

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

**РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ У ШКОЛЬНИКОВ С
НАРУШЕНИЕМ ИНТЕЛЛЕКТА НА УРОКАХ ФИЗИЧЕСКОЙ
КУЛЬТУРЫ**

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
заочной формы обучения, группы 02011659
Петровской Анастасии Юрьевны

Научный руководитель
к.б.н., доцент В.К. Климова

Рецензент
к.п.н., доцент,
заведующий кафедрой
спортивных дисциплин
А.В.Воронков

БЕЛГОРОД 2019

ОГЛАВЛЕНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	3
ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ	7
1.1. Детская инвалидность в России	7
1.2. Классификация нарушений интеллекта. Психолого-педагогическая характеристика учащихся	10
1.3. Специальное образование детей с нарушениями интеллекта	15
1.4. Физическое воспитание учащихся с интеллектуальными нарушениями	17
1.5. Роль подвижных игр в развитии детей с нарушением интеллекта	19
ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ИССЛЕДОВАНИЯ	25
2.1. Методы исследования	25
2.2. Организация исследования	30
2.3. Описание экспериментальной методики	31
ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ	37
3.1. Результаты анализа медицинских карт	37
3.2. Анализ физической подготовленности школьников в начале эксперимента	37
3.3. Анализ физической подготовленности школьников по окончанию эксперимента	40
ВЫВОДЫ	46
ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ	47
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ	48
ПРИЛОЖЕНИЕ	53

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность. По данным Росстата, на 1 января 2018 года в России зарегистрировано 12,1 млн человек всех групп инвалидности (8,2% населения России). Из них мужчин — 5,2 млн человек, женщин — 6,9 млн. Детей инвалидов до 18 лет в РФ насчитывается 655 000, что составляет 5,6 % от общего числа инвалидов. (сайт Коммерсантъ от 05.05.2018) <https://www.kommersant.ru/doc/3622120>

При реализации задачи развития двигательных возможностей в процессе физического воспитания ребенка с нарушением интеллекта педагог должен обладать особыми образовательными навыками и умениями. По мнению Дворкиной Н.И., Дворкина Л.С., Попова А.И. (2017), это связано с реализацией качества жизни инвалидов, появлением новых смыслов и актуализацией содержания, включающего побуждения, переживания, ощущения и отношения. Это происходит параллельно с ростом способности к самообслуживанию, формированием культурного поведения детей, что приводит к повышению качества их жизни. С.П. Евсеев (2000) утверждает, что физическое воспитание такого ребенка является средством коррекции двигательной сферы, основой проявления адаптационных возможностей, сохранения и укрепления здоровья.

Ряд специалистов (Шипицына Л.М., 2005; В.М. Мозговой, 2007; Березкин Д.Д., 2012; Дворкин Л.С., Никитина Я.А., 2018; Кошкин В.В., 2012) определяют процесс физического воспитания индивидов с данной нозологией как важную и определяющую часть индивидуальной коррекционно-развивающей программы. Особое внимание акцентируется на наличие хорошей физической подготовленности, которая является базисом высокой работоспособности во всех видах физической активности, трудовой и спортивной деятельности ребенка с нарушениями интеллекта.

Физкультурно-оздоровительная деятельность с детьми, имеющими нарушения интеллекта (умственно отсталые), требует научно-методической

основы для организации и проведения занятий, которые призваны обеспечить оптимальное развитие физических способностей учащихся специальной коррекционной школы восьмого вида. Учителя и воспитатели, получившие дефектологическое образование и имеющие соответствующую подготовку, медицинские работники и обслуживающий персонал специального (коррекционного) учреждения VIII вида выступают как участники педагогического процесса. Работая в коллективе, они способны решать социально-правовые, развивающие, образовательные, воспитательные и коррекционные задачи олигофренопедагогики (Чермит К.Д., 2005; Исаев Д. Н., 2007).

Таким образом, в настоящее время возникает противоречие между тем, что адаптивное физическое воспитание ребенка с нарушением интеллекта предполагает отказ от общепризнанных традиционных физических нагрузок и рекомендует адаптированную двигательную активности с одной стороны, и недостаточностью персональной двигательной активности, обусловленной основным дефектом («умственной отсталостью»), Отсюда появляется необходимость поиска новаторских и рациональных походов к организации и управлению двигательными действиями обучающихся с нарушением интеллекта.

Возникающие проблемы заключаются в следующем;

- каким образом развивать двигательную активность у детей с таким нарушением здоровья;

- какие рациональные походы к управлению двигательными действиями школьников с нарушением интеллекта следует использовать.

Решение проблем, направленное на усиление процессов социализации детей с данной нозологией, имеет большое государственное значение, связано с разработкой методики комплексного научного подхода, делает необходимым поиск эффективных методов, разнообразных средств, форм и организации жизнедеятельности (Шипицына Л.М., 2005, Березкин Д.Д., 2012).

Объект исследования - процесс адаптивного физического воспитания школьников с умственной отсталостью.

Предмет исследования - развитие физических качеств учащихся средних классов специальной коррекционной школы восьмого вида.

Цель исследования: обосновать методику развития физических качеств школьников с нарушением интеллекта на основе подвижных игр

Задачи:

1. Провести анализ литературы для оценки теоретической разработанности проблемы физического воспитания и развития физических качеств у школьников с нарушениями интеллекта.
2. Разработать методику проведения уроков физической культуры с включением подвижных игр в каждую часть урока.
3. Оценить эффективность предложенной методики.
4. Разработать практические рекомендации.

Гипотеза исследования. Предполагалось, что введение подвижных игр в каждую часть урока физической культуры учащихся специальной коррекционной школы восьмого вида в большей мере будет способствовать развитию физических качеств школьников, чем занятия по программе для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида

Методы исследования:

- анализ и обобщение данных научной литературы;
- анализ медицинских карт;
- педагогическое наблюдение;
- педагогический эксперимент;
- педагогическое тестирование;
- математико-статистическая обработка данных.

Теоретико-методологической базой исследования являются теоретические основы обучения, воспитания и развития детей с нарушениями интеллекта, положения психологии и педагогики о развитии

личности ребенка, о роли деятельности, в частности игровой, в ее становлении, изложенные в работах выдающихся ученых Л. С. Выготского, М. Ф. Гнездилова, Б.И. Пинского, М. С. Певзнер, В.М. Бехтерева, П.Ф. Лестгафта, Г. И. Россолимо. Большой вклад в исследование изучаемого вопроса внесли работы М.М. Бояна, Б.А. Ашмарина, М.А. Година, Б.В. Сермеева, Ю.Д. Железняк, Ю.Г. Травина, В.И. Егозиной и др.

Элемент новизны заключается в том, что предложено увеличить количество подвижных игр в структуре урока физической культуры в 5-6 классах специальной коррекционной школе VIII типа.

Практическая значимость. Показаны воспитательные и развивающие возможности подвижных игр для психомоторного развития детей с интеллектуальными нарушениями в условиях образовательного учреждения. Полученные данные могут быть использованы преподавателями и тренерами при работе с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения.

Апробация результатов исследования.

Результаты исследования представлены в 2-х публикациях.

1. Петровская А.Ю., Петровская Л.Н. Организация физкультурно-оздоровительной работы в специальной школе для детей с нарушением интеллекта. /Сб. статей IV Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием «Современное состояние и тенденции развития физической культуры и спорта».- Белгород: ИД «Белгород» НИУ «БелГУ», 2017. – С.80-84.

2. Малышев Д.С., Климова В.К., Петровская А. Ю., Рогова Е.В., Подпорина Л.Н. Сравнительный анализ выполнения нормативов ВФСК ГТО здоровыми людьми и лицами с интеллектуальными нарушениями. - Мат. II Всероссийской научно-практической конференции «Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов» (19 октября 2018г). - НГУФКСиЗ им. П.Ф.Лесгафта: Санкт-Петербург, 2019.- С.42-46.

ГЛАВА 1. АНАЛИЗ ЛИТЕРАТУРЫ ПО ИССЛЕДУЕМОЙ ПРОБЛЕМЕ

1.1. Детская инвалидность в России

По состоянию на 01.01.2018г. численность инвалидов в России составляет – 11 750 000 на численность населения 146 800 000 человек (около 8% от численности населения). 1 083 000, 0 человек (9,21%) - граждане, получившие свою инвалидность с детства. На 01.01.2018г. число детей - инвалидов до 18 лет составляет 655 000 (5,6 % от общего числа инвалидов).

Численность детей, впервые признанными инвалидами по причинам болезни нервной системы и детей с психическими расстройствами и расстройствами поведения, представлены в табл.1.1. и 1.2. (<https://sakuramed.ru/obshie-stati/statistika-po-detyam-invalidam-v-rf>)

Таблица 1.1

Численность детей-инвалидов, состоящих на учете в системе пенсионного фонда РФ

Год	2014	2015	2016	2017	2018
Кол-во детей	580 000	605 000	617 000	636 000	655 000

Таблица 1.2

Численность детей-инвалидов с нарушениями функций нервной системы.

Год	2014	2015	2016	2017
Психические расстройства и расстройства поведения	16575	17243	17825	18867
Болезни нервной системы	14566	14203	14465	14932

Количество детей-инвалидов до 18 лет в Российской Федерации на 01.01.2018 г. составляло 655014 человек. Оно примерно одинаково по разным регионам (табл.1.3).

Таблица 1.3

Количество детей инвалидов до 18 лет в некоторых регионах РФ

Регион	Количество населения по регионам	Количество детей инвалидов до 18 лет по регионам	Количество детей инвалидов до 18 лет на душу населения по регионам
Центральный Федеральный округ	39209582	129286	0,33
Белгородская область	1552865	5114	0,33
Воронежская область	2335408	6566	0,28
Курская область	1122893	0,475283	0,47

По данным отделения Пенсионного фонда Российской Федерации по Белгородской области на 1 января 2016 г. общая численность инвалидов составила 238 тыс. человек, из них - 29,7 тысяч имеют нарушения нервной системы (Белгородская область в цифрах. 2016).

По данным Министерства образования и науки Российской Федерации (Специальная педагогика, 2008), более 2 млн детей РФ включены в категорию лиц с ограниченными возможностями здоровья и имеют потребность в организации специального образования. Около 625 тыс. детей в возрасте от 0 до 17 лет имеют статус детей-инвалидов. Более 420 тыс. (64%) посещают дошкольные образовательные учреждения. Примерно 450 тыс. школьников обучаются в 2000 специальных (коррекционных) образовательных учреждениях. В стране насчитывается более 32 тыс. детей и подростков с нарушениями интеллекта. В 15 % случаев нарушений интеллекта это тяжелые формы умственной отсталости, осложненными дру-

гими нарушениями различных физиологических систем (зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата и т.д.).

