы на кольцах, наклоны вперед хватом за рейку гимнастической стенки, самостоятельно или с партнером, пружинные отведения рук, выкруты гимнастической палки.

Развитие координационных способностей. Координационные способности представляют совокупность множества двигательных

координации, обеспечивающих продуктивную деятельность, т. е. умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро его перестраивать.

Для коррекции развития используются следующие методические приемы:

- элементы новизны в изучаемом физическом упражнении (изменение исходного положения, направления, темпа, усилий, скорости, амплитуды, привычных условий и др.);
- симметричные и асимметричные движения;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата (повороты, наклоны, вращения, внезапные остановки, упражнения на ограниченной, повышенной, подвижной, наклонной опоре);
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния (использование предметных ориентиров, указывающих направление, амплитуду, траекторию, время движения, длину и количество шагов);
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений (под музыку, голос, хлопки, звуковые, световые сигналы);
- пространственная ориентация на основе кинестетических, тактильных, зрительных, слуховых ощущений;
- упражнения на мелкую моторику кисти (жонглирование предметами, пальчиковая гимнастика, неспецифические упражнения: конструирование, работа с глиной, песком, оригами, макроне и др.);
- парные и групповые упражнения, требующие согласованности совместных действий.

2.2 Комплекс упражнений адаптивной физической культуры для реабилитации детей с умеренной умственной отсталостью

Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. [10;70]

С целью изучить адаптивную физическую культуру, как средство реабилитации детей инвалидов нами был подобран комплекс развивающих упражнений и проведено экспериментальное исследование с детьми с умеренной умственной отсталостью корректирующего класса МСОШ №2 г.Енисейска. В исследовании приняли участие четыре человека начальных классов (Катя М., Миша Н., Алексей Ж., Таня Л). Эти ребята имеют инвалидность.

Экспериментальное исследование прошло в три этапа. На первом этапе за детьми было проведено наблюдение в процессе занятий физической культурой, а также на других уроках с целью познакомиться с детьми и определить развитие их физических качеств.

На втором этапе с детьми были проведены занятия адаптивной физической культуры, комплекс упражнений и игр, направленный на коррекцию физических качеств детей.

На третьем этапе было проведено наблюдение и анализ результатов по применению комплекса развивающих упражнений на занятиях адаптивной физической культурой с детьми легкой умственной отсталостью.

Следует отметить, что на первом этапе наблюдения за детьми в учебном процессе показали, что у всех ребят наблюдается нарушение познавательной деятельности, оно выражается в отсутствии потребности в знаниях, вялости мыслительной деятельности, неумении анализировать и обобщать. Отмечается замедленный темп освоения двигательных действий и требует больше времени. Трудности восприятия пространства и времени мешают ориентироваться в

окружающем, улавливать внутренние взаимосвязи. Например, подводящие упражнения часто воспринимаются как самостоятельные, не имеющие логической связи с основным упражнением. Дети плохо запоминают материал, безынициативны, не умеют самостоятельно руководить своей деятельностью.

У ребят наблюдается эмоциональная незрелость, неустойчивость эмоций, отсутствие оттенков переживаний. Наблюдается недоразвитие навыков игровой деятельности, они с удовольствием играют в известные, освоенные подвижные игры и с трудом осваивают новые, с трудом выполняют команды.

Нарушения в физическом развитии детей мы отметили в таблице 2.

Таблица 2

Результаты первого этапа наблюдения за нарушениями физического развития детей корректирующего класса с легкой умственной отсталостью

Имя ребенка	Нарушения физических качеств
Катя М. 9 лет	Нарушение точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; равновесия; точности движений во времени.
Миша Н. 9 лет	отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.
Алексей Ж. 9 лет	нарушение координации движений; ритма движений; равновесия;
Таня Л. 10 лет	отсутствие ловкости и плавности движений; излишняя скованность и напряженность; ограничение амплитуды движений в ходьбе, беге, прыжках, метаниях.

Таким образом, данные результаты подтверждают необходимость проведения корректирующего комплекса упражнений и игр, направленного на развитие физических качеств детей с легкой умственной отсталостью. Несмотря на то, что умственная отсталость — явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают

предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка.

Для коррекции развития физических качеств детей с умственной отсталостью нами был использован комплекс игр и упражнений разработанный С.П. Евсеевым и Л.М. Шипицыной.

