

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**
(Н И У « Б е л Г У »)

ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
ФАКУЛЬТЕТ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ
Кафедра теории и методики физической культуры

**ЭФФЕКТИВНОСТЬ ИСПОЛЬЗОВАНИЯ ПОДВИЖНЫХ ИГР В
ФИЗИЧЕСКОМ ВОСПИТАНИИ ПОДРОСТКОВ С
ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ**

Выпускная квалификационная работа
обучающегося по направлению подготовки
49.04.02 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии
здоровья (адаптивная физическая культура)
магистерская программа «Физическая реабилитация»
очной формы обучения, группы 02011707
Токарь Марии Владимировны

Научный руководитель
к.биол.н. Посохов А.В.

Рецензент
Учитель физической культуры
высшей квалификационной категории
МКОУ ОШ № 30 г.Белгорода
Подпорина Л.Н.

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	7
1.1. Особенности физического развития и двигательных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями.....	7
1.2. Особенности организации и проведения занятий спортивно- оздоровительной направленности для лиц с интеллектуальными нарушениями	11
1.3. Опыт использования адаптивной физической культуры и адаптивного спорта у лиц с интеллектуальными нарушениями.....	21
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ.....	30
2.1. Методы исследования.....	30
2.2. Организация исследования	33
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	34
3.1. Содержание экспериментальной методики по использованию подвижных игр и игровых заданий на уроках физической культуры у подростков с интеллектуальными нарушениями	34
3.2. Изменение показателей физической подготовленности занимающихся за период педагогического эксперимента	43
ВЫВОДЫ.....	54
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ.....	54
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.....	57

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. В Декларации ООН о правах инвалидов сказано, что «инвалиды имеют неотъемлемое право на уважение их человеческого достоинства независимо от происхождения, характера и серьезности увечий... имеют гражданские и политические права, право на экономическое и социальное обеспечение, на медицинское, психическое или функциональное лечение, на восстановление здоровья и положения в обществе, на образование, ремесленную профессиональную подготовку и восстановление трудоспособности; на помощь, консультации, на услуги по трудоустройству и другие виды обслуживания, которые позволят им максимально проявить свои возможности и способности и ускорят процесс их социальной интеграции и реинтеграции». На данный момент в нашей стране огромный социальный слой инвалидов и лиц, имеющих выраженные нарушения в состоянии здоровья. Увеличению числа инвалидов приблизительно на 200 тыс. ежегодно способствуют: экологическое состояние окружающего мира, а именно экологические катастрофы; войны; криминогенная обстановка (т.е. совокупность факторов, которые способствуют сохранению, или же росту преступности на определенной территории); ряд заболеваний, передающихся по наследству и причины аномалий (отклонений от нормы) и даже уродств, а в ряде случаев и причиной длительной болезни (помимо этого, причиной аномалий у детей может быть алкоголизм родителей и вредность их профессии (например, работа, связанная с радиоактивными веществами, ядохимикатами, вибрацией); травмы.

Патологические процессы, развивающиеся в результате болезни, с одной стороны, разрушают целостность и естественность функционирования организма, с другой — вызывают у инвалидов комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, эгоцентризмом,

агрессивностью, а подчас и антисоциальными установками (Добровольская Т.А., Шабалина Н.Б., 1992; Нечаева Н.В., Сыромолотов Ю.С., 1988; Пономарев Н.И., 1996; С.П. Евсеев, Л.В. Шапкова, 2000).

В настоящее время адаптивная физическая культура - активно развивающаяся сфера социальной практики, элементы которой проникают в различные области общественной жизни и выступают в виде физического воспитания, адаптивной двигательной рекреации, адаптивного спорта, физической реабилитации, креативных видов двигательной активности, к ним относят художественно-музыкальные, а так же экстремальных видов двигательной активности людей, имеющих отклонения в состоянии здоровья (Евсеев С.П., 2016).

Примерно 85% детей с нарушением интеллекта страдают легкой умственной отсталостью. У них наблюдаются некоторые задержки в развитии в дошкольном возрасте, но сам диагноз ставится после того, как ребенок идет в школу. Именно в начальных классах выявляются проблемы с успеваемостью или поведением.

Основными средствами коррекции физических отклонений и мощным инструментом социализации и интеграции в современное общество детей с нарушениями интеллектуальной сферы является адаптивная физическая культура и адаптивный спорт (Евсеев С.П., 1998).

Актуальность наших исследований обусловлена недостаточной теоретической и методической разработанностью программ физического воспитания для лиц с интеллектуальными нарушениями.

Объект исследования: процесс физического воспитания подростков с интеллектуальными нарушениями.

Предмет исследования: методика использования подвижных игр в физическом воспитании подростков с интеллектуальными нарушениями.

Цель исследования: Выявить эффективность методики использования подвижных игр в физическом воспитании подростков с интеллектуальными нарушениями.

Задачи исследования:

1. Проанализировать по данным научно-методической литературы особенности физического развития и двигательных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями, роль подвижных игр и игровых заданий в их физическом воспитании;

2. Разработать методику использования подвижных игр в физическом воспитании подростков с интеллектуальными нарушениями и экспериментально определить ее эффективность;

3. Разработать методические рекомендации по использованию подвижных игр в физическом воспитании подростков с интеллектуальными нарушениями.

Гипотеза исследования: Предполагается, что экспериментальная методика использования игровых заданий и подвижных игр в физическом воспитании подростков, имеющих нарушения интеллекта, позволит повысить их физическую подготовленность.

Для решения поставленных задач использовались общепринятые в практике адаптивной физической культуры **методы исследования:**

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математического анализа и статистики.

Научная новизна состоит в том, что получены новые научные данные по использованию подвижных игр в физическом воспитании у подростков, имеющих интеллектуальные нарушения. Выявлено положительное влияние занятий на показатели их физической подготовленности.

Теоретическая значимость исследования. Данные, полученные в результате исследования расширяют теоретические знания в области организации занятий адаптивной физической культурой и спортом с ЛИН.

Практическая значимость исследования. Объективная оценка эффективности программы занятий физической культурой, а именно использование подвижных игр для лиц с интеллектуальными нарушениями позволит шире внедрить ее процесс систематических занятий.

Структура и объем диссертации. Магистерская диссертация, выполненная в соответствии с установленными требованиями государственного образовательного стандарта, состоит из: введения, трех глав, выводов, практических рекомендаций, библиографического списка и приложения.

Данная магистерская диссертация включает текст общим объемом 64 страниц, а также 4 таблицы, 10 рисунков, 56 источников литературы.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРНЫХ ИСТОЧНИКОВ ПО ТЕМЕ ИССЛЕДОВАНИЯ

1.1. Особенности физического развития и двигательных способностей лиц с интеллектуальными нарушениями

В адаптивной физической культуре под физическими упражнениями следует понимать двигательные действия, с помощью которых решаются коррекционные, компенсаторные, профилактические задачи в процессе решения образовательных, воспитательных задач и задач физического развития лиц с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов (Евсеев С.П., 2002).

Дети с легкой умственной отсталостью охотно общаются со сверстниками. Они способны усваивать знания, хотя и не в полном объеме. Во взрослом возрасте люди с подобным диагнозом могут успешно работать и жить в обществе, хотя им может понадобиться некоторая помощь.

Дети с умеренной умственной отсталостью составляют примерно 10% всех детей с нарушением интеллекта. У них заболевание обнаруживается в дошкольном возрасте, еще на первых этапах развития. Ко времени поступления в школу уровень развития таких детей соответствует таковому у здоровых детей 2-3 лет.

Умеренная умственная отсталость диагностируется у большинства детей с синдромом Дауна. Они могут общаться с окружающими и сами заботиться о себе при условии должного руководства. Теоретические знания, которые могут быть усвоены такими детьми, редко превышают уровень второго класса. У подростков с умеренной умственной отсталостью возникают трудности в усвоении социальных норм и, как следствие, сложности в общении со сверстниками.

Дети с тяжелой умственной отсталостью составляют 3-4% детей с нарушением интеллекта. Диагноз им ставится в раннем возрасте, поскольку уже в первые месяцы жизни отчетливо проявляются физические

особенности или аномалии развития. Умение сидеть, ползать, ходить и прочие этапы развития проходятся такими детьми гораздо позже нормы. Интеллектуальные нарушения у них обычно сопровождаются проблемами с физическим развитием или со здоровьем. В раннем детстве речь у таких детишек полностью отсутствует.

Быстрота движений рассматривается, как способность ребенка совершать движения, двигательные действия в минимальный для данных условий отрезок времени.

Различают три формы качества быстроты:

- быстрота двигательной реакции;
- быстрота отдельных движений;
- быстрота выполнения нескольких движений.

Физическое развитие — это свойства организма, позволяющие определить возрастные особенности, запас физических сил и выносливость. Ряд медико-биологических факторов, таких как пол, возраст, конституция, наследственность и др. влияют формирование физического развития, а также природно-климатические факторы: это температура, влажность, ландшафт, и социально-экономические к ним относят уровень экономического развития общества, условия труда и быта, материальный и культурный уровни и др.

Для общей системы воспитания, обучения и лечения детей с отклонениями в развитии, физическое развитие является самой важной частью.

Детям с отклонениями в развитии присуща моторная недостаточность, отображающаяся на общем здоровье ребенка, уменьшает сопротивляемость организма к простудным и инфекционным заболеваниям, неблагоприятно влияет на развитие всех систем организма и нервно-психической деятельности. Поэтому развитие движений и коррекции двигательных нарушений - основа физического воспитания детей с отклонениями в развитии.

Физическое развитие является составной частью интеллектуального, нравственного и эстетического воспитания ребенка (Мастюкова Е.М.,1997).

Необходимым условием у детей с отклонениями в интеллектуальной сфере является коррекция и совершенствование движений для благополучного осуществления физического воспитания в целом. Двигательная активность выделена как ведущий фактор жизнедеятельности детей, которые имеют отклонения в развитии, потому что значение движений для таких детей велико.

У многих детей с нарушениями интеллекта возникают сопутствующие движения – синкенезии (непроизвольные движения конечности или иной части тела, сопутствующие другому произвольному или пассивному движению; встречается у здоровых лиц (физиологические) и при двигательных нарушениях (патологические)). Некоторые дети производят впечатление физически здоровых и двигательно сохранных, но это кажущееся благополучие, у таких детей отклонения в физическом развитии обнаруживаются при выполнении заданий, требующих включения целенаправленных двигательных актов.

У большинства детей отклонения в физическом развитии оказываются явно выраженными. Корпус у них наклонен вперед, голова опущена вниз, они часто смотрят под ноги. При ходьбе они шаркают ногами, движения рук и ног не согласованы между собой, стопы ног развернуты носком внутрь. У некоторых детей при ходьбе наблюдается семенящий, неритмичный, неравномерный шаг, темп ходьбы неустойчив, ноги слегка согнуты в тазобедренном суставе.

Влияние физических упражнений на функциональное состояние центральной нервной системы проявляется в улучшении ее деятельности, повышении тонуса, нормализации нейродинамики. Опытным путем доказано, что физические упражнения нормализуют возбуждательные и тормозные нервные процессы, улучшают механизмы нейрососудистой

реакции (Миндиашвили Д.Г., Завьялов А.И. Формирование спортивнообразовательного общества. С. 63).

Физическое развитие учащихся с отклонениями в развитии изучал Самыличев А.С. (1984, 1994). Было выявлено большое разнообразие индивидуальных отклонений. Дифференцирование учащихся происходило по трём формами олигофрении (по классификации М.С. Певзнер): основной неосложненной, осложненной процессами возбуждения, осложненной процессами торможения.

Самыличев А.С. изучил возрастную динамику их физического развития. Наибольшие темпы прироста физического развития отмечены автором у мальчиков в периоде 11 до 12 лет (увеличение составило 25%) и в период с 15 лет (50%), у девочек - с 11 до 12 лет (23%) и с 14 до 15 лет (29%). До 10 лет мальчики превосходят по физическому развитию девочек, с 11 до 13 лет девочки опережают мальчиков. С 14 лет показатели физического развития мальчиков превышают показатели физического развития девочек.

Результаты исследований Самыличева А.С. (1994) показали, что индивидуальные показатели физического развития умственно отсталых школьников имеют большую вариацию.

Дмитриев А.А. (1989) оценивая физическое развитие учащихся с отклонениями в развитии, выявил, что в показателях длины и массы тела, окружности грудной клетки, жизненной емкости легких умственно отсталые школьники отстают от нормально развивающихся сверстников, хотя некоторые из них могут превосходить средние данные учащихся массовой школы.

Плешаков А.Н. (1975) при исследовании физического развития и двигательной функции учащихся с отклонениями в развитии приводит вытекающие результаты: направленность возрастных изменений физического развития у детей с нормальным и поврежденным интеллектом совпадают, данные показатели у детей-олигофренов с возрастом меняются

неравномерно. Интенсивный прирост изучаемых показателей отмечается в младшем и старшем школьном возрасте (Литош Н.Л., 2016).

Двигательные нарушения касаются быстроты, точности, ловкости и главным образом выразительности движений (Пузанов Б.П., 2008).

Уровень проявления двигательных способностей у детей зависит от многих причин, в основном от степени созревания коры головного мозга и готовности опорно-двигательного аппарата выполнять определенные движения, а также от сформированности двигательных умений и навыков. (Дмитриев А.А., 2002).

У большинства детей с ограниченными возможностями наблюдается недоразвитие моторики, вследствие нарушения центральной нервной системы, имеются нарушения в движении. У них отмечается нескоординированность, нарушение точности и темпа движений. Такие дети, в отличие от здоровых, чаще бывают медлительными и неловкими. Затруднено движение пальцами рук. Для усвоения движений им необходимо многократное повторение, сочетающее с показом.

1.2. Особенности организации и проведения занятий спортивно-оздоровительной направленности для лиц с интеллектуальными нарушениями

Физические упражнения, естественно-средовые и гигиенические факторы являются основными средствами воздействия на занимающихся в адаптивной физической культуре (Евсеев С.П., 2016).

Специфика деятельности учащихся с нарушением интеллекта на уроках физической культуры является чрезмерная двигательная реактивность, интенсивная эмоциональная напряженность, возможно и явное проявления негативного отношения не только к занятиям, но и к окружающим детям и к взрослым. На занятиях необходимо требования

учителя сочетать с уважением личности ребенка, учетом уровня его как физического развития, так и физической подготовки. На уроке учащиеся должны проявлять больше самостоятельности, но находиться на постоянном контроле учителя и его помощи.

Занятия с учащимися, которые отнесены к специальным медицинским группам по состоянию здоровья, проводятся по специальной программе, но если учащиеся изъявляют желание заниматься с классом, то по заключению врача им разрешается участвовать в занятиях под особым контролем учителя, и с определенными ограничениями.

При работе и занятиях физической культурой и спортом с людьми с ограниченными возможностями необходимо учитывать ряд факторов. В первую очередь, необходимо помнить, что реакция организма людей с ограниченными возможностями на нагрузку будет отличаться от реакции организма здоровых занимающихся. Прежде чем начинать планирование физической нагрузки, необходимо тщательно изучить особенности заболевания занимающихся, показания и особенно противопоказания использования тех или иных физических упражнений (Аксенова О.Э., Евсеев С.П., 2005).

Инвалиды и лица с отклонениями в состоянии здоровья имеют особый склад личности, очень часто отягощены психологическими комплексами такими как: неуверенности в себе, отчужденности, неполноценности, а иногда, напротив, агрессивности, эгоистичности и т. п. В связи с данными обстоятельствами от педагогов по адаптивной физической культуре требуют более внимательного отношения к занимающимся, проявления доброжелательности, эмпатии, более совершенной педагогической техники общения, культуры и техники речи, владение элементами театральной педагогики (Кан-Калик В.А., 1987).

До разработки физкультурно-спортивных технологий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями необходимо предусмотреть этап предварительного изучения занимающихся, а также использовать более

гибкую систему проектирования учебно-тренировочного и учебно-воспитательного процессов (Аксенова О.Э., Евсеев С.П., 2005).

При организации физкультурно-спортивных занятий для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями нужно соблюдать несколько основополагающих положений (Аксенова О.Э., Евсеев С.П., 2005):

1. Всю систему взаимоотношений с занимающимися во время занятий адаптивной физической культурой необходимо выстраивать в соответствии с личностно-ориентированной гуманистической концепцией отношения к людям с ограниченными возможностями. Основными идеями этой концепции являются: социальная интеграция инвалидов и лиц с отклонениями в состоянии здоровья, соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей в реализации образа жизни, характерного для здоровых людей в данных социально-экономических условиях.
2. Соблюдение равных прав и обеспечение равных возможностей людей с отклонениями в состоянии здоровья по сравнению со здоровыми согражданами предполагает исключение всяческих их притеснений, с одной стороны, а также превышение их прав, подчеркивание исключительности данного контингента занимающихся - с другой.
3. Подбор средств и методов работы с людьми с ограниченными возможностями, разработка и применение технологий физкультурно-спортивной деятельности следует осуществлять с учетом и исходя из их конечных целей индивидуального существования, определяющих всю систему жизненных установок (аксиологической - ценностной - концепции их жизни). Необходимо помнить, что отношение к здоровью, к собственной двигательной активности не существует изолированно от отношений к другим сторонам жизни и поэтому может быть изменено лишь в контексте изменения системы отношения личности в целом. Поэтому, работая со взрослыми инвалидами, необходимо прежде всего выяснить ценностную концепцию жизни каждого занимающегося и попытаться «встроить» в нее ценности адаптивной физической культуры. Если же педагог работает с

детьми и подростками, то ему следует в первую очередь попытаться сформировать их ценностные ориентации, исходя из установок на здоровый образ жизни.