В этом же источнике приводятся следующие данные:

- в системе школьного специального образования Российской Федерации имеется 1376 школ для детей с нарушением интеллекта (179 210 учащихся);
- 90 школ-интернатов для незлышащих детей (9850 учащихся);
- 87 школ и школ-интернатов для слабослышащих детей (10 350 учащихся);
- 17 школ-интернатов для слепых детей (2604 ученика);
- 90 школ для слабовидящих (10 907 учеников);
- 74 школы-интерната для детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата (8499 учащихся);
- 132 учебных заведения для детей с ЗПР (19 343 учащихся);
- 63 учебных заведения для детей с тяжелыми нарушениями речи (10 592 ученика).

Авторы отмечают, что в связи с интеграционными тенденциями увеличилось число детей с умственной отсталостью (27 709 человек), имеющие особые образовательные потребности, живущих в семье и посещающих специальные (или массовые) образовательные учреждения как приходящие учащиеся.

При проведении социально-демографического анализа установлено преобладание в структуре инвалидности лиц мужского пола (55%), особенно среди городских жителей.

Самой наполненной возрастной группой является возраст от 8 до 13 лет. Это, чаще всего, связано с поздним сроком выявления нарушения в развитии или серьезных отклонений, что совпадает с началом школьного обучения.

1.2. Классификация нарушений интеллекта. Психолого-педагогическая характеристика учащихся

Выдающийся педагог Л.С. Выготский, основываясь на многочисленных исследованиях, утверждал, что умственная отсталость – самое распространенное и, одновременно, одно из самых тяжелых отклонений функций организма, связанное с тяжелыми социальными последствиями.

Ученый определял умственную отсталость как процесс и результат рассогласования межфункциональных связей, формирующихся в мозге. «Исключительную важность при изучении умственно отсталого ребенка представляет моторная сфера. Моторная отсталость, моторная дебильность, моторный инфантилизм, моторная идиотия могут в самой различной степени комбинироваться с умственной отсталостью всех видов, придавая своеобразную картину развитию и поведению ребёнка» (Выготский Л.С, 1983).

Термин «умственная отсталость» в отечественной коррекционной педагогике относится к проявлениям четко выраженного снижения познавательной деятельности ребенка, которое появляется на основе органического поражения центральной нервной системы (ЦНС). Оценка степени поражения ЦНС диагностируется по времени наступления, тяжести поражения и его локализации, что определяет индивидуальные особенности физиологического, эмоционально-волевого и интеллектуального развития умственно отсталого ребенка.

На созревание мозга ребенка влияет множества разнообразных факторов, в результате действия некоторых из них может возникнуть недоразвитие интеллектуальных функций.

К ним относятся следующие этиологические факторы:

- наследственные факторы (неполноценность генеративных клеток родителей, связанная с их умственной отсталостью, нарушением хромосомного набора, вызванного вредными привычками);

- патология развития плода (инфекционные или гормональные заболевания матери, интоксикации, стрессы, травмы);

- особенности внутриутробного развития

- родовые травмы, гипоксия мозга, асфиксия;

- перинатальные патологии различной степени тяжести;

- нейроинфекции и соматические заболевания ребенка первых месяцев жизни, которые вызывают дистрофию и обезвоживание;

- травмы мозга.

Причинами снижения уровня интеллекта детей, по мнению специалистов, являются дисгармоничное развитие личности, вызванное перечисленными этиологическими факторами и перинатальными вредностями, ведущими к недостаточному морфофункциональному созреванию организма.

Существенными являются социальные условия, в которых находится ребенок внутрисемейные отношения, личные качества учителей и воспитателей, психологический климат в детском коллективе.

В международной классификации болезней 10-го пересмотра (МКБ-10) умственная отсталость отмечена классами F70-F79 и определяется как «Состояние задержанного или неполного умственного развития, которое характеризуется, прежде всего, снижением навыков, возникающих в процессе развития, и навыков, которые определяют общий уровень интеллекта (т.е. познавательных способностей, языка, моторики, социальной дееспособности)».

Указывается, что умственная отсталость способна возникать на фоне психического или физического нарушения либо без него, а ее степень оценивается стандартизованными тестами и шкалами социальной адаптации. Диагноз базируется и в дальнейшем уточняется в зависимости от общей

оценки интеллектуального функционирования по выявленному уровню навыков. При оценке интеллектуальных способностей и социальной адаптации принимают во внимание то, что в результате тренировки и реабилитации они могут измениться.

Умственная отсталость может выражаться различными состояниями: эпилепсия, расстройства поведения, аутизм, нарушения развития, тяжелый физический недостаток

Классификация умственной отсталости по степени выраженности.

F70. Умственная отсталость легкой степени

Ориентировочный IQ составляет 50-69 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 9-12 лет). Вероятны некоторые трудности обучения в школе. Многие взрослые будут в состоянии работать, поддерживать нормальные социальные отношения и вносить вклад в общество.

Включены: слабоумие и умственная субнормальность умеренной степени.

Умственная отсталость легкой степени (дебильность) – наиболее распространенная форма интеллектуальной недостаточности (70-85% всех случаев психического недоразвития).

F71. Умственная отсталость умеренная

Ориентировочный IQ колеблется от 35 до 49 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 6-9 лет). Вероятно заметное отставание в развитии с детства, но большинство может обучаться и достичь определенной степени независимости в самообслуживании, приобрести адекватные коммуникационные и учебные навыки. Взрослые будут нуждаться в разных видах поддержки в быту и на работе.

Включена: умственная субнормальность средней тяжести

F72. Умственная отсталость тяжелая

Ориентировочный IQ колеблется от 20 до 34 (в зрелом возрасте умственное развитие соответствует развитию в возрасте 3-6 лет). Вероятна необходимость постоянной поддержки.

Включена: резко выраженная умственная субнормальность.

F73. Умственная отсталость глубокая

Ориентировочный IQ ниже 20 (в зрелом возрасте умственное развитие ниже развития в трехлетнем возрасте). Результатом является тяжелое ограничение самообслуживания, коммуникабельности и подвижности, а также повышенная сексуальность.

Включена: глубокая умственная субнормальность

Классификация интеллектуальных нарушений.

В соответствии с международной классификацией (МКБ-10) выделяют 3 степени умственной отсталости:

1. дебильность -- относительно легкая, неглубокая умственная отсталость. Ранее выделялось несколько степеней дебильности – легкая, выраженная, глубокая, что позволяло более точно подходить к вопросам обучения, трудоустройства и обоснования признаков инвалидности у таких больных (Никуленко Т.Г., 2006);

2. имбецильность -- глубокая умственная отсталость;

3. идиотия -- наиболее тяжелая, глубокая умственная отсталость.

Мозговой В.М. (2005) указывает на то, что в отечественной психиатрии в настоящее время выделены три основные группы этиологических (причинных) факторов умственной отсталости.

Первая группа -- неполноценность генеративных клеток родителей, наследственные заболевания родителей, патология эмбриона.

Вторая группа -- патология внутриутробного развития (воздействие инфекций, интоксикаций, травм).

Третья группа -- родовая травма и постнатальные поражения центральной нервной системы.

Отмечается, что с первых дней постнатального онтогенеза психофизическое развитие ребенка с нарушениями интеллекта резко отличается от нормы. Серьезное органическое поражение структур головного мозга приводит к соматическим заболеваниям, сопровождающихся недоразвитием познавательной и эмоционально-волевой сферы. Часто встречается аномальное развитие двигательной сферы, обусловленное имеющимися дефектами физического развития. Именно развитие двигательной сферы является одновременно способом, формой и средством познания окружающего мира. В результате поражений нервной системы диагностируются трудности овладения речью, сложности или невозможность процесса формирования и закрепления трудовых навыков, замедление процессов социализации. У детей с данной патологией запаздывает формирование способности к прямостоянию в связи с запаздыванием формирования навыка удержания головы, способности сидеть, стоять и ходить. Возрастные этапы развития двигательных функций запаздывают, исчезают или перекрывают друг друга, что сказывается на развитии двигательных функций и приводит к появлению тенденции к снижению прироста скоростно-силовых качества (Дмитриев А.А., 2002).

Различия в динамике становления двигательной сферы, развитии психофизических параметров и в способности выполнять мыслительные операции между детьми с нарушением умственного развития и здоровыми детьми становятся по мере взросления заметнее (В.М. Мозговой, 2005).

Различные виды (или степени) умственной отсталости вызываются различной структурой дефекта. Олигофрения — одна из форм психического и умственного недоразвития, которая возникает в результате диффузного поражения коры головного мозга с качественным нарушением нейродинамических процессов во внутриутробном (пренатальном), родовом (натальном) или на раннем этапе развития (постнатальном) периодах.

Дети-олигофрены являются наиболее многочисленной группой среди умственно отсталых детей.

1.3. Специальное образование детей с нарушениями интеллекта

Специальная школа VIII вида обеспечивает специальное образование для детей с интеллектуальным недоразвитием. Основной акцент - социальная адаптация и профессионально-трудовая подготовка при освоении доступного детям данной категории объема содержания образования. В школу VIII вида ребенок может быть принят в первый или подготовительный класс в возрасте 7-8 лет. Подготовительный класс необходим для подготовки ребенка к школе, уточнения диагноза в ходе реализации образовательного процесса и психолого-педагогического изучения возможностей ребенка. Количество учеников в подготовительном классе обычно 6-8 человек, в остальных классах - не более 12.

Отчисление из школы происходит в соответствии с рекомендациями психолого-медико-педагогической комиссии (ПМПК) и по согласованию с родителями. В ходе решения образовательных, коррекционных, воспитательных и социально-правовых задач школьного этапа обучения при воспитании и обучении школьников с нарушениями интеллекта происходит активное воздействие на протекание психических процессов.

Обычно при школах VIII вида имеются классы с углубленной трудовой подготовкой (столярные, слесарные, швейные или переплетные мастерские), по окончании которых выпускники получают документ о присвоении соответствующего квалификационного разряда. По окончании школы выпускники получают справку о том, что прослушали программу десятилетки. Аттестата они не получают, в ВУЗ поступать не могут.

После окончания специальной (коррекционной) школы VIII вида выпускник должен чувствовать себя равноправным гражданином государства, который социально защищен и имеет возможность включиться в общественно-полезную деятельность. Для выполнения этой задачи ребенку/подростку/молодым людям с нарушением интеллекта необходимо быть физически и двигательными готовыми к выполнению предъявляемых

нагрузок различного характера и трудовой деятельности (Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития, 2000).