- Коррекция ходьбы.

У большинства детей с умственной отсталостью отклонения в физическом развитии отражаются на устойчивости вертикальной позы, сохранении равновесия, походке, способности соизмерять и регулировать свои движения во время ходьбы. Нарушения в ходьбе индивидуальны и имеют разные формы выраженности, но типичными являются следующие: голова опущена вниз, шаркающая походка, стопы развернуты носком внутрь (или наружу), ноги слегка согнуты в тазобедренных суставах, движения рук и ног несогласованны, движения не ритмичны. У некоторых детей отмечаются боковые раскачивания туловища. [10;176]

В младших классах выполняется ходьба по прямой с изменением направления, скорости, перешагиванием через предметы, с ускорением. Нагрузку увеличивают постепенно от класса к классу. Физические упражнения для коррекции ходьбы представлен в Приложении 1.

- Коррекция бега.

У умственно отсталых детей младшего школьного возраста при выполнении бега типичными ошибками являются: излишнее напряжение, порывистость, внезапные остановки, сильный наклон туловища или отклонение назад, запрокидывание головы, раскачивание из стороны в сторону, несогласованность и малая амплитуда движений рук и ног, мелкие неритмичные шаги, передвижение на прямых или полусогнутых ногах. Упражнения представлены в Приложении 2.

- Коррекция прыжков.

Нарушениями в прыжках с места толчком двумя ногами являются:

отталкивание одной ногой, несогласованность движений рук и ног при отталкивании и в полете, слабое финальное усилие, неумение приземляться, низкий присед перед отталкиванием, отталкивание прямой ногой.

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

Предлагаемые подготовительные упражнения не включают классических прыжков в длину и высоту, но готовят стопу и все мышцы ног. В занятиях с детьми они выполняют самостоятельную функцию, развивая разнообразные координационные способности, корригируя недостатки движения и развития сохраненных функций (Приложение 3).

- Коррекция лазания и перелезания.

Программой предусмотрено лазанье по гимнастической стенке и скамейке, перелезание через препятствие. Эти упражнения имеют прикладное значение, способствуют развитию силы, ловкости, координации движений, укреплению свода стопы, формированию осанки, умению управлять своим телом. Лазание и перелезание корригируют недостатки психической деятельности — страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных ситуациях. Упражнения, выполняемые на высоте, должны быть объяснены и показаны с предельной точностью и требуют обеспечения безопасности и страховки. Для преодоления препятствий используются гимнастическая лестница, скамейка, бревно, канат, наклонная лестница, поролоновые кубы, мягкое бревно, деревянная и веревочная лестницы ((Приложение 4).

- Коррекция метания.

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

Прежде чем приступить к обучению метанию, необходимо освоение детьми разнообразных предметных действий, которое обычно начинают с больших мячей, потому что их лучше держать в руках, а затем переходят к малым (Приложение 5).

- Коррекционно-развивающие подвижные игры для детей с умственной отсталостью.

при подготовке к проведению подвижных игр педагог должен учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и соответствовать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личностным интересам детей;
 - подвижные игры предполагают варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно по мере овладения простыми формами движений;
 - содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия-коррекцию двигательных нарушений, физических качеств, координационных способностей, укрепление и оздоровление всего организма в целом;
 - в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.
- (Приложение 6).

2.3 Анализ использования комплекса упражнений на занятиях адаптивной физической культуры с детьми с умеренной умственной отсталостью

В процессе экспериментальных физкультурно-оздоровительных занятий с детьми с умеренной умственной отсталостью был использован комплекс упражнений направленный на коррекцию развития физических качеств детей.

По окончании эксперимента детям было предложено выполнить контрольные упражнения, которые они ранее выполняли для определения эффективности данных упражнений в физическом развитии детей.

В результате проведения занятий у детей значительно снизилась утомляемость, возрос интерес к выполнению физических упражнений, они стали более внимательны и более точно выполнять команды руководителя.

