

Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Краснодарского края специальная (коррекционная)
школа-интернат №3 г. Армавира

**МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО
ОРГАНИЗАЦИИ ЗАНЯТИЙ АДАПТИВНЫМ СПОРТОМ С
ОБУЧАЮЩИМИСЯ С ОВЗ**



Армавир, 2023

И 66

УДК 796.05

ББК 75.4 (2 Рос) + 74.5

Методические рекомендации по организации занятий адаптивным спортом с обучающимися с ОВЗ/Под редакцией Мельниковой О.В. – Армавир, 2023. – 66 с.

Печатается по решению педагогического совета ГБОУ школы-интерната №3 г. Армавира, протокол № 1 от 30.08. 2023 года

В методических рекомендациях рассматриваются содержание и методика занятий адаптивным спортом, применение здоровьесберегающих технологий в практике работы в таких сферах деятельности, как образование, воспитание, развитие, реабилитация детей-инвалидов.

Содержание

1. Воронин В. В.

Спортивная деятельность обучающихся с нарушением зрения4

2. Зверев Д.В.

Методические рекомендации по обучению специальным упражнениям с мячом для голбола20

3. Воронин В. В.

Технология коррекции нарушений психофизического развития детей с умственной отсталостью на уроках адаптивной физической культуры33

4. Богославец А.С.

Методологические основы игры в мини-футбол 5х5 (спорт слепых)48

5. Королева И.А.

Ориентировка в пространстве в спортивной подготовке обучающихся с глубокими нарушениями зрения56

Спортивная деятельность обучающихся с нарушением зрения

Воронин В. В., учитель ГБОУ
школы-интерната №3 г. Армавира

Введение

Современное российское законодательство повышает уровень толерантности к детям с ОВЗ, обеспечивает их интеграцию в социуме. Такой подход способствует разностороннему развитию и расширению возможностей детей с особенностями в развитии. Образование, воспитание, социализация этой категории детей имеют большое значение как для самого ребенка и его семьи, так и для государства в целом.

Основная цель привлечения инвалидов к регулярным занятиям - восстановить утраченный контакт с окружающим миром, создать необходимые условия для воссоединения с обществом, участия в общественно полезном труде и реабилитации своего здоровья. Кроме того, физическая культура и спорт помогают психическому и физическому совершенствованию этой категории населения, способствуя их социальной интеграции и физической реабилитации.

Долгие годы у нас бытовало мнение, что понятия "инвалид", "физическая активность", а, тем более, "спорт" несовместимы и средства физической культуры рекомендовались только отдельным инвалидам как кратковременное мероприятие, дополняющее физиотерапевтические и медикаментозные назначения. Физическая культура и спорт не рассматривались как эффективное средство реабилитации инвалидов, поддержания их физических возможностей и укрепления здоровья.

И лишь в 90-е годы были отмечены серьезные изменения в отношении общества к инвалидам в России. В связи с этим возникала проблема изучения адаптивной физической культуры и

адаптивного спорта как фактора социальной адаптации инвалидов в обществе.

Адаптивная физическая культура - это область физической культуры для людей с отклонениями в состоянии здоровья, включая инвалидов. Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Одним из ведущих направлений адаптивной физической культуры является адаптивный спорт, магистральным направлением которого является формирование двигательной активности, как биологического, психического и социального факторов воздействия на организм и личность человека. Адаптивный спорт - это вид адаптивной физической культуры, удовлетворяющий потребности личности в самоактуализации, реализации и сопоставлении своих способностей со способностями других людей; потребности в коммуникативной деятельности и в социализации.

Основная задача адаптивного спорта заключается в формировании спортивной культуры инвалида, приобщении его к общественно-историческому опыту в данной сфере, освоении мобилизационных, технологических, интеллектуальных и др. ценностей физической культуры. Содержание адаптивного спорта направлено, прежде всего, на формирование у инвалидов высокого спортивного мастерства и достижения результатов в его различных видах на состязаниях с людьми, имеющих аналогичные проблемы со здоровьем

Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность — обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и

методом одновременно физической, психической, социальной адаптации.

Физические упражнения, являясь мощным средством воздействия на организм, расширяют диапазон возможностей в первую очередь двигательной сферы, нарушенной стойким дефектом.

Адаптивный спорт оказывает глубокое многостороннее воздействие на сущностные стороны человека, развивая его духовно и физически. Это длительный процесс формирования личности, аккумулирующий в себе ценности, нормы, традиции, идеалы и правила спортивного поведения. Это накопление индивидуального опыта социальной жизни в спорте. Само понятие «вовлечение» в спорт уже тесно связано с социализацией, так как в процессе общения происходит освоение и присвоение опыта данной общности людей, сохранение и передача его своим детям.

Особенно ярко социализация проявляется в системе спортивных соревнований инвалидов, которые можно рассматривать как форму их социальной активности, в процессе которой создаются такие социальные ценности, как победа, престиж, зрелище, сопереживание. Спорт для инвалидов - это особый мир отношений и переживаний, который увлекает, сосредотачивает внимание на новых объектах, переключает психическую деятельность, создает разрядку, смену эмоций и настроения. С другой стороны, это активная творческая деятельность, где инвалиды, имея в движениях эстетические погрешности, все равно стремятся к совершенству, изменяя свои физические качества, систему движений, создавая свой индивидуальный стиль, неповторимый облик, вкладывая в него гармонию бодрости и силу духа. Это придает поведению, характеру, образу жизни новый колорит, который позволяет инвалиду повысить самооценку собственного «Я», чувствовать себя полезным гражданином своего общества, т.е. социализироваться в нем.

Паралимпийское движение в России существует с 2001 г. Соревнования проводятся по программе специальной Олимпиады России. Основными целями проведения соревнований являются: пропаганда специального Олимпийского движения среди лиц с нарушением интеллекта, адаптация их к жизни в обществе посредством спорта, привлечение внимания и активизация деятельности государственных, общественных и других организаций по социальной реабилитации средствами физической культуры и спорта.

В этом году в школе начал работу спортивный клуб «ПЛАНЕТА СПОРТА», который призван, средствами физической культуры и спорта, всемерно способствовать сохранению здоровья детей и подростков, повышению их работоспособности, формированию у них высоких нравственных качеств, организации досуга.

Руководитель клуба Черненко Роман Сергеевич

В своей работе школа использует следующие виды адаптивной физической культуры: адаптивное физическое воспитание, предназначенное для формирования базовых основ физкультурного образования; адаптивный спорт, направленный на совершенствование и реализацию физических, психических, эмоционально - волевых способностей; адаптивная двигательная рекреация, предназначенная для организации здорового досуга, активного отдыха, игр, общения. Школа работает по следующим спортивным направлениям: голбол, торбол, мини-футбол 5х5 В1 настольный теннис «Шоудаун» легкая атлетика (спорт слепых).

Занятия адаптивным спортом являются важной и неотъемлемой частью жизни воспитанников школы, помогают им адаптироваться в современном обществе, положительно влияют на состояние организма, развивают творческий потенциал, способствуют развитию физических качеств, предоставляют возможность самореализации. Школа положительно решает проблему результативности и качества дополнительного

образования детей с ограниченными возможностями здоровья, опираясь на имеющиеся средства методического обеспечения.

Педагогический коллектив школы добился определенных успехов в достижении главной цели адаптивной физической культуры: коррекции имеющихся отклонений в развитии или состояния здоровья, в воспитании личности, формировании здорового образа жизни, развитии физических качеств, социализации и интеграции занимающихся.

Результаты участия воспитанников ГБОУ школы-интерната №3 г. Армавира в спортивных соревнованиях за 2021-2022 учебный год.

I. Соревнования Всероссийского уровня – 10

II Соревнования регионального уровня - 4

III. Общешкольные соревнования - 7

№ п-п	Название спортивного мероприятия	Ф.И.О. учащегося, членов команды	Дата и место проведения	Результаты (призовые места)
I. Соревнования Всероссийского уровня				
1.	Первенство России по спорту слепых (мини-футбол 5х5В1) среди юниоров Республика Марий Эл. <u>Богославец А.С.</u> <u>Воронин В.В.</u>	5учащихся Гугулян Армен, Трунов Артем, Марданиян Артур, Количаев Данил, Макаров Олег	06.09-14.09. 2021г.	Призеры спартакиады: 4 место из шести команд. Количаев награжден грамотой – лучший игрок Краснодарского края
2.	Чемпионат России по спорту слепых футбол 5х5В1. г. Раменское, Московская область Воронин В.В.	Гугулян Армен Выступал в составе команды РГСУ г. Москва	26.09-05.10	Грамота лучший игрок

3.	Турнир по мини – футболу 5/5 (В1) «Кубок Москвы» Воронин В.В.	Количаев Н., Макаров О., Гугулян А.	03.12-07.12. 2021г. г. Москва	3 место в командных играх, а по пенальти – 1 место. Гугулян награжден статуэткой «лучший игрок», Макаров Олег – «лучший бомбардир»
4.	Открытый Кубок «Молодость нации по настольному теннису для слепых. Богославец А.С.	Ломоносов М. Количаев Д., Лайпанова А., Тарасян Е., Булатова Ю.	09.12-13.12. 2021г. Республика Башкортостан, г. Салават	заняли 5 место (всего было 10 команд)
5.	Всероссийская спартакиада детей-инвалидов по зрению по летним видам спорта «Республика спорт» Зверев Д.В.	Количаев Н. Макаренко О. Кивирьян И. Исай С. голбол	11.12-15.12 2021г. Московская область г. Раменское	2 место Краснодарский край. Из 8 команд
6	Чемпионат Москвы по мини-футболу 5/5 В1 (спорт слепых) Тренер Воронин В.В.	Гугулян А., Количаев Н., Макаров О.	г. Москва 29-30 января 2022г	4 место
7	Первенство России по торболу Московская область, г. Раменское. Зверев Д.В.	Мужчины: Орлов Ю., Радченко Н., Черненко Р., Макаревич В.	г. Москва 21.02 -26.02. 2022г.	II-место
8	Первенство России по торболу Московская область, г. Раменское. Зверев Д.В.	Женщины: Арестова И., РогозаВ., ЦыбуляВ	г. Москва 21.02 -26.02. 2022г.	I-место
9	Чемпионат России по голболу-спорт слепых, г. Раменское Московская область Тренер Зверев Д.В.	Мужчины: Орлов Ю., Макаревич В., Черненко Женщины: Арестова И., РогозаВ., ЦыбуляВ.	г. Москва 29.03 -06.04 2022г.	Призеры.
10	Всероссийский фестиваль «Кубок Российского футбольного союза по	Макаров Олег Гугулян Армен Количаев Никита	г. Сочи 23.04-28.04 2022г.	6-е место