4. При разработке и практическом применении физкультурно-спортивных технологий необходимо стремиться к тому, чтобы занятия адаптивной физической культурой были интересными и привлекательными, вызывали у занимающихся чувства удовольствия и радости. Исходя из этого, следует как можно шире использовать музыкальное сопровождение занятий, включение в них элементов игрового и соревновательного методов.

Основные задачи совпадают с задачами физической культуры здоровых школьников, что отражено в государственных образовательных программах для массовых общеобразовательных и коррекционных школ. К ним относятся воспитательные, образовательные, оздоровительные и задачи физического развития: – укрепление здоровья, закаливание организма; – обучение основам техники движений, формирование жизненно необходимых умений и навыков; – развитие физических способностей; – формирование необходимых знаний, гигиенических навыков; – воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности; – воспитание нравственных и волевых качеств, приучение к дисциплине, организованности, ответственности за свои поступки, активности и самостоятельности. К **специальным задачам** относятся:

1. Коррекция основных движений в ходьбе, беге, плавании, метзнии, прыжках, лазании, упражнениях с предметами и др.: - согласованности движений отдельных звеньев тела (рук, ног, туловища, головы); - согласованности выполнения симметричных и асимметричных движений; - согласованности движений и дыхания; - компенсация утраченных или нарушенных двигательных функций; - формирование движений за счет сохранных функций.

2. Коррекция и развитие координационных способностей: - ориентировки в пространстве; - дифференцировки усилий, времени и пространства; - расслабления; - быстроты реагирования на изменяющиеся условия; - статического и динамического равновесия; - ритмичности движений; - точности мелких движений кисти и пальцев.

3. Коррекция и развитие физической подготовленности: - целенаправленное «подтягивание» отстающих в развитии физических качеств; - развитие мышечной силы, элементарных форм скоростных способностей, ловкости, выносливости, подвижности в суставах.

4. Коррекция и профилактика соматических нарушений: - формирование и коррекция осанки; - профилактика и коррекция плоскостопия; - коррекция массы тела; - коррекция речевого дыхания; - укрепление сердечно-сосудистой и дыхательной систем.

5. Коррекция и развитие психических и сенсорно-перцептивных способностей: - развитие зрительно-предметного, зрительно-пространственного и слухового восприятия; - дифференцировка зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению; - развитие зрительной и слуховой памяти; - развитие зрительного и слухового внимания; - дифференцировка зрительных, слуховых, тактильных ощущений; - развитие воображения; - коррекция и развитие эмоционально-волевой сферы.

6. Развитие познавательной деятельности: - формирование представлений об элементарных движениях, частях тела, суставах (название, понятие, роль в движении), об упражнениях, их технике и влиянии на организм, требованиях к осанке, дыханию, питанию, режиму дня, гигиене тела и одежды, закаливанию, значению движений в жизни человека и самостоятельных занятий; - расширение и закрепление знаний, основанных на межпредметных связях, являющихся составной частью физических упражнений (формирование пространственных представлений, речевой и коммуникативной деятельности, знакомство с животным миром и т.п.).

7. Воспитание личности умственно отсталого ребенка (Шапкова Л.В., 2001).

Физические упражнения, естественно-средовые силы природы и гигиенические факторы являются средствами адаптивной физической культуры. Ритмика и ритмическая гимнастика, гимнастика, легкая атлетика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры, плавание- эти разделы включает в себя программный материал по физической культуре. Каждый из этих разделов включает многочисленные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы, вегетативные системы, корректировать недостатки физического развития, психики и поведения. На уроках физического воспитания и лечебной физической культуры, на рекреационных и спортивных занятиях могут использоваться одни и те же упражнения. Эти упражнения в соответствии с педагогическими задачами можно объединить в следующие группы.

1. Упражнения, связанные с перемещением тела в пространстве: ходьба, прыжки, ползание, плавание, передвижение на лыжах.

2. Общеразвивающие упражнения: а) без предметов; б) с предметами (флажками, лентами, гимнастическими палками, обручами, малыми и большими мячами и др.); в) на снарядах (гимнастической стенке, кольцах, гимнастической скамейке, лестнице, тренажерах).

3. Упражнения на развитие силы, быстроты, выносливости, гибкости, ловкости.

4. Упражнения на развитие и коррекцию координационных способностей: согласованности движений рук, ног, головы, туловища; согласованности движений с дыханием, ориентировки в пространстве, равновесия, дифференцировки усилий, времени и пространства, ритмичности движений, расслабления.

5. Упражнения на коррекцию осанки, сводов стопы, телосложения, укрепления мышц спины, живота, рук и плечевого пояса, ног.

6. Упражнения лечебного и профилактического воздействия: восстановление функций паретичных мышц (повышение тонуса по спастическому типу), опороспособности, подвижности в суставах, профилактика нарушений зрения.

7. Упражнения на развитие мелкой моторики кистей и пальцев рук.

8. Художественно-музыкальные упражнения: ритмика, танец, элементы хореографии и ритмопластики.

9. Упражнения с речитативами, стихами, загадками, счетом и т. п., активизирующие познавательную деятельность.

10. Упражнения, направленные на развитие и коррекцию восприятия, мышления, воображения, зрительной и слуховой памяти, внимания и других психических процессов.

11. Упражнения прикладного характера, направленные на освоение ремесла, трудовой деятельности.

12. Упражнения, выступающие как самостоятельные виды адаптивного спорта: фигурное катание, хоккей на полу, настольный теннис, баскетбол, мини-футбол, верховая езда и др. (Шапкова Л.В., 2009).

К естественно-средовым факторам относится использование воды, воздушных и солнечных ванн в целях укрепления здоровья, профилактики простудных заболеваний, закаливания организма. Для детей с умственной отсталостью – это купание, плавание, ходьба босиком по массажной дорожке, траве, песку, прогулки на лыжах, на лодке, подвижные и спортивные игры на открытых площадках. Рядом авторов установлено, что для детей-инвалидов с детства плавание с первых месяцев жизни оказывает не только благотворное влияние на все функции организма ребенка, но является эффективным средством коррекции двигательных и психических нарушений (Мосунов Д.Ф., 2000).

Гигиенические факторы включают правила и нормы общественной и личной гигиены режим дня, соотношение бодрствования и сна, учебы и отдыха, питания, окружающей среды, одежды, обуви, спортивного

инвентаря и оборудования. Для умственно отсталых детей важны не только знания о влиянии естественных сил природы и гигиенических факторов, но и приучение их ко всем видам закаливания, режиму двигательной активности и личной гигиене, превращая их в привычку. Даже детям, имеющим грубые нарушения моторики в виде параличей и парезов, а также часто болеющих пневмонией, ангиной, бронхитом, необходимо закаливание, сначала местное – обтирание рук, ног, а затем общее – обливание теплой водой с постепенным снижением температуры. Педагогам, воспитателям, медицинским работникам, проводящим закаливание, следует внимательно наблюдать за реакцией детей на эти процедуры – поведением, сном, аппетитом (Черник Е.С., 1997).

Воспитание и обучение детей с интеллектуальной недостаточностью при всем многообразии подходов, обусловленных своеобразием их физической и психической сферы, имеет ряд общих методов, совокупность которых характеризует любой вид физкультурной деятельности. К ним относятся: – методы формирования знаний; – методы обучения двигательным действиям; – методы развития физических способностей; – методы воспитания личности; – методы организации взаимодействия педагога и занимающихся; – методы регулирования психического состояния детей. В основе их лежат закономерности обучения, возрастного развития, дидактические и специально-методические принципы, коррекционная направленность педагогического процесса. 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 (Шапкова Л.В., 2001).

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. 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.

Школьники с умственной отсталостью в большинстве своем имеют низкий соматический статус, слабое физическое развитие. Испытывая дефицит двигательной активности, они имеют по сравнению со здоровыми сверстниками сниженные показатели мышечной силы, быстроты, выносливости, гибкости и особенно координационных способностей. Развитие мышечной силы используется в целях: – обучения двигательным действиям; – коррекции и компенсации двигательных нарушений; – поддержания работоспособности и развития физических кондиций; – достижения результатов в выбранном виде спорта; – активного отдыха, нормализации веса и коррекции телосложения (Шапкова Л.В., 2009).

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 сохранные функции, сенситивные 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.

Подвижная игра имеет столь широкий диапазон воздействия на организм и личность, что создает неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности детей и подростков с умственной отсталостью. 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. подвижная игра, выступая первоначально как детская забава, развлечение, позволяет ненавязчиво решать множество коррекционно-развивающих задач, инициируя активность самих детей. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального тренинга и умственной нагрузки – приближает ребенка к естественной жизни, освоению элементов социальных навыков и взаимоотношений, развитию личности в целом (Шапкова Л.В., 2001).

1.3. Опыт использования адаптивной физической культуры и адаптивного спорта у лиц с интеллектуальными нарушениями

Учеными национального государственного университета физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта создана парадигма социальной интеграции и реабилитации лиц с нарушениями психического и интеллектуального развития средствами, методами и технологиями адаптивной физической культуры. По мнению Евсеева С.П. (2014) двигательная активность инвалидов в целом представляет собой ключевой критерий комплексного процесса реабилитации.

Специальное Олимпийское движение – это международная программа, благодаря которой дети и взрослые с интеллектуальными нарушениями имеют возможность тренироваться и участвовать в соревнованиях различного уровня. Сегодня движение охватывает более 5 миллионов человек из 170 стран мира (Варюхина Т.О., 2017; <https://www.specialolympics.org/>).

С.П. Евсеев рассматривает некоторые особенности адаптивного (паралимпийского) спорта с позиций его возможностей в системе охраны психического здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья:

1) адаптивный спорт позволяет удовлетворить потребности личности в самоактуализации, в максимальной степени самореализовать свои возможности, сопоставить их со способностями других людей, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем (С. П. Евсеев, 2016);

2) положительное влияние занятия адаптивным спортом оказывает на воспитание психических качеств и способностей человека, его психической культуры в целом. Спортивная тренировка и соревнования выступают как «школа воли», «школа эмоций», «школа характера» (Л.П. Матвеев, 1991);

3) адаптивный спорт играет выраженную роль в воспитании поведения, ориентированного на демократичные нормы и принципы, в формировании толерантности;

4) говоря о людях с приобретенной инвалидностью, а также лицах с интеллектуальными нарушениями, более чем кто-либо нуждающихся в социализации, следует обратить особое внимание на возможности адаптивного спорта в развитии сознательной способности человека.

В 2013 году Евсеевым С.П. в статье в журнале «Адаптивная физическая культура» представлена Всероссийская единая спортивная классификация по игровым спортивным дисциплинам спорта для лиц с интеллектуальными нарушениями. В частности представлены требования и условия для присвоения спортивных званий (МСМК и МС), разрядов (КМС) мужчинам с интеллектуальными нарушениями по игровым спортивным дисциплинам: баскетбол, футбол, хоккей.

Королев П.Ю. (2018) в своих исследованиях с успехом применил методики аудио стимуляции для улучшения функционального состояния лиц с интеллектуальными нарушениями новой дисциплины адаптивного спорта – гимнастики.

Михайлова И.В. (2017, 2018) с успехом применила средства шахмат в комплексной реабилитации лиц с нарушениями психического и интеллектуального развития. Достигнутые результаты проведения адаптивного шахматного обучения и участия в соревнованиях доказали, что активная мыслительная шахматная деятельность приводит к развитию значимых интеллектуальных функций. Улучшается оперативная память, развивается абстрактно-логическое мышление, возрастают объем, глубина и устойчивость внимания, увеличиваются когнитивные запасы мозга. Повышение качества жизни больных в результате шахматных занятий создает синергетический эффект в комплексной реабилитации лиц с нарушениями психического и интеллектуального развития.

По мнению Ясюк А.А. (2018) для развития и становления спорта ЛИН, а в частности популяризации такого вида спорта, как легкая атлетика, необходима активизация спортивных федераций адаптивного спорта ЛИН по регионам: расширение связей с органами исполнительной власти субъектов Российской Федерации, в ДЮСШ, СДЮШОР открытие отделения адаптивного спорта ЛИН, региональных ЦСП, детских садах специального направления, коррекционных школах VIII вида, в спортивных клубах, физкультурно-оздоровительных центрах, других организациях и учреждениях образования, социальной защиты, здравоохранения. Для корректной работы этих учреждений и направлений необходима разработка и внедрение соответствующих единых программ. Так же для большей популяризации и пропаганды спорта ЛИН легкой атлетики необходимо проведение спортивно-массовых и зрелищных мероприятий для ЛИН различных возрастных групп; активная работа с организациями, спонсорами, СМИ, которые могут помочь в организации секции и работе данного направления. Для качественного проведения спортивных занятий с лицами, страдающими интеллектуальными нарушениями, необходимы квалифицированные специалисты в данной области.

В настоящее время на основе анализа рекордов мира, действующей Единой Всероссийской спортивной классификации для здоровых спортсменов, лиц с поражениями сенсорных систем и опорно-двигательного аппарата предложены разрядные нормы и требования по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями (Евсеев С.П., Вишнякова Ю.Ю., 2012).

В исследованиях Никифоровой О.Н. (2015) определено влияние специальных педагогических приемов на эффективность овладения технико-тактическими навыками спортсменов-футболистов с интеллектуальными нарушениями. По мнению автора, спортивная подготовка спортсменов-футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта должна быть направлена на частое повторение технико-тактических действий в течение всего годичного цикла из-за слабости закрепления условно-рефлекторных связей. В то же время учебно-тренировочные занятия должны быть комбинированными, включающими два-три вида подготовки (физическую, техническую и тактическую) в различных сочетаниях, что позволит совершенствовать приемы игры в футбол при оптимальном уровне физического и интеллектуального развития. Кроме того, составляющим компонентом спортивной подготовки футболистов 15–17 лет с нарушением интеллекта, как в годичном, так и многолетнем цикле является использование в работе тренера следующих педагогических приемов: частое повторение нового навыка; сосредоточение внимания спортсмена только на одной мысли; дробление навыков на маленькие задания; краткое инструктирование; установление неизменного порядка действий; установление зрительного контакта при разговоре и демонстрации нового навыка; использование спортсмена, владеющего навыком в совершенстве для обучения новому техническому навыку футболиста с нарушением интеллекта.

Емельянов В.Д. с соавт. (2014) провели исследование антропометрических параметров с оценкой уровня физического развития и

развития координационной структуры двигательной деятельности школьников с ментальными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий, что позволило определить фактическую картину уровня физического развития и состояния координационной сферы на примере учащихся коррекционных школ Санкт-Петербурга. Выявлено, что значительная часть исследуемых детей (41,7 %) характеризуется очень низкими соматометрическими данными, свидетельствующими об отставании не только интеллектуального, но и физического развития.

Стабилометрические данные обследованных детей и подростков характеризуют недостаточную степень развития координационной сферы, сохраняющейся и в старшей возрастной группе. Следует отметить особенность у детей с ментальными нарушениями – увеличение значений стабиллометрических показателей, возникающее при зрительной депривации. Выявленная закономерность отражает снижение качества равновесия и соответствует подобной тенденции у детей и подростков без нарушений в состоянии здоровья. Авторами рекомендуется включать дополнительные методики улучшения качества балансировочных реакций в физкультурно-оздоровительный процесс среди лиц с ментальными нарушениями в целях достижения их максимальной адаптации к лимитирующим факторам. При этом динамику адаптации в процессе АФК и эффективность проводимых мероприятий у лиц с интеллектуальными нарушениями позволяет определить мониторинг уровня физического развития и особенностей развития координационной структуры двигательной деятельности.

Уромовой С.Е. (2015) разработана модель занятий по адаптивному плаванию с лицами, имеющими выраженные интеллектуальные нарушения, в условиях интегрированной группы. Цель занятий сводится не только и не столько к научению плаванию как таковому, сколько к компенсации имеющихся дефектов в области двигательной сферы, а также к преодолению негативных проявлений в общении и формированию навыков жизненных компетенций. По мнению автора, комплексные занятия адаптивным

плаванием по своему действию оказывают эффективное воздействие на адаптационные возможности воспитанников с выраженными интеллектуальными нарушениями в условиях не только индивидуальных форм работы, но и интегрированной системы взаимодействия участников в непосредственной близости спортсменов с сохранным интеллектом. Предложенная авторами модель занятий по адаптивному плаванию может стать базисной при организации учебно-тренировочного процесса лиц с нарушением интеллекта, а также играет роль методического пособия для начинающих тренеров-преподавателей, работающих в смешанных группах и условиях интеграции.

Литош Н.Л. (2016) выявил эффективность занятий мини-футболом по программе спорт ЛИН. Для исследования общей и специальной физической подготовленности автором были использованы следующие двигательные тесты: бег на 30 м, прыжок в высоту с места, челночный бег 10 x4 м, бег 5 x30 м с ведением мяча, жонглирование (набивание) мяча. Для определения функциональной подготовленности спортсменов использовался ЙО ЙО тест (челночный бег на 20 м по звуковым сигналам), частота сердечных сокращений (ЧСС), максимальное потребление кислорода (МПК); величины аэробного и анаэробного порогов. Исследования показали, что после годичного педагогического эксперимента абсолютные результаты в двигательных тестах и функциональном состоянии юных футболистов достоверно улучшились.

В исследованиях Кашкарова В.А. с соавт. (2015) показано положительное влияние йоговских асан и пранаям в рамках занятий по адаптивному физическому воспитанию с целью реабилитации школьниц с задержкой психического развития с вегетативно-сосудистой дистонией. Общее текущее функциональное состояние обследуемых школьниц под влиянием предложенной методики значительно улучшается по сравнению с исходным.

