

Роль и место внеклассной работы по физическому воспитанию во вспомогательной школе 8 вида

Введение

В последние годы в России наблюдаются негативные тенденции в динамике здоровья детей. Ухудшению здоровья детского населения способствует целый ряд факторов. Среди них наиболее серьезными является неблагоприятная экономическая, экологическая обстановка, а также такие факторы, как стресс повседневной жизни школьников, увеличение количества социопатических семей, медикаментозная агрессия. Большие нагрузки в школе приводят к хроническому стрессу, последствиями которого становятся повышение невротизации детей, дефицит сна, гиподинамия и гипокинезия.

Статистика детской заболеваемости по стране подтверждает не благоприятность ситуации.

У 60% российских школьников нарушена осанка, 50% детей оканчивает школу с ослабленным зрением, третья часть детей страдает нервно-психическими расстройствами.

По данным Минздрава за последние годы в 16 раз увеличилось количество детей с вегетососудистой дистонией, в 5 раз – ожирением.

Клинические наблюдения и практический опыт отечественных врачей и дефектологов показывают, что ученики школы VIII вида особенно нуждаются в повышении двигательной активности.

Исправление нарушений моторики и расширение двигательных возможностей умственно отсталого ребенка являются главными условиями подготовки его к жизни и, в последующем, к физическому труду. Дети с нарушением интеллекта являются полноправными членами нашего общества, и наша задача с максимальной отдачей использовать уже накопленные знания, для того, чтобы помочь этим детям чувствовать себя не изгоями, а полноценными людьми.

Нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками. Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей с ОВЗ двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, которые отрицательно сказываются не только на физическом развитии, но и на социализации личности, развитии

познавательной и трудовой деятельности, последующей трудовой адаптации. При проведении физического воспитания школьников должны быть соблюдены следующие условия, позволяющие осуществлять коррекцию недостатков двигательной сферы.

Необходимо:

- учитывать тяжесть и характер двигательных нарушений, особенности формирования двигательной сферы, возрастные и половые различия учащихся;*
- следить за соответствием содержания и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям умственно отсталых школьников;*
- добиваться осмысления и выполнения учениками словесной инструкции;*
- осуществлять физическое развитие с опорой на сохранные двигательные возможности;*
- стремиться совершенствовать познавательную деятельность средствами физической культуры;*
- осуществлять системный подход к реализации коррекционных задач: сочетать коррекцию двигательных нарушений, формирование двигательной сферы, развитие средствами физической культуры высших психических процессов.*

Характерные особенности развития двигательной сферы умственно отсталых учащихся состоят в следующем:

- уровень сформированности двигательной сферы находится в непосредственной зависимости от тяжести и характера конкретных двигательных нарушений;*
 - отставание в развитии координаторных схем движения от уровня учащихся массовых школ особенно явно проявляется в младшем, количественных показателей моторики - в старшем школьном возрасте;*
 - увеличение разницы абсолютных показателей двигательных способностей учащихся вспомогательных и массовых школ отмечено к 17 годам (за исключением показателей статической выносливости);*
 - наибольшее отставание детей с ОВЗ 7-17 лет от сверстников из массовых школ наблюдается в показателях координации движений.*
- Системное изложение основных недостатков развития двигательной сферы учащихся вспомогательных школ может быть представлено в следующих классификационных показателях. Нарушения физического развития: отставание в длине и массе тела; ожирение; нарушение осанки; деформация стопы; нарушения в развитии грудной клетки; низкие показатели жизненной емкости легких, окружности грудной*

клетки; деформация черепа; лицевого скелета; дисплазии. Недостатки в развитии основных движений: неточность движений в пространстве и времени; неумение выполнять ритмичные движения; грубые ошибки при дифференциации мышечных усилий; низкий уровень развития функции равновесия; ограниченные амплитуды движений в беге, прыжках, метаниях; отсутствие легкости и плавности в движениях; напряженность, скованность движений. Нарушения в развитии основных двигательных качеств: отставание от нормы в показателях силы основных мышечных групп туловища и конечностей (на 15-30%), быстроты движений (на 10-25%), выносливости динамического характера (на 20-40%), скоростно - силовых качеств (на 15-30%), гибкости подвижности в суставах (на 10- 20%). Классификация отражает характер отклонений в физическом развитии и двигательные способности учащихся и позволяет систематизировать физические упражнения, направлять их на коррекцию соответствующих двигательных нарушений.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет двигательных недостатков — условие активного общего развития, то для детей с ОВЗ физическая культура является вместе с тем и одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной сфере. Поэтому привлечение умственно отсталых детей к активным занятиям физической культурой, основанное на пробуждении интереса, положительного отношения к ним, должно рассматриваться как важное звено в комплексе учебно - воспитательной работы вспомогательной школы. При этом подчеркнем значение системного подхода к физическому воспитанию детей, направленного на коррекцию их двигательных нарушений и развитие личностных качеств. Для этого широко используются различные средства физической культуры. Для физических упражнений характерны:

- универсальность их влияния (в организме нет ни одного органа, который не реагировал бы на движение);
- отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);
- возможность длительного применения упражнений (вариантно-поэтапное сочетание лечебных, профилактических, общеоздоровительных и тренировочных).