	футболу среди людей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья» «Стальная воля»			
II. Соревнования регионального уровня.				
1.	Чемпионат Краснодарского края по спорту слепых (настольный теннис). Черненко Р.С.	Булатова Ю. Тарасян Е. Исай С. Ломоносов М. Мардамян А.	г. Армавир 29-30 января 2022г	2место- Булатова Ю. 3-место Тарасян Е.
2.	Открытый Кубок г. Кисловодска по футболу В1 5/5. Богославец А.С. Воронин В.В. (Всего 15 человек)	В состав команды юношей вошли: Гугулян Армен, Количаев Никита, Макаров Олег Науменко Евгений, Вратарем был Мардамян Артур. <u>1 команда</u> Армавир: Гречкин Артем, Гречкин Данил, Зеркаль Руслан. <u>2 команда</u> : Количаев Никита, Карась Ангелина, Панасенко Артем, Алексеевко Михаил, Женская команда: Булатова Илона, Карась Кристина, Лайпанова Аиша. Колоскова Кристина	г. Кисловодск 23 января 2022г	1место Команда №2 г. Армавир 2 место Команда №1 г. Армавир 1е место Команда девочек г. Армавира.
3.	Первенство Краснодарского края по спорту слепых дисциплина легкая атлетика. Богославец А.С.	Количаев Д., Панасенко А., Алексеевко М., Подгорный М.,	г. Ейск 17-18 мая 2022г.	<u>Макаров О.</u> 1-е м.- бег 100м, 3-е место - прыжок в длину с разбега. <u>Алексеевко</u> <u>М.</u> 3-е место - прыжок в длину с

				разбега. <u>Марданян А.</u> - 3-е место - бег 100м, 1-е место прыжок в длину с разбега. <u>Количаев Н.</u> 2-е место – бег 100м, прыжки в длину с разбега
4.	Открытое первенство Республики Адыгея по голболу, (Зверев, Черненко).	бчел. Макаренко Олег. Булатова Ю., Орлов Ю., Степанов А., Тышик А., Тарасян Е.	13.05.2022г. г. Майкоп	Юноши: 1 место Девушки: 1 место
III. Общешкольные соревнования.				
1.	«День Здоровья», Бровина А.А. Зверев Д.В. Воронина А.С. Воронин В.В. Черненко Р.	Ученики 1-12 классов 2-5кл. - спортивный туризм 7-12кл. - кросс 3000м, 1000м. .	22.10.2021г. Стадион школы, территория школьного двора	Победители соревнований награждены почетными грамотами в своих подгруппах .
2.	Спортивно-массовое мероприятие по Основам безопасности жизнедеятельности Для учеников 12-х -8-х классов школы-интерната. Богославец А.С.	Ученики с 7 по 12кл.	12.10. 2021 года.	Приглашены работники МЧС г. Армавира провели очень интересную беседу, показали специальные инструменты и приспособления при

				помощи которых оказывается помощь попавшим в аварийную ситуацию.
3	Спортивно-массовое мероприятие, посвященное «ДНЮ инвалида»	7-12класс голбол	06- 10.12.2021г	Зверев Д.В
4.	Соревнования по пауэрлифтингу (жим штанги лежа), посвященных «Дню защитника Отечества» Зверев Д.В. Воронин В.В.	Юноши 12-6кл.- 24чел. Девушки 12-8кл. - 9чел. (пауэрлифтинг)	13- 23.02.2022г спортивный зал школы	1 место- Косьяненко В. 2 место- Радченко Н. 3 место Гугулян А.
5	Мастер класс по торболу посвященный месячнику оборонно-массовой и военно-патриотической работы. «День защитника Отечества») Зверев Д.В. Черненко Р.	Радченко Н. и Рогоза В. г. КГУФКСТ Краснодара., Ефремова Виолетта, Цыбуля Любовь, Макаревич Виталий	Сборная команда школы- интерната, капитан команды Орлов Юрий КМС по голболу, Макаренко Олег, Исай Даниил.	
6.	«А ну-ка парни» посвященные «Дню защитника Отечества» Бовина А.А., Воронин В.В, Богославец А.С.	Мальчики 1- 5классов. «А ну-ка парни».	22.02.2022г.	Победители награждены грамотами.
7.	«День Здоровья» Бровина А.А. Зверев Д.В. Воронина А.С. Воронин В.В. Черненко Р.	1-6 классы – Бег 30метров, метание мяча, прыжок в длину с места. 8-12 судейская практика по л/а видам спорта.	17мая 20,22г.	Победители награждены грамотами по видам спорта.

Радченко Н. и Рогоза В. после окончания школы ребята поступили в училище Олимпийского резерва при КГУФКСТ г. Краснодара,

Выпускники Ефремова Виолетта, Цыбуля Любовь, Макаревич Виталий обучаются в ГБПОУ СК «Кисловодском медицинском колледже», все они имеют спортивный разряд КМС по голболу, и продолжают успешно выступать по данному виду спорта. Шадрина Галина и Шепель Раиса поступили РГСУ г. Москва, входят в сборную команду университета по мини-футболу В1 5/5.

За 2022-2023 учебного года наши воспитанники принимали участие в соревнованиях:

1. Всероссийского уровня - 9 р.
2. Регионального уровня - 4 р.
3. Городского уровня - 2 р.
4. Общешкольные соревнования- 2 р.

Результаты участия воспитанников ГБОУ школы-интерната №3 г. Армавира в спортивных соревнованиях 2022-2023 учебный год

№ п-п	Название спортивного мероприятия	Ф.И.О. учащегося, членов команды	Дата и место проведения	Результаты (призовые места)
I Соревнования Всероссийского уровня				
1.	Всероссийская спартакиада детей-инвалидов по зрению по летним видам спорта «Республика спорт» Зверев Д.В.	Макаренко Олег, Исай Савелий, Кивирьян Иван, Степанов Антон, Тышик Александр, Тарасян Екатерина, Булатова Юлиана, Ковалькова Полина	24.09-03.10 2022г. г. Йошкар-Ола, Республика Марий Эл.	Юноши: 1-м.- Краснодарс кий кр. 2- Московская область 3- Нижегородс кая обл. 4- Республика Адыгея 5- Свердловск

				ая обл. 6- Республика Дагестан 7- Республика Карелия Девушки: 1.Московск ая область 2.Нижегоро дская область 3.Республик а Адыгея 4.Краснодар ский край 5.Свердловс кая область 6.Калужска я область.
2	Всероссийские соревнования по мини-футболу В1 5/5 среди людей с инвалидностью и лиц с ограниченными возможностями здоровья «Стальная воля» Богославец А.С. Воронин В.В.	Количаев Никита, Макаров Олег, Количаев Даниил, Панасенко Артем, Подгорный Максим.	09.11-13.11. 2022г. г. Сочи	4-е место
3.	Открытый Кубок Калининградской ООО ВОС по настольному теннису (спорт слепых) SHOWDOWN «Янтарный сет» Богославец А.С.	Ломоносов Максим	15-20 февраля 2023г. г. Калининград	Грамота за волю к победе

4	Чемпионат Москвы по мини - футболу B1 5/5 Воронин В.	Количаев Н. Макаров Олег Криксунов А Науменко Е.	18-19 февраля 2023г. Г. Москва	Награжден ы грамотами: лучший игрок, лучший защитник и самый полезный игрок
5	Чемпионат России по торболу. Зверев Д.В	Черненко Роман, Макаревич Виталий, Радченко Никита, Рогоза Виктория, Арестова Ирина, Ефремова Любовь.	21-28 февраля 2023г. г. Раменское.	Мужчины: <u>1 место -</u> <u>Новосибирская область</u> <u>2 место -</u> <u>Московская область</u> <u>3 место -</u> <u>Краснодарский край</u> Женщины: 1 место - Калужская область 2 место - Краснодарский край 3 место - Ярославская область
6	Первенство России по настольному теннису (спорт слепых) SHOWDOWN Богославец А.С.	Панасенко А., Количаев Д., Подгорный Максим	16-19 марта Башкортостан, г Салават	Панасенко А. награжден грамотой за волю к победе.
7	Первенство России по голболу. Зверев Д.В.	Булатова Юлиана, Тарасян Екатерина, Белик Александра, Ковалькова Полина Исай Савелий,	21-28 марта 2023г. г. Раменское.	девушки: 1 место - Московская область 2 место -

		Макаренко Олег, Кивирьян Иван, Тышик Александр, Алексеевко Михаил, Россинский Владислав.		Нижегородс кая область 3место - Краснодарс кий край Юниоров: 1место - Республика Адыгея 2место - город Москва. 3место - Московская область 4место - Краснодарс кий край
8	Кубок РФС «Стальная воля» Мини - Футбола В1 5/5 Богославец А.С. Воронин В.В.	Сборная команда Краснодарского края	23-28 апреля г. Сочи	
9	Первенство России по легкой атлетике. Богославец А.С.	Сборная команда Краснодарского края	16-20 мая г. Чебоксары	
I I. Соревнования регионального уровня.				
1	Краевой фестиваль по спорту слепых – настольный теннис Богославец А.С. Черненко Р.С.	Булатова Юлиана Кивирьян Иван, Исай Савелий.	21.10-23.10 2022г. г. Славянск на Кубани	I место – Иван Кивирьян (г. Армавир) Женщины: I м. – Юлиана Булатова (г. Армавир)

2.	Краевой фестиваль по спорту слепых – плавание Бровина А.А.	Ерощенко Есения Серебряков Иван Безергиков Алекс.	22.11-29.11 2022г. Г.. Краснодар	I м. – Ерощенко Е. (25метров в/с) II м. – Ерощенко Е. (50метров в/с)
3.	Открытое первенство г. Кисловодска по гольболу. Зверев Д.В.	Макаренко Олег, Исай Савелий, Кивирьян Иван, Степанов Антон, Тышик Александр, Тарасян Екатерина, Булатова Юлиана, Ковалькова Полина Россинский Владислав	27.11.2022г. г. Кисловодск	I м.- Краснодарс кий край. II м. – Московская обл. III м.-г. Кисловодск
4	Первенство и чемпионат Краснодарского края по легкой атлетике Богославец А.С.	Сборная команда школы	Начало мая	