Устыменко О.Н. (2017) определила влияние занятий бадминтоном на детей с нарушением интеллектуального развития в аспекте социальной адаптации и условиях повседневной жизни. Автор предлагает на муниципальном уровне вовлечение как можно большего числа лиц с ограниченными возможностями здоровья в занятия бадминтоном, активизировать их участие в различных физкультурно-спортивных мероприятиях, так как они дают человеку на инвалидности возможность вернуться к активной жизни, невзирая на ограниченные возможности.

Синдром Дауна, относится к адаптивному спорту лиц с ментальными нарушениями, и на сегодняшний день является самым распространенным генетическим нарушением. Одним из эффективных способов социальной адаптации и интеграции инвалидов с синдромом Дауна в активную общественную жизнь является адаптивная физическая культура и спорт (Королев П.Ю., 2016).

На сегодняшний день существует несколько моделей адаптивного спорта для лиц с синдромом Дауна:

- Специальная Олимпиада – самое массовое физкультурно-спортивное движение, охватывающее более миллиона атлетов в 174 странах мира. Целью движения Специальной Олимпиады является социализация инвалидов с ментальными нарушениями через спортивные тренировки и соревнования.
- Спортивный союз атлетов с синдромом Дауна – относительно новое направление адаптивного спорта, основной целью которого является достижение высоких спортивных результатов. Союз включает в себя: международную легкоатлетическую ассоциацию для людей с синдромом Дауна (IAADS), международную организацию гимнастики (DSIGO), международную организацию плавания (DSISO), международную федерацию футбола (FIFDS), международную ассоциацию настольного тенниса (ITTADS), международную федерацию дзюдо (JUDOW) и международную федерацию лыжного спорта (SKIDS).

Включение атлетов с синдромом Дауна в федерацию спорта ЛИН, в перспективе, дает возможность участия в Паралимпийских Играх и популяризации инвалидного спорта.

Воробьев В.Ф. (2011) разработал и испытал педагогические условия индивидуализации обучения базовым элементам настольного тенниса подростков с интеллектуальными нарушениями, отличающихся по силе нервной системы и полюсам когнитивного стиля импульсивность-рефлексивность. Автор доказал в своих исследованиях, что процесс их обучения базовым элементам настольного тенниса будет более результативным, если обучение будет проходить более низкими темпами с учетом типологических свойств нервной системы. Для учащихся с сильной нервной системой и импульсивных проводить занятия 4 раза в неделю по 15 минут. В течение занятия избегать монотонности, включать разно образные задания, фрагментарно использовать элементарные формы соревновательного метода. Для учащихся со слабой нервной системой, рефлексивных проводить занятия 2 раза в неделю по 30 минут. При этом выполнять обучение в медленном темпе, подробно объяснять детали техники и особенности выполнения движений, не отвлекать во время выполнения задания, создавать спокойную обстановку, не требовать быстрого включения в работу.

Луценко С.А. (2015) разработана программа физкультурно-оздоровительных занятий с использованием флорбола (хоккея в зале) для развития реагирующей способности у подростков с лёгкой степенью умственной отсталости. Экспериментальная проверка разработанной программы показала, что занятия флорболом способствуют более эффективному повышению уровня развития быстроты реагирования, по сравнению с другими видами спортивных игр. Автор утверждает, что эта игра может быть использована в качестве эффективного средства физкультурно-оздоровительной работы и адаптивного спорта для развития

необходимых психических и физических качеств у подростков с нарушением интеллекта, в том числе и быстроты реагирования.

Таким образом, по данным научно-методической литературы лица с интеллектуальными нарушениями имеют различные изменения психического здоровья, которые обуславливают отклонения общего развития, не позволяющие им вести полноценную жизнь. Для детей с интеллектуальными нарушениями характерно отставание по сравнению с относительно здоровыми сверстниками в психофизическом развитии. Основными средствами коррекции физических отклонений и мощным инструментом социализации и интеграции в современное общество детей с нарушениями интеллектуальной сферы является адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Однако программы физкультурно-спортивной направленности для лиц с интеллектуальными нарушениями недостаточно теоретически и методически разработаны. Научные исследования в данном направлении являются очень актуальными.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЙ

2.1. Методы исследования

Для решения поставленных задач использовались общепринятые в практике адаптивной физической культуры **методы исследования**:

- теоретический анализ и обобщение литературных данных;
- педагогическое наблюдение;
- педагогическое тестирование;
- педагогический эксперимент;
- методы математического анализа и статистики.

1. Были проанализированы данные научно-методической литературы, которые рассказывают об особенностях лиц с интеллектуальными нарушениями, и где предоставлены методические рекомендации по проведению занятий физической культуры. В ходе анализа литературных источников мы определились с целью, задачами, объектом и предметом исследования, а также гипотезой, которые в результате работы дополнялись.

2. Метод педагогического наблюдения - это наблюдение за занятиями физической культуры и анализ эффективности разработанной методики по использованию подвижных игр и игровых упражнений в физическом воспитании подростков с нарушением интеллекта.

3. Педагогический эксперимент. Установление эффективности различных методик, а конкретно эффективности использования подвижных игр и игровых заданий в физическом воспитании подростков с интеллектуальными нарушениями.

4. Метод тестирования. Дает нам возможность оценить уровень физической подготовленности занимающихся с помощью специально подобранных контрольных упражнений и нормативов.

Педагогическое тестирование

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение) – использовался для оценки эффективности преподавания и влияния подвижных игр и игровых заданий на подростков. С помощью опросника САН можно выявить уровень эмоциональной устойчивости, активности и выносливости, контроль за состоянием здоровья и выявление функциональных состояний. Снижение показателей в данном опроснике свидетельствуют о развивающейся усталости и не восприятии информации и материала.

Бег 30 м. Бег проводится по дорожкам стадиона или на любой ровной площадке с твёрдым покрытием. Участники стартуют по 2-4 человека.

Прыжок в длину с места. Прыжок в длину с места толчком двумя ногами выполняется в соответствующем секторе для прыжков. Измерение производится по перпендикулярной прямой от места отталкивания до ближайшего следа, оставленного любой частью тела участника.

Прыжок в длину с разбега способом «согнув ноги». В прыжках с разбега внимание следует уделяется хорошему сочетанию разбега, толчка одной ногой (правой или левой) и приземлению одновременно на обе ноги. После отталкивания в положении шага надо ногу, находящуюся сзади, подтянуть к передней и приблизить обе ноги к груди. Туловище в этом положении не следует сильно наклонять вперед. Примерно за 0,5 м до приземления ноги почти полностью выпрямляются. Руки, продолжая начатое движение, опускаются вперед-назад. Это компенсаторное (возмещающее) движение способствует лучшему разгибанию голени перед приземлением и сохранению устойчивости. Ребенок выполняет прыжок с разбега в привычном для него темпе, с более удобного для себя расстояния при разбеге.

Метание теннисного мяча. Метание теннисного мяча проводится на стадионе или любой ровной площадке в сектор для метания копья или коридор шириной 10 метров. Метание выполняется с места или прямого

разбега способом «из-за спины через плечо». Участник выполняет три попытки. В зачет идет лучший результат.

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине у девочек

Подтягивание из вися лежа на низкой перекладине выполняется из исходного положения (ИП):

вис лежа лицом вверх хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, голова, туловище и ноги составляют прямую линию, пятки могут упираться в опору высотой до 4 см.

Для того чтобы занять ИП, участник подходит к перекладине, берется за гриф хватом сверху, приседает под гриф и, держа голову прямо, ставит подбородок на гриф перекладины. После чего, не разгибая рук и не отрывая подбородка от грифа, шагая вперед, выпрямляется так, чтобы голова, туловище и ноги составляли прямую линию. После этого участник выпрямляет руки и занимает исходное положение (ИП).

Из ИП участник подтягивается до подъема подбородка выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав на 1 с. При подтягивании локти разведены не более чем на 45 градусов.

Подтягивание из вися на высокой перекладине у мальчиков

Подтягивание из вися на высокой перекладине выполняется из ИП:

вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки, туловище и ноги выпрямлены, ноги не касаются пола, ступни вместе.

Участник подтягивается так, чтобы подбородок поднялся выше грифа перекладины, затем опускается в вис и, зафиксировав ИП на 1 с. Засчитывается количество правильно выполненных попыток.

Методы математической статистики

Полученный в эксперименте цифровой материал был обработан статистически с использованием t – критерия Стьюдента (Железняк Ю. Д., Петров П. К., 2008) . Результаты рассматривали как достоверные, начиная со

значения $p < 0,05$.

2.2. Организация исследования

Исследование проводилось на базе Муниципального казённого общеобразовательного учреждения Общеобразовательная школа № 30 г Белгорода. При проведении исследования мы выделили несколько этапов, которые различались по продолжительности и направленности.

Первый этап (сентябрь 2017 - май 2018 года) включает в себя анализ и обобщение литературных источников по исследуемой проблеме, и определение комплекса методов исследования.

Второй этап - определение объекта и предмета цели исследования, постановление задач и формулировки гипотезы.

Третий этап - педагогический эксперимент, продолжительность данного этапа длилась с сентября 2018 по март 2019 года. И обработка данных, методом математической статистики (январь 2019-март 2019 года).

В исследовании приняли участие 24 подростка с интеллектуальными нарушениями (ЛИН) (возраст от 13 до 15 лет), из них 12 девочек и 12 мальчиков. Были сформированы экспериментальная и контрольная группы в составе по 6 человек.

Занятия проводил учитель по физической культуре, соответствующий требованиям профессиональных стандартов для работы с данной целевой аудиторией. Занятия в группе состояли из 3-х частей: вводной, основной и заключительной. Занятия проводились два раза в неделю, продолжительностью 1 час (1 академический час – 40 минут). Занятия проходили с сентября 2018 года по март 2019 года.

При проведении и организации занятий с ЛИН стремились к тому, чтобы они вызвали у занимающихся интерес, чувство удовольствия и радости.

Подробно экспериментальная методика проведения уроков физической культурой у подростков с интеллектуальными нарушениями представлена в параграфе 3.1 выпускной квалификационной работы.

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Содержание экспериментальной методики использования подвижных игр на уроках физической культуры у подростков с интеллектуальными нарушениями

Формы и организация занятий

Основной формой организации занятий был урок физической культуры.

Занятия на уроках физической культуры состояли из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от поставленных целей и задач урока, от нагрузки в основной части и темы данного урока. Она направлена на подготовку к основной части, ведется работа над определенными движениями. В вводной части проводится разминка и общеукрепляющие упражнения. Комплекс разминки включал в себя следующие упражнения (табл. 3.1):

Таблица 3.1

Комплекс разминки

Части урока	№ п/п	Содержание	Дозировка	ОМУ
Подготовительная	1	Организовать класс для проведения урока. Построение.	30 с.	По команде: Класс! «Одну шеренгу становись!» «Равняйся! Смирно!» «По порядку рассчитайсь!»
	2	Активизировать дыхательную и сердечно-сосудистую системы организма занимающихся: Ходьба на носках Ходьба на пятках Бег с заданиями: 1 хлопок – прыжок на месте	 1 круг 1 круг 3 круга	Ходьба и бег по залу за направляющим по команде учителя Команды: «Шагом марш» «Бегом», «На месте стой, раз, два».

	2 хлопка – приседание		
3	Восстановить деятельность дыхательной системы. Ходьба.	2 круга	Ходьба по кругу за направляющим, дистанция между учениками 0,5 метра
4	Организовать класс для проведения подготовительных упражнений (разминка). Перестроение в одну шеренгу.	30 с.	Команда «Класс на месте стой, 1,2»; «В одну шеренгу становись, 1-2» «На вытянутые руки разомкнись»
5	Ходьба – перекаат с пятки на носок	2пр.	Задание выполняется по прямой до центра зала и обратно, одновременно. Пр. – прямые
6	А) Ходьба с высоким подниманием бедра Б) тоже, но бегом В) на месте	2 пр. 2 пр. 20 раз	По показу учителя. Следить за высотой подъема бедра, исправлять ошибки.
7	И.П.-О.С. 1-2 круговое движение (вращение) в тазобедренном суставе		Выполнять в шеренге, на месте. Под счет учителя. В среднем темпе. Удерживать равновесие. Вращение вправо, влево.
8	И.П. – О.С. 1-2 руки вверх 3-4 вперед 5-6 правая вверх, левая в сторону 7-8 левая вперед, правая вниз, 9-10 И.П.	6-8 раз	Выполнять по показу и под счет учителя. После выполнить самостоятельно – на память.
9	И.П. – О.С. 1-2 наклон вправо 3-4 наклон вперед 5-6 наклон влево	6-8 раз	Выполнять самостоятельно, под счет учителя. При выполнении наклона следить за осанкой, ноги в коленных суставах не сгибать.

		7-8 прогнуться назад, И.П.		
10		И.П. – ноги на ширине плеч, руки в сторону, наклон вперёд – «мельница». 1 – поворот туловища с правой рукой к левой ноге, 2 – тоже, с левой руки к правой ноге, 3 – поворот «1», 4 – «2».	6-8 раз	Ноги в коленных суставах не сгибать.
11		И.П. - ноги на ширине плеч, руки вытянули перед собой. Махи ногами. На счёт 1-2 махом левой ноги носком касаемся кисти правой руки, на счёт 3-4 махом правой ноги носком касаемся кисти левой руки.	6-8 раз	При выполнении маха следить за осанкой, ноги в коленных суставах не сгибать.

В основную часть включаются упражнения, которые соответствуют выбранной теме занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. В программе Воронковой В.В. используются следующие подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

На каждом занятии мы использовали подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие нескольких физических качеств.

Составив комплексы подвижных игр и игровых заданий мы

распределили их следующим образом:

Комплекс 1 - включает в себя подвижные игры и игровые задания направленные на:

- развитие быстроты реакции, прыгучести и координации движений;
- развитие мелкой моторики и координации движений, укрепление мышц рук и плечевого пояса, дифференцировка усилий при метании;
- формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Комплекс 2

- развитие ловкости, быстроты реакции, воспитании творческого воображения;
- развитие зрительно - моторной координации и точности движений, умение дифференцировать усилия при передаче мяча, развитие быстроты реакции, развитие навыков совместных коллективных действий;
- формирование и закрепления навыка правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения.

Комплекс 3

- умение дифференцировать усилия при передаче мячей разного веса и объема, закрепление представлений о направлениях движения, способность быстро переключать внимание и направление движения, развитие точности движений кисти;
- развитие скоростно – силовых качеств, развитие пространственной ориентации и ловкости увертывания, закрепление навыков совместных действий в решении игровых задач;
- развитие быстроты реакции на сигнал (зрительный и звуковой) и реакции выбора.

Комплекс 4

- развитие быстроты реакции, прыгучести и координации движений, развитие

способности сохранять равновесие при вестибулярных раздражениях;

- развитие быстроты реакции, пространственной ориентации и точности ловли мяча, развитие памяти, концентрации внимания, закрепление знаний по социально-бытовой ориентировке;

- развитие координации и точности движений, умение дифференцировать усилия при метании мяча, развитие быстроты реакции.

Комплекс 5

- развитие внимания и координации, развитие быстроты реакции и навыков совместных коллективных действий;

- развитие связной устной речи, пространственной ориентации, координации и быстроты реакции;

- развитие ловкости, координации движений.

Комплекс 6

- развитие пространственной ориентации, способности изменять скорость перемещения, активизация центрального и периферического зрения;

- формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие координации движений в метании на точность;

- дифференцировка усилий, развитие мелкой моторики и быстроты реакции на движущийся объект.

Комплекс 7

- развитие выносливости, дыхательной и сердечно – сосудистой систем, координации движений, пространственной ориентации, способности изменять скорость перемещения, активизация центрального и периферического зрения, способность к управления эмоциональным поведением;

- развитие точности передачи и попадания в цель, развитие быстроты реакции и ловкости;

- развитие внимания и координации, развитие быстроты реакции и навыков совместных коллективных действий.

Единой квалификации подвижных игр нет, даже для здоровых детей. Создание единой классификации невозможно, так как в каждой подвижной игре одновременно решается несколько задач коррекционной направленности. Предлагаемая Л.В. Шапковой (2002) классификация подвижных игр позволяет выбрать те, которые направлены воздействуют на функции ребенка, отстающие в развитии и нуждающиеся в коррекции.

По степени ответной реакции организма на игровую нагрузку

1. Подвижные игры незначительной психофизической нагрузки - ЧСС до 100 уд/мин.
2. Умеренной психофизической нагрузки - ЧСС до 100- 120 уд/мин.
3. Тонизирующей психофизической нагрузки - ЧСС до 120-140 уд/мин.
4. Тренирующей психофизической нагрузки - ЧСС до 140-160 уд/мин.

Заключительная часть характеризуется следующими пунктами:

- постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:
- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);
- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);
- подведение итогов урока с оценкой преподавателем результатов деятельности занимающихся (здесь необходимо предусмотреть дальнейшее стимулирование сознательной активности занимающихся на последующих уроках).

В заключительной части мы использовали звуковую дыхательную гимнастику, она способствовала снижению возбуждения и игры на внимание (такие как «Класс равняйся-смирно»).