За последние годы произошли заметные изменения в системе обучения и воспитания детей с нарушениями интеллектуального развития. В ряде исследований (Еременко И.Г. 1985; Борякова Н.Ю., 2000, 2003; Бутин И.М., Бутина-Леонтьева Т.Н., Масленников С.М., 2001; Веневцев С.И., 2000; Екжанова Е.А., Стребелева Е.А., 2006) сформулированы современные теоретические положения системы обучения и воспитания детей с данной нозологией, уточнены принципы педагогической классификации и типологии нарушений нервной системы, определены механизмы ранней дифференциальной диагностики, разработана современная база психолого-педагогического сопровождения, определены интегративные подходы в системе обучения и воспитания данной категории детей.

Составной частью всей коррекционно-развивающей системы является физическое воспитание детей с нарушениями интеллекта. Оценка развития двигательных возможностей детей и подростков проводится с использованием анализа состояния двигательной функции (Мозговой В.М., 2005).

В специальной (коррекционной) школе VIII вида процесс воспитания сложен, так как вместе с общепринятыми для реализации в системе образования воспитательными задачами у школьников должны формироваться личностные качества, социальные, коммуникативные, поведенческие навыки с учетом ограниченных возможностей воспитанников.

В специальной (коррекционной) школе VIII вида эффективность и успешность воспитательного процесса зависит от ряда педагогических условий, включающих:

- наличие специально разработанных образовательных программ;
- предоставление и реализация медицинского, психологического и социального обеспечения;

- учет особенностей развития и тяжести заболевания;
- дифференциация и индивидуализация подхода в обучении;
- связь с процессом обучения;
- выполнение коррекционной работы во всех сферах жизнедеятельности ребенка;
- педагогический поиск индивидуальных методов, форм, средств, их сочетаний и взаимодействия.

Дети с нарушением интеллекта поступают в школу с недостаточно сформированными навыками самообслуживания, что отрицательно влияет на процессы адаптации в школе, создает сложности в удержании рабочей позы, способствует быстрой утомляемости и снижению работоспособности.

1.4. Физическое воспитание учащихся с интеллектуальными нарушениями

В специальной (коррекционной) образовательной школе (школе-интернате VIII вида) на занятиях физической культурой решаются как общие, так и специальные коррекционно-компенсаторные задачи. В учреждении обучаются дети с умственной отсталостью разной степени тяжести: с незначительной умственной отсталостью (дебильность) и умеренной умственной отсталостью (имбецильность). Обязательными в программах этих учебных заведений являются занятия физической культурой.

Ряд авторов (Дмитриев А. А., 1987; Вайзман Н. П., 1997; Козленке Н.А, 1988; Мастюкова Е. М., 1997; Мозговой В. М., 2001) утверждают, что при отсутствии серьезных нарушений моторики и физического развития школьники должны посещать уроки физической культуры, принимать активное участие в спортивных мероприятиях разного уровня. Авторы доказывают, что при этом усиливается терапевтический эффект и возрастает благоприятный эффект воздействия на функции психомоторики.

Улучшается деятельность соматосенсорных систем, что приводит к эффективности процессов адаптации, реабилитации и оздоровления.

Е.С. Черник (1997) указывает на то, что у умственно отсталых детей фиксирована слабость процессов внутреннего торможения. В работе «Физическая культура в специальном образовании» А.А. Дмитриева (1987) обосновывается утверждение, что именно слабость функционирования высших уровней регуляции действий определяет специфические характеристики моторики у данной категории детей.

В цитируемой работе автором приводится собственная классификация нарушений физического развития детей с умственной отсталостью, базирующаяся на системном подходе к классификации основных поражений двигательной сферы.

Из авторской классификации следует, что нарушения выявлены при выполнении элементарных и базовых действий и движений: ходьба, бег, прыжки, метания. А.А. Дмитриев (1987) указывает на слабый уровень самоконтроля, отсутствие возможности выполнения упражнения до конца, проблематичность в выполнении движений, различающихся по скорости, силе, амплитуде.

В результате органических поражений структур головного мозга и коры больших полушарий головного мозга детей с нарушением интеллекта искажается программа развития психо-физиологических качеств, отвечающих за формирование моторики.

Требования выполнения движений на соответствующем техническом уровне снижают интерес данной категории обучающихся к урокам физической культуры, негативно влияют на их общее психофизическое развитие и способность адаптации к социуму (Шапкова Л.В., 2001; Шпитальная О.А., 2000).

Положительное влияние занятий физической культурой на психофизическое развитие детей с нарушением интеллекта неоспоримо, что требует совершенствования и поиска новых педагогических методов

системе специального образования (Блюмина М. Г., 1994; Рубцова Н. О., 1995; Астафьев Н.В., Самыличев А.С., 1997).

По данным В. М. Мозгового (2001), при изучении физического развития и уровня моторики 820 учащихся специальной (коррекционной) школы VIII вида установлено наличие различных нарушений осанки (сколиозы, лордозы, кифозы, плоскостопие). У младших школьников менее— 22%, у школьников средних классов около 18 %. Данный показатель достигал максимальной величины у старшеклассников - от 23%. До 26 %.

Исследователь доказал, что занятия ЛФК (лечебная физическая культура), которые реализовались в школе системно для школьников младшего и среднего возраста, являются эффективным средством профилактики нарушений функционирования позвоночного столба. Этот тезис подтвержден в работе Астафьева Н.В., Самыличева А.С. (1997).

В специальной (коррекционной) школе VIII вида в занятия физической культурой вводится корригирующая гимнастика (КФГ), ритмика, подвижные игры, спортивные игры.

Общими показателями эффективности урока в специальной (коррекционной) школе VIII вида являются:

1) динамика работоспособности учащихся, которая определяется по внешним показателям работоспособности: частота дыхания, потоотделение, окраска кожи, частота сердечных сокращений (ЧСС);

2) правильность распределения материала (упражнений) по частям урока и целесообразность использования подготовительных и подводящих упражнений ((Рубцова Н.О., 1995; Черник Е. С.,1997; Шапкова Л. В., 2001).

1.5. Роль подвижных игр в развитии детей с нарушением интеллекта

Игра и игровая деятельность представляют врожденную естественную потребность и являются одной из форм организации

двигательной и эмоциональной деятельности инвалидов. Характерной особенностью в содержании игровой деятельности является формирование и применение тех локомоций, которые необходимы для жизнедеятельности ребенка в различных сферах жизни.

Даже дети с особенностями развития легко понимают сюжет игры, осваивают необходимый комплекс двигательных действий. Именно участие в игровой деятельности позволяет осваивать различные формы общения и участвовать в социальном общении. Базовая подоплека игры содержится в ее значении как средства и метода развития и коррекции различных проявлений жизнедеятельности ребенка с нарушением интеллекта (физических, психофизиологических, психических, интеллектуальных и т.д.) в процессе подготовки к самостоятельной жизни.

Нестабильность, непредсказуемость и наличие эмоционального состояния школьника с данными отклонениями можно отследить через визуально определяемые напряжение и усталость. Эти состояния проявляются в состоянии внутреннего дискомфорта, отклонениях в поведении, частых конфликтах в окружении. Имеют место и проявления иного плана: замкнутость, боязнь контактов. Введение подвижных игр в структуру занятия в некоторой мере способно улучшить ситуацию.

Чаще всего рекомендуемые игры имеют полифункциональный спектр, влияя на формирование характера, стимулируя развитие составляющих высшей нервной деятельности (мышление, воображение, ритмичность, коммуникабельность, волевые характеристики, вторую сигнальную систему и т.д.). Неоценимо влияние подвижных игр на комплексное развитие всех физических качеств. Главная и характерная черта подвижных игр – неизмеримое многообразие возможностей усложнения и использования их модификации их на любом уровне усложнения. Особый акцент при выборе из множества существующих и традиционно используемых подвижных игр следует уделять эмоциональному состоянию занимающихся и их поведению, а также возможным осложнениям патологического процесса, учитывая

сюжет, правила игры, прогнозируемые движения и уровень физической нагрузки.

При подборе игр следует соблюдать следующие правила (Долгачева А. В., 2007):

- игры должны разрабатываться в соответствии с психофизиологическими характеристиками ребенка (возраст, уровень эмоционального и интеллектуального развития, степень освоения двигательных действий);

- игры должны быть реально доступными для ребенка и учитывать его персональные наклонности и предпочтения;

- подвижные игры включают варианты усложнения, но процесс следует осуществлять постепенно по мере овладения простыми формами движений;

- содержание игр должно предусматривать комплексный характер воздействия;

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

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. (Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии, 2002).

В экспериментальном исследовании О.А. Шпитальной (2000) участвовали школьниками 8—11 лет с умственной отсталостью легкой и умеренной степени, воспитывающихся в детском доме. Автором апробировано около 150 подвижных игр из литературных источников, которые предлагались для здоровых учащихся того же возраста. Установлено, что только треть исследованных игр возможно использовать для работы с детьми, страдающими интеллектуальными нарушениями.

Остальные игры оказались слишком сложными для запоминания и воспроизведения. Из них выделяются игры, которые были непонятны и неинтересны детям. В итоге отобрано 52 подвижных игры (10 из них для зимних условий), которые проводились во внеучебное время как рекреативные игровые занятия по 1 часу 3 раза в неделю. На их освоение младшим школьникам понадобилось 2 года. Наибольший интерес вызывают простые по сюжету и содержанию игры, соответствующие играм здоровых детей дошкольного возраста. Продолжительность игры варьирует от 1 до 3—5 мин.

Подвижные игры применяются для развития двигательных способностей. Корректировка нарушений пространственной ориентации, координации, равновесия - «Сиа́мские близнецы», «Робот», «Ну-ка отними!», «Веселые старты».

Для развития ловкости следует модифицировать знакомые игры, вводить новые задания для развития координации движений. Следует вводить игры с более сложными правилами коллективных и индивидуальных действий.

Для развития быстроты следует предлагать игры с активной двигательной составляющей. Как пример - игры с бегом на короткое расстояние, с реализацией двигательной реакции на речевые сигналы, звуки («Лохматый пес», «Воробьи и кот», «Собери слово», «Обгони», «Кто быстрее?», «Заячий прыжок»).

Для развития скоростно-силовых качеств предлагаются игры с прыжками, метаниями на дальность и точность.

Выносливость следует развивать в играх с непрерывной двигательной активностью средней или ниже средней интенсивностью длительностью 3-5 минут. Подвижную игру (игры) можно включить в подготовительную часть урока, используя как разминку и подготовку к основной части. Например, если в основной части необходимо научить любым построениям, то в подготовительной части можно провести игры «У детей порядок суров!»,

«Быстро равняйся!», «Делай как я!», «Стой прямо!», «Идти прямо!» и т. п. Теи не менее, нет необходимости применять игры в подготовительной части, используя движения, повторяющие структуру упражнений основной части, так как в некоторых случаях наличие сходства способно негативно или отрицательно повлиять на качество учебы. Это происходит потому, что при выполнении нового упражнения могут воспроизводиться усвоенные в игре технически неверные приемы.

