ДОКЛАД

 «Физическое воспитание детей в коррекционной школе VIII вида»

 Учитель: Горшкова И.А.

###  Введение

 Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье. Охрана и укрепление здоровья людей – дело первостепенной важности. В укреплении здоровья населения, гармоническом развитии личности, достижении физического совершенства, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь.

Важно отметить, что физическое воспитание как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования. Вместе с изменением общественных отношений менялись сущность и характер физического воспитания. Так, в бесклассовом первобытном обществе физическое воспитание носило всеобщий характер и использовалось в целях накопления трудового опыта, передачи рациональных бытовых движений от одного поколения к другому. В рабовладельческом обществе физическое воспитание носило уже классовый характер и имело военную направленность. В период феодализма зарождается целая система физического воспитания, в основном ориентированная на представителей господствующего класса. При капитализме господствующий класс впервые становится заинтересованным в массовом физическом воспитании трудящихся. Из выше сказанного становится видно, что физическое воспитание в разные исторические периоды занимало далеко не последнее место в жизни человека.

В настоящее время физическое воспитание играет значительную роль в общем развитии человека. Так, занятия физической культурой и спортом способствуют подготовке человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам в их профессиональной трудовой деятельности. Наше общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. И поэтому в школах для нормальных или умственно отсталых детей организуются ежедневные занятия физической культурой на уроках, во внеурочное время, в спортивных секциях.

Физическое воспитание, применительно к системе специальных коррекционных школ, понимается как учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, на управление развитием физических качеств и на коррекцию двигательных нарушений, имеющихся у учащихся этих школ.

На современном этапе вопросами физического воспитания детей-олигофренов занимаются ученые А.А.Дмитриев, В.А.Мозговой, Н.А.Козленко, А.С.Самыличев[[1]](#footnote-1)1 и др.

Главная цель системы физического воспитания – достижение каждым человеком физического совершенства. Под физическим совершенством понимается исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособленность к жизни, труду и защите Родины. В этом понятии сочетаются как требования общества к людям, так и личные потребности человека (здоровье, долголетие, физическая привлекательность и др.)

Физическое воспитание подрастающего поколения является органичной частью всей системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников. В процессе физического воспитания в общеобразовательных, вспомогательных школах решаются задачи укрепления здоровья школьников, развития их физических способностей, расширения функциональных возможностей организма, формирования двигательных навыков, воспитания их нравственности и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности и т.д.

Физическое воспитание как педагогический процесс предполагает осознанную деятельность людей – учителя и ученика: первый, используя педагогические методы, передает второму знания, умение и навыки; второй - воспринимает, усваивает и применяет их.

**Значение физического воспитания в школе** **VIII вида**

Определяя основные направления воспитательной работы с детьми, следует исходить из того, что каждый ребенок прежде всего должен быть здоров, а его жизнь охраняется взрослыми, этот раздел в плане школы и конкретных воспитателей обозначается как физическое воспитание.

 На современном этапе перестройки школьного образования, в частности, школы VIII вида, физическое воспитание должно выступать как основной фактор повышения двигательных возможностей умственно отсталых детей в подготовке их к жизни и в последующем к физическому труду, т.е. сущность физического воспитания во вспомогательной школе должна заключаться в активном и многообразном содействии процессу социальной адаптации. Ведь данная проблема, проблема трудоустройства выпускников вспомогательной школы является в настоящее время одной из важнейших проблем дефектологии. От того, насколько успешно овладеет умственно отсталый школьник рабочей профессией, зависит его дальнейшее социальное положение и, следовательно, успешная адаптация в самостоятельной жизни. Еще в 1961 году А.Г.Граборов писал, что вспомогательная школа ставит своей основной целью подготовить учащихся к посильному участию в производительном труде и общественной жизни. Не вызывает сомнения, что физически более подготовленные школьники, у которых к тому же незначительные двигательные нарушения, выгодно отличаются от сверстников в плане более быстрой социально-трудовой адаптации. А также, безусловно, высокая степень физической готовности оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние учащегося и является весомым фактором оптимизации учебного и трудового процессов в школе и на производстве. В связи с этим значительное внимание во вспомогательной школе уделяется физическому воспитанию умственно отсталых школьников. Ведь именно физическое воспитание укрепляет здоровье и закаливает детский организм, содействует всестороннему физическому развитию, воспитывает умение целесообразно управлять органами движения, развивает двигательные качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость), формирует навык удерживать тело в различных позах и т.п. Все эти качества и умения необходимы для трудовой деятельности.

Важно отметить, что физическое воспитание занимает особое положение в системе коррекционно-воспитательной работы школы VIII вида, поскольку физическое состояние и двигательные возможности умственно отсталого ребенка во многом определяют его общую дееспособность в обучении и в труде, а также компенсаторные возможности организма в преодолении нарушений развития.

