

Автономная некоммерческая профессиональная
образовательная организация
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»



*Учебно-методический центр
дополнительного профессионального образования*

**ОБУЧАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ
по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»**

72 часа

МОДУЛЬ 2. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С ОВЗ

Тема 2.1. Адаптивная физическая культура для лиц с умственной отсталостью

Краснодар, 2022 г.

Тема 2.1. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Из всех нарушений здоровья человека умственная отсталость является самой распространенной. В мире насчитывается более 300 млн. человек с умственной отсталостью. По данным Главного управления реабилитационной службы и специального образования Минобразования Российской Федерации, из 600 тыс. общего количества учащихся с отклонениями в развитии 60% составляют дети с умственной отсталостью. Специалисты, занимающиеся изучением данной категории детей, определяют умственную отсталость не как болезнь, а как состояние психического недоразвития, характеризующееся многообразными признаками, как в клинической картине, так и в комплексном проявлении физических, психических, интеллектуальных, эмоциональных качеств.

В 1915 г. немецкий психиатр Э. Крепелин назвал врожденное слабоумие олигофренией (от греч. «oligos» — «мало», «phren» — «ум»). До сих пор наука, изучающая проблемы воспитания и обучения детей с умственной отсталостью, называется олигофренопедагогикой (раздел специальной педагогики).

В 1994 г. по предложению Всемирной организации здравоохранения принята Международная классификация психических и поведенческих расстройств (МКБ-10), рассматривающая различные проявления врожденного слабоумия под единым названием «Умственная отсталость». Степень умственной отсталости определяется интеллектуальным коэффициентом IQ (отношением психического возраста к паспортному).

В соответствии с МКБ-10 приняты следующие виды и условные показатели IQ: — психическая норма:

IQ 70—100; — легкая умственная отсталость:

IQ 50—69; — умеренная умственная отсталость:

IQ 35—49; — тяжелая умственная отсталость:

IQ 20—34; — глубокая умственная отсталость:

IQ 19 и ниже.

По мнению Л. М. Шипицыной (1995), интеллектуальный коэффициент не является основанием для диагноза, но служит важным звеном в комплексной медико-психолого-педагогической диагностике, социальной реабилитации, определении инвалидности.

Обучение и воспитание детей с легкой и умеренной умственной отсталостью осуществляется в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях либо в специальных классах общеобразовательных школ, либо в виде домашнего обучения. Дети-сироты и оставшиеся без попечительства родителей обучаются в специальных детских домах и школах-интернатах. Обучение и воспитание детей с тяжелой и глубокой умственной отсталостью осуществляется в учреждениях социальной защиты. Эти дети нуждаются в постоянной помощи и наблюдении и рассматриваются как инвалиды с детства. Адаптивная физическая культура для детей с умственной отсталостью это не только одно из средств устранения недостатков в двигательной сфере, но и полноценного физического развития, укрепления здоровья, адаптации в социуме. Степень адаптации находится в прямой зависимости от клинко-психопатологического состояния детей, поэтому специалисту адаптивной физической культуры для продуктивной педагогической деятельности необходимо знать характерные проявления основного дефекта, особенности физического, психического, личностного развития данной категории детей.

Изучению состояния психомоторики умственно отсталых детей посвятил и свои исследования С.П.Вайзман (1997). Под психомоторикой принято понимать совокупность анатомо-физиологических и психологических механизмов, обеспечивающих осуществление простых и сложных двигательных реакций и действий. При нарушениях интеллекта у детей, особенно в степени идиотии и имбецильности, автором отмечена

«растянутость» во времени этапов развития психомоторики. С возрастом моторная недостаточность олигофренов сглаживается. Чем грубее недоразвитие центральной нервной системы, тем слабее влияние возрастного фактора на состояние психомоторики. Которая обусловлена структурным дефицитом.

Развитие двигательной функции у детей-олигофренов происходит гетерохронно и гетеродинамично. Автор заключает, что одна из самых главных сторон двигательной подготовленности детей вспомогательной школы – функция равновесия. Значительное отставание таких детей по уровню физической подготовленности объясняется тем, что сила, возбудимость и подвижность нервных процессов у них значительно снижены. К тому же, в процессе обучения новые условно-рефлекторные связи, особенно сложные, связанные с точностью, координацией, быстротой и силой у умственно-отсталых детей формируются значительно медленнее, чем у учащихся массовых школ, а сформировавшись, они не всегда оказываются прочными.

Психика умственно отсталых детей характеризуется следующими признаками, которые необходимо учитывать при занятиях физическими упражнениями:

- стойкое нарушение познавательной деятельности;
 - замедленный темп и объём восприятия, формирования знаний,
 - освоение двигательных действий требуют большого времени;
 - память характеризуется слабым развитием и низким уровнем запоминания, сохранения, воспроизведения;
 - внимание характеризуется малой устойчивостью, трудностью его распределения, замедленностью переключения;
 - речевая деятельность развита недостаточно;
- эмоционально-волевая сфера также имеет ряд особенностей:**
- недоразвитие, неустойчивость эмоций, слабость собственных намерений, отсутствие оттенков переживания.

Системы классификаций нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся специальных школ 8 вида.

Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся вспомогательных школ, разработанная А.А.Дмитриевым, представляет собой два блока:

I.Нарушение физического развития:

- 1 – отставание в весе;
- 2 – отставание в росте;
- 3 – нарушения осанки;
- 4 – нарушения в развитии стопы;
- 5 – нарушения в развитии грудной клетки;
- 6 – парезы, параличи верхних конечностей;
- 7 – парезы, параличи нижних конечностей;
- 8 – отставание в показателях объема жизненной емкости легких;
- 9 – отставание в показателях окружности грудной клетки;
- 10 – аномалии черепа;
- 11 – дисплазии;
- 12 – аномалии лицевого скелета.