Подвижные игры возможно применять в решении специфических задачи заключительной части урока. Например такие игры, как «Слушай сигнал!», игры на внимание, позволяют организовать окончание урока с приведением организма в относительно спокойное состояние.

Подвижные игры применяются при проведении индивидуальных занятий по коррекции состояний опорно-двигательного аппарата (для стопы – «По лестнице», «По канату»; для осанки – «Стой прямо»), развития дыхания – «Дунем раз»; для развития внимания и речи – «Мяч говорит, что...!», «Сообразительные», «Тебя спрашивают – отвечает сосед».

При обучении игре следует многократно повторять и объяснять правила игры, сопровождая ее показом и комментариями. Для предотвращения привыкания и монотонии часто повторять игру не рекомендуется.

В младших классах за учебный год рекомендуется освоить не более пяти-шести игр, а затем добавлять по две-три игры в год, варьируя и усложняя их, используя различные модификации игр, изменяя начало, середину или конец игры. При выборе игр следует руководствоваться тем, что бы в предложенной игре признаки победы или поражения были очевидны для учеников. Это даст возможность объективно руководить игрой и не создавать противоречивых ситуаций. В этом случае соперничество в игре не перерастет в личную неприязнь и противоборство.

Оптимальное время игры на занятиях физической культурой составляет от 5 до 15 минут в зависимости от поставленных заданий,

возраста и подготовленности детей. В младших классах рекомендуется применять подвижные игры на каждом уроке или через урок, в средних и старших классах – несколько реже. Знакомая и усвоенная игра может применяться и во внеурочное время в ходе оздоровительных или коррекционных мероприятий.

ГЛАВА 2. МЕТОДЫ И ОРГАНИЗАЦИЯ ССЛЕДОВАНИЯ

2.1. Методы исследования

1. Анализ и обобщение данных научной литературы

Для выяснения степени разработанности проблемы развития физических качеств детей с нарушениями интеллекта и возможности введения подвижных и народных игр в процесс физического воспитания проведен анализ источников литературы (научные статьи, методические рекомендации, научно-методическая литература, программы специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждений, информации сайтов сети Интернет).

2. Анализ медицинских карт

При проведении исследования осуществлялся анализ медицинских карт учащихся. В связи со степенью нарушений интеллекта при участии родителей и лечащего врача обсуждался и корректировался ход эксперимента, разрабатывался комплекс предложенных упражнений, отслеживалось динамика проявлений основного и сопутствующих заболеваний.

2. Педагогическое наблюдение

Педагогическое наблюдение являлось непосредственным (автор магистерской диссертации участвовал в проведении некоторых занятий и организации тестирования) и открытым (все участники педагогического процесса были информированы о сути исследования).

3. Педагогический эксперимент

Педагогический эксперимент был;

- сравнительный (основан на сравнении сходных групп);
- уравнительный (группы сформированы из примерно одинаковых по возрастному и гендерному составу, по основным и сопутствующим поражениям школьников).

4. Педагогическое тестирование

Для осуществления контроля за динамикой развития физических качеств использовались проверочные (контрольные) испытания по следующим видам упражнений.

Тест «Прыжок в длину с места толчком двумя ногами» характеризовал развитие скоростно-силовых качеств и оценивал динамическую силу мышц нижних конечностей.

Технология выполнения. В спортивном зале чертой отмечается место, от которого будет выполняться прыжок. Перпендикулярно проводится черта, на которой крепится мерная лента. Длина прыжка оценивается в см.

И.П.: стоя, стопы вместе или слегка врозь, носки стоп на одной линии со стартовой чертой. Школьник предварительно отводит руки назад, сгибает ноги. Туловище наклоняет, смещая вперед центр тяжести тела. Делает мах рук вперед, толчком двух ног выполняет прыжок. Предложено выполнить прыжок вперед с места на максимально возможное расстояние. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Тест «Бег на 60 метров» был использован для оценки скорости движений.

Технология выполнения. На ровной поверхности не менее 70 м длиной отмечают линию старта. От линии старта на расстоянии 60 м обозначают линию финиша, за ней через 5-6 м помещают какой-либо яркий ориентир (флажок, конус и т.д.). Задание: с максимально возможной скоростью пробежать всю дистанцию. Для детей с нарушениями интеллекта рекомендуется проводить забеги в парах. Организатор тестирования с секундомером размещается на линии финиша сбоку, помощник с флажком - на стартовой линии.

И.П. По команде помощника «На старт!» участники тестирования подходят к черте и встают лицом по направлению бега, отставив одну ногу назад.

По команде «Внимание!» помощник поднимает флажок вверх. Тестируемый слегка сгибают обе ноги, наклоняют туловище вперед.

По команде «Марш!» помощник резко опускает флажок вниз, а преподаватель включает секундомер.

Секундомер выключается в момент пересечения линии финиша грудью участников. Участникам дается 1 попытка.

Тест «Метание мяча весом 150 г на дальность» с разбега используется для оценки координации движений.

Технология выполнения. Выполнить около восьми предварительных беговых шагов так, чтобы попасть левой ногой на контрольную отметку.

На первом бросковом шаге начать поворот плечевого сустава вправо и отведение назад согнутой в локтевом суставе правой руки с мячом. Таз при этом должен оставаться в том же положении что и при разбеге.

На втором бросковом шаге выполнить активное отталкивание левой ногой в направлении вперед - вверх. Следует обеспечить «уход» от снаряда, для чего усилие правой ноги направляется в сторону левого плеча. Шаг левой ногой сопровождать дальнейшим поворотом оси плеч вправо. Руку с мячом полностью выпрямить, ось таза повернуть вправо.

На третьем (скрестном) бросковом шаге необходимо принять благоприятное положение для броска. Шаг начинают с отрыва от земли правой ноги, выводят её вперёд, постановка на пятку осуществляется с разворотом стопы носком наружу до 300 -450 градусов. Рука с мячом выпрямлена, плечи и таз повернуты вправо. Левая рука расположена перед грудью и согнута в локтевом суставе.

На четвёртом бросковом шаге выполняется стопорящая постановка выпрямленной левой ноги вперёд. Правая нога слегка согнута, развернута носком наружу, туловище наклонено вправо. Рука с мячом отведена, повернута ладонью кверху. Левая рука направлена в сторону метания. Выполнить «захват мяча» - после постановки левой ноги на грунт повернуть бедро правой внутрь, грудью вперёд и выйти в положение «натянутого лука». При финальном усилии выполняется хлестообразное движение метаемой руки вперёд – вверх. Массу тела перенести на левую ногу, которая

полностью выпрямляется в коленном суставе. Правую ногу от грунта не отрывать. После вылета мяча для торможения звеньев тела с целью предотвращения заступа за линию броска левую ногу, стоящую впереди, согнуть в коленном суставе, туловище повернуть влево, левую руку отвести назад. Можно произвести торможение прыжком (перескоком) с левой ноги на правую.

И.П.. Встать лицом в сторону метания. Левая нога впереди. Правая нога сзади на передней части стопы. Правая рука с мячом согнута в локтевом суставе так, что кисть её находится на уровне глаз перед правым плечом, локоть направлен вниз, левая рука опущена вниз.

Дальность метания оценивается в см. Дается три попытки, засчитывается лучшая.

Тест «Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 минуту» (для измерения скоростно-силовой выносливости мышц сгибателей туловища).

Технология выполнения. Упражнение выполняется на гимнастическом мате или ковре. По команде «Марш!» участник за 60 сек выполняет максимально возможное число подъемов туловища, сгибаясь до касания локтями бедер. Возврат - обратное движение в исходное положение. При этом локти разводятся в стороны до касания пола лопатками, локтями и затылком. Участникам дается 1 попытка.. Засчитывается количество правильно выполненных подъемов туловища.

И.П. Лежа на гимнастическом мате на спине, ноги согнуты в коленных суставах строго под углом 90°, стопы на ширине плеч (фиксируются на полу партнером), руки за головой « в замок», локти разведены в стороны и

Тест «Подтягивание из вися на высокой перекладине» (для оценки силы и силовой выносливости мышц плечевого пояса).

Технология выполнения. Из вися на прямых руках хватом сверху необходимо подтянуться так, чтобы подбородок оказался выше перекладины, опуститься в вис до полного выпрямления рук. Подтягивание считается

выполненным правильно, если руки сгибаются (подбородок выше перекладины), потом разгибаются полностью. Ноги не сгибаются в коленных суставах. Движения осуществляются без перерывов и махов. При выполнении подтягиваний не допускаются раскачивания, маховые движения ногами. В зафиксированном положении испытуемый должен находиться в течение 1 секунды.

И.П. Вис хватом сверху, кисти рук на ширине плеч, руки и ноги прямые, ноги не касаются пола, ступни вместе. Засчитывается максимальное количество правильно выполненных подтягиваний, фиксируемых счетом судьи вслух.

Тест «Наклон вперед из положения стоя с прямыми ногами на гимнастической скамье» (для оценки гибкости).

Технология выполнения. Участник выполняет упражнение в спортивной форме, позволяющей судьям определить выпрямление ног в коленях. При выполнении испытания по команде судьи участник выполняет два предварительных наклона, скользя пальцами рук по линейке измерения. При выполнении третьего наклона участник максимально сгибается и фиксирует результат в течение 2 секунд. Величина гибкости измеряется в сантиметрах. Результат выше уровня гимнастической скамьи определяется знаком « - », ниже – знаком «+ ».

И.П.: стоя на гимнастической скамье, ноги выпрямлены в коленях, ступни ног расположены параллельно на ширине 10-15 см.

6. Методы математической статистики

При анализе данных были использованы методы статистической обработки, для доказательства того, что закономерности носят не случайный характер.

В процессе статистической обработки были получены следующие показатели:

x - значение отдельного признака; M - средняя арифметическая величина; n - общее число наблюдений (случаев); σ - среднее квадратичное отклонение; t - критерий достоверности различий Стьюдента; m - ошибка средней.

Средние величины M были найдены по формуле

$M = \sum x_i / n$, где \sum - символ суммы; x_1, x_2, \dots - значения отдельных измерений; n - общее число случаев.