У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмии, дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. Физические же нагрузки способствуют увеличению сердцебиения, мышца сердца под влиянием физических нагрузок сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам. Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кровотечение.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают деятельность желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечных, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Физические упражнения вызывают повышение потребности организма в кислороде, в результате чего увеличивается “жизненная емкость” легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

У умственно отсталых детей также замечено отставание в росте, весе от возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у таких детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке и в усложненных двигательных заданиях. Эти нарушения и многие другие, которые имеются в двигательной сфере умственно отсталых, могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом. И поэтому коррекция и развитие движений и устранение имеющихся у умственно отсталых детей недостатков является не только целью занятий физической культурой, но и необходимым условием успешного осуществления физического воспитания в целом.

 Процесс физического воспитания в школе VIII вида направлен на решение таких задач, как коррекция и компенсация нарушений моторики, содействие оптимальному физическому развитию ребенка, закаливанию организма, повышению его физической подготовленности, развитию двигательных качеств и т.д. Развитие двигательных качеств оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья, а также более успешному формированию двигательных умений и навыков, в том числе трудовых.

Опыт работы школы VIII вида и результаты исследований многих авторов показывают, что недоразвитие моторики учащихся является существенной причиной, затрудняющей их обучение и тормозящей их дальнейшее общее развитие. А.Н.Леонтьев в работе, посвященной исследованию влияния нарушенных двигательных функций на психику человека, подчеркивает, что психика не просто “проявляется” в движениях, а, в известном смысле, движения осуществляют непосредственно ту практическую связь человека с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов.

Важность физического воспитания в деле развития умственно отсталого ребенка заключается также и в том, что одним из важнейших условий гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность. Аномальным детям, как установлено, свойственна гипокинезия, которая ухудшает состояние организма и способствует появлению ряда заболеваний. Выход из этого может быть только один: своевременное применение физиологически обоснованных физических нагрузок. Можно даже считать, что ***аномальные дети больше нуждаются в мышечной деятельности, чем здоровые.***

Физическое воспитание учащихся с учетом их отклонений в психическом и физическом развитии является важным и ответственным участком учебно-воспитательной работы во вспомогательной школе. Вся система физического воспитания этих детей направлена на всестороннее развитие, подготовку к трудовой деятельности. Вследствие особенностей психического и физического развития учащихся вспомогательной школы физическое воспитание имеет здесь свою специфику. Оно состоит в том, что образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи решаются одновременно с задачами коррекции недостатков умственного и физического развития и нарушений моторики, то есть коррекционная направленность определяет собой специфику физического воспитания.

Важно также отметить, что при умственной отсталости явно недоразвита регулирующая функция речи в организации целенаправленных движений и формируется она только при активной коррекционно-воспитательной работе. Проводимая коррекционная работа способствует также воспитанию у учащихся таких качеств, как внимательность, сосредоточенность, умение пользоваться словесной инструкцией при организации своих движений, терпеливость, целеустремленность и т.д.

Физическое воспитание содействует и формированию нравственных качеств: у детей воспитываются и закрепляются коллективистические навыки, товарищество, правильное отношение к требованиям дисциплины, чувство чести класса, школы.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое воспитание умственно отсталых учащихся является важным участком всей учебно-воспитательной работы в школе VIII вида, и оно занимает одно из важнейших мест в подготовке данной категории детей к самостоятельной жизни и производительному труду.

**Задачи физического воспитания в школе** **VIII вида**

**Цель и основные задачи физического воспитания:**

Генеральная цель, выдвигаемая обществом в сфере воспитания на многолетнюю перспективу и намечающая общий результат воспитания, обусловлена коренными социальными потребностями. В подлинно гуманном обществе она вытекает, в конечном счете, из необходимости создания и все более полного использования возрастающих социальных возможностей для всестороннего развития человека, что предполагает ориентацию всех слагаемых системы воспитания на формирование “гармонично развитой и общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство”. Соответственно в системе физического воспитания преследуется следующая цель – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития детей, всестороннего развития свойственных каждому ребенку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого из выпускников школы к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

При конкретизации данной кардинальной цели учитываются как индивидуальные интересы личности, так и практические нужды общества. При этом практическая ориентация исходит, в первую очередь, из объективных требований, предъявляемых к физическому развитию и физической подготовленности человека в основной сфере его жизнедеятельности – в сфере труда.

Рассмотренная цель конкретизируется в целом комплекс задач, которые, являясь как бы отдельными слагаемыми цели, выражают ее применительно к разделам многогранного процесса воспитания, этапам возрастного развития воспитуемых, уровню их подготовленности, конкретным условиям достижения результатов.

 В фундаментальной теории физической культуры (Л.П.Матвеев, 1994г.) принято выделять три группы задач:

1. оздоровительные;
2. образовательные;
3. воспитательные.

 Применительно к системе специальных коррекционных школ следует выделить еще одну группу задач – коррекционные. Раскроем содержание каждой из этих групп задач применительно к учащимся вспомогательной школе.

