

## **ЗАНЯТИЯ СПОРТОМ, КАК СРЕДСТВО ОЗДОРОВЛЕНИЯ И РЕАЛИБИТАЦИИ ДЕТЕЙ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ В УСЛОВИЯХ РЕАЛИЗАЦИИ ФГОС**

*А.И. Тришин, инструктор по физкультуре  
КОУ ВО «Борисоглебская школа- интернат»,  
г. Борисоглебск  
elenazotova.73@bk.ru*

Известно, что показатели физического развития детей с умственной отсталостью отличаются от показателей здоровых детей. Так же физическое развитие детей с умственной отсталостью проходит медленнее, чем у нормальных детей. На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособляемость к физической нагрузке оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы детей.

У детей с умеренной умственной отсталостью моторная недостаточность обнаруживается в 90-100% случаев. Страдают согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Даже в подростковом возрасте школьники с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений .

Установлено, что основным нарушением двигательной сферы умственно отсталых детей является расстройство координации движений (Плешаков А.Н., 1985; Юровский С.Ю., 1985; Самыличев А.С., 1991; Ванюшкин В.А., 1999; Горская И.Ю., Синельникова Т.В., 1999; и др.). И простые, и сложные движения вызывают у детей затруднения: в одном случае нужно точно воспроизвести какое-либо движение или позу, в другом - зрительно отмерить расстояние и попасть в нужную цель, в третьем - соразмерить и выполнить прыжок, в четвертом - точно воспроизвести заданный ритм движения. Любое из них требует согласованного, последовательного и одновременного сочетания движений звеньев тела в пространстве и времени, определенного усилия, траектории, амплитуды, ритма и других характеристик движения. Однако в силу органического поражения различных уровней мозговых структур, рассогласования между регулирующими и исполняющими органами, слабой сенсорной афферентации управлять всеми характеристиками одновременно умственно отсталый ребенок не способен.

Таким образом, несмотря на то, что умственная отсталость - явление необратимое, это не значит, что она не поддается коррекции. Постепенность и доступность дидактического материала при занятиях физическими упражнениями создают предпосылки для овладения детьми разнообразными двигательными умениями, игровыми действиями, для развития физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка. По

данным В.В. Ковалева (1995), 80% подростков с легкой степенью умственной отсталости к окончанию специальной школы по своим физическим, психометрическим проявлениями незначительно отличаются от нормальных людей.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы школы для детей с нарушениями интеллекта.

Оно разрешает образовательные, воспитательные, коррекционно-компенсаторные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально - трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке учащихся с нарушениями интеллекта к самостоятельной жизни и производительному труду. Воспитывает личностные качества, способствует социальной интеграции детей с проблемами в развитии в общество.

Средства физического воспитания преимущественно направлены на коррекцию и компенсацию недостатков физического развития, нарушения развития координационных способностей, воспитание двигательных качеств.

Основные методы и методические приемы, которые используются при проведении физкультурных занятий с умственно отсталыми учащимися: метод формирования знаний; метод обучения двигательным действиям; метод развития физических способностей; игровой метод; метод психического регулирования; метод формирования познавательной деятельности.

В основу занятий положена система простейших физических упражнений, направленных на коррекцию дефектов физического развития и моторики, укрепление здоровья, выработку жизненно необходимых двигательных умений и навыков у учащихся с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, прыжки, упражнения с мячом, в них несложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть - главный стимул, побуждающий ребенка к игровой

деятельности. 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.

Особая ценность подвижных игр для детей с умственной отсталостью заключается в возможности одновременного воздействия на моторную и психическую сферу. Быстрая смена игровых ситуаций предъявляет повышенные требования к подвижности нервных процессов, скорости реакции и нестандартности действий. Игры вынуждают мыслить наиболее экономно, реагировать на действия партнеров, приспосабливаться к обстановке. Играющему ребенку приходится выбирать и совершать из множества операций одну, которая, по его мнению, может принести успех.

Эффективным средством развития психофизических качеств для детей с ограниченными возможностями здоровья является игровой метод.

Подвижные и спортивные игры позволяют расширить двигательный опыт и приобрести навыки группового и командного взаимодействия. Игровая деятельность также способствует развитию мотивационной и психической сферы, успешной социальной интеграции. В игре ребенок учится преодолевать трудности, у него воспитываются и волевые качества: настойчивость, выдержка. Подвижная игра, как и любая другая сопровождает человека все его детские годы, подвижные игры не только укрепляют здоровье и развивают организм, но они также являются средством культурно – нравственного воспитания и приобщения человека к обществу. Игра — самое доступное и эффективное средство воспитания ребенка.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков – условие активного общего развития, то для детей с умственной отсталостью занятие спортом является вместе с тем и одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере. Поэтому привлечение умственно отсталых детей к активным занятиям физической культурой, основанного на пробуждении положительного к ним интереса, должно рассматриваться как важное звено в учебно-воспитательной работе.

### **Список литературы**

1. Барчукова Г.В., Мизин А.Н. Физическая культура: настольный теннис: учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2015. - 312 с.
2. Воробьева Н.Л. Игры и спортивные развлечения в школе и оздоровительном лагере для детей подросткового возраста. - М.: АРКТИ, 2013. - 200 с.