Получив средние величины и квадратичные отклонения, определили достоверность различий между двумя обследованными группами по критерию Стьюдента (t – критерий). При определении t - вероятности ошибочного принятия «нулевой» гипотезы - считалось, что если t не превышало 0,05, то наблюдаемые различия неслучайны. Коэффициент достоверности различий рассчитывался по таблице вероятностей распределения Стьюдента (Железняк Ю.Д., Петров П.К., 2001).

2.2. Организация исследования

В качестве базы исследования было выбрано муниципальное казённое общеобразовательное учреждение «Общеобразовательная школа № 30» г. Белгорода. (МКОУ ОШ № 30). Занятия физической культурой проводила учитель физической культуры высшей квалификационной категории (педагогический стаж более 25 лет) Подпорина Л.Н. В эксперименте принимали участие по 8 мальчиков двух параллельных 5 и 6 классов. Всего в исследовании участвовало 32 школьника. Длительность урока-40 минут. Исследование длилось в течение 2017 - 2018 учебного года.

Учащиеся 5А и 6-А класса представляли контрольные группы. Занятия физической культурой в них проводились в соответствии с документами «Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида: 5-9 классов» под редакцией В.В.Воронковой и И.М. Бгажноковой. Обе программы созданы в 2010 году.

Учащиеся 5-Б и 6-Б классов составляли экспериментальные группы, в которых в каждую часть занятия физической культурой вводились подвижные игры.

Тестирование проводилось в виде спортивных состязаний, чтобы снять монотонность тестирования и создать положительный эмоциональный фон.

Эксперимент состоял из следующих этапов.

Первый этап (сентябрь 2016 - август 2017).

Подбор и анализ научной, методической и специализированной литературы по исследуемой проблеме. Формирование батареи тестов для оценки уровня развития физических качеств школьников с нарушениями интеллекта. Формулирование гипотезы, цели, методов и задач исследования. Разработка экспериментальной методики.

Второй этап (сентябрь 2017 - май 2018). Построение учебного процесса по физической культуре с внедрением экспериментальной методики. Проведение тестирования в начале и в конце учебного года.

Третий этап (июнь 2018 - январь 2018). Получение и обработка данных исследования с использованием методов математической статистики. Прохождение предзащиты и подготовка магистерской диссертации к защите.

2.3. Описание экспериментальной методики

Для педагога, ведущего занятия по физической культуре с учениками, имеющими интеллектуальные нарушения, необходимо постоянно совершенствовать программу проведения занятий, учитывая современные достижения теории и методики физической культуры, общей и специальной педагогики и психологии, а также технологий, направленных на укрепление здоровья.

Специфика деятельности учащихся с нарушениями интеллекта на уроках физической культуры характеризуется следующим образом - весьма высокая и неадекватная реактивность при двигательной нагрузке,

повышенная и плохо контролируемая эмоциональная напряженность, выраженный негативизм в отношении к занятиям, преподавателям и одноклассникам.

Каждый урок физической культуры должен базироваться на реализации ряда принципов:

- постепенное повышение нагрузки в ходе урока и переход к успокоительным упражнениям и релаксации в конце урока;
- постоянное чередование различных видов упражнений и заданий и осознанное их выполнение;
- индивидуальный и дифференцированный подбор упражнений, соответствующих возрасту, развитию и наличию сопутствующих заболеваний ученика;
- согласованность двигательных, интеллектуальных, волевых и эмоциональных усилий для закрепления формируемых навыков;
- дисциплинированность, организованность, ответственность, максимальная самостоятельность во время занятий физическими упражнениями и элементарными видами спорта;
- обеспечение максимальной безопасности и предупреждение несчастных случаев.

В работе с учащимися с нарушением интеллекта рекомендуется применять специальные педагогические приемы, активизирующие интеллектуальную деятельность: поощрять проговаривание названия движений; стимулировать процесс запоминания комбинаций движений, различающихся по параметрам усилий, темпа, объема, слитности. На уроках желательно вводить упражнения, требующие умения четко дифференцировать пространственные, силовые и временные составляющие слитных движений. Для данной категории учащихся требуется систематическая помощь педагога, многократное повторение упражнений, которое должно предваряться инструкцией, четким и правильным показом для усвоения алгоритма выполнения упражнений. Упражнения, подвижные

игры, народные игры и игры с элементами спорта должны состоять из простых элементарных движений, которые рекомендуется разучивать в различных условиях. Характерной особенностью учащихся с умственной отсталостью является стереотипность и инертность нервных процессов, трудность переключения с одного вида деятельности на другой, дискомфорт в незнакомой обстановке.

Урок физической культуры для данной категории учащихся состоит из подготовительной, основной и заключительной (Мозговой В.М., 2005) частей.

Подготовительная часть урока. Длительность - 3-5 минут. Задача данной части урока - подготовить организм школьников к предстоящей двигательной нагрузке. Для этого широко применяются следующие средства подготовки, включающие различные физические упражнения общеразвивающего характера (ходьба, бег, прыжки и т.д.), которые являются средством для формирования и закрепления необходимого двигательного навыка. Целесообразно предложить несколько (3-4) упражнений, направленных на формирование двигательных качеств.

В подготовительной части урока могут быть предложены 6-8 упражнений различного характера.

Основная часть урока направлена на решение общеобразовательных задач:

- изучение нового материала;
- совершенствование ранее изученного материала;
- развитие двигательных качеств.

Средствами достижения поставленных задач являются упражнения, входящие в состав упражнений основной гимнастики, ритмические и легкоатлетические упражнения, игры различного характера. Продолжительность основной части составляет 20 - 30 минут. Школьникам предлагаются упражнения на развитие двигательных качеств, выполняющиеся по методически оправданному определенному алгоритму:

на развитие ловкости — на развитие быстроты — на развитие выносливости и силы — на развитие других качеств.

Заключительная часть урока. Продолжительность 5 —7 минут. Школьники готовятся к окончанию занятия и к другим урокам. В этот период подводится итог занятия, дается оценка умениям и навыкам учащихся. В данной части урока средствами для решения поставленных задач физического развития служат игры на внимание, строевые, общеразвивающие и коррекционные упражнения, релаксационные упражнения.

В таблице 2.1. представлена в сравнительном плане примерная структура урока в 5-х классах, участвующих в исследовании.

Таблица 2.1.

Сравнительный анализ структуры урока контрольного (5-А) и экспериментального класса (5-Б) по разделу «Гимнастика»

Тема урока: «Совершенствование равновесия на гимнастической скамейке»	
Контрольный класс 5-А	Экспериментальный класс 5-Б
<i>Подготовительная часть урока</i>	
Упражнения в ходьбе. Специальные упражнения в беге. Упражнения выработку правильной осанки и дыхания.	Подвижная игра «Совушка» Дыхательные упражнения.
<i>Основная часть урока</i>	
ОРУ. Совершенствование равновесия на гимнастической скамейке. .Ходьба по гимнастической скамейке. 2.Равновесие на левой, правой ноге.	ОРУ. Совершенствование равновесия на гимнастической скамейке. Подвижная игра «Лиса в курятнике».
<i>Заключительная часть урока</i>	
Подвижная игра: «Запомни порядок».	Подвижная игра: »Все по местам».

В экспериментальной группе (5-Б и 6-Б) подвижные игры вводились в каждую часть занятия и составляли 5-10 минут от продолжительности урока (20-25%).

Подвижные игры имеют полифункциональный характер, развивая чувство ритма, мысль, навыки общения, фантазию, волю, внимание, физические качества, координацию движений, выносливость, волю и т.д. Одна из важнейших их особенностей – вариативность и возможность усложнения.

В таблице 2.2. приводятся игры, которые рекомендуется включать в урок физической культуры для детей с нарушениями интеллекта.

Таблица 2.2

Примерные игры для 5-6 классов (по программе В.В.Воронковой, 2010).

Виды программного материала, направленность	5 класс	6 класс
Подвижные игры и игровые упражнения. Коррекционные.	«Вызов», »Карусель», «Пустое место», «Лишний игрок».	«Что так притягивает», «Словесная карусель», «Метатели».
С элементами общеразвивающих упражнений, лазанием, перелезанием, акробатикой, равновесием.	«Через обруч», «Прыжки по полоскам», «Второй лишний».	«Все по местам», «Запомни номер», «Запомни порядок».
С бегом на скорость	«Пятнашки маршем», «Бег за флажками».	«Охрана пробежек», «Вызов победителя».
С прыжками в высоту, длину.	«Удочка», «Прыжок за прыжком».	«Дотянись», «Установи рекорд».
С метанием мяча на	«Снайперы», «Выбери	«Сильный бросок»,

дальность и в цель.	место».	«Попади в цель».
С элементами пионер-бола и волейбола.	«Мяч соседу», «Не дай мяч водящему».	«Мяч над веревкой», «Вот так подача».
С элементами баскетбола.	«Охотники и утки», «Мяч с четырех сторон».	«Перестрелки», «Защита укреплений».
С элементами плавания (на воде).	«Хоровод», «Невод».	«Рыбаки и рыбки», «Салки в воде».
Игры на снегу, льду.	«Снайперы», «Охотники».	«Воробьи и вороны», «Слушай сигнал».

ГЛАВА 3. РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

3.1. Результаты анализа медицинских карт

Анализ медицинских карт, который проводился совместно с медицинским работником школы, позволил сделать вывод, что все школьники имеют диагноз «легкая умственная отсталость». В большинстве случаев диагноз сопровождается дополнительной информацией о наличии «минимальной мозговой дисфункции». У многих участников исследования диагноз осложнен сопутствующими патологиями различных систем организма.

Из 32 школьников, принимающих участие в исследовании, 20 мальчиков (63%) относятся к основной группе здоровья, 12 (37 %) - к подготовительной. Медицинские противопоказания к занятиям физической культурой у исследуемой группы детей отсутствуют.

3.2. Анализ физической подготовленности школьников в начале эксперимента

В начале учебного года у школьников, участвующих в исследовании, проводили тестирование физических качеств. В таблицах 3.1. и 3.2. приведены данные тестирования школьников, входящих в контрольные и экспериментальные группы.

Таблица 3.1

Исследуемые показатели участников контрольных групп в начале эксперимента

	Показатель	5 –А класс M \pm m	6-А класс M \pm m
1	Прыжок в длину с места, см	124,3 \pm 7,4	130,6 \pm 4,1
2	Бег 60 м, с	13,0 \pm 0.5	12,6 \pm 0,3

3	Метание мяча, м	17,2±1,3	19,8±1,7
4	Поднимание туловища, раз	20,3±1,4	22,1±2,3
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	1,1±0,2	1,7±0,3
6	Наклон вперед из положения стоя (см)	+1,1±0,3	+1,4±0,3

Таблица 3.2

Исследуемые показатели участников экспериментальных групп в начале эксперимента

	Показатель	5-Б класс М+m	6-Б класс М+m
1	Прыжок в длину с места, см	121,2±3,2	135,1±6,4
2	Бег 60 м, с	13,2 ±0.2	12,2± 0,5
3	Метание мяча, м	21,5 ±0,2	22,2±1,1
4	Поднимание туловища, раз	21,4 ±3.0	26,5±2,8
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	1,1 ±0,2	1,8±0,1
6	Наклон вперед из положения стоя (см)	+1,3±0,3	+1,5±0,8

Во время тестирования все школьники выполняли инструкции преподавателя. В таблице 3.3. приведены данные тестирования, участников контрольных и экспериментальных групп, которые позволяют сравнить показатели групп в начале эксперимента.