**Оздоровительные задачи физического воспитания в школе** **VIII вида**

Оздоровительные задачи предполагают следующее:

1 – *укрепление здоровья*, под которым применительно к умственно отсталым детям мы понимаем оптимальный уровень функционирования всех физиологических систем организма и отсутствие текущих психических заболеваний. *Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, закаливание организма* обеспечивается благодаря положительному влиянию правильно проводимых занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и общее развитие аномальных детей и подростков. Физическое состояние ребенка, его здоровье является основой, на которой развивается духовные силы и умственные возможности. Физические упражнения способствуют повышению жизнедеятельности всего организма: улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тонизируют деятельность центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на костно-мышечный аппарат. Все это благоприятно сказывается на общем состоянии организма аномального ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность, улучшает компенсаторные возможности ЦНС. Такая активизация функций организма является важным условием успешного обучения и воспитания.

В целом задачи по гарантированию здоровья решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств и производственных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. Отсюда, однако, не следует, что задачи по укреплению здоровья и задачи по развитию двигательных способностей целиком совпадают и реализация их не имеет своих особенностей. В частности, задачи по закаливанию организма (повышению его сопротивляемости неблагоприятным воздействием среды) и по приобщению к здоровому образу жизни в целом имеют самостоятельные и оздоровительные значение, реализация их в процессе физического воспитания предполагает специально ориентированную на это систему мер физкультурно-гигиенического характера.

2 – *формирование правильной осанки*, от чего зависит не только внешний вид человека, но и оптимальное функционирование всех физиологических систем организма. Во вспомогательных школах около 50% школьников подвержены различным нарушениям осанки. Неправильная осанка влияет не только на эстетическую сторону телосложения, но и влечет за собой множество различных заболеваний. Формирование осанки происходит не только на уроках физкультуры, но и в быту, в играх, на отдыхе и т.д. В программе по физическому воспитанию предусмотрен целый ряд упражнений по формированию осанки. Упражнения на осанку должны быть обязательным элементом в физкультминутках, физкультпаузах, гимнастике до уроков и т.д.

Аномальная осанка затрудняет деятельность как отдельных органов, так и целых систем организма, ведет к нарушению некоторых процессов его жизнедеятельности и работоспособности. Правильная осанка – необходимое условие для нормальной деятельности организма ребенка, подготовки его к труду. Она характеризуется прямым положением туловища и головы, развернутой грудной клеткой, отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне, нормальными, естественными изгибами позвоночника, втянутым животом, прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одной высоте, полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами.

Причины, которые вызывают нарушения осанки, разнообразны: различные заболевания, приковывающего больного к постели, привычка неправильно стоять, сидеть, неблагоприятные условия учебной и производственной деятельности, а также сна и отдыха, врожденные аномалии и т.д.

Формированию правильной осанки способствуют все упражнения, предусмотренные программой. Они развивают мышечную систему, укрепляют связочный аппарат, вырабатывают привычку правильно держать свое тело. Кроме, того, используются и специальные упражнения возле стены, с удержанием груза (мешочек с песком 150-200г.) на голове, упражнения на канате, лежащем на полу, упражнения с мячами и т.д.

Физическое упражнения, правильный режим, соблюдение гигиенических требований к мебели, одежде и обуви, освещенность помещений – основные условия формирования правильной осанки и предупреждения нарушений форм тела. В то же время следует отметить, что нет резкой границы между упражнениями, направленными на предупреждение нарушений осанки, и упражнениями на исправление уже имеющихся отклонений. Цель этих упражнений одна – профилактика и коррекция деформаций в строении тела и обеспечение формирования правильной осанки.

3 – *достижение достаточного уровня работоспособности* (мышечной и общей). Многие олигофренопедагоги, характеризуя умственно отсталых детей, отмечают низкий уровень их работоспособности (М.С.Певзнер, С.Я.Рубинштейн, Г.М.Плешкановская, К.М.Турчинская, С.Л.Мирский и др.) Так, К.М.Турчинская отмечает пониженную работоспособность у умственно отсталых детей, которая проявляется в быстрой утомляемости и недостаточной выносливости к физическим нагрузкам на уроках профессионально-трудового обучения.

Важно отметить, что упражнения, предусмотренные программой, направленные на развитие двигательных способностей, в значительной степени улучшают и общую работоспособность.

4 – *управление развитием физических качеств* (физических способностей), что во многом предопределяет уровень адаптационных свойств физиологических систем организма умственно отсталых детей.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность, строить ее в разнообразных формах, достигать в ней определенных результатов.

Вообще говоря, управление развитием этих физических качеств представляет собой сложный процесс, который обуславливается биологическими и педагогическими факторами.

Естественный физиологический рост организма сопровождается возрастанием двигательных возможностей и преодолением или ослаблением недостатков моторики аномальных детей. Развитие двигательных возможностей приводит к преодолению или ослаблению недостатков моторики аномальных детей. Развитие двигательных возможностей и коррекция недостатков движений зависит от двигательной активности ребенка, в частности, от содержания и методов занятий физической культурой. Следует отметить неравномерность возрастного развития двигательных возможностей у детей и подростков: в младшем школьном возрасте ловкость и быстрота движений развиваются быстрее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать, что мышцы созревают раньше как орган ощущений, чем как рабочий орган.