Пример звуковой дыхательной гимнастики:

- Дыхательное упражнение «Поиграй на трубе»
И.п. - держим руки перед лицом, перебирая пальцами и на выходе говорим «ту-ту-ту» до полного выдоха. Повторить 6-7 раз.
- Дыхательное упражнение «Косарь»
И.п.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях, руки сжаты в кулаки. Резкие широкие повороты с произношением «жу-у-у-ух». Повторить 6 -7 раз.
- Дыхательное упражнение «Шагом марш!»
На 2 шага- вдох, на 6-8 шагов- выдох.
Выдыхая, произносить «ти-ш-ш-ше». Повторить 6-7раз.
- Дыхательное упражнение. «Насос»
И.п. -ноги вместе, руки опущены.
Вдох, затем наклон туловища в сторону-выдох, руки скользят вдоль туловища, при этом громко произносить «с-с-с-с-с».
- Дыхательное упражнение « Обними себя».
И.п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны и отведены назад, ладони вперед, пальцы врозь. Руки скрестить на груди, кистями хлопнуть по лопаткам, одновременно сделать выдох. Вернуться в и.п. - вдох. Повторить 6-7раз.

Проводилось два занятия в неделю, продолжительностью 1 час (1 академический час – 40 минут). Занятия проходили с сентября 2018 по март 2019 года.

3.2. Показателей опросника САН занимающихся в конце педагогического эксперимента

После занятия мы провели опросник САН (самочувствие, активность, настроение) для оценки эффективности преподавания и влияния подвижных

игр и игровых заданий на подростков. С помощью опросника САН можно выявить уровень эмоциональной устойчивости, активности и выносливости, контроль за состоянием здоровья и выявление функциональных состояний. Снижение показателей в данном опроснике свидетельствуют о развивающейся усталости и не восприятии информации и материала.

САН представляет собой карту (таблицу), содержащую 30 пар слов, которые отражают исследуемые особенности психоэмоционального состояния (самочувствие, настроение, активность). При разработке методики авторы исходили из того, что три основные составляющие функционального психоэмоционального состояния — самочувствие, активность и настроение могут быть охарактеризованы полярными оценками, между которыми существуют континуальная последовательность промежуточных значений. Однако получены данные о том, что шкалы САН имеют чрезмерно обобщенный характер. Факторный анализ позволяет выявить более дифференцированные шкалы: "самочувствие", "уровень напряженности", "эмоциональный фон", "мотивация". САН нашел широкое распространение при оценке психического состояния больных и здоровых лиц, психоэмоциональной реакции на нагрузку, для выявления индивидуальных особенностей и биологических ритмов психофизиологических функций.

Инструкция

Необходимо соотнести свое состояние со шкалой 3 2 1 0 1 2 3 каждой пары признаков. Например, между парой утверждений "Самочувствие хорошее" и "Самочувствие плохое" расположены цифры 3 2 1 0 1 2 3. Цифра "0" соответствует среднему самочувствию, которое обследуемый не может отнести ни к плохому, ни к хорошему. Находящаяся слева от "0" единица отражает самочувствие — выше среднего, а цифра три — соответствует прекрасному самочувствию. Те же цифры в этой строке, стоящие справа от цифры "0", аналогичным образом характеризуют самочувствие

исследуемого, если оно ниже среднего. Таким образом, последовательно рассматривается и оценивается каждая строка данного опросника.

В каждом случае, в отношении каждой пары утверждений Вы осуществляете свой выбор, отмечая необходимое значение шкалы "3 2 1 0 1 2 3".

Обработка результатов. В опроснике участвовало 10 человек.

Результаты первого участника: самочувствие-35 баллов (это средняя оценка), самочувствие удовлетворительное наблюдается незначительное утомление и небольшая усталость, активность- 40 (средняя оценка), некоторое снижение темпов мышления, небольшая рассосредоточенность, настроение-50 (средняя оценка), настроение «как обычно» без особого подъема, не мешает реально оценивать события и свои возможности.

Второй участник: самочувствие-61, активность-65, настроение-63. Во всех показателях наблюдается высокая оценка, и они находятся приблизительно на одном уровне, это говорит о том, что человек отдохнувший, самочувствие и настроение хорошее, активность на достаточно высоком уровне.

Третий участник: самочувствие-62, активность-47, настроение-68. Два показателя высоких и один средний, самочувствие и настроение у участника опроса отличное, а активность на среднем уровне, это может быть связано с тем, что он немного устал.

Четвертый участник: самочувствие-57, активность-42, настроение-62. Так же как и у третьего участника, самочувствие и настроение на высоком уровне, а активность- средний уровень.

Пятый участник: самочувствие-63, активность-69, настроение-64. Все три показателя находятся на высоком уровне, участник данного опроса в прекрасном состоянии, можно говорить, что он не устал и находится в хорошем расположении духа.

Шестой участник: самочувствие-53, активность-41, настроение-56. Наблюдается такая же картина, как и у участников три и четыре.

Седьмой участник: самочувствие-64, активность-58, настроение-68. Все показатели находятся на высоком уровне, так же и у восьмого участника все показатели высокие: самочувствие-67, активность-58, настроение-65. Можно сделать вывод, что использование подвижных игр благоприятно влияют на подростков с интеллектуальными нарушениями.

Девятый участник: самочувствие-40, активность-40, настроение-52. Самочувствие и активность на среднем уровне, но настроение хорошее, наблюдается небольшая усталость, но в целом состояние участника хорошее.

У десятого участника показатели следующие: самочувствие-25, активность-34, настроение-29. Показатели самочувствия и настроения находятся на низком уровне, можно говорить об усталости, состояния апатии, но при этом активность на среднем уровне. Возможно причиной усталости и апатии являются какие-либо личные переживания и проблемы, которые могли беспокоить участника в момент опроса.

При анализе функционального состояния важны не только значения отдельных показателей, но и их соотношение. Дело в том, что у отдохнувшего человека оценки активности, настроения и самочувствия обычно примерно равны. А по мере нарастания усталости соотношение между ними изменяется за счет относительного снижения самочувствия и активности по сравнению с настроением.

Таким образом, психоэмоциональное состояние ЛИН в конце педагогического эксперимента по результатам опросника САН у четырех участников исследования соответствует оценке «отлично», у троих испытуемых – показатели «самочувствие и настроение» находятся на высоком уровне, а «активность» – на среднем (присутствует небольшое утомление). Это свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики на психоэмоциональное состояние ЛИН.

3.3. Изменение показателей физической подготовленности

занимающихся за период педагогического эксперимента

Эффективность занятий на уроках лиц с интеллектуальными нарушениями оценивалась по динамике результатов выполнения контрольных упражнений. Тестирование проводилось в начале учебного года (сентябрь) и в конце (март). Результаты тестирования физической подготовленности подростков с интеллектуальными нарушениями представлены в таблицах 3.2-3.3.

В тесте «Бег 30 м» разница между средним арифметическим в начале учебного года и в конце учебного года у мальчиков составила (0,13 сек.), а у девочек (1,2 сек.) , это говорит о том что результаты улучшились как у мальчиков, так и у девочек.

В тесте «Подтягивание» разница составила у мальчиков (0,9), а у девочек (6,8), т.е. среднее арифметическое в конце учебного года увеличилось, это говорит об улучшении результатов.

В тесте «Прыжок в длину с места» разница у мальчиков составляет (-3,3см.), а у девочек (-14,1 см.), такие показатели говорят о том, что прирост в результате у девочек и у мальчиков.

Тест «Прыжок в длину с разбега». Разница у мальчиков составила (-30 см.), а у девочек (-20,8 см.), и у мальчиков и у девочек результаты стали лучше.

«Метание теннисного мяча». Разница среднего арифметического у мальчиков - (5,6 м.), а у девочек - (4,8 м.).

Наибольший прирост результатов у занимающихся и у мальчиков, и у девочек за период исследований был в тесте «прыжок в длину с разбега».

Таблица 3.2

Результаты тестирования физической подготовленности подростков с интеллектуальными нарушениями экспериментальной группы (мальчики)
($M \pm m$)

Показатели	В сентябре	В марте	Разни- ца	Разни- ца, %	t	p

Бег 30 м, сек	5,43±0,05	5,33±0,05	0,1	1,88	1,33	>0,05
Подтягивание на высокой перекладине, раз	2,67±0,71	3,5±1,06	0,83	23,81	0,65	>0,05
Прыжок в длину с места, см.	178±5,83	181,3±6,19	3,33	1,84	0,39	>0,05
Прыжок в длину с разбега, см.	240±9,72	270±5,3	30	11,11	2,71	<0,05
Метание теннисного мяча, м	15,67±1,77	21,17±2,3	5,5	25,98	1,9	>0,05

Таблица 3.3

Результаты тестирования физической подготовленности подростков с интеллектуальными нарушениями экспериментальной группы (девочки)
(M±m)

Показатели	В сентябре	В марте	Разни- -ца	Разни- ца, %	t	p
Бег 30 м, сек	8,18±1,06	6,97±0,35	1,22	17,46	1,09	>0,05
Подтягивание на низкой перекладине, раз	9,17±3,54	15,5±5,13	6,33	40,86	1,02	>0,05
Прыжок в длину с места, см.	114,17±8,84	128,33±9,72	14,17	11,04	1,08	>0,05
Прыжок в длину с разбега, см.	147,5±17,68	168,33±12,37	-32,50	12,38	0,97	>0,05

Метание теннисного мяча, м	12±2,3	16,83±3,18	-5,17	4,83	1,23	>0,05
----------------------------------	--------	------------	-------	------	------	-------

Таблица 3.4

Результаты тестирования ЛИН ($M \pm m$) контрольной и экспериментальной групп мальчики

	Название группы			
	Контрольная		Экспериментальная	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Ср. арифметическая Бег 30 м.	5,52±0,07	5,40±0,07	5,43±0,05	5,33±0,05
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Подтягивание	3,50±0,53	4,17±0,53	2,67±0,71	3,5±1,06
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Прыжок с места	173,33±5,3	175,33±4,42	178±5,83	181,3±6,19
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Прыжок с разбега	235,83±6,19	241,67±5,30	240±9,72	270±5,3
Достоверность P	P>0,05		P<0,05	
Ср. арифметическая Метание	14,67±1,77	16±1,41	15,67±1,77	21,17±2,3

Достоверность P	P>0,05	P>0,05
-----------------	--------	--------

Таблица 3.5

Результаты тестирования ЛИН ($M \pm m$) контрольной и экспериментальной групп девочки

	Название группы			
	Контрольная		Экспериментальная	
	В начале учебного года	В конце учебного года	В начале учебного года	В конце учебного года
Ср. арифметическая Бег 30 м.	8,65±0,58	8,17±0,28	8,18±1,06	6,97±0,35
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Подтягивание	7,17±2,65	9±2,83	9,17±3,54	15,5±5,13
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Прыжок с места	119,17±7,07	125±7,07	114,17±8,84	128,33±9,72
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Прыжок с разбега	144,17±8,84	153,33±9,72	147,5±17,68	168,33±12,37
Достоверность P	P>0,05		P>0,05	
Ср. арифметическая Метание	9,67±1,41	11,67±1,06	12±2,3	16,83±3,18

Достоверность P	P>0,05	P>0,05
-----------------	--------	--------

Для большей наглядности динамика улучшения результатов подготовленности ЛИН представлена в виде рис. 3.1-3.10.