III. Соревнования городского уровня.

1.	Открытый Чемпионат города Армавира по гольболу, посвященного Международному «Дню инвалида» Зверев Д.В.	Команда №: 1- Черненко Р., Радченко Н., Гопкалова Е. 2- Исай С., Макаренко О., Тарасян Е. 3- Рогоза В., Коняев К., Алексеенко М. 4- Кивирьян И., Тышик А., Булатова Ю 5- Степанов А., Россинский В., Квардаков Д.	1-3 декабря 2022г. г. Армавир	1-место – Черненко Р., Радченко Н., Гопкалова Е., 2 место – Исай С., Макаренко О., Сальманов М. 3 место Рогоза В., Коняев К.,
----	---	---	-------------------------------------	---

				Алексеевко М.
2.	Городская спартакиада, посвящённая «Дню инвалида» Богославец А.С.	Состав- Исай С., Зеркаль Р., Бабурия Г., Россинский В., Кивирьян И., Количаев Д., Степнов А. и Булатова	8 декабря 2022г. г. Армавир	3-место в командном зачете (шашки, отжимание, эстафета, гибкость, настольный теннис, дартс)

IV. Общешкольные соревнования.

1.	«День Здоровья», Бровина А.А. Зверев Д.В. Воронина А.С. Воронин В.В. Черненко Р.	Ученики 2-12 классов 1.Эстафеты беговые. 2.Бег 30 м. (2-4 классы) 3.Бег 60 м. (4 «г» -5-6 кл.) 4.Метание малого мяча с места 5.Прыжок в длину с места (2-6 класс) 6.Комплексная физическая подготовка, кросс 1500метров (8-12 кл.)	14.10.2022г. Стадион школы, территория школьного двора	Победители соревнований награждены почетным и грамотам и в своих подгруппах.
2.	«День Здоровья» МО УФ	1-12 классы	Стадион школы, территория школьного двора	

Наша школа славится именитыми спортсменами, которые в разное время обучались в стенах нашей школы.

Это Ислам Ибрагимов Заслуженный Мастер спорта России, победитель и призер Чемпионатов Мира, Европы, Паралимпийских игр, тренер сборной команды России по дзюдо.

Елена Паутова Заслуженный Мастер спорта России, 2-кратная чемпионка, серебряный и 3-кратный бронзовый призер Паралимпийских игр, многократная чемпионка Мира и Европы по легкой атлетике.

Евгений Головко- Мастер спорта по пауэрлифтингу (троеборье, со штангой: приседания, жим лёжа, становая тяга), 2-х кратный чемпион Мира, многократный Чемпион России, имеет 6 мировых рекордов.

Арестова Ирина – Мастер спорта Международного класса, член сборной команды России по голболу.

Рогоза Виктория и Цыбуля Виолетта - Мастера спорта голболу.

Кандидаты в Мастера спорта по голболу – Черненко Роман, Исай Данил, Борблик Владимир, Авдошкин Сергей, Науменко Евгений, Коняев Константин, Гугулян Армен, Макаревич Виталий, Радченко Никита, Криксунов Александр, Орлов Юрий (за достигнутые успехи в области физической культуры и спорта получил именную премию от губернатора Краснодарского края), Ефремова Любовь. Тренер спортивной сборной Краснодарского края по спорту слепых Зверев Денис Валерьевич

Количаев Никита и Макаров Олег получили первый взрослый разряд по мини-футболу 5/5 B1 (спорт слепых). Тренер Богославец Анастасия Сергеевна и Воронин Василий Васильевич.

В школе постоянно проводится работа по выявлению талантливых детей в области физкультуры и спорта.

Заключение.

Таким образом, вся работы направлена на то, чтобы реабилитировать и социально адаптировать людей с нарушениями зрения к действительности окружающего мира, сделать его

полноправным и активным членом общества, который наравне со всеми может включиться в полноценную общественную жизнь и профессиональную деятельность, приносящую пользу обществу.

Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт рассматриваются как средство для социальной интеграции инвалидов в обществе, являются мощным стимулом, помогающим восстановлению или вообще установлению контакта с окружающим миром.

Наша педагогическая деятельность физкультурно-спортивной направленности способствует социализации, интеграции и адаптации детей-инвалидов в социуме, формированию у них мотивации к здоровому образу жизни, приобщению к доступным занятиям адаптивными видами спорта.

Литература:

1. Евсеев С.П., Шапкова Л.В., Адаптивная физическая культура: Учебное пособие. — М.: Советский спорт, 2000.

2. Литош Н.Л., Адаптивная физическая культура: Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: Учебное пособие.-М.: СпортАкадемПресс, 2002.- 140 с.

3. Комплексная реабилитация инвалидов, Учебное пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Т.В. Зозуля, Е.Г. Свистунова, В.В. Чешихина и др.: Под ред. Т.В. Зозули. — М.: Издательский Центр «Академия», 2005. — 304 с.

4. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т.2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. — М.: Советский спорт, 2005. — 448 с.

Методические рекомендации по обучению специальным упражнениям с мячами для гольбола

Зверев Д.В.,
учитель ГБОУ школы-интерната №3
г. Армавира

В школе-интернате №3 г. Армавира голбол включен в школьную программу по физической культуре и реализован в рамках внеурочной деятельности. На протяжении 15 лет на базе школы-интерната формируется и тренируется спортивная сборная команда Краснодарского края по спорту слепых-дисциплина голбол.

Голбол (англ. *goalball*) — спортивная игра, в которой команда из трёх человек должна забросить мяч со встроенным колокольчиком в ворота соперника. Голбол был создан в 1946 году с целью помочь реабилитации ветеранов второй мировой войны — инвалидов по зрению. Входит в программу паралимпийских игр. Цель игры: за отведенное время забросить наибольшее количество мячей в ворота соперника. Ворота защищают по три игрока с каждой стороны, которые поочередно выполняют атакующие и защитные действия.

При игре в голбол очень важно иметь хорошее владение мячом. Для достижения данной цели на уроках и тренировках используются специальные упражнения с голбольными мячами. Данные упражнения в первую очередь улучшают технику владения мячом, а так же способствуют развитию координации, развития мышц рук, плечевого пояса, спины. Мяч для игры в голбол выполнен из резины, имеет вес 1250гр., диаметр 24-25 см., в мяче 2 колокольчика, 8 отверстий на поверхности мяча для звонкого звука.

Специальные упражнения с голбольными мячами являются элементом технической подготовки спортсменов и способствуют улучшению владения мяча, совершенствованию атакующего

броска. На уроках физической культуры упражнения с мячами для голбола могут применяться в рамках общеразвивающих упражнений. При работе с мячами у обучающихся формируется навык самостоятельно восстанавливать контроль над мячом при его потере, благодаря его звуковым качествам.



1. Подбрасывание мяча двумя руками.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч на развернутых вверх ладонях. Движениями кистей мяч подбрасывается вверх до уровня головы. В процессе обучения обращать внимание на точность броска и ловли, после увеличивать интенсивность выполнения.



2. Передача мяча из руки в руку вокруг корпуса по (против) часовой стрелке.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в правой (левой) руке. Маховыми движениями рук мяч передается за спиной и перед корпусом. Упражнение выполняется в одном и другом направлении. На начальных этапах обучения обращать внимание на контроль мяча и правильность выполнения. При уверенном контроле за мячом, увеличивать интенсивность, количество повторений, вес мяча до 2 кг.



3. Передача мяча перед лицом из руки в руку.

Исходное положение: ноги на ширине плеч, локти рук направлены перпендикулярно в пол, мяч в одной из рук. Мяч передается из руки в руку движениями кистей. Движения выполняются с высокой интенсивностью. Количество повторений увеличивается в процессе освоения упражнения.



4. Передача мяча из руки в руку вокруг ног по (против) часовой стрелке.

Исходное положение: ноги вместе согнуты в коленях, мяч в правой (левой) руке. Маховыми движениями рук мяч передается вокруг ног. Упражнение выполняется в одном и другом направлении. На начальных этапах обучения обращать внимание на контроль мяча и правильность выполнения. При уверенном контроле за мячом, увеличивать интенсивность, количество повторений, вес мяча до 2 кг.



5. Передача мяча из руки в руку маховыми движениями параллельно полу.

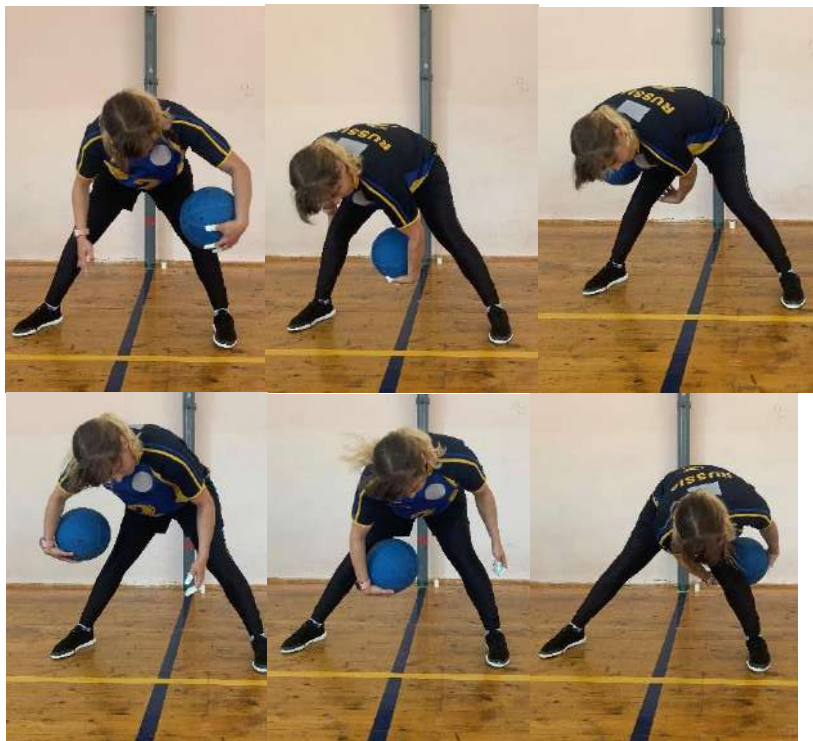
Исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч удерживается в одной руке правой (левой) параллельно полу и маховым движением передается в другую руку. После передачи мяча рука с мячом отводится назад с поворотом корпуса. По мере овладения данным упражнением увеличивается скорость выполнения, количество повторений, вес мяча.