Развитие **ловкости** движений имеет первостепенное значение. Оно играет важную роль в подготовке аномальных детей к выполнению точных движений, необходимых в учебной и трудовой деятельности. На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие учащихся своих движений, вооружают их знаниями о правильных способах выполнения двигательных действий. Этому способствуют также упражнения: бросание и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии, ходьбы на лыжах, катания на коньках, специальных подвижных игр.

**Быстроту** движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: бег на скорость (пробегание небольших отрезков с максимальной скоростью), подвижные игры с бегом, эстафеты.

Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы. Этим объясняется часто встречающееся недостаточное развитие быстроты движений у учащихся вспомогательной школы.

Возрастные показатели быстроты одиночных движений при сокращении различных групп мышц (кисти руки, предплечья, плеча, шеи, туловища, бедра, голени, стопы) в период с 4-5 до 13-14 лет значительно увеличиваются и при нормальном развитии ребенка к концу этого периода приближаются к показателям взрослых. А наибольший прирост частоты движений отмечается в 7-9 лет.

Развитие **силы** мышц у учащихся школы VIII вида средствами физической культуры требует определенной осторожности и последовательности. С этой целью используются динамические упражнения, не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, прыжки, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др.

Возрастное изменение показателей силы движений имеет такую закономерность: у детей 7-летнего возраста больше развиты мышцы туловища, чем конечностей. В период с 8 до 9 лет наблюдается быстрый прирост силы сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья и икроножных мышц. Сила мышц увеличивается с нарастанием их массы, в частности, поперечного сечения мышц. С 6-7 до 9-11 лет в большинстве групп мышц наблюдается наибольший прирост силы на один килограмм веса тела. В 13-14 – сила на один килограмм веса достигает величин, характерных для взрослых.

Развитие **выносливости** средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адоптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность.

А.А.Дмитриев в исследовании о влиянии дозированных нагрузок на учащихся школы VIII вида показал, что приспособительные возможности организма умственно отсталого ребенка к физическим нагрузкам ниже, чем учащихся массовой школы.

Различают выносливость общую и специальную. Общая выносливость – это способности длительное время выполнять обычные двигательные действия, например, ходьбу, бег, передвижение на лыжах. Успешность выполнения этих действий зависит от общей дееспособности организма. Специальная выносливость – это выносливость к двигательным действиям определенного характера, например, скоростная выносливость бегуна на короткие дистанции, силовая выносливость при подтягивании и т.п. В младшем школьном возрасте осуществляется развитие преимущественно общей выносливости. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Названные выше возрастные периоды интенсивного развития тех или иных двигательных возможностей следует учитывать при осуществлении педагогически направленного их развития. Многими исследованиями доказано, что развитие определенных двигательных возможностей под воздействием средств физической культуры происходит успешнее в тот период, когда отмечается интенсивное естественное их возрастание.

Итак, развитие быстроты, силы, ловкости и выносливости умственно отсталых школьников проводится на уроках физкультуры, подвижных переменах, при выполнении домашних заданий, физкультминуток и физкультпауз. При этом нужно разумно чередовать материал. Если на одном уроке преимущественно развивали быстроту, то на другом следует развивать силу или выносливость. Конечно, не все дети могут одинаково выполнять те или иные упражнения, не для каждого ребенка посильны высокие нагрузки, но практиковать развитие двигательных качеств у ребенка необходимо, исходя из его индивидуальных возможностей, ибо проходит время и умственно отсталый ребенок заканчивает школу, становится за станок или выполняет подсобные работы, и ему никак не обойтись без достаточного уровня развития двигательных качеств, играющих важную роль в деле его социально-трудовой адаптации.

**Образовательные задачи физического воспитания в школе** **VIII вида**

Образовательные задачи физического воспитания заключаются в *обучении двигательным действиям и в сообщении определенных знаний в области физической культуры*. Перечень основных двигательных действий, которыми должны овладеть учащиеся школы VIII вида, представлен в Программе.

 Образовательная направленность физического воспитания, как и любого процесса воспитания, обеспечивается, в первую очередь, планомерной передачей обучающим и последовательным усвоением обучаемыми определенной совокупности знаний, их систематическим пополнением и углублением. Перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры, являются обязательным.