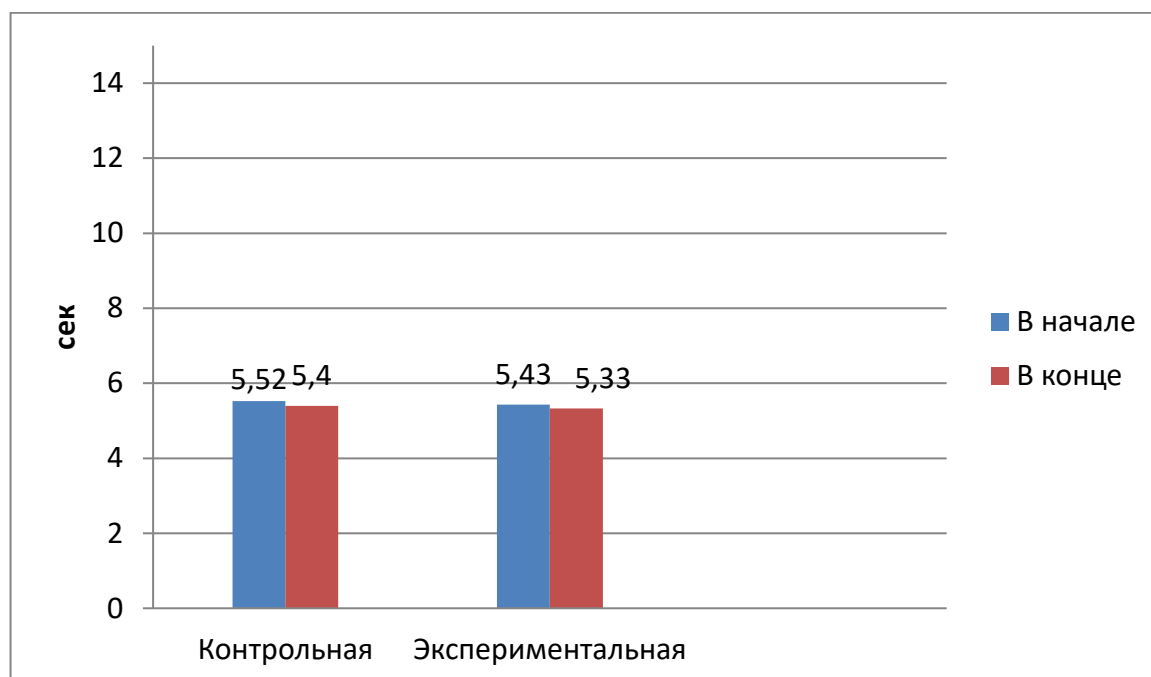


Рис. 3.1. Динамика результатов в тесте "Бег 60 м" мальчики

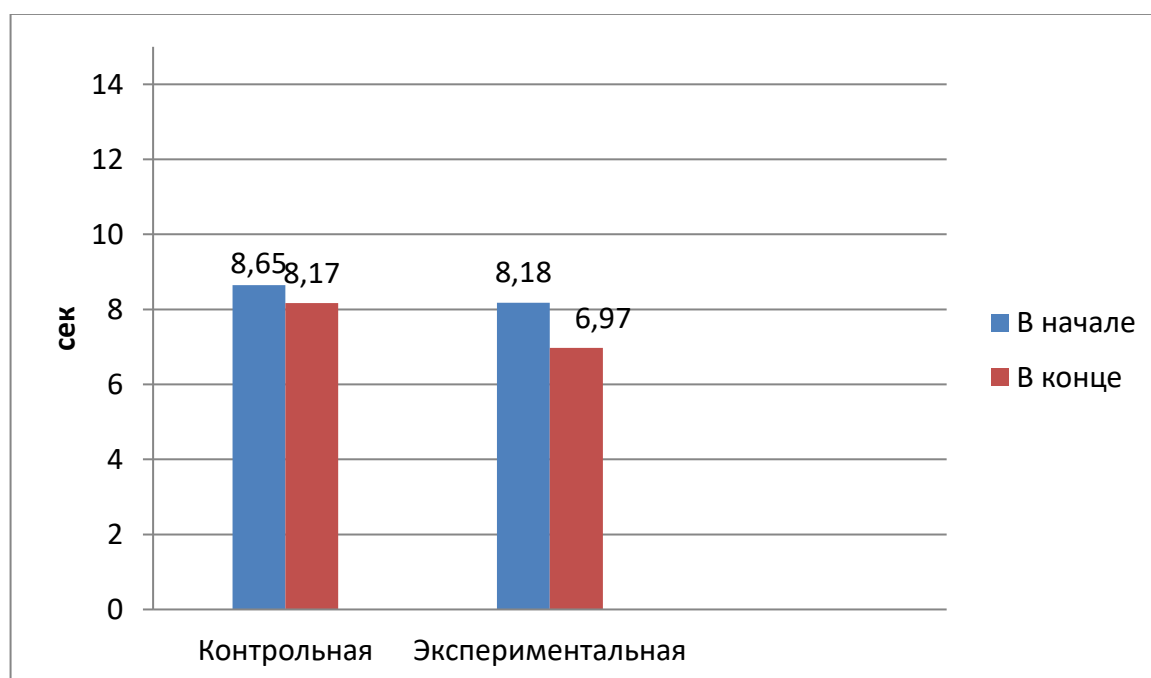


Рис. 3.2. Динамика результатов в тесте "Бег 60 м" девочки

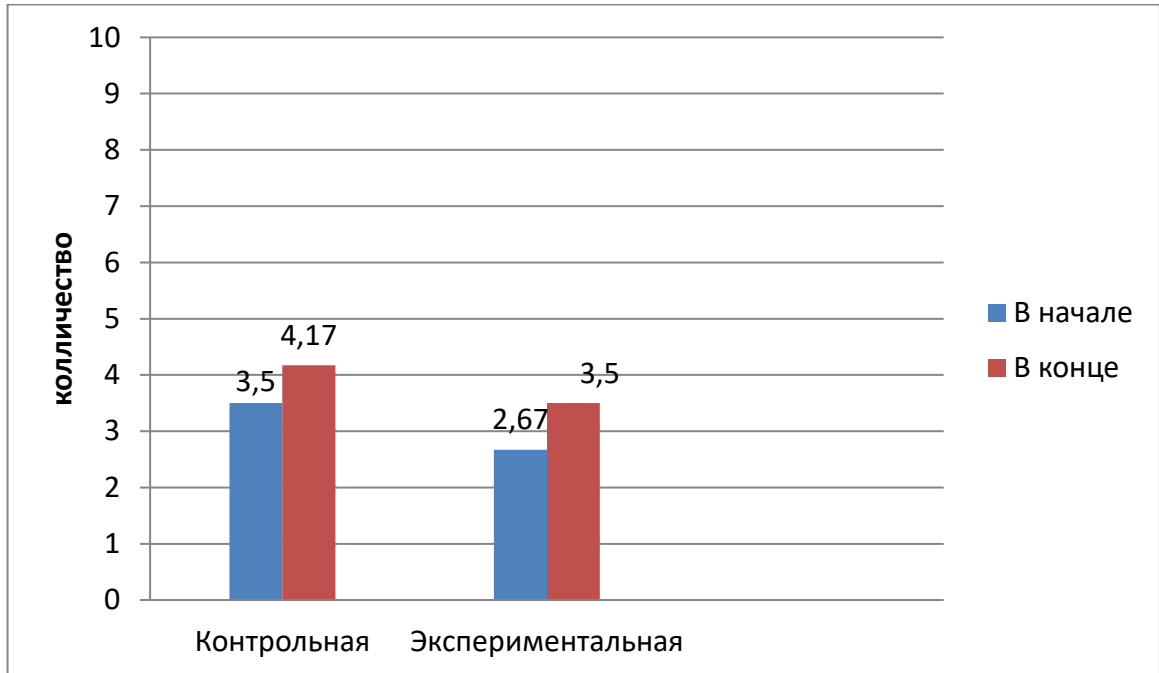


Рис. 3.3. Динамика результатов в тесте "Подтягивание" мальчики

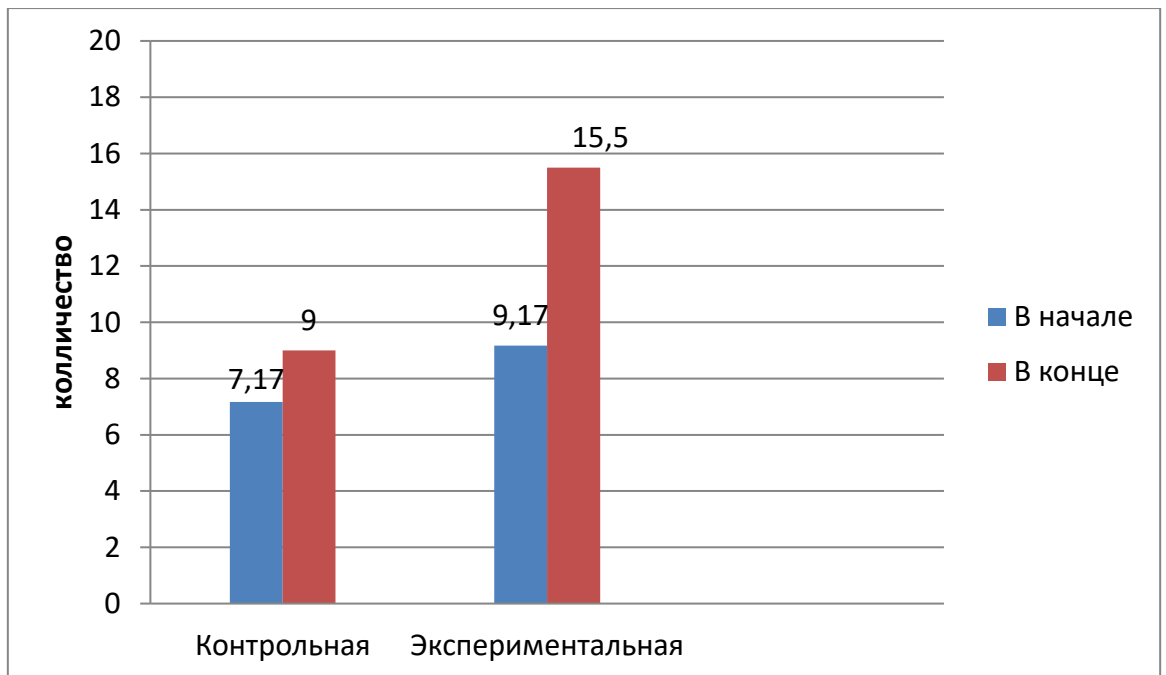


Рис. 3.4. Динамика результатов в тесте "Подтягивание" девочки

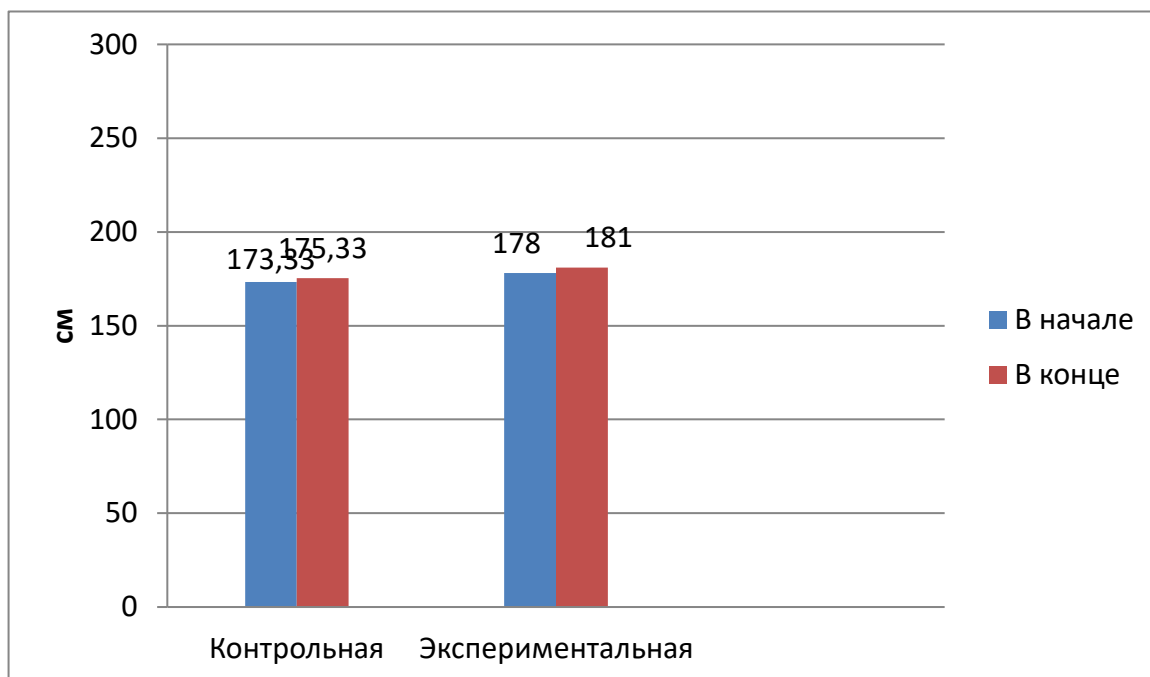


Рис. 3.5. Динамика результатов в тесте "Прыжок в длину с места" мальчики

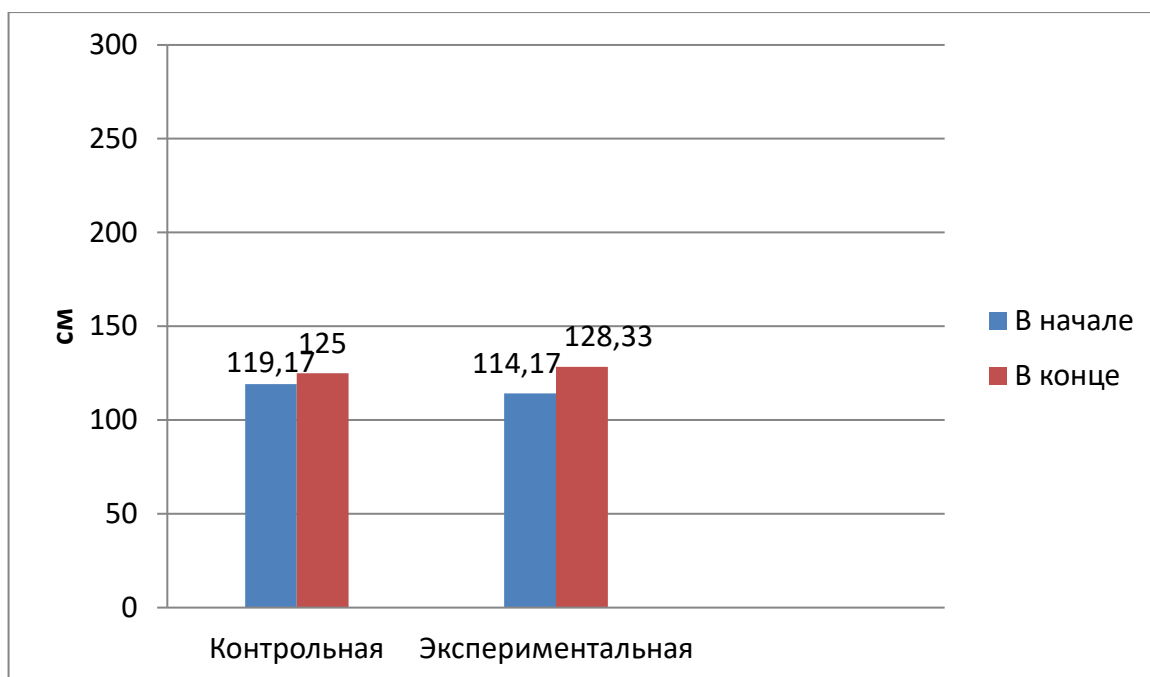


Рис. 3.6. Динамика результатов в тесте "Прыжок в длину с места" девочки

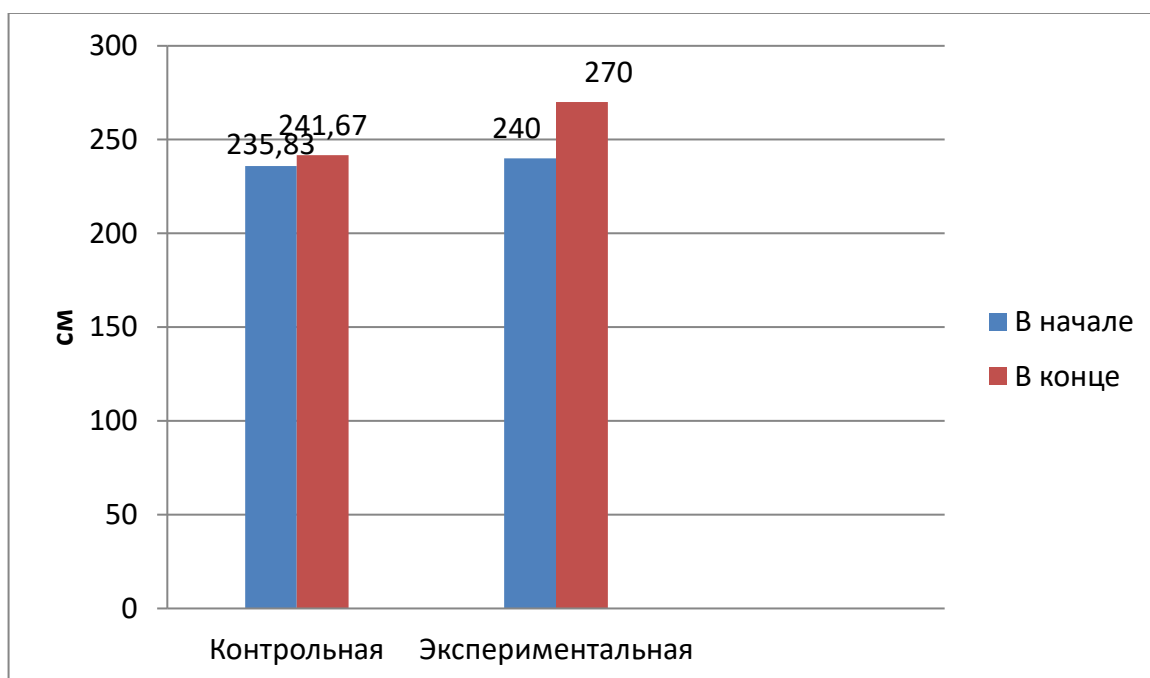


Рис. 3.7. Динамика результатов в тесте "Прыжок в длину с разбега" мальчики

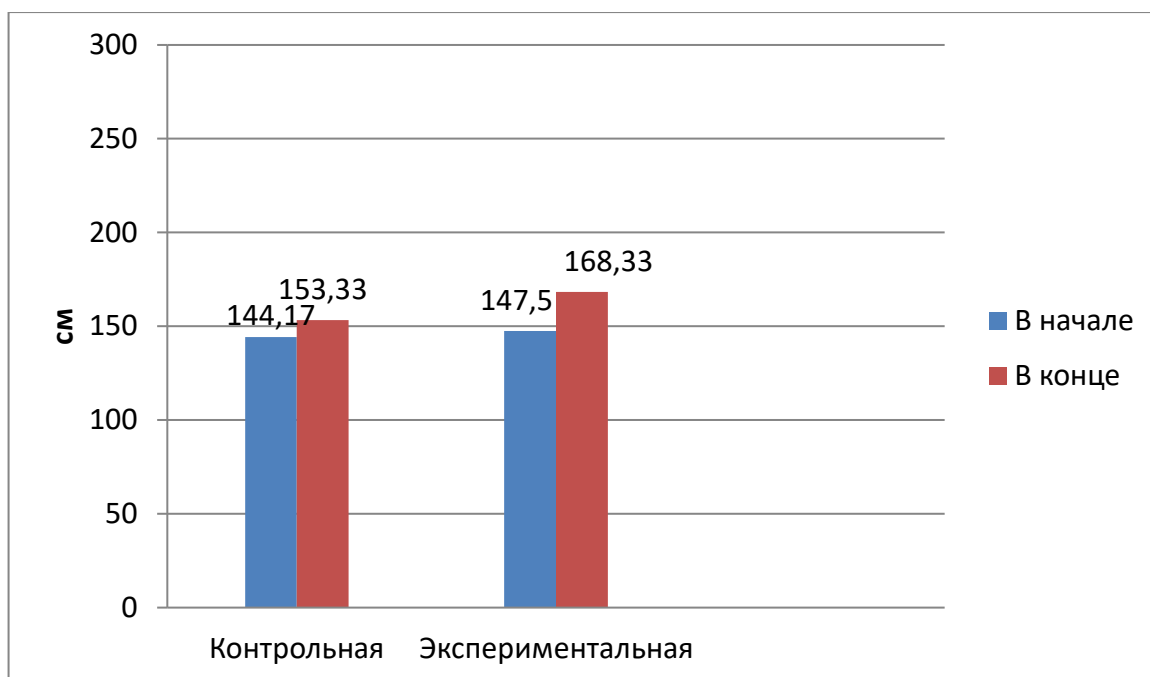


Рис. 3.8. Динамика результатов в тесте "Прыжок в длину с разбега" девочки

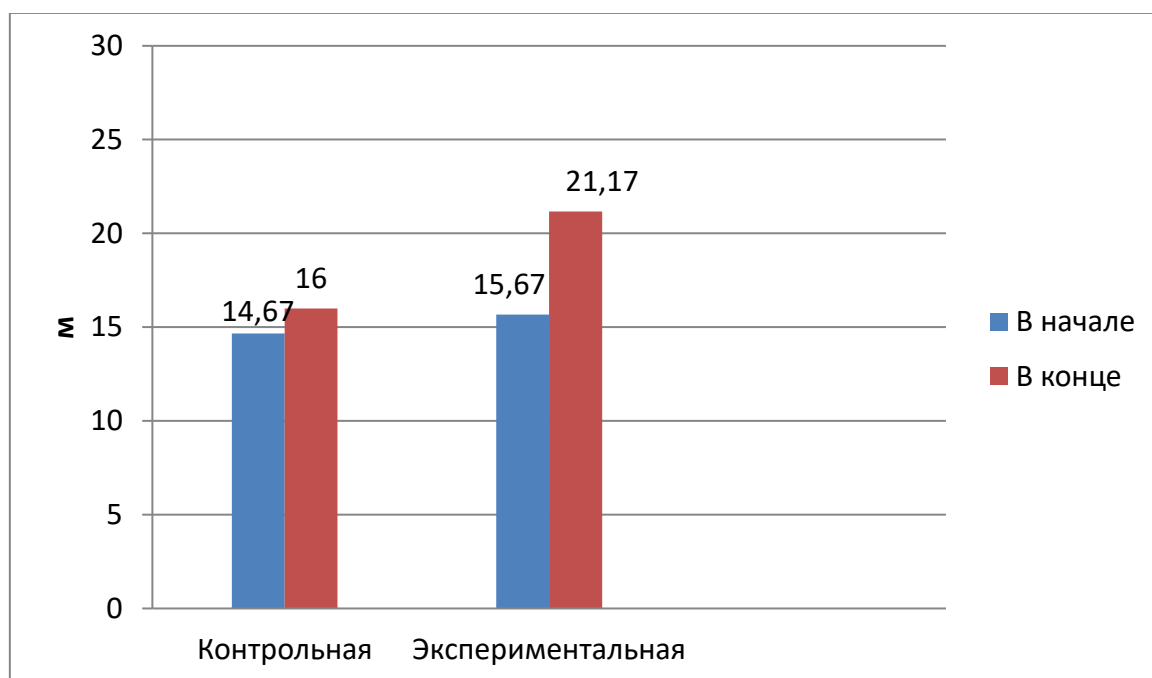


Рис. 3.9. Динамика результатов в тесте "Метание" мальчики

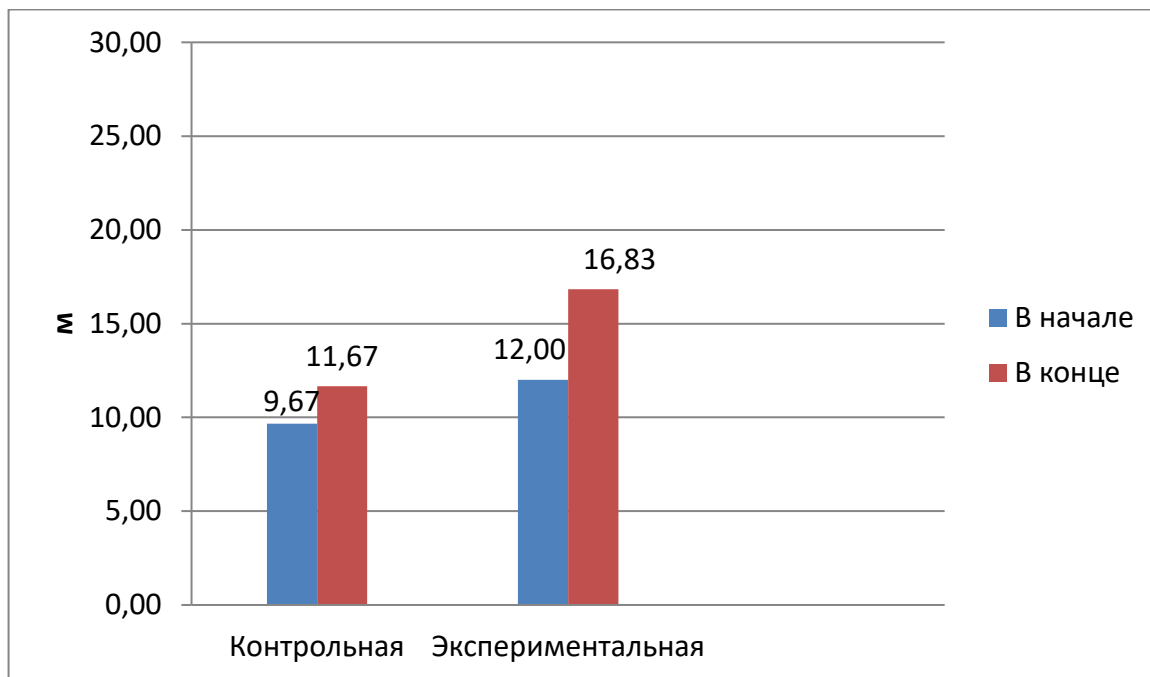


Рис. 3.10. Динамика результатов в тесте "Метание" девочки

По результатам исследования можно сделать заключение о том, что занятия с использованием подвижных игр на уроках физической культуры у детей с интеллектуальными нарушениями эффективны в физическом воспитании подростков.