Уроки физической культуры позволяют сочетать физическую деятельность с умственной: детям необходимо понять задачи занятия, усвоить смысл указаний учителя, проанализировать, используя при этом речь, свои действия. Побуждение учащихся к ответам на вопросы способствует осознанию двигательных действий и вместе с тем — развитию речи, кроме того, обогащению словарного запаса. Дружеский диалог, обмен репликами между взрослыми и

детьми создает на уроке положительный эмоциональный фон. Известно, что физические упражнения осуществляют направленное корригирующее воздействие. Так, ходьба способствует улучшению перекрестной координации рук и ног, длительный бег — развитию выносливости. Ходьба с предметом, лежащим на голове (мешочек с песком) помогает исправить осанку. Если во время бега выполнять движения руками (вперед, вверх, в стороны), то это будет способствовать улучшению координации движений и одновременно развитию выносливости. При проведении занятий следует заранее планировать последовательность упражнений. Оптимально допустимые для учащихся физические нагрузки устанавливаются по степени утомления, возникающего при выполнении мышечной деятельности. При дозировании нагрузок важно помнить, что после напряженных или длительно выполняемых физических упражнений ученики вспомогательных школ долго находятся в состоянии дискомфорта, поскольку силы длительное время не восстанавливаются. Поэтому, в то время как учащиеся массовых школ могут выполнять нагрузки до конца второй стадии утомления, умственно отсталые школьники — только до начальных признаков снижения работоспособности, т. е. до первой стадии утомления. Учитывая, что урок физической культуры является основной формой физического воспитания во вспомогательной школе, все рекомендации, относящиеся к нему, используются и при проведении внеклассной работы. На основе содержания уроков строятся внеурочные формы физического воспитания с использованием средств и методов коррекционной направленности.

Во вспомогательных школах и школах – интернатах исключительно важное значение имеет правильная организация внеклассной работы по физическому воспитанию. Непременным условием правильного проведения внеклассной работы по физическому воспитанию является учет особенностей детей. Органическое поражение центральной нервной системы обуславливает сложные дефекты психического и физического развития учащихся. Поэтому коррекционно-компенсаторная направленность должна пронизывать все разделы внеклассной работы по физическому воспитанию.

Это возможно лишь в случае строгого соблюдения принципа индивидуального подхода к ученикам, для чего необходимо знать структуру дефекта каждого и его возможности.

В процессе внеклассной работы по физическому воспитанию закрепляются умения и навыки, приобретенные на уроках физической культуры. Поскольку дети с ОВЗ с трудом используют варианты двигательных действий, затрудняются в переносе двигательного навыка, то выполнение настоящей задачи играет особенно большую роль для включения таких детей в жизнь.

Физкультурные мероприятия способствуют также организации целесообразного отдыха, укреплению здоровья, закаливанию организма, нормализации поведения расторможенных, легко - возбудимых детей и активизации вялых, пассивных.

Во вспомогательной школе внеклассная работа по физическому воспитанию строится с учетом задач, определяемых учебной программой, с использованием доступных видов физической культуры. Она состоит из физкультурно - оздоровительных и физкультурно - массовых мероприятий.

Физкультурно – оздоровительные мероприятия включают в себя гимнастику до занятий, физкультминутки, гимнастику на уроках труда, игры на переменах; а физкультурно – массовые – занятия в группах общей физической подготовки и физкультурном кружке, спортивные соревнования. Физкультурные праздники, игры на местности, прогулки, экскурсии, походы. Все эти мероприятия имеют большие возможности для решения различных педагогических задач. Так, игры развивают:

-инициативу, выдержку, помогают, применять приобретенные навыки в нестандартных условиях;

- соревнования воспитывают настойчивость, волю;

- прогулки, экскурсии, походы развивают выносливость, закрепляют навыки ориентировки на местности, расширяют географические знания детей, содействуют воспитанию у них чувства коллективизма, товарищества, взаимопомощи, дисциплины.

Разнообразие форм, специфика организации и содержания внеклассной работы по физическому воспитанию требуют четкого руководства этой работой. Непосредственным организатором внеклассной работы по физическому воспитанию является учитель физкультуры.

Он руководит деятельностью физкультурного кружка, проводит внутри-школьные соревнования, готовит команды учеников по отдельным видам спорта для соревнований между школами, оказывает методическую помощь другим учителям и воспитателям, планирует и проводит массовые физкультурные мероприятия, ведет пропаганду физической культуры и спорта среди учащихся.

Помогают учителю физкультуры в работе с классом классный руководитель и воспитатель. Они привлекают учеников к различным физкультурно-оздоровительным мероприятиям, контролируют выполнение

учащимися правил личной гигиены, помогаю разучивать массовые подвижные игры, организовывать прогулки, походы, экскурсии, проводят беседы с родителями о пользе ежедневных занятий гимнастикой в семье и следят за выполнением детьми различных форм физических упражнений в период пребывания их в школе.