Программа физического воспитания умственно отсталых учащихся предусматривает приобщение их к определенному кругу физкультурно-образовательных знаний. Это знания о сущности физической культуры, ее значении для личности и общества; это и знания сугубо прикладного характера, являющиеся необходимой предпосылкой осознанного формирования двигательных умений и навыков, эффективного использования физических способностей в жизни. Детям также сообщается терминологические сведения, используемые при описании физических упражнений, они получают элементарные сведения о правилах судейства и выставления оценок, требования к спортивной форме, подготовке мест занятий, некоторые сведения о гигиене физических упражнений и об устройстве спортивного инвентаря. Общие сведения теоретического характера даются во время уроков. С опорой на соответствующие знания и в единстве с воспитанием физических способностей в процессе физического воспитания решаются задачи по системному формированию и совершенствованию необходимых в жизни двигательных умений и навыков. Образовательный смысл таких задач хорошо показал еще П.Ф.Лесгафт, создавший учения о “физическом образовании”. Он подчеркивал, что было бы принципиально неверным ограничивать физическое воспитание лишь заботой о развитии телесных качеств человека, что не менее важно научить каждого “изолировать отдельные движения и сравнивать их между собой, сознательно управлять ими и приспосабливать к препятствиям, преодолевая их с возможно большей ловкостью и настойчивостью, иначе говоря, приучиться с наименьшим трудом в возможно меньшей промежуток времени сознательно производить наибольшую физическую работу”.

Важность этих задач обусловлена тем, что без двигательных умений и навыков нельзя реализовать способности в практической деятельности. Даже незаурядные физические задатки индивида, “полученные им от природы”, так и останутся потенциями, если не реализовать их в деятельности, связав с рациональными способами выполнения двигательных действий, двигательными умениями и навыками. Формируясь как целесообразно отлаживаемые способы управления движениями, двигательные умения и навыки являются необходимыми слагаемыми реально проявляемых двигательных способностей. От системного формирования их в процессе физического воспитания во многом зависит его практическая эффективность.

Естественная последовательность в формировании индивидуального фонда двигательных умений и навыков такова, что вначале, на базе врожденных двигательных возможностей и элементарных движений, образуются относительно простые двигательные умения, которые по мере закрепления переходят в двигательные навыки первого порядка; затем на их основе в зависимости от динамики индивидуального физического развития формируются более сложные двигательные умения, переходящие по мере упрочнения в двигательные навыки более высокого порядка.

С увеличением числа и разнообразия приобретенных двигательных умений и навыков возрастает возможность быстрого становления новых практических умений, требующихся в жизни, развивается способность целесообразно преобразовать двигательные действия, совершенствовать их. Эти закономерности учитываются при решении образовательных задач на последовательных этапах многолетнего физического воспитания.

На первых этапах предусматривается обеспечить базовое физическое образование – системное формирование исходных и основных жизненно важных умений и навыков (в ходьбе, беге, действиях с предметами, преодолении предметных препятствий и т.д.); на следующих этапах решаются задачи по обогащению индивидуального фонда данных умений и навыков в аспекте общего физического образования, создающего этот фонд в объеме, необходимом в жизни, и по углубленному совершенствованию умений, навыков в аспекте специализации в тех или иных избранных видах двигательной деятельности. При этом имеется в виду путем многоступенчатого обучения сформировать и усовершенствовать как те двигательные действия, которые находят постоянное применение (так называемые прикладно-бытовые и профессионально-прикладные), так и те, которые хотя и не характеризуются такой прикладностью, тем не менее, имеют ценность как эффективные средства разностороннего физического образования и воспитания физических способностей (именно в этом отношении ценны многие двигательные действия, входящие в состав гимнастических, игровых и спортивных упражнений).

Формирование правильных навыков жизненно важных движений имеет непосредственную связь с подготовкой учащихся школы VIII вида к жизни и труду. Многие учащиеся неправильно выполняют основные движения, поэтому их необходимо научить правильно ходить, стоять, садиться и вставать, сидеть, поворачиваться, брать и класть предметы, бегать, прыгать, метать, передвигаться на лыжах, правильно дышать в состоянии покоя и при выполнении различных движений.

Формируя у учащихся вспомогательной школы навыки жизненно важных движений, следует должное внимание уделять выработке у них способности быстро и точно выполнять движения пальцами рук, умело взаимодействовать обеими руками, быстро перестраивать движения в соответствие с условиями. На развитие движений руки влияют различные виды учебной деятельности: письмо, ручной труд, рисование, самообслуживание, работа в мастерских, занятия физкультурой. Следует подчеркнуть, что последние играют специфическую роль в развитии движения рук, в частности, пальцев. Именно на этих занятиях ставятся и решаются задачи развития точных и согласованных движений рук при помощи упражнений с предметами (с малыми и большими мячами, палками, флажками, скакалками), а также специальных упражнений для развития дифференцированных движений пальцев рук.

Высокий уровень развития движений рук или “ручной умелости” необходим для успешного обучения, в особенности профессионально-трудового.

**Воспитательные задачи физического воспитания в школе** **VIII вида**

1.*Воспитание достаточно устойчивого интереса и привычки к занятиям физической культурой* – важное условие осуществления физического воспитания детей с проблемами в интеллектуальном развитии. Без осознанного интереса, без стремления совершенствовать свои физические возможности нельзя успешно осуществлять физическое воспитание.