6. Восьмерка между ног.

Исходное положение: ноги шире плеч, мяч удерживается в одной из рук в наклоне вперед. Круговыми движениями мяч передается из руки в руку поочередно вокруг правой и левой ноги.



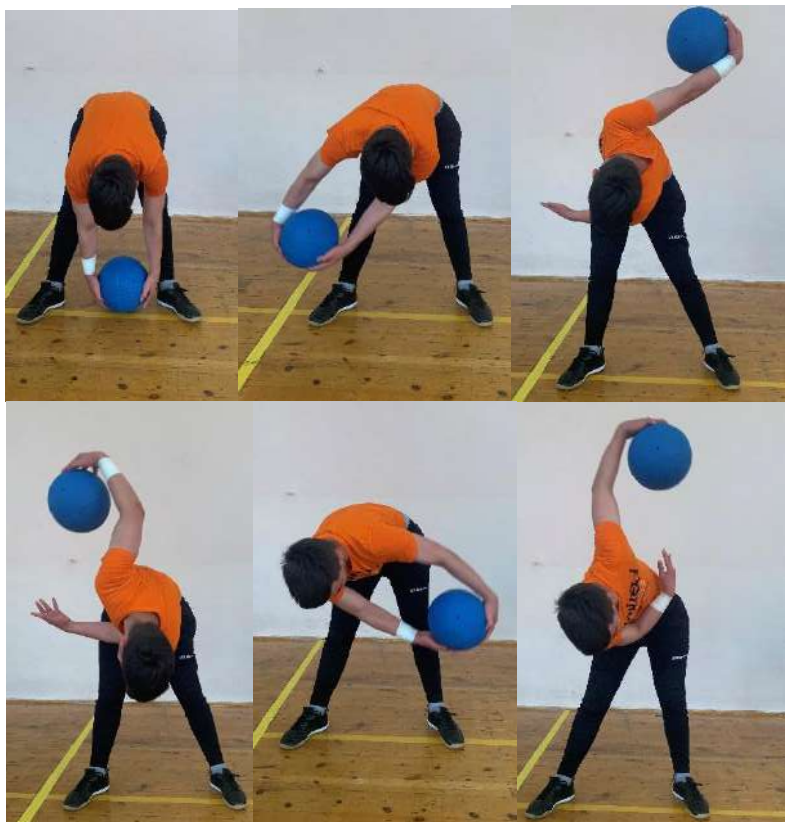
7. Восьмерка перед лицом.

Исходное положение: ноги шире плеч, корпус ровно, мяч удерживается в одной, отведенной назад руке. Круговыми движениями поочередно мяч передается из руки в руку описывая восьмерку в воздухе. По мере овладения данным упражнением увеличивается продолжительность выполнения и вес мяча.



8. В наклоне вперед передача мяча из руки в руку.

Исходное положение: ноги шире плеч, наклон вперед, мяч удерживается руками над полом. Маховыми движениями мяч передается из руки в руку с постепенным увеличением амплитуды. По мере увеличения амплитуды замаха добавляется поворот корпуса по ходу движения мяча. Данное упражнение является базовым для изучения техники гольбольного броска.



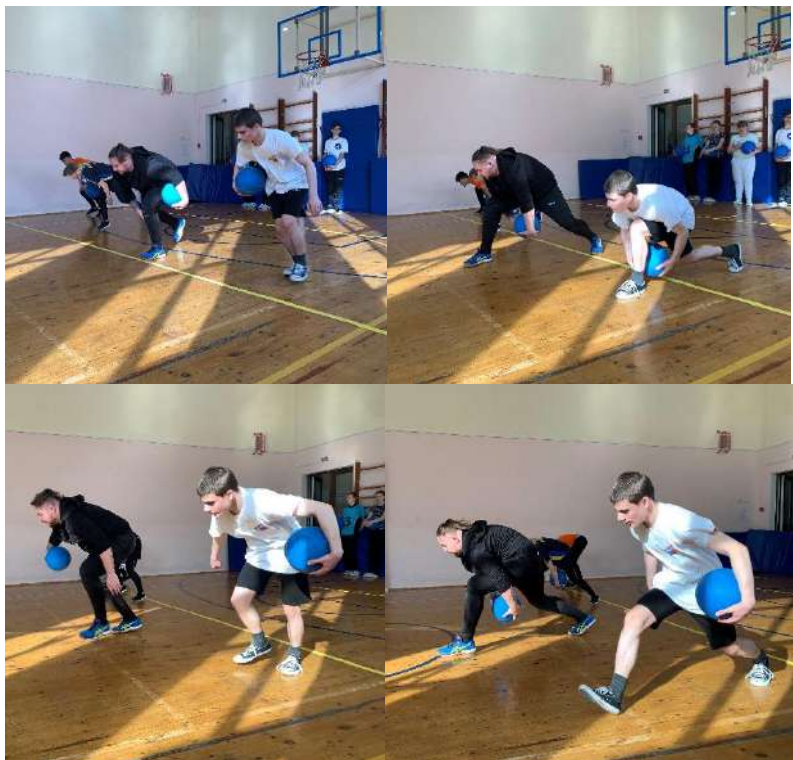
9. Вращение мяча в одной руке.

Исходное положение ноги на ширине плеч. Мяч удерживается в одной руке, отведенной в сторону параллельно полу. Выполняются круговые движения руки с мячом вперед и назад. Данное упражнение способствует развитию удержания мяча в одной руке.



10. Передача мяча под ногой в выпаде.

Данное упражнение выполняется в движении. Поочередно выполняется выпад на правую (левую) ногу. В момент выпада мяч передается под ногой с внутренней стороны бедра к внешней.



11. Мах ноги с передачей мяча под ногой.

Данное упражнение выполняется в движении. Поочередно выполняется мах правой (левой) ногой. В момент маха мяч передается под ногой с внутренней стороны бедра к внешней.



Представленные выше общеразвивающие упражнения применяются для подготовки к сложным двигательным действиям. Необходимы для совершенствования способности управлять различными частями своего тела. Для развития двигательных качеств: при быстром выполнении развивается быстрота, при выполнении с максимальной амплитудой развивается гибкость и подвижность в суставах.

Список литературы.

1. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов / Ю.В. Верхошанский // М.: Изд-во «Советский спорт», 2020. 332 с.

2. Никитушкин В.Г. Суслов Ф.П. Спорт высших достижений: теория и методика. Учебное пособие / В.Г. Никитушкин, Ф.П. Суслов // Издательство «Спорт», 2017. 320 с.

3. Платонов В.Н. Двигательные качества и физическая подготовка спортсменов / В.Н. Платонов // Издательство: Спорт, 2019. 656 с.

Технологии коррекции нарушений психофизического развития детей с умственной отсталостью на уроках адаптивной физкультуры

Воронин В. В.,

*учитель ГБОУ школы-интерната
№3 г. Армавира*

1. Адаптивная физическая культура

Адаптивная физическая культура - это комплекс мер спортивно-оздоровительного характера, направленных на реабилитацию и адаптацию к нормальной социальной среде людей с ограниченными возможностями, преодоление психологических барьеров, препятствующих ощущению полноценной жизни, а также сознанию необходимости своего личного вклада в социальное развитие общества.

Одним из средств, улучшающих психическое и физическое состояние детей, является адаптивная физическая культура. Цель адаптивной физической культуры, это формирование потребностей занятий физическими упражнениями, укрепление здоровья, повышение трудоспособности, интеллектуальное, психическое развитие. Адаптивная физкультура занимает одно из ведущих мест в подготовке учащихся с ограниченными возможностями к

успешной социальной адаптации, способствует коррекции нарушений психофизического развития.

Таким образом, посредством адаптивной физической культуры можно значительно улучшить психическое и физическое состояние учащихся, имеющих отклонения в состоянии здоровья, и главное, приобщить их к посильным для себя физическим упражнениям и умению управлять своим психофизиологическим состоянием.

Дети с ограниченными возможностями здоровья — это дети, состояние здоровья которых препятствует освоению образовательных программ вне специальных условий обучения и воспитания. Группа школьников с ОВЗ чрезвычайно неоднородна. Это определяется, прежде всего, тем, что в нее входят дети с разными нарушениями развития: нарушениями слуха, зрения, речи, опорно-двигательного аппарата, интеллекта, с выраженными расстройствами эмоционально-волевой сферы, с задержкой и комплексными нарушениями развития. Эти дети нуждаются в особом индивидуальном подходе, отличном от рамок стандартной общеобразовательной школы, в реализации своих потенциальных возможностей и создании условий для развития. Ключевым моментом этой ситуации является то, что дети с ОВЗ не приспосабливаются к правилам и условиям общества, а включаются в жизнь на своих собственных условиях, которые общество принимает и учитывает. Таким образом, самым главным приоритетом в работе с такими детьми является индивидуальный подход с учетом специфики психики и здоровья каждого ребенка.

2. Особенности физического воспитания и двигательных нарушений детей младшего школьного возраста.

Физическое воспитание детей с ограниченными возможностями здоровья является важной составной частью воспитания. Оно направлено на их всестороннее развитие, социализацию, формирование двигательных умений и навыков, достижение высокого уровня физического развития.

Одной из важнейших задач физического воспитания таких детей является коррекция двигательных недостатков, возникающих в результате нарушений. У большинства этих детей наблюдаются нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. Нарушения и аномалии развития отрицательно сказываются на формировании двигательных качеств – силы, быстроты, выносливости, координации, статистического и динамического равновесия и др. У многих страдает пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микро-ориентировка в пространстве. Существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее сложного в своем развитии.

Развитие двигательных качеств у детей с ОВЗ находится в прямой зависимости от степени нарушения. Отклонения в физическом развитии требуют проведения направленной координационно-воспитательной работы по их предупреждению и исправлению. Это возможно в условиях целенаправленного обучения и воспитания за счет мобилизации всех систем, активизации функций двигательного анализатора в процессе занятий адаптивной физкультурой.