Результаты контрольного эксперимента по использованию комплекса упражнений на занятиях адаптивной физической культуры с детьми с легкой умственной отсталостью

Таблица 3

Имя ребенка	Развитие физических качеств
Катя М. 9 лет	В процессе выполнения упражнений стало устойчивее равновесие, движения стали более точными, координация движений не совсем еще развита. В подвижных играх интерес проявляется только после повтора игры. По-прежнему сложно сконцентрировать внимание, мысленно проанализировать ситуацию, быстро отреагировать: поймать мяч или увернуться от него.
Миша Н. 9 лет	Движения стали более ловкими, но не совсем точные, скорость движений замедленная. Присутствует еще скованность и напряженность в ходьбе, беге, прыжках,
	метаниях.
Алексей Ж. 9 лет	Улучшилась координация движений, равновесие. На занятиях проявляется активность и желание выполнять задания. С трудом усваиваются правила игры. Упражнения с предметами стали выполняться более точно и уверенно, но присутствует суетливость.
Таня Л. 10 лет	Присутствует по-прежнему ограничение движений в ходьбе, беге, прыжках. Внимание стало более устойчивым. Снизилась утомляемость. Упражнения с предметами стали более уверенными и точными.

Данные результаты свидетельствуют о том, что занятия адаптивной

физической культурой оказывают положительное влияние на развитие физических качеств детей с умственной отсталостью. Но они по-прежнему отличаются от своих сверстников и нуждаются в систематических физкультурных занятиях по развитию продуктивности движений, по устранению двигательного беспокойства и суетливости, по точности выполнения упражнений и над темпом движений. Так как они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний.

Таким образом, адаптивная физическая культура является практически универсальным средством, которое может давать устойчивые положительные результаты в работе с детьми с умеренной умственной отсталостью, способствует развитию скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей младших школьников. Грамотное сопровождение физкультурных занятий способно учесть особенности физических качеств каждого ребенка, его стиль взаимодействия с помогающими взрослыми.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Рассмотрев адаптивную физическую культуру как средство реабилитации детей инвалидов, мы пришли к выводу, что это интегративная область знаний, базирующаяся на теории физической культуры, медикобиологических и психолого-педагогических дисциплинах, выступает как социокультурный феномен и педагогическая система для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями и направлена на удовлетворение их потребностей в двигательной активности, оздоровлении, коррекции, компенсации и профилактики двигательных нарушений, развитие потенциальных возможностей организма и личности. Способствует улучшению качества жизни, социализации и интеграции в общество.

В структуру адаптивной физической культуры входят адаптивное физическое воспитание, адаптивная двигательная рекреация, адаптивный спорт и физическая реабилитация.

Формы организации занятий физическими упражнениями чрезвычайно разнообразны, они могут быть систематическими (уроки физической культуры, утренняя гимнастика), эпизодическими (загородная прогулка, катание на санках), индивидуальными (в условиях стационара или дома), массовыми (фестивали, праздники), соревновательными (от групповых до международных), игровыми (в семье, оздоровительном лагере). Одни формы занятий организуются и проводятся специалистами адаптивной физической культуры, другие – общественными и государственными организациями, третьи – родителями детей-инвалидов, волонтерами, студентами, четвертые – самостоятельно.

Цель всех форм организации – расширение двигательной активности детей, приобщение их к доступной спортивной деятельности, интересному досугу, развитие собственной активности и творчества, формирование здорового образа жизни, физкультурное и спортивное воспитание. Основной

формой организованных занятий во всех видах адаптивной физической культуры является урочная форма.

В зависимости от целей, задач, программного содержания уроки подразделяются на: уроки образовательной направленности; уроки коррекционно-развивающей направленности; уроки оздоровительной направленности; уроки лечебной направленности; уроки спортивной; уроки рекреационной направленности.