Всегда надо помнить, что вследствие отставания в двигательном развитии многие учащиеся вспомогательной школы с нежеланием занимаются физическими упражнениями, особенно в первый год обучения. Период начального обучения занимает особенно место в возникновении и развитии у детей интереса к занятиям физкультурой. Многое зависит от того, как поставлено физическое воспитание в школе, как относятся к нему руководители школы, учителя младших классов и учителя-предметники, воспитатели, от наличия материально-спортивной базы, от того, как проводятся уроки, физкультурно-оздоровительные праздники, дни здоровья и спорта, массовые соревнования, как оформлена наглядная агитация.

Учитель физкультуры должен координировать эту работу в общешкольном масштабе, воспитывать у учащихся интерес к занятиям физкультурой. Занятия следует проводить так, чтобы задания были посильны, привлекательны, разнообразны, чтобы правильно дозировалась физическая нагрузка, своевременно и тактично оказывалась помощь слабо подготовленным учащимся, стимулировалась познавательная активность детей. Очень важно, чтобы на занятиях физкультурой последовательно возрастала сложность изучаемых двигательных действий при одновременном наращивании знаний о правильном их выполнении. Благодаря этому у школьников развивается интерес не только к процессу выполнения движений, но и познавательный интерес, связанный с осознанием выполняемых двигательных действий. Последнее является важным условием коррекции умственного развития учащихся вспомогательной школы в процессе занятий физическими упражнениями.

Особое внимание следует уделять физически слабым детям, детям заторможенным и возбудимым. Воспитание интереса к занятиям физкультурой требует индивидуального подхода и в вопросах сложности заданий, характера физических упражнений, содействия установлению правильных взаимоотношений между учащимися.

Воспитание у учащихся привычки заниматься физкультурой предполагает привитие интереса, вооружение доступными знаниями о физической культуре и выработку на их основе убеждений в необходимости систематически заниматься ею, формирование навыков и умений правильно и самостоятельно выполнять физические упражнения, практическое приучение к ежедневным занятиям физкультурой. Все это способствует воспитанию других положительных привычек (соблюдение правильного режима дня, проявление настойчивости, дисциплинированности и т.д.).

Таким образом, воспитание привычки заниматься физкультурой нужно рассматривать как важную часть подготовки учащихся вспомогательной школы к правильной организации своей повседневной жизни.

2.*Воспитание положительных морально-волевых качеств* у учащихся школы VIII вида – одна из важных задач занятий физкультурой. В процессе этих занятий появляются большие возможности для выработки у школьников положительных нравственных качеств и привычек нравственного поведения. При этом нравственное воспитание не происходит без волевых усилий самих учащихся. Каждый учащийся, выполняя совместные практические действия, неминуемо вступает в определенные отношения с коллективом, с учащимися своей команды и команды-соперницы (в играх и эстафетах), с отдельными учениками, предъявляет определенные требования к себе. Благодаря этому они приучаются выполнять правила поведения, у них вырабатываются навыки и привычки правильно вести себя в коллективе. А эмоциональный фон проводимых игровых и соревновательных упражнений создает объективные условия для воспитания таких качеств, как смелость, чувство товарищества, коллективизм, ответственность и трудолюбие.

Следует отметить, что какими бы значимыми ни представлялись результаты, достигаемые воспитанием физических качеств и двигательных способностей индивида, они могут оказаться, по меньшей мере, бесполезными для общества, если обладатель их не воспитан нравственно, если у него не выработаны твердые моральные принципы и нет активного стремления приложить свои силы на благо общества. Иначе говоря, общественно полезный эффект физического воспитания определяется, кроме прочего, тем, насколько тесно соединены физическое и нравственное воспитание.

Следует отметить, что нравственное воспитание не является прямым результатом выполнения ребенком физических упражнений; это результат влияния педагогически руководимых коллективных действий и поведения в коллективе, построенного на принципах и нормах коммунистической морали. А это требует организации и проведения в процессе занятий физкультурой соответствующей воспитательной работы. Следует найти пути включения каждого ребенка в коллектив класса, установить доброжелательные отношения, определить средства и приемы нормализации поведения возбудимых детей и стимулирования к деятельности инертных, заторможенных. Очень важно помочь учащимся понять личную ответствен6ность за успехи своего коллектива. Собственный успех должен стать частицей успеха всего коллектива, а успех коллектива приносить моральное удовлетворение каждому ребенку. Правильно организованное выполнение упражнений группами, командные игры, эстафеты способствуют вхождению детей в коллектив, формируют у них нравственную привычку жить интересами коллективами.

Чтобы успешно выполнять физическое упражнения, необходимы целеустремленность и воля, дисциплинированность, настойчивость, а также коллективизм, товарищеская взаимопомощь, умение организовать и сплотить товарищей. Постоянная тренировка в проявлении эмоционально-волевых усилий приводит к выработке у детей нравственных привычек и эмоционально-волевых качеств. Наряду с этим у детей нужно сформировать нравственную сознательность, учитывая особенности их психического и физического развития.