Эффективность процесса физического воспитания требует комплексной организации работы по коррекции двигательных нарушений, важным условием которой является создание адекватных условий для их физического и умственного развития, формирования двигательной сферы.

В процессе физического воспитания необходим индивидуальный и дифференцированный подход к учащимся, учитывающий клинические формы и характер нарушений, аномалий развития, тяжесть патологии, а также систематический контроль за динамикой физического развития и двигательных возможностей учащихся, степенью исправления двигательных нарушений.

Система физического воспитания включает обязательные занятия физической культурой. Таким образом, содержание занятий по физической культуре и АФК определяет характер формирования двигательных функций, избирательный подбор упражнений, что способствует улучшению, а также выравниванию показателей физического развития этих детей.

Под влиянием направленного физического воспитания и применения системы коррекционных занятий происходит перестройка в двигательном анализаторе, улучшается мышечная работоспособность, нормализуется деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем и что не менее важно, улучшается функциональное состояние у детей.

Младший школьный возраст является наиболее благоприятным, сенситивным для освоения различных видов деятельности, формирования у школьников привычки к систематическим занятиям физическими упражнениями, обеспечивающим реализацию личностных, жизненных потенциалов у детей. В младшем школьном возрасте развиваются мышечно-двигательные ощущения, улучшается зрительный и осязательный контроль за выполнением движений, совершенствуется координация двигательных действий при выполнении движений т.е. создается благоприятная среда для создания оптимального уровня двигательной активности, развитию которой способствует применение на уроках адаптивной физкультуры общеразвивающих упражнений с предметами и без, упражнений коррекционно-развивающей направленности, упражнений на тренажерах, а также подвижные и спортивные игры.

3. Особенности организации и применения упражнений с предметами на уроках адаптивной физической культуры для детей с ОВЗ

В зависимости от степени физического развития учеников, подготовленности, здоровья упражнения можно усложнять или упрощать.

Дети охотно подражают взрослым, поэтому учитель показывает упражнения чаще и в разных ракурсах. Чтобы приобрести навыки в упражнениях с предметами (мячом, гимнастической палкой, скакалкой), требуются многократные повторения, но после 8-10 повторений дети теряют интерес, в этом случае вводятся стимулирующие элементы: хлопок в ладоши, поворот кругом, ходьба на месте на носках, дыхательные упражнения, изменение положения предмета. Если упражнение не понятно, оно выполняется вместе с учеником.

При выборе упражнений педагог, прежде всего, должен четко уяснить себе цель проведения упражнения, определить, какие задачи оно решает, почувствовать все вариативные ситуации.

Большинство упражнений с гимнастическими предметами направлено на закрепление и совершенствование основных движений, развитие координации движений, общей и мелкой моторики, умение согласовывать свои действия с действиями партнера. Следует соблюдать преемственность между возрастными группами и сложностью этих упражнений. При этом мастерство педагога и его опыт должны влиять на подбор, целевую направленность, разнообразие приемов применения упражнений.

При подборе инвентаря, пособий и атрибутов для организации упражнений, а также при подготовке места для их проведения учитывается специфика детей с ограниченными возможностями здоровья. Выбирая спортивный инвентарь, мы используем красочную атрибутику, и звуковые сигналы.

Для упражнений определяется пространство для проведения: спортзал, спортивная площадка и т.д. Определяя размер площадки, продолжительность упражнения, его вариативность и количество занимающихся, важно учитывать индивидуальные возможности детей, возрастные и типологические особенности.

Подготовка и проведение упражнений требует от педагога четкой, продуманной системы организации. Необходимо тщательно изучить содержание выполняемых упражнений и

процессуальную сторону, представляя заранее возможные отклонения, которые могут возникнуть при их проведении, и реакцию детей на них.

Для правильной организации упражнений в парах и с целью устранения конфликтов между детьми предварительно изучаются их индивидуальные особенности, физические возможности, эмоциональный настрой.

При проведении упражнений педагог всегда находится в таком месте, чтобы суметь вовремя прийти на помощь занимающимся, видеть весь процесс их выполнения. Если упражнение незнакомо детям, то перед его организацией выполняются отдельные элементы, из которых оно состоит. Кроме того, его началу предшествует рассказ-объяснение, способствующие созданию представления об упражнении, знакомству с пространством.

При организации и проведении упражнения педагог использует различные педагогические методы: групповой, индивидуальный, соревновательный, метод варьирования, то есть внесения его новых вариантов.

Упражнения проводятся так, чтобы дети продолжали выполнять его самостоятельно, находя удовольствие в выполнении все более усложняющихся вариантов.

На основании показателей физического развития ребенка, разработана система применения общеразвивающих упражнений с предметами и без, позволяющая улучшить показатели координационных способностей учащихся и двигательную активность. Выбор этих упражнений обоснован возрастными особенностями детей и в соответствии с поставленной целью.

По анатомическому признаку упражнения можно разделить на 4 группы:

1. Упражнения для мышц рук и плечевого пояса;
2. Упражнения для туловища и частей тела;
3. Упражнения на формирование правильной осанки;
4. Дыхательные упражнения.

4. Использование принципов и подходов во время занятий АФК

Принцип дифференциации и индивидуализации дифференцированный подход в адаптивном физическом воспитании означает объединение обучающихся в относительно однородные группы (по возрасту, заболеваниям, показателям физического развития).

Индивидуальный подход означает учет особенностей, присущих одному человеку. Эти особенности касаются пола, возраста, телосложения, двигательного опыта, свойств характера, темперамента, волевых качеств, состояния сохраненных функционально-двигательных, сенсорных, психических, интеллектуальных способностей.

Принцип компенсаторной направленности педагогических воздействий. Он заключается в возмещении недоразвитых или утраченных функций за счет перестройки или усиленного использования сохраненных функций и формирования «обходных путей».

Принцип адекватности педагогических воздействий означает реализацию закономерностей учебно-педагогического процесса: решение коррекционно-развивающих, компенсаторных, лечебно-восстановительных задач, подбор средств, методов, методических приемов должны соответствовать реальным функциональным возможностям, интересам и потребностям обучающегося.

Принцип оптимальности педагогического воздействия означает разумно сбалансированные величины психофизической нагрузки, целесообразную стимуляцию адаптационных процессов, которые определяются силой и характером внешних стимулов. Физическая нагрузка должна соответствовать оптимальным реакциям организма.

Принцип вариативности педагогического воздействия означает многообразие не только физических упражнений, но и условий их выполнения способов регулирования, эмоционального состояния, воздействия на сенсорные ощущения речь, мелкую моторику, интеллект.

5. Методы и средства, используемые в адаптивном физическом воспитании для детей с ОВЗ

6.

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

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

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

В отличие от программы общеобразовательной массовой школы в самостоятельные раздел выносятся общеразвивающие и корригирующие упражнения, дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушения дыхания. Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления мышц кистей и пальцев рук способствуют успешному овладению письмом. Специальные упражнения для формирования и коррекции осанки помогают правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

Эффективным методом комплексного развития физических качеств, координационных способностей, эмоционально-волевой и психической сферы обучающихся с ОВЗ, является игровой метод. Для большей адаптации обучающихся с ОВЗ на занятиях по физической культуре целесообразно использовать различные подвижные игры с разной преимущественной направленностью, степенью интенсивности, игры на развитие познавательных способностей и психических функций; подвижные игры с ходьбой и бегом, с прыжками, с лазаньем, ползанием, перелезанием, с ловлей, передачей, перекачиванием мяча, с различными предметами, для развития скоростных, скоростно-силовых и координационных способностей

В подвижных играх используются знакомые и доступные виды естественных движений: ходьба, бег, лазанье, перелезание, прыжки, упражнения с мячом, в них несложной техники и тактики, а правила всегда можно изменить соответственно физическим и интеллектуальным возможностям ребенка. Желание играть - главный стимул, побуждающий ребенка к игровой деятельности. Замечено, что во время игры дети охотно и с интересом выполняют то, что вне игры кажется неинтересным и трудным, поэтому в игре легче преодолеваются психические и эмоциональные проблемы.

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

принести успех. Чем разнообразнее информация поступает в мозг, тем интенсивнее включаются психические процессы. Именно поэтому с помощью игры у ребенка с умственной отсталостью развивают восприятие, мышление, внимание, воображение, память, моторику, речь, повышая умственную активность, а, следовательно, познавательную деятельность в целом.

Эффект этот достигается за счет полу функциональности подвижных игр, когда коррекция двигательных нарушений (пространственной ориентировки, точности, ритма, согласованности движений, равновесия и др.) инициирует активную деятельность мозга, сохранных анализаторов, психических функций, вегетативных систем, обеспечивающих движение.

Особенно ярко эта взаимосвязь проявляется в реализации межпредметных связей. Где целенаправленные двигательные действия, организованные в форме игровых композиций, эстафет, ролевых и имитационных игр, выполняемых под стихи, загадки, скороговорки, с решением простейших математических задач, облегчают усвоение счета, понятий о количестве, форме, величине, направлении, амплитуде, активизируют речевую деятельность, правильное звукопроизношение, обогащают словарный запас, развивают память, внимание, моторику мелких мышц рук.

7. Современные подходы и технологии применения АФК для детей с ОВЗ.

Современные подходы к процессам социальной реабилитации и адаптации свидетельствуют о том, что адаптивная физическая культура является эффективной технологией физического и социального развития детей с ограниченными возможностями здоровья. Адаптивная физическая культура призвана, используя сохранные функции, остаточное здоровье и психофизический потенциал умственно отсталого ребенка, максимально реализовать его возможности для полноценной жизни, самостоятельности, социальной активности и социализации.

Работая с детьми, имеющими интеллектуальные нарушения, одной из главных задач считаю коррекцию отклонений и социализацию через занятия АФК. Для решения поставленных задач применяю следующие образовательные технологии: игровая, здоровьесберегающая, личностно-ориентированная.

1. Личностно – ориентированные технологии обучения и воспитания.

В своей педагогической деятельности я не только обучаю жизненно важным двигательным умениям и навыкам, но и воспитываю потребность и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, сознательно применять их в целях отдыха, тренировки, повышения работоспособности и укрепления здоровья.