Адаптивная двигательная реабилитация требует активного участия самого ребенка в процессе занятий, начиная с сосредоточения его внимания при выполнении пассивных движений, вплоть до самостоятельного выполнения сложных движений, действий и проявления инициативы. Результаты наших исследований показали высокую эффективность оздоровительно-коррекционных воздействий с использованием средств адаптивной физической культуры.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Артамонова, Л. Л. Лечебная и адаптивно-оздоровительная физическая культура / Л.Л. Артамонова, О.П. Панфилов, В.В. Борисова. – Москва : Владос, 2014. – 400 с.
2. Алмазова, С.Л. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья в процессе занятий адаптивной физической культурой и спортом [Текст] / С.Л. Алмазова, И.Н. Пушкарева // Педагогическое образование в России. – 2015. – №8. С.52-57.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
3. Беличенко, О.И. Адаптивная физическая культура и ее роль в формировании здорового образа жизни лиц с ограниченными возможностями / О.И. Беличенко, А.А. Бабаева, А.В. Смоленский // Вестник новых медицинских технологий, электронный журнал. – 2017. – №4. – С.274-278. [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <http://www.medtsu.tula.ru>.
4. Варфоломеева, З. С. Обучение двигательным действиям в адаптивной физической культуре: учебное пособие: моногр. / З.С. Варфоломеева. – Москва : Флинта, 2015. - 47 с
5. Демирчоглян, Г.Г.: Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г.Г. Демирчоглян. – Москва : Советский спорт, 2000.
6. Дмитриев, В.С. Адаптивная физическая реабилитация / В.С. Дмитриев // Оздоровление населения. – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
7. Евсеев, П.С. Адаптивная физическая культура: учеб.пособие [Текст] /П.С. Евсеев, Л.В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2000. – 312с.
8. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в России - становление, развитие, перспективы / С.П. Евсеев // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2016. – №6. – С.15-25.- [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.

9. Евсеева, С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: Учеб.пособие. – Москва : Советский спорт, 2016. – 116с.
10. Изаак, С.И. Развитие адаптивной физической культуры и спорта в современной ситуации общественного развития / С.И. Изаак // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2017. – № 9 (151). – С.104- 110. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
11. Кайнова, Э.Б. Общая педагогика физической культуры и спорта [Текст]: учебное пособие для СПО / Э.Б. Кайнова. – Москва : ИД ФОРУМ: НИЦ ИНФРА-М, 2014. – 208с.
12. Ковалец, И.В. Организация и проведение уроков по адаптивной физической культуре в 1-4 классах / И.В. Ковалец. – Москва, 2001.
13. Лисовский В.А. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов / В.А. Лисовский, С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко. С.П. Евсеев, В.Ю. Голофеевский, А.Н. Мироненко; Под ред. С.П. Евсеева; Рец.: О.С. Насонкин, Е.Н. Ткаченко – Москва : Советский спорт, 2004
14. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии [Текст]: уч. Пособие / Н.Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 210с.
15. Матвеева, Н.Ю. Ценностный потенциал адаптивной физической культуры / Н.Ю. Матвеева // Вестник КГУ им. Н.А. Некрасова. – 2014. – Том 20. - С.165-168. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>.
16. Попов, Г.Н. Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов / Г.Н. Попов // Вестник ТГПУ. Серия: ПЕДАГОГИКА. – 2015. – Выпуск 2 (46). – [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>
17. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей со

сложными нарушениями развития [Текст] / Л.Н. Ростамашвили. – Москва : Советский спорт, 2010. – 145с.

18. Семенова, Е.В. Реабилитация детей с ДЦП: обзор современных подходов в помощь реабилитационным центрам [Текст] / Е.В. Семёнова, Е.В.Клочкова, А.Е. Коршикова-Морозова, А.В. Трухачёва, Е.О.Заблоцкис. – Москва : Лепта Книга, 2018. – 584с.

19. Степаненкова, Э.Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка [Текст]: Учеб.пособие для студ. высш. учеб. заведений / Э.Я. Степаненкова. – 2-е изд., испр. – Москва : Издательский центр «Академия», 2006. – 368 с.

20. Строгова, Н.А. Адаптивная физическая культура в системе комплексной реабилитации и социальной интеграции инвалидов / Н.А. Строгова // Теория и практика общественного развития. Педагогические науки. – 2015. - №2. - С.169-171.- [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>

21. Токарская, Л.В. Физическая культура. Методика преподавания детям и подросткам с умственной отсталостью [Текст]. Учебное пособие для вузов / Л.В.Токарская, Н. А. Дубровина, Н. Н. Бабийчук. – Москва : Юрайт, Издательство Уральского Университета. – 2017. - 192с

22. Чурилов, Ю.С. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации детей с ограниченными возможностями здоровья в условиях реабилитационного центра / Ю.С. // Педагогическое образование России. - 2016. – №1. – С.1-3. - [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>

23. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: Учебное пособие. – Москва : Советский спорт, 2003. - 464с.

24. Шапковой, Л.В. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Л.В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2002.

25. Шипова, Н.С. Психологическое сопровождение детей с ограниченными возможностями здоровья при занятиях адаптивной физической

культурой / Н.С. Шипова // Коррекционная психология и педагогика. -
[Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://cyberleninka.ru>