Следует подчеркнуть, что решение коррекционно направленных задач обучения, воспитания и развития учащихся на занятиях физкультурой осуществляется в едином учебно-воспитательном процессе. Но это единство не решается само себе, оно обеспечивается целенаправленной педагогической работой и зависит от успешного решения каждой из этих задач. Обеспечение единства образовательных, воспитательных, развивающих и коррекционных задач на уроках и внеурочных занятиях физкультурой – решающий фактор всестороннего и гармоничного развития учащихся и необходимое условие функционирования физического воспитания как составной части всего комплекса воспитательной работы. С этой целью занятия физической культурой следует организовать так, чтобы вооружить учащихся практическими умениями и теоретическими сведениями, воспитывать положительные моральные и волевые качества, развивать физические и познавательные возможности, учитывая при этом задачи коррекции. Например, процесс обучения построениям и перестроениям, подвижным играм следует сочетать с воспитанием дисциплинированности и коллективистских взаимоотношений между детьми. Необходимо доводить до сознания каждого ребенка, что без активных усилий по поддержанию общего порядка, без взаимопомощи невозможно успешно выполнять совместные упражнения и игры.

В процессе физического воспитания решаются и определенные задачи по воспитанию воли, позитивных качеств характера, эмоций и эстетических потребностей личности. Объективное единство физического и духовного развития человека позволяет в ходе физического воспитания эффективно решать и эти задачи. Разумеется, многогранное формирование личности обеспечивается не только в процессе физического воспитания – это общесоциальная проблема, однако полноценно решить ее без физического воспитания, равно как и без органического соединения его с другими видами (сторонами) воспитания, невозможно. Только в единстве они становятся действительными гарантами всестороннего гармоничного развития человека.

**Коррекционные задачи физического воспитания в школе** **VIII вида**

Как уже было отмечено, вся система физического воспитания учащихся вспомогательной школы направлена на их всесторонне развитие, подготовку к трудовой деятельности. Вследствие особенностей психического и физического развития учащихся школы VIII вида физическое воспитание имеет здесь свою специфику. Она состоит в том, что образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи решаются одновременно задачами коррекции недостатков умственного и физического развития и нарушений моторики, т.е. коррекционная направленность определяет собой специфику физического воспитания.

Под коррекцией в дефектологии понимается *система педагогических мер, направленных на исправление или ослабление недостатков психофизического развития детей*. *Под коррекцией также подразумевается как исправление отдельных дефектов, так и целостное влияние на личность аномального ребенка в целях достижения положительного результата в процессе его обучения, воспитания и развития.*

Коррекционные задачи состоят в исправлении нарушений и компенсации деятельности всех физиологических систем организма, включая нервную систему, а также в исправлении нарушений деятельности опорно-двигательного аппарата (исправление сколиозов, лордозов, кифозов, компенсация парезов).

Общеизвестно, что нормальное, гармоничное развитие психических качеств ребенка зависит от состояния физического развития организма в целом и от состояния деятельности ЦНС в частности. Физическое развитие умственно отсталых детей имеет целый ряд особенностей, отклонений от нормы, наблюдается также неуравновешенность нервных процессов, работоспособность нервной системы низкая.

Таким образом, коррекционные задачи применительно к умственно отсталым детям заключаются в следующем. Основные задачи: *способствовать нормализации нервных процессов, развивать работоспособность нервной системы учащихся вспомогательной школы*; вспомогательные задачи: *улучшать деятельность сердечно-сосудистой, дыхательной систем, а также других жизненно важных систем организма, в деятельности которых имеются отклонения у умственно отсталых детей, нормализовать тонус мышц, улучшать подвижность в суставах (разработка контрактур), улучшать мышечно-суставное чувство (кинестезию), формировать вестибулярные реакции, статическое и динамическое равновесие, ориентировку в пространстве*.

Задача коррекции решается путем организации индивидуального подхода к учащемуся; путем сенсомоторного воспитания и организацией лечебных мероприятий, имеющих своей целью как общее повышение биотонуса ребенка, так и преодоление его индивидуальных физических недостатков. К лечебным мероприятиям следует отнести физиотерапевтические процедуры, индивидуальную лечебную гимнастику, трудотерапию и разнообразные лекарственные средства.

Особое значение для коррекции дефектов и развития личности аномального ребенка имеет правильная постановка физического воспитания в младших классах. На начальном этапе обучения закладывается фундамент для дальнейшего физического развития детей, выработки у них навыков основных движений и формирования осанки, воспитания интереса и привычки к занятиям физическими упражнениями. Младший школьный возраст благоприятен для коррекции недостатков развития. От физического воспитания в младших классах во многом зависит развитие личности аномального ребенка, его умственное развитие.

Физиологической основой коррекции недостатков развития аномальных детей является компенсация патологически нарушенных функций ЦНС новыми нервными механизмами.

Коррекция недостатков развития умственно отсталых детей в процессе физического воспитания осуществляется, с одной стороны, с целью улучшения общего состояния здоровья и поднятия функциональных возможностей организма, а с другой, - с целью исправления и развития пораженной функции органа.