Поэтому на уроках я применяю личностно - ориентированный подход, т.е. мои уроки ориентированы на личные показатели ученика. Для этого в первую очередь:

- вижу в каждом ученике уникальную личность;
- создаю различными приемами ситуацию успеха;
- понимаю причины детского незнания и неправильного поведения и

устраняю их, не нанося ущерба достоинству.

Приступая к работе, необходимо ознакомиться с медицинскими показателями состояния здоровья. На первых занятиях проанализировать уровень физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств.

Для определения нагрузки использую различные подходы и методы:

визуальное наблюдение за внешними признаками облика учеников и манере их поведения на уроке, которые дают представление о степени нагрузки: учащенное дыхание, изменение цвета кожных покровов, интенсивность потоотделения, эмоциональное состояние, качество техники физических упражнений, осанка, поведение и т.д. Метод пульсометрии –

определение частоты сердечных сокращений, который помогает оперативно судить о соответствии предлагаемых заданий возрастным особенностям учащихся, уровню их физического развития и подготовленности.

В подготовительной части урока моя задача создать у детей положительный эмоциональный настрой. Наша встреча всегда начинаться с доверительного и доброжелательного приветствия, измерения пульса, задач урока и техники безопасности на уроке. Далее строевые упражнения, упражнения в ходьбе, бег, ОРУ.

На каждом уроке при выполнении заданий соблюдаю дидактический принцип «от простого к сложному». Упражнения усложняю в зависимости от того, как владеют техникой ученики. Для этого использую приемы обучения: рассказ, показ, имитация с предметом, стоя на месте, в движении. С целью поддержания интереса обучающихся и учета их психофизических особенностей, применяю разнообразные формы организации обучения: фронтальный, поточный, групповой, индивидуальный, соревновательный. Индивидуальную работу использую при отработке определенных умений и навыков (ведение мяча, передвижения) Групповую тогда, когда есть необходимость выполнения и отработки действия.

Для большей эффективности урока ориентируюсь на создание ситуации успеха, на индивидуальный подход к учащимся, сравниваю детей не друг с другом, а с ним самим, использую метод поощрения для стимулирования деятельности учащихся, привлекаю ребят на уроках для судейства подвижных игр для проведения общеразвивающих упражнений.

Для объективной оценки достижений использую методы самооценивания и взаимооценивания. Самооценивание дает ученикам возможность соотносить свою деятельность с критериями оценивания, анализировать свои возможности и проблемы.

2. Здоровьесберегающая технология, применяемая в системе образования, выделяет несколько групп, отличающихся разными подходами к охране здоровья и, соответственно, разными методами и формами работы. Учителям адаптивной физической культуры близки физкультурно-оздоровительные технологии. Они направлены на физическое развитие учащихся.

Цель моей педагогической деятельности – обеспечить каждому школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе-интернате, сформировать необходимые знания, умения и навыки к здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Для достижения целей здоровьесберегающих технологий применяются следующие группы средств: гигиенические факторы, средства двигательной направленности, тренажеры.

На уроках адаптивной физкультуры дети получают возможность много двигаться. Подвижные игры, и физические упражнения, оказывают значительное влияние на нормальный рост и развитие ребёнка, на развитие всех органов и тканей, закаливание организма в допустимое погодой время проводятся на свежем воздухе и в спортивном зале.

Активно использую на уроках игровые упражнения и упражнения с предметами, дыхательные упражнения, упражнения на релаксацию. Упражнения на релаксацию проходят в заключительной части урока, как под музыку, так и в тишине. Дыхательная гимнастика используется мною в разных частях урока.

Во время проведения такой дыхательной гимнастики дети успокаиваются, организм насыщается кислородом, обменные процессы в мозговой ткани усиливаются и ускоряются. Регулярное выполнение таких комплексов помогает школьникам избежать и противостоять стрессам, подготовиться к следующим занятиям, спокойно справляться с учебной нагрузкой.

На занятия АФК провожу информационные беседы, напоминаю правила техники безопасности, провожу работу по формированию ЗОЖ.

Большое внимание на занятиях АФК уделяю коррекции двигательных навыков и профилактики появления сопутствующих заболеваний. Для этого использую комплексы упражнений для формирования правильной осанки, для профилактики плоскостопия, на развитие крупной и мелкой моторики кисти и пальцев рук.

3. Игровые технологии - активизируют деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Педагогическая игра обладает существенным признаком – четко поставленной целью обучения и соответствующим ей педагогическим результатом, которые могут быть обоснованы, выделены в явном виде и характеризуются учебно-познавательной направленностью.

Игровая технология применяется мною практически на всех занятиях и на разных этапах урока. Данная технология способствует созданию дружеской атмосферы в коллективе, при этом позволяет сохранить элемент конкуренции; способствует улучшению спортивных показателей; информированности воспитанников о других видах спорта.

Во время игр дети охотно и с интересом выполняли то, что внешне игры кажется им неинтересным и трудным. Соединение в подвижной игре трех компонентов – физического упражнения, эмоционального фона и умственной нагрузки приближает ребенка к естественной жизни, освоению взаимоотношений, развитию личностных качеств, что способствовало решению задач занятия.

При выполнении физических упражнений с мячами одновременно включаются двигательный, вестибулярный,

зрительный и тактильный анализаторы, что усиливает положительный эффект от занятий.

Использование выше перечисленных технологий в моей педагогической деятельности позволяет мне добиваться достаточных результатов в области адаптивной физической культуры.

8. Заключение

Активизация работы с инвалидами в области физической культуры и спорта, несомненно, способствует гуманизации самого общества, изменению его отношения к этой группе населения, и тем самым имеет большое социальное значение. Активные физкультурно-спортивные занятия, участие в спортивных соревнованиях являются формой так остро необходимого общения, восстанавливают психическое равновесие, снимают ощущение изолированности, возвращают чувство уверенности и уважения к себе, дают возможность вернуться к активной жизни. Главной задачей все же остается вовлечение в интенсивные занятия спортом как можно большего числа инвалидов в целях использования физкультуры и спорта как одного из важнейших средств для их адаптации и интеграции в жизнь общества, поскольку эти занятия создают психические установки, крайне необходимые для успешного воссоединения инвалида с обществом и участия в полезном труде. Применение средств физической культуры и спорта является эффективным, а в ряде случаев единственным методом физической реабилитации и социальной адаптации.

Список использованной литературы

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 1. – М., 2005.

2. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник. Т. 2. – М., 2007.

3. Толмачев Р.А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М., 2004

4. Гученко О. Г. Особенности организации урока физической культуры в начальных классах у детей с умеренной умственной отсталостью // Педагогика: традиции и инновации: материалы VI Междунар. науч. конф. (г. Челябинск, февраль 2015 г.). — Челябинск: Два комсомольца, 2015. — С. 196-198.

5. Соломко А. Д. Формирование игровых навыков и эмоционально-перцептивной сферы у детей 5-7 лет с расстройствами аутистического спектра средствами физического воспитания: автореферат дис. ... кандидата психологических наук : 13.00.04 / Соломко Алла Дмитриевна; [Место защиты: Кубан. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма]. - Краснодар, 2012. - 23 с.

6. Горская И. Ю., Синельникова Т. В. Координационные способности школьников с нарушением интеллекта: Учебное пособие. — Омск, СибГАФК, 1999.

Методологические основы игры в мини-футбол 5х5 (спорт слепых)

Воронин В.В.,

учитель ГБОУ школы-интерната №3

г. Армавира

Физическая культура и спорт становятся сегодня одним из важнейших, а в ряде случаев - единственным условием физической и социальной реабилитации детей инвалидов, адаптации их к жизни, фактором оздоровления и профилактики инвалидизации. Существенное место в комплексе средств физической

реабилитации детей с ограниченными возможностями занимают спортивные игры, в том числе футбол слепых (мини-футбол 5х5, ВІ). В нашем образовательном учреждении школе-интернате №3 г Армавира данная секция существует относительно не долго, но уже сейчас можно утверждать положительной динамике результатов спортсменов, о значимости занятий, эффективности тренировок, которые влияют на ряд положительных изменений у занимающихся в секции футбола ВІ 5/5. В частности, в координации движений, исправления осанки и прямого положения тела при передвижении, укрепления мышц тела.



Футбол (мини-футбол 5х5, ВІ) – поистине один из самых массовых и любимых видов спорта. Его популярность среди взрослых и детей чрезвычайно велика. Эта игра привлекает своей зрелищностью, обилием разнообразных технических и тактических приемов борьбы, эмоциональностью, слаженностью действий

команды спортсменов. Футбол (мини-футбол 5х5, VI), как командная спортивная игра, в большей степени способствует разностороннему физическому развитию. Постоянно меняющаяся игровая ситуация, непрерывная борьба за мяч связаны с самыми разнообразными движениями и технико-тактическими действиями.



Создавая спортивную секцию по футболу в нашей школе, мы ориентировались изначально на среднее и старшее звено обучающихся, но как показала дальнейшая практика, младшие школьники тоже заинтересовались занятиями, а к ним уже нужно было разработать особый-лично-ориентированный подход к каждому ученику. При создании программы подготовки тренировочного процесса с младшими школьниками, мы учитывали, что дети разного возраста с глубоким или полным нарушением зрения имеют выраженные отклонения функционального характера: деформация осанки, значительное

отставание в физическом развитии и ограниченность проявления основных двигательных навыков и физических качеств. Гиподинамия или гипокинезия, характерная для этой категории детей, отрицательно сказывается на сердечно-сосудистые и дыхательные системы организма. Так же потеря, недоразвитие зрительного анализатора, как источника информации об окружающем мире, затрудняет физическое и психоэмоциональное развитие детей, тем самым прослеживается, неуверенность, тревожность, пассивность и склонность к самоизоляции.



Система тренировок была разработана таким образом, чтобы задействовать в работу все анализаторы и системы организма. Программа ориентирована на развитие двигательной активности, коррекции вторичных отклонений, тренировки слухового анализатора, ориентировки в пространстве. На этапе начальной физической подготовки основными задачами следует считать повышения уровня общей физической подготовленности и двигательного потенциала. Развития компенсаторных

возможностей детей с нарушением зрения, берущих на себя роль замены отсутствующих у себя способностей.

