Исмагулова М.М.

Особенности организации урока физической культуры в начальных классах у детей с интеллектуальными нарушениями

*ГБОУ Астраханской области «Травинская школа-интернат»
(Россия, Астраханская обл., Камызякский р-н, с.Образцово-Травино)*

doi: 10.18411/lj-01-2019-16

idsp: ljjournal-01-2019-16

Аннотация

В статье рассматриваются методические особенности организации урока физической культуры в начальных классах у детей с интеллектуальными нарушениями, анализируются проблемы физического развития данной категории детей и пути их коррекции на уроках физкультуры.

Ключевые слова: урок физкультуры, начальные классы, дети с интеллектуальными нарушениями.

Abstract

The article discusses the methodological features of the organization of physical education classes in primary classes for children with intellectual disabilities, analyzes the problems of physical development of this category of children and the ways of their correction in physical education classes.

Keywords: physical education lesson, primary classes, children with intellectual disabilities.

Интеллектуальные нарушения (умственная отсталость) являются самыми распространенным из всех нарушений состояния здоровья человека. Физическая культура для детей с интеллектуальными нарушениями — это одно из средств не только устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптация в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинико-психопатологического состояния обучающихся, поэтому для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей. Установлено, что основным нарушением двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями является расстройство координации движений. У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90–100 % случаев (Шипицына Л.М, 2002). Страдает согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом — зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем — соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом — точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. У данной категории детей выявляются нарушения в развитии двигательных способностей: 1) нарушение координационных способностей - точности движений в пространстве; координации движений; ритма движений; дифференцировки мышечных усилий; пространственной ориентировки; равновесия. Такие специфические особенности моторики обусловлены прежде всего недостатками высших уровней регуляции, и вызывает затруднения при выполнении или изменении движений по словесной инструкции. Из-за общей функциональной слабости, гипотонического состояния мышц и связочного аппарата, низкого уровня развития физических качеств (силы, быстроты, выносливости,

координации) сенситивные периоды наступают позднее на 2–3 года в сравнении с нормально развивающимися детьми. Большинство воспитанников имеют самые разнообразные нарушения осанки. Часто нарушение осанки сочетается с плоскостопием, деформацией стопы, косолапостью, что отрицательно сказывается на положении таза и позвоночника. Поэтому на своих уроках большое внимание уделяю коррекции осанки, а основной целью организации работы в начальных классах на уроках физической культуры считаю сохранение и восстановление физического, психического здоровья обучающихся средствами физической культуры [1;2;3].

Уроки физкультуры должны иметь коррекционно-развивающую направленность и строиться на основе предметно-практической деятельности детей через систему специальных упражнений и адаптационно-компенсаторных технологий и включать большое количество игровых и занимательных моментов. На мой взгляд, наиболее удачной формой проведения урока физической культуры по воспитанию двигательных качеств с учетом морфо-конституциональных особенностей является круговая тренировка с применением игровых упражнений. Метод круговой тренировки представляет собой организационно-методическую форму, охватывающую ряд частных методов использования физических упражнений. В соответствии с применяемым методом нагрузки используются элементарные, технически простые упражнения, из которых составляются тренировочные комплексы. При этом сохраняется принцип прогрессирующей нагрузки. Нагрузки умеренной интенсивности и большого объема приводят к усиленному развитию выносливости, а с относительно малым объемом и большой интенсивностью способствуют развитию силы и скоростно-силовых качеств. На начальной стадии тренировочного процесса при постепенном нарастании нагрузок я увеличиваю их объем, а уже потом интенсивность. Постоянное разнообразие и увеличение интенсивности тренировок вырабатывает у занимающихся способность преодолевать более высокие нагрузки и тем самым улучшать свои физические кондиции. Формирование знаний и обучение движениям происходит быстрее и эффективнее, если информация поступает одновременно с рецепторов зрительного, слухового, двигательного анализаторов. Двигательный образ становится ярче и быстрее запоминается. В конце урока включаю подвижные игры. Глубочайший смысл детских игр заключается в том, что они, функционально нагружая весь организм, все его ткани, органы и системы, структурно их создают, формируют и совершенствуют (В. М. Лебедев). Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий, положительно сказывается на развитии координационных способностей обучающихся. Для успешной реализации программы применяю различные виды деятельности: уроки по традиционной схеме; круговую тренировку, урок, состоящий из набора подвижных игр разной интенсивности; уроки - тренировки основных видов движений (элементов спортивных игр); уроки-соревнования. Также ввожу в урок элементы фитнес - аэробики (упражнения на фитболах), элементы йоги для позвоночника, пальчиковую и дыхательную гимнастику. Данные уроки способствуют успешному развитию физических качеств.

Описанное выше является лишь частным примером того, как можно организовать уроки физической культуры на основе учета типологических особенностей конституции школьников с помощью круговой тренировки в сочетании с играми. Главным остается учет индивидуально-типологических особенностей учащихся, что позволяет сделать уроки физкультуры не просто полезными, но и понятными для детей. А это — залог их активности, высокой успеваемости, привычки к регулярным физическим упражнениям и в конечном итоге — здоровья на долгие годы, высокой умственной и физической работоспособности [1;2;3].

Рассмотрим те дидактические принципы, которые могут способствовать повышению активности учащихся. Основными из них являются следующие:

1. Принцип оптимальной трудности заданий: упражнение, даваемое ученикам для выполнения, должно быть посильно для них и в то же время принуждать их прилагать значительные усилия.
2. Принцип сознательности. Ученики должны осознать роль физических упражнений в их развитии.
3. Принцип связи обучения с практической жизнью: сознательное усвоение учебного материала отмечается в полной мере только в том случае, если оно имеет для ученика определенный жизненный смысл, поэтому учитель должен постоянно показывать школьникам связь изучаемых упражнений с практической жизнью, акцентируя внимание учеников не на технической чистоте исполнения упражнений, а на их значимости для развития психических и физических качеств, двигательных умений и навыков.
4. Принцип индивидуализации: этот термин обозначает вовсе не индивидуальную работу с отдельным учеником, а индивидуальные особенности каждого школьника, которые следует учитывать учителю.

Только при соблюдении этих принципов возможно проведение полноценного урока физкультуры для детей с интеллектуальными нарушениями.

1. Веневцев С.И., Дмитриев А.А. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами АФК. - М: Советский спорт, 2004.
 2. Системная коррекция последствий сколиоза у детей и подростков средствами адаптивной физической культуры: Программно-методический комплекс / Н.А.Потапова, Л.М.Кротова, Р.Р.Гатиатулин. – М., 2006.
 3. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры: Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. - М., 2001.
-