Таблица 3.3

Сравнение показателей развития физических качеств у школьников обеих групп в начале эксперимента

	Показатель	Группа	5-е классы M±m	6-е классы M±m
1	Прыжок в длину с места, см	КГ	124,3±7,4	130,6±4,1
		ЭГ	121,2±3,2	135,1±6,4
		P	>0,05	>0,05
2	Бег 60 м, с	КГ	13,0 ±0.5	12,6± 0,3
		ЭГ	13,2 ±0.2	12,2± 0,5
		P	>0,05	>0,05
3	Метание мяча, м	КГ	17,2±1,3	19,8±1,7
		ЭГ	21,5 ±0,2	22,2±1,1
		P	≤0,05	>0,05
4	Поднимание туловища, раз	КГ	20,3±1.4	22,1±2,3
		ЭГ	21,4±3.0	26,5±2,8
			>0,05	>0,05
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	КГ	1,1±0,2	1,7±0,3
		ЭГ	1,1±0,2	1,8±0,1
		P	>0,05	>0,05
6	Наклон вперед из положения стоя (см)	КГ	+1,1±0,3	+1,4±0,3
		ЭГ	+1,3±0,3	+1,5±0,8
		P	>0,05	>0,05

Установлено, что показатели школьников обеих групп во всех тестах не имеют статистически достоверных различий (>0,05). Исключение составляет лишь показатель теста «метание мяча», в котором у пятиклассников экспериментальной группы зафиксированы статистически достоверно отличающиеся результаты по сравнению с данными пятиклассников контрольной группы.

3.3. Анализ физической подготовленности школьников по окончании эксперимента

По окончании учебного года у школьников тех же классов провели повторное тестирование физических качеств. В таблицах 3.4. и 3.5. приведены данные тестирования школьников, входящих в экспериментальные и контрольные группы.

Таблица 3.4.

Исследуемые показатели участников контрольной группы в конце эксперимента

	Показатель	5-А класс (М+m)	6-А класс (М+m)
1	Прыжок в длину с места, см	132,4±1,3	145,1±1,5
2	Бег 60 м, с	12,3 ±0,2	12,1± 0,1
3	Метание мяча, м	20,4 ±0,,2	22,0±1,0
4	Поднимание туловища, раз	24,5±1.5	23,8±2,0
5	Подтягивание, раз	1,5±0,9	1,8±0,8
6	Наклон вперед из положения стоя, см	+2,2±0,1	+2,5±0,3

Таблица 3.5

Исследуемые показатели участников экспериментальной группы в конце эксперимента

	Показатель	5-Б класс (М+m)	6 –Б класс (М+m)
1	Прыжок в длину с места, см	141,2±1,5	153,0±2,9
2	Бег 60 м, с	12,0 ±0,2	12,1± 0,3
3	Метание мяча, м	23.7 ±1,1	24,5±1,2
4	Поднимание туловища, раз	25,2±1,1	26,6±2,0
5	Подтягивание, раз,	2,2±0,2	2,3±0,1
6	Наклон вперед из положения стоя, см	+3,1±0,1	+3,5±0,2

В таблице 3.6. приведены данные, позволяющие сравнить показатели участников ЭГ-1 и ЭГ-2 по окончанию эксперимента.

Таблица 3.6

Сравнение показателей развития физических качеств у школьников обеих групп в конце эксперимента

	Показатель	Группа	5 класс M±m	6 класс M±m
1	Прыжок в длину с места, см	КГ	132,4±1,3	145,1±1,5
		ЭГ	141,2±1,5	153,0±2,9
		P	<0,05	<0,05
		%	7	6
2	Бег 60 м, с	КГ	12,3 ±0,2	12,1± 0,1
		ЭГ	12,0 ±0,2	12,1± 0,3
		P	>0,05	>0,05
		%	2,5	0
3	Метание мяча, м	КГ	20,4 ±0,2	22,0±1,0
		ЭГ	23.7 ±1,1	24,5±1,2*
		P	<0,05	<0,05
		%	16	11
4	Поднимание туловища, раз	КГ	24,5±1.5	23,8±2,0
		ЭГ	25,2±1,1	26,6±2,0
			>0,05	>0,05
		%	3	12
5	Подтягивание из виса на высокой перекладине, раз	КГ	1,5±0,9	1,8±0,8
		ЭГ	2,2±0,2	2,3±0,1
		P	>0,05	>0,05
		%	47	27
6	Наклон вперед из положения стоя (см)	КГ	+2,2±0,1	+2,5±0,3
		ЭГ	+3,1±0,1*	+3,5±0,2*
		P	<0,05	<0,05

		%	40	40
--	--	---	----	----

Исходя из данных, приведенных в таблице 3.6, установлено, что у школьников экспериментальных групп отмечается статистически достоверный прирост следующих физических качеств:

- скоростно-силовых качеств (тест «Прыжок в длину»);
- гибкости (тест «Наклон вперед из положения стоя»);
- координации движений (тест «Метание мяча 150 г»).

В скорости преодоления дистанции 60 м практически нет различий, что можно объяснить тем, что быстрота - является тем физическим качеством, которое в меньшей степени развивается у детей с умственной отсталостью в силу существующих нарушений нервных процессов. Отмечался небольшой прирост силовых качеств, но эти положительные изменения не достигли величины статистически значимых различий.

Максимальный прирост в процентном отношении в экспериментальных группах наблюдался в тесте «Наклон вперед из положения стоя» - 40 % как для 5, так и для 6 классов, а также в тесте «Метание малого мяча» - 16% и 11% для 5-х и 6-х классов соответственно.

Представлялось интересным сравнить требования к выполнению нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» и средне-арифметических показателей выполнения соответствующих тестов участниками эксперимента. В таблице 3.6 отмечены знаком (*) те показатели, которые участники эксперимента выполнили бы на норматив «Бронзового знака» III ступени ВФСК ГТО (от 11 до 12 лет).

На рисунках 3.1-3.6. представлены графические данные, позволяющие сравнить полученные результаты в начале учебного года и в конце его. Кроме того, на рисунках представлены нормативы – результаты выполнения данного теста для получения бронзового значка комплекса ГТО.

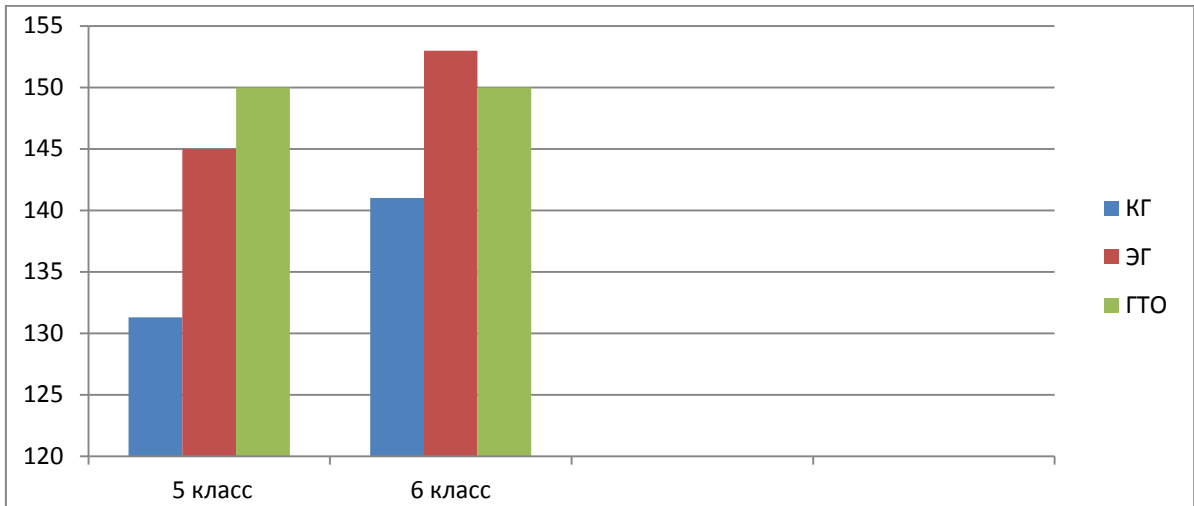


Рис.3.1. Результаты выполнения теста «Прыжок в длину с места, см»

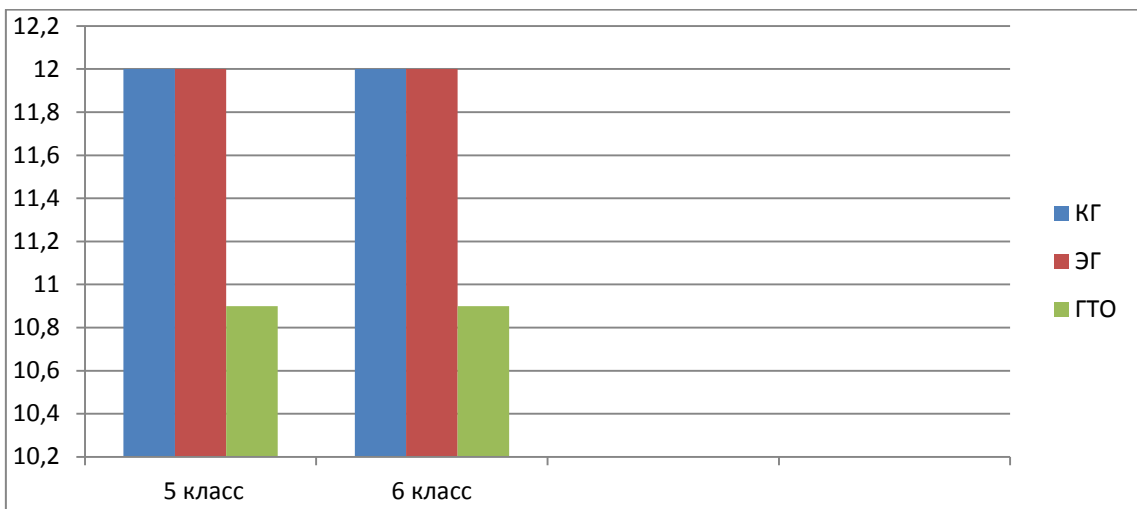


Рис.3.2. Результаты выполнения теста «Бег 60 м, м»