Так, как это ученики младшего школьного возраста, то занятия в основном строятся в игровой форме. Ставятся определенные задачи: развитие скоростно-силовых качеств, выносливости, ориентировки в пространстве (выбор направления, сохранение направления, обнаружение цели), используя разнообразные элементы эстафет, приветствуется работа в парах, в тройках, в командах.

Для развития слухового анализатора и умение выполнять задания на слух, у нас используется специальный звуковой мяч для игры в футбол В1, так же четкие и громкие указания тренера и свисток.

В самом начале тренировочного процесса занятия проходят в спортивном зале, там изучаются азы, правила и подготовительные упражнения, так же игры, эстафеты и партерная часть- занятий ОФП, когда спортсмены получают определенную базу знаний мы выводим их на специально оборудованный стадион. Это стандартная площадка для мини-футбола 40-20, при этом отличием является присутствие бортов высотой от 1 до 1.20 м (наклонены не более 10 градусов в сторону от поля) с обеих сторон по всей площадке как физического барьера, обозначающего край игровой зоны, ориентири окончания площадки.



На стадионе условия кардинально меняются, больше пространства для передвижений, больше и сложнее становятся задачи и упражнения. Поднимается уровень физической нагрузки на слуховую, тактильную и двигательную сенсорную системы характерных в командных видах адаптивного спорта. Большое пространство стадиона требует изрядного напряжения и координации всех групп мышц и мгновенного решения по выполнению конкретного движения или задания в целом.

Во втором этапе тренировочного процесса мы начинаем обучать непосредственно игре, игровым моментам, работа разбивается на этапы: спортсмен-мяч, спортсмен –мяч-ворота, спортсмен-мяч-партнер, спортсмен- мяч- соперник, на этом этапе моделируются элементы самой игры, разные ситуации игровые, в которых спортсмен должен быстро соображать и действовать, выполняя поставленные задания.

Футбол (мини-футбол 5х5, VI) помогает воспитывать такие ценные морально-волевые качества как целеустремленность и коллективизм, дисциплинированность, выдержку и самообладание, а также совершенствовать основные двигательные качества:

быстроту и точность движений, ловкость, силу, выносливость, эта игра способствует закаливанию и повышению сопротивляемости организма, а также расширению адаптационных возможностей. Систематическое занятие футболом (мини-футбол 5х5, VI), участие в соревнованиях по этому виду спорта оказывают всестороннее влияние на физическое развитие спортсменов-инвалидов: совершенствуется функциональная деятельность организма, обеспечивается нормальное физическое развитие. Огромная популярность футбола позволяет широко использовать эту игру как действенное средство физического развития и укрепления здоровья лиц с отклонениями в развитии и инвалидов. При игре в футбол (мини-футбол 5х5, VI) выполняется достаточно большая по нагрузке работа, что способствует повышению уровня функциональных возможностей. Особая привлекательность футбола (мини-футбол 5х5, VI) объясняется также его доступностью, для игры в футбол (мини-футбол 5х5, VI) требуется специальный инвентарь и приспособления. Разнообразный бег с изменениями направлений движения, различные прыжки, богатство самых разнохарактерных по структуре движений тела, удары, остановки и владение мячом, проявление максимальной быстроты движений, развитие волевых качеств, тактического мышления и многое другое - все это позволяет считать футбол (мини-футбол 5х5, VI) такой спортивной игрой, которая способствует совершенствованию многих ценных качеств, необходимых каждому человеку в его повседневной жизни. Футбол (мини-футбол 5х5, VI) инвалидов любительский, в него играют везде. Но среди лучших команд проводятся соревнования от региональных до Всероссийских и международных. Чемпионаты мира и Европы проводятся по всем категориям инвалидов, а в Программе Паралимпийских игр участвуют команды ДЦП и тотально-слепых.



Список литературы.

1. Баряев А.А. Реабилитационно-педагогический потенциал включения лиц с нарушением зрения в физкультурно-спортивную деятельность // Казанский педагогический журнал. 2015. № 5-1 (122). С. 184–189.
2. Воробьев С.А., Баряев А.А. Совершенствование комплексного контроля подготовленности спортсменов высокого класса в спорте слепых // Адаптивная физическая культура. 2018. № 3 (75). С. 4–5.
3. Иванов А.В., Баряев А.А., Бадрак А.К. Оценка показателей соревновательной деятельности следаж-хоккеистов // Адаптивная физическая культура. 2018. № 1 (73). С. 26–29.
4. Корнев А.В. Современное состояние голбола в России // Вестник Чувашского государственного педагогического университета им. И.Я. Яковлева. 2013. № 1–2 (77). С. 101–106.

**Ориентировка в пространстве в спортивной подготовке
детей с глубокими нарушениями зрения**

*Королева И.А.,
учитель ГБОУ школы-интерната №3
г. Армавира*

Спорт для слепых - самое эффективное средство реабилитации. Никто не будет отрицать, что незрячим нужны здоровье, сила, ловкость, смелость, точность, координация движений, ориентировка в пространстве. Все эти качества, навыки и умения развиваются, воспитываются и совершенствуются благодаря физической культуре и спорту. Именно поэтому очень важно вовлекать слепых и слабовидящих в регулярные занятия спортом, начиная с самого раннего возраста.

Основными задачами спортивной подготовки детей с нарушением зрения являются: общее оздоровление, активизация сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечно-связочного аппарата, ослабленных болезнью; укрепление, охрана здоровья учащихся и закаливание. На фоне этого происходит улучшение кровообращения в тканях глаза, что в свою очередь, активизирует обменные и трофические процессы, препятствует прогрессированию и обострению глазного заболевания, оказывает благотворное влияние на органы зрения в целом.

Повышение двигательной активности приобретает приоритетное значение для всех слоев молодежи и особенно для детей с глубокими нарушениями зрения, которые воспитываются в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на формирующемся организме ребенка, его физическом развитии, работоспособности, успеваемости, интеграции в общество зрячих, а также его социализации.

А. И. Афауков и соавторы (1998) отмечают, что физическая активность – одно из наиболее необходимых условий жизни, имеющее не только биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается не только как естественно –

биологическая потребность организма на всех этапах онтогенеза, но и является фактором коррекции образа жизни.

Одним из эффективных средств социализации детей – инвалидов по зрению является вовлечение их в **физкультурно - оздоровительные мероприятия**. Известно большое количество положительных примеров использования средств и методов физической культуры, которые возвращали к полноценной жизни людей, лишившихся зрения. Выделяются три группы методов. **Первую** составляют психологические методы формирования сознания и личности: убеждение, внушение, беседы и лекции, дискуссия, метод примера. Методы, входящие **во вторую** группу, характеризуются как методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогическое требование, общественное мнение, приучение и упражнение, поручение, создание воспитывающей ситуации. **Третья группа** объединяет методы стимулирования деятельности и поведения: соревнование, поощрение, наказание (или принуждение), создание ситуаций успеха.

Хотелось бы выделить большую воспитательную ценность для детей- инвалидов положительных примеров жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Разнообразие методов влияет на формирование личности ребенка в целом. Поэтому, чтобы достичь цели, добиться решения поставленных задач, педагогу надо владеть не только методами прямого воздействия, но и методами косвенного, опосредованного, долгосрочного влияния на сознание и поведение детей.

Эффективность методов возрастает, если педагог создает ситуации, побуждающие детей к активному освоению и присвоению передаваемых им знаний и социального опыта нормативного поведения.

Для детей с депривацией зрения особенно важным является тот факт, что их участие в физической и спортивной жизни содействует повышению адаптационных возможностей,

укрепляет уверенность в своих силах, способствует снижению комплекса неполноценности. Положительные эмоции, спортивный азарт, радостная обстановка праздника, его музыкальное оформление, широкий спектр воздействия на организм ребенка, приобретение опыта общения и взаимодействия с нормально видящими сверстниками повышают жизненный тонус и стирают грань социальных барьеров между инвалидами по зрению и здоровыми детьми. Систематическое использование разнообразных форм физического воспитания расширяет диапазон двигательных и функциональных возможностей, обеспечивает наилучшие условия жизнедеятельности и всестороннего развития детей с депривацией зрения.

Необходимо также учитывать причины нарушения зрения и прогноз. Например, при глаукоме в солнечные дни учащиеся должны надевать очки с темно-зелеными линзами и выполнять сниженную физическую нагрузку в случае повышения внутриглазного давления. Учитывая огромное значение остаточного зрения и светоощущения в пространственной ориентировке слепых, следует обратить особое внимание на его активное и целенаправленное использование на занятиях. Особое внимание надо уделять детям со светоощущением при ориентировке на улице, а внимание учащихся с форменным зрением обращать не только на тени, но и на цвет, форму, величину самого объекта. Учащиеся, которые в ориентировке могут пользоваться остаточным зрением только при хорошем освещении или видят только боковым зрением, должны обучаться по методике для абсолютно слепых детей, но при этом овладевать и приемами использования даже минимальных остатков зрения.

При планировании и проведении спортивных занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформации опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается

применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

При ориентации в пространстве зрительное восприятие даже при его значительном сужении продолжает играть ведущую роль. Человек с остаточным зрением использует зрительную информацию о препятствиях, дополняя ее тактильными ощущениями рук и ног, а иногда пользуясь только зрительной информацией. Однако при глубоких нарушениях зрительной системы затрудняются целостное восприятие пространства и точное определение различных пространственных признаков. Особое значение в этих условиях приобретает коррекционная работа, направленная на формирование адекватной оценки ориентировочных возможностей остаточного зрения и включение в процессы ориентирования сохранных анализаторных систем. Без такой целенаправленной работы люди, имеющие даже очень незначительные остатки зрения, склонны преувеличивать его возможности и пренебрегать иными средствами ориентирования.

Процесс ориентации у незрячих протекает на основе совместной, интегративной деятельности сохранных анализаторов, каждый из которых при определенных объективных условиях может выступать как ведущий.

При ориентации в малом пространстве, которое ограничено зоной действия рук при незначительных перемещениях тела, ведущую роль выполняет осязание. Это объясняется эффективной доступностью объектов в таком пространстве для осязательного восприятия. Информация о взаимном расположении объектов здесь может быть получена незрячим непосредственно, чувственным путем. Для создания целостного образа малого пространства и предотвращения фрагментарности восприятия должны использоваться специальные приемы осязательного обследования, при этом последовательный характер осязательного восприятия существенно снижает скорость такого обследования по сравнению со зрительным.