Важно отметить, что коррекционное воздействие на учащихся не ограничивается исправлением недостатков физического развития и двигательной функции, а включает и сферу психического, умственного развития аномальных детей. Коррекция отклонений в умственном развитии учащихся школы VIII вида осуществляется на уроках по всем учебным предметам и на внеурочных занятиях. Коррекционное влияние занятий физической культурой на умственное развитие учащихся состоит в том, что произвольные движения, какими являются физические упражнения, выполняются при активном участии умственной деятельности. Благодаря ей обеспечивается целесообразное планирование движений, анализ и коррекция хода их выполнения, конечная оценка двигательного действия. На основе умственной деятельности накапливается двигательный опыт. В произвольных движениях проявляется взаимосвязь между внутренней (психической) и внешней (физической) деятельностью, то есть возникающие в сознании намерения реализуются во внешних двигательных актах. Чем больше запас знаний, чем выше уровень развития абстрактно-теоретического (умственного) компонента двигательной деятельности, тем больший эффект достигается в осуществлении задач коррекции недостатков умственного и физического развития. Известно, что действенность средств физической культуры во многом зависит от сознательности выполнения физических упражнений. Коррекционное воздействие занятий физкультурой на умственное развитие состоит также в том, что благодаря этим занятиям в режиме дня обеспечивается оптимальное соотношение умственной и физической деятельности учащихся, что является необходимым условием повышения умственной и физической работоспособности, а, следовательно, и более успешного осуществления задач коррекции.

В школе VIII вида одним из главных средств коррекции двигательных нарушений и недостатков физического развития детей являются физические упражнения. Использование физических упражнений определяется большой ролью движений во всей жизнедеятельности ребенка. Весьма благоприятно влияние физических упражнений на центральную нервную систему. Они способствуют повышению работоспособности клеток коры головного мозга и их устойчивости к сильным раздражителям, улучшению аналитико-синтетической деятельности ЦНС и взаимодействия двух сигнальных систем, более быстрому формированию положительных условных рефлексов, что сопровождается повышением интенсивности и концентрации внимания, улучшением памяти, ростом производительности труда. Физические упражнения, при помощи которых можно исправлять недостатки в формах тела, обычно называют корригирующими, или корригирующей гимнастикой. В программе по физическому воспитанию умственно отсталых учащихся предусмотрен целый комплекс различных упражнений, имеющих своей целью корригировать разнообразные дефекты, имеющиеся у этих детей. Это и специальные упражнения для коррекции осанки, которые помогают учащимся правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге. В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений умственно отсталых детей в программу также включены упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, и упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи, мячи и скакалки). А упражнения в равновесии корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

 Заключение

Итак, физическое воспитание подрастающего поколения – одна из важнейших задач, поставленных перед школой. Школа закладывает основы физического развития ребенка. Значение физического воспитания как средства формирования личности особенно важно для работы школы VIII вида. Физическое воспитание всегда рассматривалось в олигофренопедагогике как необходимое средство развития умственно отсталых детей. Поэтому в системе специальных (коррекционных) школ VIII вида физическое воспитание занимает видное место, так как оно помогает решать задачи не только физического развития детей-олигофренов (что само по себе важно), но и умственного.

 Физическое воспитание применительно к системе специальных коррекционных школ, понимается как учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, на управление развитием физических качеств и на управление развитием физических качеств и на коррекцию двигательных нарушений, имеющихся у учащихся этих школ.

В процессе физического воспитания умственно отсталые дети получают и волевую закалку. Кроме того, у них вырабатываются такие ценные качества, как активность, инициатива, быстрота и правильность ориентировки.

Обобщая все сказанное, можно сделать вывод, что физическое воспитание во вспомогательной школе заключается в коррекции личности умственно отсталых детей, а это является наиболее важной задачей в дефектологии. Правильная организация и использование физического воспитания помогут исправлению многих недостатков умственно отсталых детей.

Цель физического воспитания в школе VIII вида – вырастить здоровое, жизнерадостное поколение и подготовить его к труду. Успешное осуществление физического воспитания учащихся вспомогательных школ, а именно: содействие их всестороннему физическому развитию и укреплению здоровья, коррекция недостатков умственного и физического развития, формирование правильных навыков жизненно важных движений и расширение двигательных возможностей путем коррекции недостатков моторики, развитие готовности к овладению новыми двигательными умениями и навыками – важные условия подготовки детей к трудовой деятельности.

Задачи физического воспитания, стоящие перед массовой школой, с той же серьезностью ставятся и перед вспомогательной школой. Однако в связи со своеобразием физического воспитания в ней А.Н.Граборов выдвигает и специальные задачи. В частности, он указывает на четыре основные задачи:

1) создание условий для возможности правильного физического развития учащихся; эта задача должна решаться всем коллективом учителей и родителями;

2) собственно физическое воспитание;

3) коррекция недостатков физического развития;

4) стимуляция физического развития ребенка; стимуляция посредством правильного с гигиенической точки зрения режима работы и отдыха детей и лечебно-оздоровительной работы.

1. [↑](#footnote-ref-1)