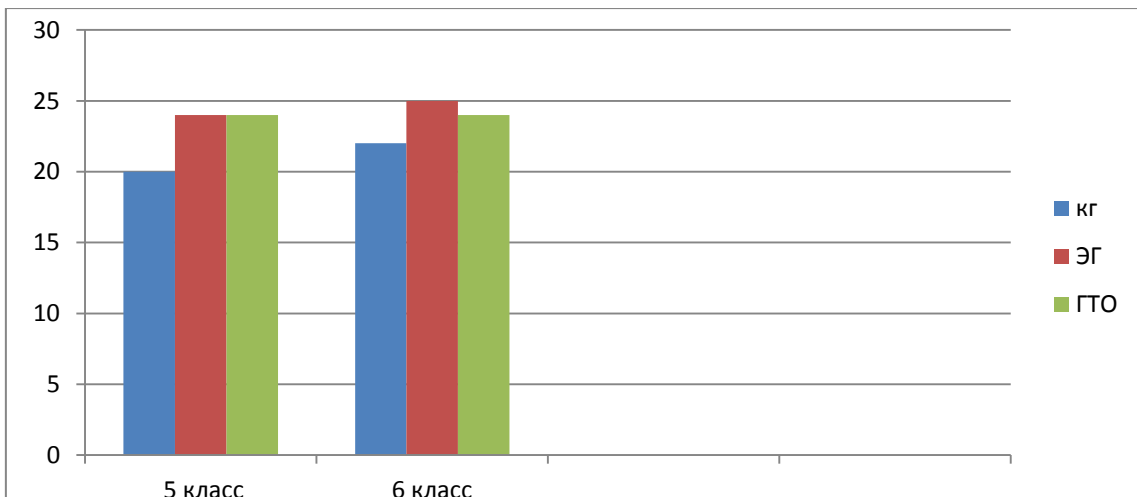


Рис.3.3. Результаты выполнения теста «Метание мяча 150 г, м».

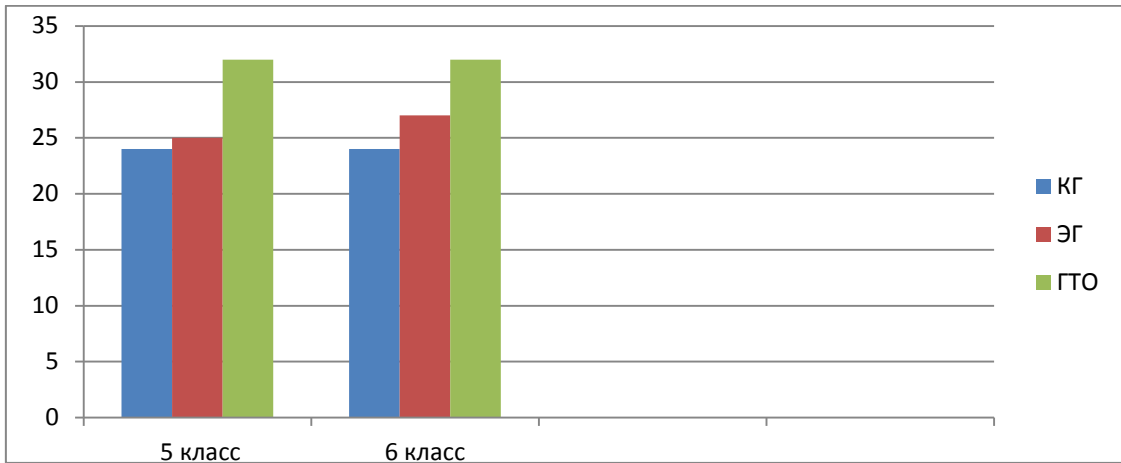


Рис.3.4. Результаты выполнения теста «Поднимание туловища, раз»

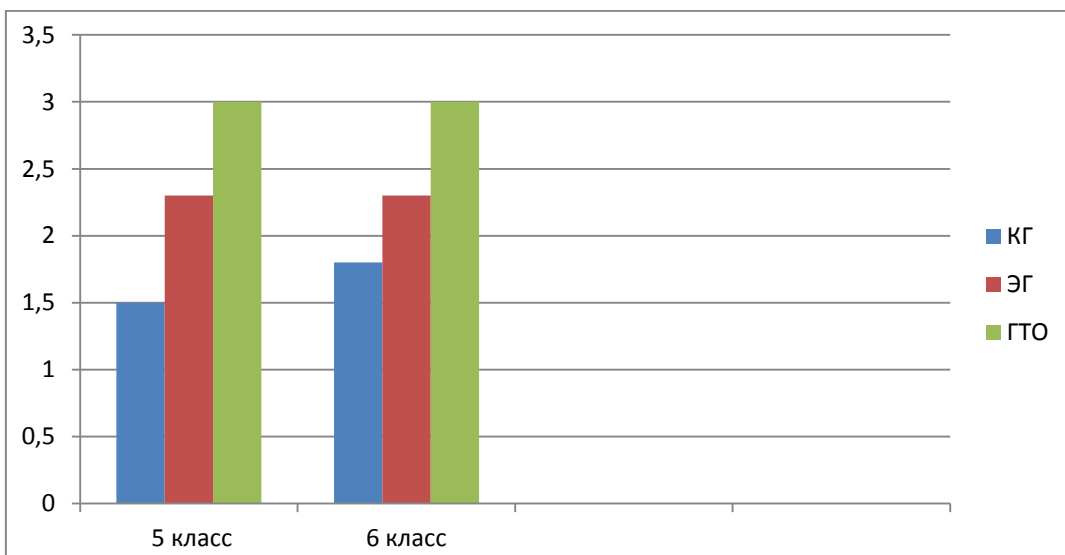


Рис.3.5. Результаты выполнения теста «Подтягивание на перекладине, раз»

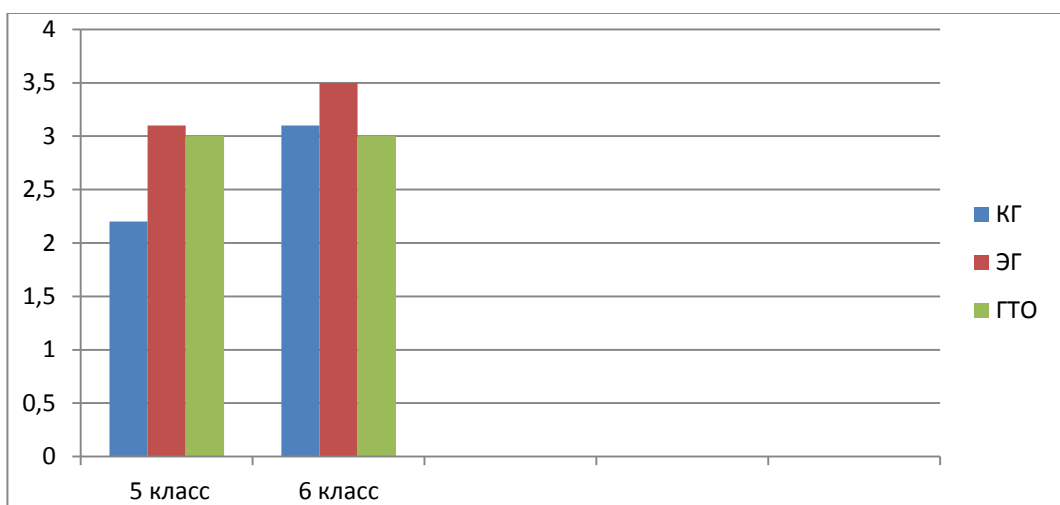


Рис.3.6. Результаты выполнения теста «Наклон вперед из положения стоя, см»

Таким образом, в ходе исследования установлено, что школьники с нарушениями интеллекта при систематических занятиях физкультурой имеют положительную динамику развития физических качеств, которая более выражена при включении в каждую часть урока физической культуры подвижных игр.

ВЫВОДЫ

1. Анализ научной, учебно-методической литературы и специальной литературы, посвященной развитию физических качеств детей с отклонениями в интеллектуальном развитии, позволил сделать вывод о том, что большое значение для умственно отсталых детей представляют подвижные игры, положительно воздействующие на моторную и психическую сферы детей.

2. Установлено, что введение подвижных игр в каждую часть урока (примерно 20% от всей продолжительности урока) оказалась более эффективным для развития физических качеств у детей с нарушениями интеллекта, чем проведение урока в соответствии с установленными программами обучения для данной категории детей.

Эффективность введения подвижных игр подтверждена статистически достоверным увеличением большинства показателей, характеризующих развитие скоростно-силовых и скоростных качеств участников экспериментальных групп по сравнению с контрольными ($P < 0,05$).

В тестах «Метание малого мяча», «Наклон вперед из положения стоя» и «Прыжок в длину с места» показатели статистически достоверно выше у представителей обеих экспериментальных групп по сравнению со сверстниками контрольных групп.

3. При сравнении результатов проведенного итогового тестирования и нормативных требований ВФСК ГТО для участников от 11 до 12 лет (III ступень ГТО), установлено, что представители экспериментальной группы выполнили нормативы, соответствующие бронзовому знаку отличия в упражнении «Наклон вперед». Школьники 6-Б (экспериментального) класса выполнили данный норматив в упражнении «Метание мяча 150 г».

ПРАКТИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ

1. В процессе воспитания детей с нарушением интеллекта, помимо движений естественного характера, следует применять подвижные игры для развития физических качеств, коррекции стопы и осанки, развития мелкой моторики рук, внимания и речи. Игры разной направленности можно включать во все части занятий.

2. В содержание уроков физической культуры детей, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии, рекомендуется включать как можно больше подвижных игр и игровых заданий с предметами и без предметов, что позволит повысить двигательно-координационные и кондиционные способности за счет повышения эмоциональности и привлекательности занятий.

3. Подвижные игры следует адекватно подбирать с учетом тяжести anomalies, уровня физического развития и подготовленности, темпов биологического созревания организма, сенситивных периодов развития. Необходимо дифференцировать игровое задание согласно особенностям познавательной и поведенческой сферы детей с нарушением интеллекта.

4. Содержание игр (сюжет, правила, двигательные действия, физическая нагрузка) должно быть доступным и отвечать возрасту, уровню интеллектуальных и двигательных возможностей, эмоциональному состоянию и личным интересам детей.