Общая картина большого пространства, размеры которого существенно превышают поле осязательного восприятия (спортивный зал, стадион), может быть получена слепым в результате последовательного осязательного обследования в процессе специально организованного передвижения в этом пространстве. Осязательное восприятие при этом может быть, как непосредственным (ощупывание отдельных предметов), так и опосредованным (ощущение через подошвы обуви характера поверхности под ногами или обнаружение препятствий с помощью трости). Оценка расстояния между объектами и протяженности пространства происходит при движении посредством мышечного чувства. На основе пространственного мышления ряд последовательных восприятий складывается в единый образ пространства. Однако такой метод детального обследования большого пространства весьма трудоемок и используется обычно на этапе знакомства с теми участками, которые особенно важны для незрячего.

В повседневной практике передвижения незрячих осязание обеспечивает получение информации о той части пространства, в которой он непосредственно находится, обычно путь перед собой обследуется с помощью трости с целью обнаружения препятствий и известных ориентиров. Общее же восприятие слепыми большого пространства происходит в основном при помощи слуха. Это связано с тем, что при утрате зрения он становится ведущим видом чувствительности при дистантном восприятии.

Благодаря слуховым ощущениям и восприятиям слепые способны локализовать в пространстве являющиеся источниками звука объекты, а также судить по характеру распространения звука о величине и заполненности замкнутого пространства (для этого может быть использован отраженный звук, издаваемый при движении). Кроме того, звуки приобретают для слепых предметное значение, ассоциируясь с издающими их предметами, и обеспечивают дистантное восприятие этих предметов. Чем шире

круг таких ассоциаций, тем увереннее слепой ориентируется в окружающей обстановке, не только констатируя наличие и определяя положение источника звука, но и осознавая его предметное значение.

В процессе ориентации слепые довольно часто используют обоняние, поскольку так же, как и слух, оно может дистантно сигнализировать о наличии того или иного объекта. При помощи обоняния слепые определяют местонахождение объектов, обладающих специфическими запахами. Запахи, постоянно присущие тому или иному неподвижному объекту, служат слепым ориентирами при передвижении в пространстве. А, например, деревья, свежий песок, запах свежего асфальта может послужить сигналом о том, что рядом ведутся дорожные работы.

Еще одним внутренним механизмом для ориентации слепых в пространстве является так называемое ощущение препятствия – абсолютно слепые люди способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звука предмета (дерево, стена и т.п.). Ощущение препятствия представляет собой довольно неопределенное чувство, лишенное предметности. Оно может дать незрячему только весьма приблизительное представление о величине и удаленности предмета. Однако в практике самостоятельного передвижения слепых чувство препятствия играет очень важную роль. Природу ощущения препятствия в современной науке связывают с вибрационной чувствительностью, отражающей колебания воздушной среды.

Для формирования целостного обобщенного образа определенной части пространства, кроме чувственного восприятия отдельных пространственных признаков, необходима большая интеллектуальная работа по их сопоставлению и анализу. Так, например, большая часть информации о взаимном расположении объектов получается в результате умозаключений.

Полезным инструментом для формирования у слепых адекватных пространственных представлений, развития пространственного мышления и практических навыков

самостоятельного ориентирования могут служить выполненные в технике рельефной графики планы и карты. Их использование помогает незрячему получить общее представление о величине и взаимном расположении отдельных объектов, однако применение этих представлений в практике самостоятельного передвижения невозможно без использования описанных выше приёмов ориентирования на местности.

Методика обследования незрячими учащимися незнакомого помещения (спортивного зала)

Изучение спортивного зала проводится методом обследования. Сначала обходят зал по периметру слева – направо и в обратном направлении. Так ребёнок определяет форму и размер зала, наличие тренажеров и других предметов, стоящих у стен, наличие дверных проёмов в стенах помещения.

Для обследования предметов, стоящих посередине зала, нужно двигаться от входной двери в различных направлениях. Обнаружив на пути какой-либо предмет, нужно осмотреть его и вернуться обратно к отправному пункту. И так до тех пор, пока не будет обследовано всё пространство зала.

Начинать обследование надо с точки отсчёта (чаще это входная дверь). По двери выровнять корпус тела и пятки ног. Обследование ведётся правой рукой (если ребёнок движется от двери вправо).левой рукой выполняем приём защиты. Правую руку следует вытянуть в сторону стены на уровне пояса, пальцы слегка согнуты и наружную часть двух или всех пальцев следует прикасаться к стене и подвигаться вперёд (скольжение) – выше – ниже. Можно в руке держать гладкую палочку или карандаш. Эту технику обследования надо применять в новом помещении. Можно её упростить (сделать более эстетичной). Рука слегка выдвинута вперёд, локоть положить на талию и тыльной стороной выдвинуть руку (взять в руку складную трость, карандаш, газету). Используя технику скольжения рукой, ребёнок, таким образом, определяет различные предметы, местоположение дверей, ниш, выступов, отмечает повороты.

Встречающиеся на пути предметы обследуются. Для обследования обстановки применяется периферический приём. Обследуем зал по периметру и отмечаем последовательность предметов, которые встречаем: что за чем стоит. Таким образом двигаемся от предмета к предмету. Узнаём место каждого предмета и их взаиморасположение, определяем форму зала, наличие окон и т.д., при этом не забываем о защите.

Далее исследуем те предметы, которые находятся в середине. От двери к предмету (трость держим под углом 20-30°) медленно двигаемся, пока не обнаружим предмет. Исследуя его, соотносим с предметами, которые находятся справа и слева, т.е. соотносим с периметром комнаты. Таким образом, постепенно вырисовывается образ всего зала в целом. В разных помещениях следует применять разные приёмы.

Примечание:

1. Перед изучением спортивного зала надо кратко рассказать о нем, создать зрительный образ убранства зала, чтобы можно было оценить его красоту, показать, где расположены выключатели и др.
2. Обязательно соблюдать меры предосторожности (защиты).

Методика обследования незрячими учащимися незнакомой территории (стадиона)

Перед тем, как приступить к обследованию территории и находящихся на ней объектов, целесообразно ознакомиться с макетом или планом территории. В начале необходимо обратить внимание на форму территории, на то, как расположены сооружения, установить местоположение входа на стадион относительно здания школы. Затем следует внимательно рассмотреть имеющиеся на территории дорожки, их взаиморасположение и другие основные элементы территории. Словесные пояснения учителя при изучении пособий могут ускорить и уточнить полученную информацию. После изучения макета или плана можно приступить к обследованию самой территории. Теперь с помощью трости изучаются особенности

дорожек, оборудования. Надо обратить внимание на все виды ориентиров.

При изучении первых маршрутов учитель должен находиться позади ученика, давая ему необходимые объяснения и обращая его внимание на все виды ориентиров. Потом можно дать задание ученику обследовать этот маршрут самостоятельно. Можно дать задание обследовать самостоятельно совсем новый маршрут, но безопасный, предварительно показав его на плане. Исследованные маршруты ученик должен воспроизвести в словесной форме, чтобы учитель имел возможность убедиться в правильности полученного учеником представления о территории стадиона, либо наоборот, скорректировать неправильно полученное представление. Полученные представления о территории стадиона можно проверить по планам и макетам.

В качестве слуховых ориентиров могут быть использованы шум деревьев, кустарников, звуки транспорта за пределами стадиона, а также специально установленные звуковые маяки.

При обследовании беговых дорожек необходимо познакомиться с поверхностью почвы, деревьями и кустарниками, столбами, скамьями и другими предметами, которые находятся за обочинами беговых дорожек. Это поможет незрячему сориентироваться в случае, если он сбился с дорожки. Если на территории достаточно тихо, то незрячему можно предложить обнаружить предметы, находящиеся за пределами беговых дорожек, без помощи трости - на слух. Учитель должен сказать ученику, что на данном участке пути несколько в стороне будет дерево или какой-то осветительный предмет и т. п. Ученик должен определить это место и затем проверить свои ощущения с помощью трости. Будет не лишним, если учитель сделает замер расстояние от незрячего до обнаруженного предмета. Это пригодится в дальнейших тренировках. Обнаружение предметов на расстоянии поможет в ряде случаев избежать столкновений незрячего со случайными предметами при передвижении.

Обнаруженные таким образом предметы могут служить незрячему и ориентирами.

Все занятия по спортивной подготовке должны проходить при наличии индивидуального подхода к каждому ученику, при учете характера его дефекта, особенностей личности и уровня подготовленности. В связи с этим педагог должен планировать свою работу, выбирая формы и методы обучения для каждой конкретной группы детей.

Длительность и трудоемкость обучения, последовательность и приемлемость заданий позволяет учителю развить у детей двигательную активность, память, формировать и закреплять положительное отношение к самостоятельному передвижению, воспитывать волевые качества, такие как целеустремленность, настойчивость и упорство в достижении цели, умение общаться с окружающими людьми, выдержку и самообладание, инициативность и др.

Список литературы.

1. Л.И. Солнцева, Л. А Семенов. Психолого-педагогические основы обучения слепых детей ориентированию в пространстве и мобильности. – М., 1989.

2. Л.Н. Ростомашвили. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания. Спб – 1999.

3. В.З. Денискина, М. В. Венедиктова. Обучение ориентировке в пространстве учащихся специальной (коррекционной) школы III-IV вида. М., 2007.

4. Ю.И. Петров. Организация и методика обучения слепых ориентировке в пространстве. Методическое пособие. М., 2008.

5. Л.И. Солнцева. Основные направления и особенности реализации принципа коррекционной направленности на уроках физической культуры в школах для слепых детей. М., 1990.

6. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида под редакцией Л. И. Плаксиной. М. 1999.

7. В.З. Денискина. Особенности воспитания детей с нарушением зрения.

М., 2016.

8. М.А. Попова, Н.Н. Шапкина. Реализация коррекционной направленности образовательного процесса как фактор социализации личности школьников с нарушением зрения. Вестник тифлологии. М., №2, 2010.

9. А.А. Любимов. К вопросу о создании унифицированной индивидуальной карты по ориентированию и мобильности как вариативного, личностно ориентированного подхода в реабилитации лиц с нарушением зрения. Вестник тифлологии. М., №1, 2009.