ВЫВОДЫ

1. По данным научно-методической литературы лица с интеллектуальными нарушениями имеют различные изменения психического здоровья, которые обуславливают отклонения общего развития, не позволяющие им вести полноценную жизнь. Для детей с интеллектуальными нарушениями характерно отставание по сравнению с относительно здоровыми сверстниками в психофизическом развитии. Основными средствами коррекции физических отклонений и мощным инструментом социализации и интеграции в современное общество детей с нарушениями интеллектуальной сферы является адаптивная физическая культура и адаптивный спорт. Однако программы физического воспитания для лиц с интеллектуальными нарушениями недостаточно теоретически и методически разработаны.
2. Психоэмоциональное состояние ЛИН в конце педагогического эксперимента по результатам опросника САН у четырех участников исследования соответствует оценке «отлично», у троих испытуемых – показатели «самочувствие и настроение» находятся на высоком уровне, а «активность» – на среднем (присутствует небольшое утомление). Это свидетельствует о положительном влиянии экспериментальной методики на психоэмоциональное состояние ЛИН.
3. Занятия по разработанной методике для лиц с интеллектуальными нарушениями эффективны для повышения двигательной подготовленности. Анализ результатов ЛИН показал положительную динамику по всем видам испытаний:
 - В тесте «Бег 30 м» результаты улучшились у мальчиков на (0,13 сек.), а у девочек - (1,2 сек.).
 - В тесте «Подтягивание» - у мальчиков на (0,9), а у девочек на (6,8).
 - В тесте «Прыжок в длину с места» - у мальчиков составляет (3,3см.), а у девочек - (14,1 см.).

- Тест «Прыжок в длину с разбега» - у мальчиков составила (30 см.), а у девочек - (20,8 см.).

- «Метание теннисного мяча» -у мальчиков - (-5,6 м.), а у девочек - (-4,8 м.).

Наибольший прирост результатов у занимающихся и у мальчиков, и у девочек за период исследований был в тесте «прыжок в длину с разбега».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

Рекомендуем использовать нашу экспериментальную программу для лиц с интеллектуальными нарушениями для эффективного повышения двигательной подготовленности.

Занятия по физической культуре должны состоять из 3-х частей: вводной, основной и заключительной.

Вводная часть строится в зависимости от поставленных целей и задач урока, от нагрузки в основной части и темы данного урока. Она направлена на подготовку к основной части, ведется работа над определенными движениями. В вводной части проводится разминка и общеукрепляющие упражнения.

В основную часть включаются упражнения, которые соответствуют выбранной теме занятия. В основной части вначале разучиваются новые двигательные действия или их элементы. Закрепление и совершенствование усвоенных ранее навыков проводится в середине или конце основной части урока. В программе Воронковой В.В. используются следующие подвижные игры и игровые упражнения:

- коррекционные;
- с элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием;
- с бегом на скорость;
- с прыжками в высоту, длину;
- с метанием мяча на дальность и в цель;
- с элементами пионербола, волейбола и мини-футбола;
- с элементами баскетбола.

На каждом занятии мы рекомендуем использовать подвижные игры и игровые задания, направленные на развитие нескольких физических качеств.

Заключительная часть характеризуется следующими пунктами:

- постепенное снижение функциональной активности организма занимающихся и приведение его в относительно спокойное состояние. В соответствии с этой целью решается ряд методических задач:

- снижение физиологического возбуждения и излишнего напряжения отдельных групп мышц (медленный бег, спокойная ходьба, упражнения в глубоком дыхании и на расслабление, самомассаж);

- регулирование эмоционального состояния (успокаивающие подвижные игры, игровые задания, упражнения на внимание);

В заключительной части использование звуковой дыхательной гимнастики, она способствует снижению возбуждения, а также игры на внимание (такие как «Класс равняйся-смирно»).

Проведение двух занятий в неделю, продолжительностью 1 час (1 академический час – 40 минут).

Общая направленность Программы занятий должна быть следующей:

- постепенный переход от общеподготовительных средств к более специализированным действиям, к их совершенствованию на базе роста физических и психических возможностей;

- постепенное, планомерное увеличение объема нагрузок направленных на коррекцию существующих физических отклонений.

При подборе подвижных игр необходимо учитывать следующие моменты:

- содержание игр (сюжет, правила) должно соответствовать уровню интеллектуального и двигательного развития, а также эмоционального состояния и личностных интересов детей, а также можно широко использовать и музыкальное сопровождение;

- подвижные игры должны предполагать варианты усложнения, но процесс насыщения моторными действиями должен осуществляться постепенно, по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия: коррекцию телосложения, развитие координационных способностей, коррекцию двигательных нарушений, развитие физических качеств, укрепление и оздоровление всего организма в целом;

- в процессе игры необходимо стимулировать познавательную деятельность, активизировать психические процессы, творчество и фантазию ребенка.

Игры создают благоприятные условия для приобщения детей к систематическим занятиям физическими упражнениями, что является важнейшим фактором интеграции детей в общество здоровых сверстников.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения [Текст] : учеб. пособие для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 034300.62 : рек. УМО высш. учеб. заведений РФ по образованию в обл. физ. культуры / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2014. - 297 с.
2. Аксенов А.В. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс "готов к труду и обороне" (ГТО) для инвалидов как средство мотивации лиц с интеллектуальными нарушениями в процессе занятий адаптивной физической культурой [Текст]/ А.В. Аксенов, И.Г. Крюков /В сборнике: Материалы итоговой научно-практической конференции профессорско-преподавательского состава Национального государственного Университета физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург, за 2017 г., посвященной Дню российской науки Национальный государственный университет физической культуры, спорта и здоровья им. П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург. –2018. С. 77-79.
3. Баряев А.А. Коррекция психомоторных и сенсорно-перцептивных нарушений учащихся с задержкой психического развития элементами спортивных игр [Текст]: дис... канд. пед. наук / Баряев А. А. – СПб, 2006. – 167 с.
4. Брискин Ю.А. Адаптивный спорт [Текст]/ Ю.А. Брискин, С.П. Евсеев, А.В. Передерий. - М.: Сов. спорт, 2010. - 315 с.
5. Вайзман Н.П. Психомоторика детей-олигофренов [Текст]. - М.: Педагогика, 1976. - 104 с.
6. Варюхина Т.О. Специальное олимпийское движение как успешная модель реализации комплексного подхода к социализации и реабилитации лиц с интеллектуальными нарушениями [Текст]/ Т.О. Варюхина / В сборнике: Социализация и реабилитация в современном мире Сборник научных статей.

- Под редакцией О.Е. Нестеровой, Р.М. Шамяинова, Л.В. Шиповой, Е.С. Пяткиной, М.Д. Коноваловой.– Москва, 2017. С. 118-123.
7. Власова Т.А. Учителю о детях с отклонениями в развитии [Текст]/ Власова Т.А., Певзнер М.С. - М.: Просвещение, 1967. - 207 с.
 8. Воробьев В.Ф. Практика индивидуального подхода при обучении подростков с интеллектуальными нарушениями базовым элементам настольного тенниса [Текст] = Individual approach practice at training the teenagers with intellectual disorders to base elements of table tennis / Воробьев В.Ф., Наволоцкий Ю.А. // Учен. зап. ун-та им. П.Ф. Лесгафта. - 2011. - № 12 (82). - С. 50-55.
 9. Горская И.Ю. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта [Текст]: [учеб. пособие] / Горская И.Ю., Синельникова Т.В.; СибГАФК. - Омск, 1999. - 79 с.
 10. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании [Текст]: Учеб. пособие для студентов дефектолог. фак. высш. пед. учеб. заведений: Рек. УМО по спец. пед. образования / Дмитриев Алексей Андреевич. - М.: Academia, 2002. - 176 с.
 11. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (цель, содержание, место в системе знания о человеке) [Текст]/ С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-8.
 12. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития [Текст]/Евсеев С.П./ Адаптивная физическая культура. 2012. № 2 (50). С. 2-11.
 13. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями: состояние и перспективы развития [Текст]/ Главный врач Юга России. –2014. –№ 2 (39). С. 51-54.
 14. Евсеев С.П. Адаптивный спорт для лиц с интеллектуальными нарушениями : состояние и перспективы развития [Текст]/ Евсеев С.П. // Адаптив. физ. культура. - 2012. - № 2 (50). - С. 2-11.
 15. Евсеев С.П. Всероссийская единая спортивная классификация по игровым спортивным дисциплинам спорта для лиц с интеллектуальными

- нарушениями [Текст]/ С.П. Евсеев, Н.Н. Аксенова / Адаптивная физическая культура. 2013. № 1 (53). С. 42-45.
16. Евсеев С.П. Перспективы развития спорта лиц с интеллектуальными нарушениями в паралимпийском движении [Текст]/ С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, Ю.Ю. Вишнякова /В сборнике: Инновационные технологии в системе подготовки спортсменов - паралимпийцев /Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием. –2016. С. 53-56.
17. Евсеев С.П. Спортивная классификация по легкой атлетике для лиц с интеллектуальными нарушениями: проблемы и пути решения [Текст]/ С.П. Евсеев, Ю.Ю. Вишнякова /Адаптивная физическая культура. 2012. № 1 (49). С. 5-9.
18. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учеб. для образоват. учреждений высш. проф. образования, осуществляющих образоват. деятельность по направлению 49.03.02 : рек. Умо высш. учеб. заведений РФ по образованию / С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 615 с.
19. Евсеев С.П. Теория и практика адаптивного спорта. Новый этап развития [Текст]/ С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева //Вестник Российского Международного Олимпийского Университета. 2014. № 1 (10). С. 76-83.
20. Емельянов В. Д. Комплексная оценка двигательных нарушений у детей с психоневрологическими заболеваниями [Текст]/ В. Д. Емельянов, С. Н. Мишарина // Теория и практика адаптивной физической культуры (образование, наука практика): Матер. Всерос. научн. практ. конф., посвящ. 10-летию создания первой в России кафедры теории и методики адаптивной физической культуры СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – СПб: СПбГАФК имени П. Ф. Лесгафта, 2005. – С. 75–79.
21. Емельянов В.Д. Особенности физического развития и координационной структуры двигательной деятельности лиц школьного возраста с интеллектуальными нарушениями [Текст]/ В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, Л.Н. Шелкова /Адаптивная физическая культура. –2014. –№ 4 (60). –С. 9-12.

22. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте [Текст]: учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по спец. 033100 "Физическая культура" / Ю.Д. Железняк П.К. Петров; рец.: В.Г. Никитушкин, И.В. Роберт. - 4-е изд., стер. - М. : Академия, 2008. - 267 с.
23. Забрамная С.Д. Ваш ребенок учится во вспомогательной школе [Текст]: Рабочая кн. родителей. - М.: Педагогика, 1990. - 56 с.
24. Кан-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении : кн. для учителя [Текст]. - М.: Просвещение, 1987. - 190 с.
25. Кашкаров В.А. Внедрение адаптивных практик в процесс реабилитации учащихся с задержкой психического развития с вегетативно-сосудистой дистонией [Текст]/ В.А. Кашкаров, И.А. Мищенко, Е.В. Волынская, А.И. Петкевич // Адаптивная физическая культура. 2015. № 4. С. 30-32.
26. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы [Текст]. - Киев: Рад. шк., 1987. - 127 с.
27. Колобков П.А. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Текст]/ П. А. Колобков, С. П. Евсеев [и др.] // Адаптивная физическая культура. – 2014. – № 4 (60) – С. 2-8.
28. Комплексная профилактика заболеваний и реабилитация больных и инвалидов [Текст]: учеб. пособие для высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям : "Физ. культура для лиц с отклонениями в сост. здоровья (Адапт. физ. культура)", "Адапт. физ. культура" : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре, спорту и туризму / В.А. Лисовский [и др.]. - М.: Сов. спорт, 2001. - 319 с.
29. Королев П.Ю. Оптимизация функционального состояния гимнастов спорта лиц с интеллектуальными нарушениями [Текст]/Королев П.Ю., Бармин Г.В., Пушкин С.А./ В сборнике: Медико-биологические и педагогические основы адаптации, спортивной деятельности и здорового образа жизни Сборник

- научных статей VII Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. 2018. С. 374-378.
- 30.Королев П.Ю. Современное состояние и перспективы развития спорта лиц с синдромом дауна [Текст]/ П.Ю. Королев, Г.В. Бармин, Н.Д. Соломаха, А.В. Бордюг /В сборнике: Физическая культура, спорт и здоровье в современном обществе сборник научных статей Всероссийской с международным участием очно-заочной научно-практической конференции. Воронежский государственный институт физической культуры. 2016. С. 408-411.
- 31.Литош Н.Л. Технологии и критерии оценки физической подготовленности занимающихся мини-футболом по программе спорт ЛИН [Текст]/ Н.Л. Литош //Теория и практика физической культуры. – 2016. – № 7. –С. 80.
- 32.Луценко С.А. Развитие быстроты реагирования у подростков с интеллектуальными нарушениями на занятиях по флорболу в процессе физкультурно-оздоровительной работы / Луценко С.А. // Адаптив. физ. культура. - 2015. - № 3 (63). - С. 27-31.
- 33.Малышев Д.С. Оценка уровня развития физических качеств у лиц с нарушением интеллекта [Текст]/ Д.С. Малышев, В.К. Климова, Е.В. Луговикова, Е.В. Стрижакова / В сборнике: Физическое воспитание и спорт в высших учебных заведениях.– 2016. –С. 197-201.
- 34.Мастюкова Е.М. Лечебная педагогика. М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1997. С. 145-147
- 35.Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры [Текст]: (общ. основы теории и методики физ. воспитания: теорет.-метод. аспекты спорта и проф.-приклад. форм физ. культуры) : учеб. для ин-тов физ. культуры : доп. Гос. ком. СССР по физ. культуре и спорту / Л.П. Матвеев. - М.: ФиС, 1991. - 543 с.
- 36.Михайлова И.В. Комплексная реабилитация лиц с нарушениями психического и интеллектуального развития средствами шахмат [Текст]/ И.В. Михайлова, А.И. Алифиров /В сборнике: Шахматы в системе образования/ Материалы Международной научно-практической конференции. под ред. А.З. Ахметова. 2018. С. 66-70.

37. Михайлова И.В. Шахматы для лиц с нарушениями психического и интеллектуального развития [Текст]/ И.В. Михайлова, А.И. Алифиров /Теория и практика физической культуры. –2017. –№ 3. –С. 46-47.
38. Мосунов Д.Ф. Гидрореабилитация [Текст]/ Мосунов Д.Ф. // Адаптив. физ. культура. - 2000. - № 3-4. - С. 36-38.
39. Научно-методическое сопровождение Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов [Текст]/С.П. Евсеев, О.Э. Евсеева, А.В. Аксенов, И.Г. Крюков//Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. -2017. -№ 10 (152). -С. 54-58.
40. Никифорова О.Н. Педагогические приемы, определяющие эффективность тренировочного процесса лиц с интеллектуальными нарушениями [Текст]/ В сборнике: Инновационные технологии в физическом воспитании, спорте и физической реабилитации Материалы I Международной научно-практической (очно-заочной) конференции. 2015. С. 35.
41. О создании условий для занятий физической культурой и спортом для лиц с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов [Текст]/П.А. Колобков, С.П. Евсеев, М.В. Томилова, В.Н. Малиц//Адаптивная физическая культура. -2014. -№ 4. (60). -С. 2-8.
42. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития (олигофренопедагогика) : [учеб. пособие для студентов вузов] / под ред. Б.П. Пузанова. - 4-е изд., стер. - М.: Academia, 2008. - 269 с. Олигофренопедагогика [Текст]: учеб. пособие для студентов вузов, обучающихся по специальности 050714.65 (031700) : рек. УМО по специальностям пед. образования / [Т.В. Алышева [и др.]]. - М.: Дрофа, 2009. - 397 с.
43. Официальный сайт Специальной Олимпиады <https://www.specialolympics.org/>.
44. Психологическая диагностика детского развития [Текст]: методы исследования / В. А. Худик. - Киев : Освіта, сор. 1992. - 219 с.