5. Во время проведения занятий через игры и игровые упражнения достаточно сложно дозировать физическую нагрузку школьников. Особое внимание следует уделять мониторингу состояния ребенка на основе проявления внешних признаков утомления, чтобы гармонично сочетать нагрузку высокой интенсивности с нагрузкой средней и низкой интенсивности.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

1. Астафьев Н. В. Концепция дополнительного образования умственно отсталых школьников [Текст]/ Н.В. Астафьев, А.С. Самыличев. — Омск, 1997.-240 с.
2. Бекмансуров Х.А. Паспорт здоровья: мониторинг физического развития и физической подготовленности школьников [Текст]/ Х.А. Бекмансуров.- М.: Принт-Мастер, 2007. -248 с.
3. Березкин Д.Д. Динамика показателей физических способностей у детей с нарушением интеллекта [Текст] // Адаптивная физическая культура, Выпуск:2 (50) 2012.- С.35-36.
4. Березкин Д.Д. Динамика показателей физических способностей у детей с нарушением интеллекта [Текст]/ Д.Д.Березкин // Адаптивная физическая культура. Выпуск:2 (50) 2012.- С.35-36.
5. Борякова Н.Ю. Формирование предпосылок к школьному обучению детей с ЗПР [Текст]/ Н.Ю. Борякова. - М., 2003. - 135 с.
6. Бутин И.М. Физическая культура в начальных классах. Библиотека учителя начальной школы. [Текст]/ И.М Бутин., Т.Н. Бутина-Леонтьева, С.М. Масленников.- М.: Владос-Пресс, 2000.- 176 с.
7. Вайзман Н. П. Психомоторика умственно отсталых детей [Текст]/ Н. П. Вайзман. - М.: Мир, 1997.- 330 с.
8. Веневцев С.И. Оздоровление и коррекция психофизического развития учащихся начальных классов в процессе обучения физическим упражнениям [Текст]/ С.И Веневцев: Автореф. дис. к. пед. наук.- М:МГУ, 2000. - 22 с.
9. Выготский Л.С. Собрание сочинений [Текст]: Л.С. Выготский.- Т. 5. М.: Педагогика, 1983 - 367 с.
10. Дворкин Л.С. Формирование двигательной активности школьников младших классов с нарушениями интеллекта как эффективное средство повышения их физической подготовленности. [Текст]/ Л.С Дворкин, Я.А. Никитина //Культура физическая и здоровье. - №2, 2018 .- С.26-28.

11. Дворкина Н.И. Возрастная динамика морфологической зрелости школьников 7-16 лет, занимающихся различными видами двигательной активности [Текст] / Н.И. Дворкина, Л.С. Дворкин, А.И. Попов // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. - 2017. - № 3. - С. 5-8.
12. Дмитриев А. А. Коррекция двигательных нарушений у учащихся вспомогательной школы средствами физического воспитания [Текст] / А.А. Дмитриев. — Красноярск, 1987.- 430 с.
13. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. [Текст] / А.А. Дмитриев.- М.: АКАДЕМИЯ, 2002.- 176 с.
14. Долгачева А. В. Инновационная методика физического воспитания детей с задержкой психического развития [Текст] / Долгачева А. В. // Физическая культура. – 2007. - №2. – С.78-79.]
15. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст] / С.П. Евсеев. - М.: Спорт, 2016. - 448 с..
16. Екжанова Е.А. Коррекционно-развивающее обучение и воспитание // Программа дошкольных образовательных учреждений компенсирующего вида для детей с нарушениями интеллекта. [Текст] / Е.А. Екжанова, Е.А. Стребелева.- М.: Просвещение, 2003. - 271 с.
17. Еременко И.Г. Олигофренопедагогика. [Текст] / И.Г. Еременко. - Киев: Высшая школа, 1985.-327с.
18. Железняк Ю.Д. Основы научно-методической деятельности в физической культуре и спорте. [Текст] / Ю.Д. Железняк, П.К Петров.- М.: Академия, 2001.-264 с.
19. Инновации в российском образовании: специальное (коррекционное) образование. [Текст] / 2000. М., Изд-во МГУП, 2000. - 80 с.
20. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков. Руководство. . [Текст] / Д. Н. Исаев. - СПб. 2007.-250 с.
21. Козленке Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. [Текст] / / Н.А. Козленке. — Киев: Олимпийская литература, 1988.- 335 с.

22. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии [Текст] / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2002. – 212 с.
23. Кошкин В.В. Особенности психофизического развития детей с нарушением интеллекта [Текст]/ В.В. Кошкин // Адаптивная физическая культура.- Выпуск:2 (50) 2012.- С.37-40.
24. Кузнецова З.И. Физическая культура в школе: методика проведения уроков в IV-VIII классах [Текст]/ З.И. Кузнецова. - М.: Просвещение, 1972.- 420 с.
25. Литош Н.А. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии: Учебное пособие [Текст]/ Н. А. Литош. - М.: СпортАкадемПресс, 2002. - 140 с.
26. Мастюкова Е. М. Лечебная педагогика.. [Текст]/ Е. М. Мастюкова. — М., 1997. -340 с.
27. Мозговой В. М. Развитие двигательных возможностей учащихся коррекционной школы в процессе физического воспитания [Текст]/ В. М. Мозговой. - М., 2001.-340 с.
28. Мозговой В. М. Олигофрено-педагогика. Основы олигофренопедагогика: учеб. пособие для студ. сред. учеб. заведений [Текст]/ В.М.Мозговой, И.М.Яковлева, А.А.Еремина. - М.: Издательский центр «Академия», 2006.-220 с.
29. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания [Текст]/ В. М. Мозговой. // Дефектология. - 2004. №6. С. 17-21
30. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания: автореф. дис., доктора пед. наук [Текст]/ В. М. Мозговой.- 2005.- 25 с.
31. Мозговой В.М. Формирование спортивных двигательных навыков у умственно отсталых школьников 11-16 лет при обучении их гимнастическим

- упражнениям: автореф. дис. .канд.пед. наук [Текст] / В.М. Мозговой. М., 2007. -24 с.
32. Никуленко Т.Г. Коррекционная педагогика: учеб. пособие для вузов [Текст] / Т.Г. Никуленко. – М.: Феникс, 2006. — 382 с.
33. Обучение детей с нарушениями интеллектуального развития (олигофренопедагогика) [Текст] / Под ред. Пузанова Б.П. - М.:Академия, 2000. - 272 с.
34. Программы для специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида [Текст]// под редакцией В.В. Воронковой.- М.: ВЛАДОС, 2010. -220с.
35. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида 5-9 классов: под редакцией кандидата психологических наук, проф. И.М. Бгажноковой. – М.: Просвещение, 2010. - 283 с.
36. Рубцова Н. О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушениями интеллекта: учебное пособие [Текст] / Н.О.Рубцова.- М.: Мир, 1995.-330 с.
37. Сальникова Т.В. Совершенствование коррекционных способностей у умственно отсталых школьников 9-10 лет: Автореф. дис. . канд. пед. наук. [Текст] / Т.В.Сальникова. - Омск, 2000. - 24 с.
38. Сековец Л.С. Коррекционная направленность физического воспитания дошкольников с монокулярным зрением: Автореф. дис. д-ра пед. наук. [Текст] / Л.С. Сековец. - М., 2002. - 46 с.
39. Специальная педагогика: в 3 т. : учеб. пособие для студ. С 718 высш. учеб. заведений / под ред. Н. М. Назаровой. — Т. 2 : Общие основы специальной педагогики [Текст] / Н.М. Назарова, Л.И.Аксенова, Т.Г. Богданова, С.А. Морозов|. - М.: Издательский центр «Академия», 2008. — 352 с
40. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. В 2 т. Т. 1: Введение в специальность. История, организация и общая

характеристика адаптивной физической культуры [Текст] / /Под ред. проф. С. П. Евсеева. - М.: Советский спорт, 2005.-296 с.

41. Чермит К.Д. Теория и методика физическое воспитания: опорные схемы: учеб. пособие [Текст] /К. Д. Чермит. - М.: Советский спорт, 2005. - 272 с.

42. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. [Текст] / Е.С. Черник - М.: Учебная литература, 1997. - 320 с.

43. Шапкова Л.В. Средства адаптивной физической культуры. Методические рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии. [Текст] / Л.В. Шапкова - М.: Советский спорт, 2001. - 152 с.

44. Шипицына Л.М. «Необучаемый» ребенок в семье и обществе. [Текст] / Л.М. Шипицына.- СПб.: Речь, 2005. - 477 с.

45. Шпитальная О. А. Физическая рекреация младших школьников с проблемами интеллектуального развития в условиях детского дома: Автореф. дис. канд. пед. наук. [Текст] / О. А. Шпитальная.- С.-Петербург, 2000. - 22с.

46. Сайт Федеральная служба государственной статистики [электронный ресурс]

http://www.gks.ru/wps/wcm/connect/rosstat_main/rosstat/ru/statistics/population/disabilities/#

47. Сайт Коммерсантъ от 05.05.2018)

<https://www.kommersant.ru/doc/3622120>

48. <https://sakuramed.ru/obshie-stati/statistika-po-detyam-invalidam-v-rf>

ПРИЛОЖЕНИЕ

Примерные игры с описанием по видам программного материала.

Легкая атлетика.

Бег «на трех ногах».

Участники парами становятся на линии старта-финиша. Правая нога одного игрока и левая другого плотно связаны бинтом или скакалкой. По сигналу учителя соревнующиеся устремляются к флажку, оббегают его и возвращаются на прежнее место. Кто первым закончит дистанцию- тот победитель.

Волейбол.

«Точная подача».

Игра проводится на волейбольной площадке или в зале. Участник должен перебросить мяч через сетку (или натянутую веревку), попасть стоящий за ней стул (гимнастический козел и др.) Игроку дается 2-3 попытки, в зависимости от количества соревнующихся. Способ и место подачи определяет руководитель аттракциона. Победителем будет игрок, который наибольшее количество раз попадет в поставленный предмет.

Баскетбол.

«Поворот в воздухе».

Игрок с мячом в руках стоит под баскетбольным кольцом. Его задача- подпрыгнуть и повернувшись в воздухе, забросить мяч в кольцо. Побеждает участник, забросивший больше мячей.

Гимнастика.

«Через обруч».

Учитель прокатывает обруч. Ученик с разбега должен пролезть в обруч не задевая его. Кто больше по количеству пролезет в катящийся обруч тот и победит.

Лыжи.

«Парные гонки».

Играющие разбиваются на пары. Один ученик одевает лыжи, второй становится сзади (на лыжи), и держится за его пояс. Задача соревнующихся- в таком положении пройти дистанцию 20-30 метров. Второй игрок не имеет права сходиться с лыж. Побеждает пара. Раньше других закончившая дистанцию.