45. Результаты мониторинга технологий, методик и программ для совершенствования двигательной деятельности лиц с интеллектуальными нарушениями [Текст]= Results of the monitoring of technologies, methods and programs for motor activity development of persons with intellectual disorders [Электронный ресурс] / Евсеева О.Э. [и др.] // Олимп. спорт и спорт для всех : 20 Междунар. науч. конгр., 16-18 дек. 2016 г. / Междунар. ассоц. ун-тов физ. культуры и спорта [и др.]. - СПб., 2016. - Ч. 2. - С. 581-585.
46. Стратегия развития физической культуры и спорта в Российской Федерации на период до 2020 года. Утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 7 августа 2009 г. № 1101р. [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <https://www.minsport.gov.ru/activities/federal-programs/2/26363/>
47. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре [Текст]: учеб. пособие для студентов высш. и сред. проф. учеб. заведений, осуществляющих образоват. деятельность по специальностям 022500 и 0323 - "Адапт. физ. культура" : рек. Гос. ком. РФ по физ. культуре и спорту / [авт.-сост. Аксенова О.Э., Евсеев С.П.] ; под общ. ред. С.П. Евсеева. - М.: Сов. спорт, 2005. - 295 с.
48. Уромова С.Е. Формирование жизненных компетенций у лиц с тяжелыми интеллектуальными нарушениями с помощью системы комплексных занятий по адаптивному плаванию [Текст]/ С.Е. Уромова, Л.С. Чеснокова /Современные проблемы науки и образования. –2015. –№ 4. –С. 147.
49. Устыменко О.Н. Влияние занятий бадминтоном на детей с нарушением интеллектуального развития в аспекте социальной адаптации и условиях повседневной жизни [Текст]/О.Н. Устыменко //Физическая культура, спорт и здоровье. –2017. –№ 30. –С. 195-198.
50. Частные методики адаптивной физической культуры [Текст]: учеб. для вузов, обучающихся по специальности 032102 и учащихся сред. спец. учеб. заведений, обучающихся по специальности 050721 : доп. Федер. агенством

- по физ. культуре и спорту / [под ред. Л.В. Шапковой]. - М.: Сов. спорт, 2009. - 603 с.
- 51.Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе [Текст]: учеб. пособие. - М.: Учеб. лит., 1997. - 319 с.
- 52.Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры [Текст]: Метод. рекомендации по физкультурно-оздоровит. и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуал. развитии / Шапкова Людмила Васильевна. - М.: Сов. спорт, 2001. - 151 с.
- 53.Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. Социализация детей с нарушением интеллекта [Текст]. – 2-е изд., перераб. и дополн. – СПб.: Речь, 2005. – 477 с.
- 54.Ясюк А.А. Формирование полноценной системы спорта у лиц с интеллектуальными нарушениями /А.А. Ясюк, И.А. Синковец/ Материалы научной и научно-методической конференции профессорско-преподавательского состава Кубанского государственного университета физической культуры, спорта и туризма. 2018. –№ 1.– С. 93-94.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Комплексы игр представленных в работе:

Комплекс 1

«ВОЛК ВО РВУ»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие быстроты реакции, прыгучести и координации движений.

Инвентарь: 1 – 2 маски волка, мел.

Содержание игры: на площадке двумя линиями обозначается ров шириной 1 – 1,5 м. Во рву находится водящий – волк. Все играющие (козочки) по сигналу перебегают с одной стороны площадки на другую, перепрыгивая произвольным способом (или заранее указанным) через ров. Волк, не выбегает из рва, ловит коз. Игроки, которых коснулся водящий, останавливаются. Этих игроков учитель отмечает и снова отпускает в игру, либо они выбывают из игры. Водящих может быть два – три. Они меняются после двух – трех перебежек. Выигрывают волки, поймавшие большое количество коз, и козы, не пойманные волками.

«МЕТКО В ЦЕЛЬ»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие мелкой моторики и координации движений, укрепление мышц рук и плечевого пояса, дифференцировка усилий при метании.

Инвентарь: малые (теннисные) мячи по количеству игроков, 10 кегль, мел.

Содержание игры: две команды стоят в шеренгах одна против другой на расстоянии 10 – 12 м. по сигналу игроки команд стараются сбить кегли малыми мячами. Сбитые кегли ставятся на один шаг ближе к команде, выполнявшей броски. Каждый игрок команды поочередно бросает мячи 4 раза. Выигрывает та команда, которая сумеет приблизить к себе кегли от средней черты на большее количество шагов

«НЕ УРОНИ МЕШОЧЕК»

Коррекционно-развивающая направленность: формирование и закрепление навыка правильной осанки.

Инвентарь: мешочек массой 500г по количеству игроков.

Содержание игры: дети построены в две колонны, на голове у каждого мешочек. Задача состоит в том, чтобы пройти по коридору (обозначенному с двух сторон палками) шириной 25 см, не потеряв мешочек и сохраняя правильную осанку. Выигрывает колонна, быстрее и правильнее выполнившая задание.

Вариант усложнения: ходьба по гимнастической скамейке, то же с дополнительными заданиями (перешагивание через предметы и т.п.), ходьба по рейке гимнастической скамейки.

Комплекс 2

«ФИЛИН И ПТАШКА»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие ловкости, быстроты реакции, воспитание творческого воображения.

Инвентарь: гимнастические скамейки, маска филина.

Содержание игры: играющие выбирают филина, он уходит в свое гнездо. Подражая крику этой птицы, которую каждый ребенок изображает, играющие летают по площадке. По сигналу «Филин!» все птицы стараются улететь в свои гнезда. Если филин кого – то поймал, он должен угадать, какую птицу изображает игрок, и только тогда пойманный становится филином. Птицы могут улететь в свои гнезда только после команды «Филин!».

Вариант усложнения: дети делятся на 3 – 4 подгруппы и договариваются, каких птиц они будут изображать (под руководством учителя), затем подходят к филину и говорят: «Мы сороки, где наш дом?»; «Мы чайки, где наш дом?» филин называет место, где птицы должны жить. Птицы летают по площадке, по команде «Филин!» прячутся в свои гнезда. Пойманную птицу филин должен узнать.

Методические указания: перед началом игры дети выбирают для себя названия тех птиц, голосу которых они смогут подражать (например: голубь, ворона, галка, журавль). Гнезда лучше строить на высоких предметах, например скамейках. Каждая птица прячется от филина в своем гнезде.

«МЯЧ СРЕДНЕМУ»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие зрительно – моторной координации и точности движений, умение дифференцировать усилия при передаче мяча, развитие быстроты реакции, развитие навыков совместных коллективных действий.

Инвентарь: мячи.

Содержание игры: участники делятся на две – три команды, образуя круг диаметром 4 – 5 м. В середине каждого круга – водящий с мячом. По сигналу учителя водящие поочередно бросают мяч (указанным способом) своим игрокам, которые возвращают его обратно, стараясь не уронить. Когда мяч обойдет всех игроков команды (1 – 3 раза), водящий поднимает его вверх. Побеждает команда, меньшее количество раз уронившая мяч.

Методические указания: передача мяча может быть от груди, ударом о пол в зависимости от технической подготовленности детей.

«У МЕДВЕДЯ ВО БОРУ»

Коррекционно – развивающая направленность: формирование и закрепления навыка правильной осанки, развитие связной устной речи, воображения.

Инвентарь: маска медведя.

Содержание игры: определить место «медведя» и «дома» для игроков. Дети идут на встречу «медведю», наклоняются и говорят слова:

«У медведя во бору
Грибы, ягоды беру,
А медведь не спит,
И на нас рычит!»

После слова «рычит», дети убегают «домой», а «медведь» старается догнать как можно больше детей. Выигрывает тот «медведь», который поймает больше детей.

Комплекс 3

«ГОНКА МЯЧЕЙ ПО КРУГУ»

Коррекционно – развивающая направленность: умение дифференцировать усилия при передаче мячей разного веса и объема, закрепление представлений о направлениях движения, способность быстро переключать внимание и направление движения, развитие точности движений кисти.

Инвентарь: 2 – 4 мяча разного диаметра. (Теннисный, резиновый, волейбольный, баскетбольный, набивной).

Содержание игры: играющие становятся в круг. Учитель дает 2 мяча. По сигналу дети передают из рук в руки большой мяч, а через 2 – 3 человека – маленький. Маленький мяч догоняет большой. По следующему сигналу (свистку, хлопку) направление передачи мячей меняется, и уже большой мяч догоняет маленький.

Вариант усложнения: дети передают мяч, повернувшись спиной в круг; передают мяч с закрытыми глазами; в игру включают передачи набивного мяча (1кг).

«БЕЛЫЕ МЕДВЕДИ»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие скоростно – силовых качеств, развитие пространственной ориентации и ловкости увертывания, закрепление навыков совместных действий в решении игровых задач.

Инвентарь: 2 маски белых медведей, мел

Содержание игры: в углу площадки обозначается льдина. На ней двое водящих – белые медведи. Остальные играющие – медвежата – разбегаются по площадке. По сигналу водящие, взявшись за руки, покидают льдину и начинают ловить медвежат. Догнав медвежонка, водящие стремятся соединить свободные руки. Пойманного отводят на льдину, затем продолжают ловить следующего. Каждая пара пойманных медвежат начинает в свою очередь ловить остальных таким же способом, как и водящие. Игра продолжается до тех пор, пока все медвежата не будут пойманы. Самыми ловкими медвежатами считаются те, которые были пойманы последними. Медвежонок остается на льдине один до тех пор, пока не подберет пару из вновь пойманных.

«СВЕТОФОР»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие быстроты реакции на сигнал (зрительный и звуковой) и реакции выбора.

Инвентарь: три флажка красного, зеленого и желтого цвета, три кружка (диаметр 10 см) таких же цветов.

Содержание игры: учитель поочередно поднимает кружки разного цвета. Учащиеся стоят в шеренге и выполняют упражнения согласно сигналам: красный цвет – встают (приседают), желтый – маршируют на месте (встают), зеленый – бегут (маршируют на месте). Во время движения в колонне по одному упражнения выполняются следующим образом: красный цвет – все стоят, желтый – продвигаются в приседе, зеленый – продвигаются на носках. За

каждую ошибку играющим начисляются штрафные очки. Выигрывает тот, кто наберет меньше штрафных очков.

Комплекс 4

«УДОЧКА»

Коррекционно – развивающая направленность: развитие быстроты реакции, прыгучести и координации движений, развитие способности сохранять равновесие при вестибулярных раздражениях.

Инвентарь: скакалка или веревочка с мешочком на конце.

Содержание игры: играющие стоят по кругу. Водящий, находясь в середине, крутит веревочку с мешочком на конце так, чтобы мешочек летел на высоте 5 – 10 см. все прыгают через веревочку, а задевший ее получает штрафное очко или выбывает из игры. Выигрывают прыгуны, получившие меньшее число штрафных очков после 8 – 10 кругов веревочки под ногами.

«МЯЧ К ВЕРХУ»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие быстроты реакции, пространственной ориентации и точности ловли мяча, развитие памяти, концентрации внимания, закрепление знаний по социально-бытовой ориентировке.

Инвентарь: мяч.

Содержание игры: дети становятся в круг, водящий в центре. Он бросает мяч вверх и называет имя одного из играющих. Тот должен выйти из круга и поймать мяч; если он не поймал, то выбывает из игры.

Варианты усложнения: каждый ребенок выбирает и запоминает название предмета, относящегося к теме «Умываемся» - мыло, губка, зубная щетка и т.п. Водящий подбрасывает мяч, называя эти предметы, а дети ловят «свой» предмет. Дети выбирают и запоминают названия по теме «Транспорт», «Посуда» и т.п.

«КОГО НАЗВАЛИ ТОТ И ЛОВИТ»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие координации и точности движений, умение дифференцировать усилия при метании мяча, развитие быстроты реакции, внимания и слуха.

Инвентарь: резиновый мяч.

Содержание игры: дети строятся в круг. В центре круга – водящий с мячом. После сигнала учителя он бросает мяч вверх и вызывает по имени того, кому предназначается мяч. Игрок должен успеть поймать мяч, не уронив его, бросить мяч вверх и также кого –нибудь вызвать.

Комплекс 5

ЭСТАФЕТА 1

Коррекционно – развивающая направленность: развитие скорости и

ловкости движений. Развитие умения координировать действия с действиями партнера.

Инвентарь: два мяча

Содержание: Участники игры строятся в колонны по одному. Расстояние между игроками 1 м. Первым номерам раздаются мячи. По сигналу руководителя первый игрок передает мяч через голову назад. Игрок, получивший мяч, передает его дальше, но между ногами, третий - опять через голову, четвертый - между ногами и т. д. Последний игрок бежит с мячом в начало колонны и подает его через голову назад. Так каждый из игроков передает мяч один раз через голову, а один раз между ногами. Игрок, стоящий в колонне первым, всегда передает мяч через голову. Побеждает команда, первый игрок которой раньше вернется на свое место.

«СЛУШАЙ СИГНАЛ»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие внимания и координации, развитие быстроты реакции и навыков совместных коллективных действий.

Инвентарь: мячи.

Содержание игры: играющие стоят в колонну по одному. По команде учителя они идут по залу по кругу. Учитель внезапно дает условный сигнал (хлопок, свисток). Если он хлопает в ладони или свистит один раз, играющие должны остановиться, если два раза – продолжают идти, три раза – бежать. Играющие, допустившие ошибку, становятся в колонну последними. Побеждают игроки, не допустившие ошибки. Играющий, допустивший ошибку, должен без указания встать в колонну последним.

«КОСМОНАВТЫ»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие связной устной речи, пространственной ориентации, координации и быстроты реакции.

Инвентарь: обручи.

Содержание игры: дети берутся за руки, идут по кругу и хором произносят:

*«Ждут нас быстрые ракеты
Для прогулок по планетам.
На какую захотим - на такую полетим!
Но в игре один секрет:
Опоздавшим места нет!»*

С последним словом все разбегаются и стараются быстрее занять места (обруч, кружок) в одной из ракет. Опоздавшие собираются в центре круга, а занявшие свои места объявляют маршруты (например, Земля – Луна – Земля и т.п.). затем собираются в общий круг, берутся за руки, игра повторяется. Выигрывают те, кому удалось при трехкратном повторении совершить больше полетов. Бежать в «ракету», можно только после слова «нет!», выталкивать товарищей из занятых мест запрещается.

Методические указания: заранее надо предупредить ребят, что в ракету садятся два или один космонавта.

Комплекс 6

«БЕЗДОМНЫЙ ЗАЯЦ»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие пространственной ориентации, способности изменять скорость перемещения, активизация центрального и периферического зрения.

Инвентарь: маска «лисы», обручи.

Содержание игры: На одной стороне зала «зайцы» устраивают себе «норы» (кладут обручи). В начале игры «зайцы» стоят в своих «норах» (в обручах), а «лиса» находится на противоположном конце зала (в «овраге»). Учитель говорит:

*«Зайцы скачут: скок – скок – скок
На зеленый на лужок».*

«Зайцы» выпрыгивают из «нор» и разбегаются по залу. Дети то прыгают, то приседают и все время оглядываются, не идет ли «лиса». Неожиданно выбегает «лиса» и старается поймать «зайца». «Зайцы» спасаются в любую «нору» (в обруч). «Лиса» также старается встать в любую «нору», т.е. в обруч, тогда один из «зайцев» остается бездомным и становится «лисой».

«ПОПАДИ МЯЧОМ В БУЛАВУ»

Коррекционно-развивающая направленность: формирование и закрепление навыка правильной осанки, развитие координации движений в метании на точность.

Инвентарь: булавы или кегли, мячи резиновые.

Содержание игры: играющие построены в одну шеренгу, ложатся на живот, а в руках у каждого играющего мяч. На расстоянии 4 – 5 – 6 м против каждого участника игры поставлена булава. Толчком рук от груди надо сбить мячом булаву. После отталкивания мяча участник игры ставит руки к плечам (соединив лопатки) – держать три счета. Независимо от того, будет ли сбита булава или нет, каждый из играющих встает, идет за мячом и повторяет задание. Назначается от 5 до 8 попыток. Выигрывает тот, кто большее число раз сбил булаву.

«ПЯТНАШКИ С МЯЧОМ»

Коррекционно-развивающая направленность: дифференцировка усилий, развитие мелкой моторики и быстроты реакции на движущийся объект.

Инвентарь: малые резиновые (или теннисные) мячи.

Содержание игры: играющие построены в одну шеренгу. Водящий находится посередине зала в обозначенном кругу, в обеих руках у него малые резиновые (или теннисные) мячи. По сигналу играющие перебегают на другую сторону зала, стараясь не быть запятнанными. В это время водящий пытается попасть находящимися у него в руках мячами, запятнать пробегающих мимо игроков.

Запятнанные выбывают из игры. Игра продолжается. Смена водящего производится учителем. Пятна нужно правой и левой рукой.

Комплекс 7

«КАРАСИ И ЩУКА»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие выносливости, дыхательной и сердечно – сосудистой систем, координации движений, пространственной ориентации, способности изменять скорость перемещения, активизация центрального и периферического зрения, способность к управления эмоциональным поведением.

Методическое указание: для лучшего запоминания и усвоения игра объясняется поэтапно.

Инвентарь: мел, маски щуки.

Содержание игры: по обе стороны площадки проводят прямые линии, за ними «моря». Один из играющих – «щука» - находится в одной стороне зала, в своем «море», а «караси» (остальные играющие) – в другом «море».

По сигналу: «Караси в море», «караси» перебегают из одного «моря» в другое, а щука их ловит. Пойманные, взявшись за руки, образуют круг посередине площадки – «корзинку». Перебегая из одного «моря» в другое, «караси» обязательно должны пробежать через «корзинку». В «корзинку» щука не имеет права ловить «карасей». «Карась», не пробежавший через «корзинку» или запятнанный «щучкой», считается пойманным. Выигрывают «караси», которых не поймала «щука».

«КРУГОВАЯ ЛАПТА»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие быстроты реакции, пространственной ориентации и точности ловли мяча,

Инвентарь: волейбольный мяч.

Содержание игры: Играющие делятся на две команды. На площадке чертится круг диаметром 9—10 м (диаметр может быть больше или меньше, в зависимости от подготовленности играющих). Одна команда размещается в круге, а другая — за его пределами, эта команда и начинает водить. Водящие мечут мячи (лучше волейбольный), стараясь попасть в игроков, находящихся в круге. Тот, в кого с лета попал мяч, выбывает из игры. Попадание мяча от земли не засчитывается. Не засчитывается также попадание мяча, отскочившего от игрока. В этом случае тот игрок не считается осаленным. Игроки, находящиеся в круге, могут выручать осаленных товарищей, поймав мяч с лета. Игроки не должны покидать пределы круга, иначе они выбывают из игры. После того как все игроки будут выбиты из круга, команды меняются местами.

«ВЕРЕВОЧКА»

Коррекционно-развивающая направленность: развитие ловкости, быстроты реакции, скоростно-силовых качеств, тренирующая вестибулярный аппарат

Инвентарь: крепкая бельевая веревка.

Содержание игры: Игроки располагаются по кругу, концы которой связываются. Размеры круга колеблются в зависимости от количества играющих, но должны быть достаточными для свободных движений игроков. В центре круга находится водящий, которого определяет жребий. По сигналу водящий пытается осалить игроков, держащихся за веревку, которые имеют право бросить веревку и отскочить в сторону. В случае если несколько игроков бросают веревку, и она коснется земли, то виновный в этом становится водящим.

Водящим становится также любой осаленный игрок.

Более острой и динамичной становится игра, если в кругу размещаются двое или трое водящих. Последнее целесообразно использовать при большом количестве игроков.

Упражнения направленные на снятие напряжения:

Упражнение «Рычи лев, рычи».

Цель: снятие напряжения, формирования чувства уверенности.

Ход: Педагог говорит: «Все мы - львы, большая львиная семья. Давайте мы устроим соревнование, кто громче рычит. Как я только скажу: «рычи, лев, рычи» пусть раздастся самое громкое рычание». «а кто может рычать еще громче? Хорошо рычите львы». Нужно попросить детей рычать, как можно громче, изображая при этом львиную стойку.

Игра «Разрывание бумаги».

Цель: способствует снижению напряжения, дает ребенку возможность выразить эмоции и снизить состояние тревоги у детей.

Оборудование: старые газеты или любая другая ненужная бумагу.

Ход: В начале игры психолог может, не объясняя правил, просто предложить ребенку рвать бумагу. Затем он сам берет газету и начинает ее рвать и бросать кусочки в центр комнаты, говоря при этом ребенку, что размер кусочков не важен. Если ребенок не подключается сразу к работе, его нельзя заставлять. Психолог может встать спиной к ребенку, делая вид, что не замечает его. Как правило, дети включаются в игру. Когда куча в центре комнаты становится большой, психолог предлагает ребенку поиграть с кусочками и начинает энергично подбрасывать их вверх, разбрасывать по комнате.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Проскурин Дмитрий

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее							+		Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным							+		Чувствую себя слабым
3	Пассивный								+	Активный
4	Малоподвижный								+	Подвижный
5	Веселый		+							Грустный
6	Хорошее настроение							+		Плохое настроение
7	Работоспособный		+							Разбитый
8	Полный сил							+		Обессиленный
9	Медлительный							+		Быстрый
10	Бездеятельный							+		Деятельный
11	Счастливый		+							Несчастный
12	Жизнерадостный		+							Мрачный
13	Напряженный	+								Расслабленный
14	Здоровый		+							Больной
15	Безучастный							+		Увлеченный
16	Равнодушный							+		Взволнованный
17	Восторженный						+			Унылый
18	Радостный		+							Печальный
19	Отдохнувший							+		Усталый
20	Свежий		+							Изнуренный
21	Сонливый		+							Возбужденный
22	Желание отдохнуть		+							Желание работать
23	Спокойный		+							Озабоченный
24	Оптимистичный		+							Пессимистичный
25	Выносливый							+		Утомляемый
26	Бодрый		+							Вялый
27	Соображать трудно		+							Соображать легко
28	Рассеянный		+							Внимательный
29	Полный надежд							+		Разочарованный
30	Довольный	+								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Михайлов Дмитрий

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее	+								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	+								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								+	Активный
4	Малоподвижный								+	Подвижный
5	Веселый	+								Грустный
6	Хорошее настроение	+								Плохое настроение
7	Работоспособный	+								Разбитый
8	Полный сил	+								Обессиленный
9	Медлительный								+	Быстрый
10	Бездеятельный								+	Деятельный
11	Счастливый	+								Несчастный
12	Жизнерадостный	+								Мрачный
13	Напряженный	+								Расслабленный
14	Здоровый	+								Больной
15	Безучастный								+	Увлеченный
16	Равнодушный								+	Взволнованный
17	Восторженный	+								Унылый
18	Радостный	+								Печальный
19	Отдохнувший	+								Усталый
20	Свежий	+								Изнуренный
21	Сонливый								+	Возбужденный
22	Желание отдохнуть								+	Желание работать
23	Спокойный			+						Озабоченный
24	Оптимистичный	+								Пессимистичный
25	Выносливый	+								Утомляемый
26	Бодрый	+								Вялый
27	Соображать трудно								+	Соображать легко
28	Рассеянный								+	Внимательный
29	Полный надежд	+								Разочарованный
30	Довольный	+								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Мальцев Сергей

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее		+							Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным		+							Чувствую себя слабым
3	Пассивный							+		Активный
4	Малоподвижный		+							Подвижный
5	Веселый	+								Грустный
6	Хорошее настроение		+							Плохое настроение
7	Работоспособный		+							Разбитый
8	Полный сил	+								Обессиленный
9	Медлительный								+	Быстрый
10	Бездеятельный		+							Деятельный
11	Счастливый	+								Несчастный
12	Жизнерадостный	+								Мрачный
13	Напряженный		+							Расслабленный
14	Здоровый	+								Больной
15	Безучастный							+		Увлеченный
16	Равнодушный							+		Взволнованный
17	Восторженный		+							Унылый
18	Радостный	+								Печальный
19	Отдохнувший	+								Усталый
20	Свежий	+								Изнуренный
21	Сонливый			+						Возбужденный
22	Желание отдохнуть							+		Желание работать
23	Спокойный	+								Озабоченный
24	Оптимистичный	+								Пессимистичный
25	Выносливый	+								Утомляемый
26	Бодрый	+								Вялый
27	Соображать трудно		+							Соображать легко
28	Рассеянный								+	Внимательный
29	Полный надежд	+								Разочарованный
30	Довольный	+								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Гаврилов Вячеслав

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее	+							Самочувствие плохое	
2	Чувствую себя сильным						+		Чувствую себя слабым	
3	Пассивный	+							Активный	
4	Малоподвижный	+							Подвижный	
5	Веселый	+							Грустный	
6	Хорошее настроение	+							Плохое настроение	
7	Работоспособный	+							Разбитый	
8	Полный сил	+							Обессиленный	
9	Медлительный						+		Быстрый	
10	Бездеятельный					+			Деятельный	
11	Счастливый	+							Несчастный	
12	Жизнерадостный	+							Мрачный	
13	Напряженный						+		Расслабленный	
14	Здоровый	+							Больной	
15	Безучастный						+		Увлеченный	
16	Равнодушный						+		Взволнованный	
17	Восторженный	+							Унылый	
18	Радостный	+							Печальный	
19	Отдохнувший	+							Усталый	
20	Свежий	+							Изнуренный	
21	Сонливый	+							Возбужденный	
22	Желание отдохнуть	+							Желание работать	
23	Спокойный	+							Озабоченный	
24	Оптимистичный	+							Пессимистичный	
25	Выносливый						+		Утомляемый	
26	Бодрый	+							Вялый	
27	Соображать трудно						+		Соображать легко	
28	Рассеянный						+		Внимательный	
29	Полный надежд	+							Разочарованный	

30	Довольный	+								Недовольный
----	-----------	---	--	--	--	--	--	--	--	-------------

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Пирожков Евгений

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее	+							Самочувствие плохое	
2	Чувствую себя сильным	+							Чувствую себя слабым	
3	Пассивный							+	Активный	
4	Малоподвижный							+	Подвижный	
5	Веселый	+							Грустный	
6	Хорошее настроение	+							Плохое настроение	
7	Работоспособный	+							Разбитый	
8	Полный сил	+							Обессиленный	
9	Медлительный							+	Быстрый	
10	Бездеятельный							+	Деятельный	
11	Счастливый	+							Несчастный	
12	Жизнерадостный	+							Мрачный	
13	Напряженный		+						Расслабленный	
14	Здоровый	+							Больной	
15	Безучастный							+	Увлеченный	
16	Равнодушный						+		Взволнованный	
17	Восторженный		+						Унылый	
18	Радостный	+							Печальный	
19	Отдохнувший	+							Усталый	
20	Свежий	+							Изнуренный	
21	Сонливый							+	Возбужденный	
22	Желание отдохнуть							+	Желание работать	
23	Спокойный						+		Озабоченный	
24	Оптимистичный	+							Пессимистичный	
25	Выносливый	+							Утомляемый	
26	Бодрый	+							Вялый	
27	Соображать трудно							+	Соображать легко	

28	Рассеянный									+	Внимательный
29	Полный надежд	+									Разочарованный
30	Довольный	+									Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Марин Алексей

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее		+							Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным		+							Чувствую себя слабым
3	Пассивный								+	Активный
4	Малоподвижный							+		Подвижный
5	Веселый		+							Грустный
6	Хорошее настроение	+								Плохое настроение
7	Работоспособный		+							Разбитый
8	Полный сил		+							Обессиленный
9	Медлительный							+		Быстрый
10	Бездеятельный		+							Деятельный
11	Счастливый		+							Несчастный
12	Жизнерадостный			+						Мрачный
13	Напряженный								+	Расслабленный
14	Здоровый			+						Больной
15	Безучастный		+							Увлеченный
16	Равнодушный			+						Взволнованный
17	Восторженный			+						Унылый
18	Радостный		+							Печальный
19	Отдохнувший		+							Усталый
20	Свежий			+						Изнуренный
21	Сонливый						+			Возбужденный
22	Желание отдохнуть			+						Желание работать
23	Спокойный		+							Озабоченный
24	Оптимистичный			+						Пессимистичный
25	Выносливый								+	Утомляемый

24	Оптимистичный	+								Пессимистичный
25	Выносливый		+							Утомляемый
26	Бодрый		+							Вялый
27	Соображать трудно								+	Соображать легко
28	Рассеянный								+	Внимательный
29	Полный надежд		+							Разочарованный
30	Довольный	+								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Асланов Эйваз

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее	+								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	+								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								+	Активный
4	Малоподвижный								+	Подвижный
5	Веселый	+								Грустный
6	Хорошее настроение			+						Плохое настроение
7	Работоспособный		+							Разбитый
8	Полный сил	+								Обессиленный
9	Медлительный								+	Быстрый
10	Бездеятельный								+	Деятельный
11	Счастливый	+								Несчастный
12	Жизнерадостный	+								Мрачный
13	Напряженный								+	Расслабленный
14	Здоровый	+								Больной
15	Безучастный								+	Увлеченный
16	Равнодушный			+						Взволнованный
17	Восторженный		+							Унылый
18	Радостный	+								Печальный
19	Отдохнувший		+							Усталый
20	Свежий		+							Изнуренный
21	Сонливый								+	Возбужденный

22	Желание отдохнуть								+	Желание работать
23	Спокойный		+							Озабоченный
24	Оптимистичный	+								Пессимистичный
25	Выносливый	+								Утомляемый
26	Бодрый	+								Вялый
27	Соображать трудно		+							Соображать легко
28	Рассеянный								+	Внимательный
29	Полный надежд		+							Разочарованный
30	Довольный	+								Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Михайлис Роман

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее	+								Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным	+								Чувствую себя слабым
3	Пассивный								+	Активный
4	Малоподвижный								+	Подвижный
5	Веселый		+							Грустный
6	Хорошее настроение	+								Плохое настроение
7	Работоспособный								+	Разбитый
8	Полный сил		+							Обессиленный
9	Медлительный								+	Быстрый
10	Бездеятельный		+							Деятельный
11	Счастливый		+							Несчастный
12	Жизнерадостный		+							Мрачный
13	Напряженный		+							Расслабленный
14	Здоровый								+	Больной
15	Безучастный		+							Увлеченный
16	Равнодушный								+	Взволнованный
17	Восторженный	+								Унылый
18	Радостный	+								Печальный
19	Отдохнувший								+	Усталый

20	Свежий							+	Изнуренный
21	Сонливый							+	Возбужденный
22	Желание отдохнуть	+							Желание работать
23	Спокойный							+	Озабоченный
24	Оптимистичный						+		Пессимистичный
25	Выносливый							+	Утомляемый
26	Бодрый		+						Вялый
27	Соображать трудно	+							Соображать легко
28	Рассеянный	+							Внимательный
29	Полный надежд							+	Разочарованный
30	Довольный	+							Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Опросник САН (самочувствие, активность, настроение)

Кальгова Виктория

		3	2	1	0	1	2	3		
1	Самочувствие хорошее							+		Самочувствие плохое
2	Чувствую себя сильным							+		Чувствую себя слабым
3	Пассивный		+							Активный
4	Малоподвижный		+							Подвижный
5	Веселый							+		Грустный
6	Хорошее настроение							+		Плохое настроение
7	Работоспособный							+		Разбитый
8	Полный сил							+		Обессиленный
9	Медлительный			+						Быстрый
10	Бездеятельный							+		Деятельный
11	Счастливый							+		Несчастный
12	Жизнерадостный							+		Мрачный
13	Напряженный							+		Расслабленный
14	Здоровый							+		Больной
15	Безучастный							+		Увлеченный
16	Равнодушный							+		Взволнованный
17	Восторженный							+		Унылый

18	Радостный				+			Печальный
19	Отдохнувший				+			Усталый
20	Свежий				+			Изнуренный
21	Сонливый			+				Возбужденный
22	Желание отдохнуть			+				Желание работать
23	Спокойный				+			Озабоченный
24	Оптимистичный				+			Пессимистичный
25	Выносливый				+			Утомляемый
26	Бодрый				+			Вялый
27	Соображать трудно		+					Соображать легко
28	Рассеянный			+				Внимательный
29	Полный надежд		+					Разочарованный
30	Довольный				+			Недовольный

Обработка результатов и интерпретация

Вопросы на самочувствие – 1, 2, 7, 8, 13, 14, 19, 20, 25, 26.

Вопросы на активность – 3, 4, 9, 10, 15, 16, 21, 22, 27, 28.

Вопросы на настроение – 5, 6, 11, 12, 17, 18, 23, 24, 29, 30.

Подпорина Л.Н.

Начало учебного года:

№п/п	По гендорному признаку	Бег 30м	Подтягивание	Прыжок в длину с места(см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Метание малого мяча
1	Муж.	5,4	0	180	265	10
2	Муж.	5,5	2	160	210	13
3	Муж.	5,3	4	190	240	20
4	Муж.	5,4	4	180	250	17

5	Муж.	5,6	3	165	220	15
6	Муж.	5,4	3	193	255	19
1	Жен.	7,5	10	110	150	11
2	Жен.	8,0	8	100	125	14
3	Жен.	8,6	11	115	130	7
4	Жен.	7,0	20	140	200	19
5	Жен.	12,0	6	90	100	6
6	Жен.	6,0	0	130	180	15
	Ср. арифм. Муж.	5,43	2,6	178	240	15,6
	Ср. арифм. Жен.	8,2	9,2	114,2	147,5	12

Конец учебного года:

№п/п	По гендорному признаку	Бег 30м	Подтягивание	Прыжок в длину с места(см)	Прыжок в длину с разбега (см)	Метание малого мяча
1	Муж.	5,3	0	165	280	13
2	Муж.	5,4	3	165	270	19
3	Муж.	5,2	6	200	280	26
4	Муж.	5,4	5	185	265	23

5	Муж.	5,5	3	173	250	21
6	Муж.	5,2	4	200	275	25
1	Жен.	6,0	15	125	165	17
2	Жен.	6,5	8	120	140	18
3	Жен.	8,0	19	130	145	10
4	Жен.	6,6	30	155	210	25
5	Жен.	8,0	20	100	150	7
6	Жен.	6,7	1	140	200	24
	Ср. арифм. Муж.	5,3	3,5	181,3	270	21,2
	Ср. арифм. Жен.	7	16	128,3	168,3	16,8