II. Нарушения в развитии двигательных способностей:

- а) нарушения координационных способностей:
- 1 – нарушение точности движений в пространстве;
 - 2 – нарушение точности движений во времени;
 - 3 – нарушение координации движений;
 - 4 – нарушение ритма движений;

5 – нарушение дифференцировки мышечных усилий;

6 – нарушение равновесия;

7 – нарушение пространственной ориентировки;

б) отставания в развитии двигательных качеств:

1 – отставание в развитии силы основных групп мышц (рук, ног, спины, живота) – на 15-30%;

2 – отставание в развитии быстроты: быстроты движений рук, ног, скорости одиночного сокращения – на 10-25%;

3 – отставание в развитии выносливости к повторению быстрой, динамичной работы, к работе субмаксимальной мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп (рук, ног, живота, спины) – на 20-40%;

4 – отставание в развитии скоростно-силовых качеств (показатели – прыжки, метания) – на 15-30%;

5 – отставания в развитии гибкости и подвижности в суставах – на 10-20%.

А.А. Дмитриев предложил разделить умственно отсталых детей на группы с учетом данных медицинского анамнеза, углубленного медицинского осмотра, обследования учащихся с помощью карты медико-педагогического контроля, где отмечаются показатели физического развития (рост, масса тела, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, состояние осанки и стопы) и двигательных способностей (сила, быстрота, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, равновесие, точность дифференцирования временных интервалов и мышечных усилий), кроме того, учитываются данные анализа качественных характеристик движений в основных локомоциях (ходьба, бег, прыжки, метания) и психолого-педагогических характеристик.

Ученики первой группы (14,3% из обследованных) имеют физическое развитие и уровень двигательных способностей выше среднего уровня учащихся вспомогательной школы. Они не страдают соматическими заболеваниями, быстрее других овладевают двигательными умениями и навыками, имеют в основном положительные психолого-педагогические характеристики. Эти ученики могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносить и быстро после них восстанавливаться.

Ученики второй групп (52,3%): физическое развитие и уровень двигательной подготовленности учащихся, отнесенных ко второй типологической группе, можно было определить как средние; они медленнее, чем ученики первой группы, овладевают двигательными умениями и навыками на уроках физической культуры. У них часто отмечаются сопутствующие основному дефекту нарушения – ослабленное зрение, неправильная осанка, ожирение первой степени и некоторые другие отклонения. Дети этой группы имеют в основном положительные психолого-педагогические характеристики. Эти ученики выдерживают достаточно высокие нагрузки, быстро восстанавливаются после них, однако в целом уступают школьникам первой группы по этим параметрам.

Ученики третьей группы (28,6%) имеют средний или ниже среднего уровень физического развития и двигательных способностей. Эти дети медленнее, чем дети второй группы, овладевают двигательными умениями и навыками, вместе с тем практически каждый из них страдает серьезными соматическими заболеваниями, часто двумя-тремя сразу (это заболевания зрительного, слухового аппарата, энурез, ожирение II степени, нарушения осанки и стопы, хронический холецистит и др.). В психолого-педагогических характеристиках этих детей отмечается много отрицательных черт: неустойчивость внимания, раздражительность, неумение доводить начатое до конца и т.д. Эти учение выдерживают незначительные физические нагрузки и быстро восстанавливаются после них.

Уровень физического развития и двигательных способностей учеников четвертой группы (4,8%) ниже среднего; эти школьники могут овладеть лишь

элементарными умениями и навыками в таких локомоциях, как ходьба, бег. У детей этой группы имеется и ряд различных соматических заболеваний: нарушения слуха и зрения, энурез, ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение и другие. В психолого-педагогических характеристиках учеников этой группы отмечаются такие особенности, как неустойчивость внимания, отклонения в поведении, неумение пользоваться инструкцией, низкая работоспособность, неумение доводить начатое дело до конца и т.д.

Физические нагрузки таким детям планируются минимальные, с учетом их умственного развития, соматических заболеваний, степени овладения двигательными умениями и навыками. Упражнения выполняются небольшими порциями.

Классификация нарушений у младших школьников:

Более трети школьников с трудом выполняют движения, связанные с изолированными движениями пальцев рук (застёгивание, зашнуровывание, завязывание).

Существует два вида двигательных нарушений рук:

1. Дети не могут выполнить дифференцированные активные движения пальцами. В основном это дети с парезами рук. Другие имели стертые парезы.
2. Учащиеся, владеющие активными изолированными движениями пальцев, не могут осуществить эти движения одновременно двумя руками или без зрительного контроля. Причина – несовершенство аналитико-синтетической деятельности центральной нервной системы умственно отсталых детей, а также отсутствие у них практического опыта в выполнении движений, в которых произвольная регуляция движений пальцев рук осуществляется преимущественно на основе кинестетических ощущений.

В зависимости от вида нарушений выбирают средства и методы коррекционной работы:

1. Активные движения нужны.
2. Совершенствование произвольной регуляции движений, упражнения, содействующие совершенствованию аналитико-синтетических процессов.

Программно-методические рекомендации по физической культуре для учащихся 1-4 классов специальных школ 8 вида.

Необходимо соблюдать строго дифференцированный и индивидуальный подходы в обучении. Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, если он будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо знать данные врачебных осмотров, вести работу в контакте с врачом школы, знать состояние здоровья учащихся на каждом уроке.

Конкретными задачами физического воспитания в школе для детей с нарушениями интеллекта являются: укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера; развитие двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости, ловкости и т.д.); коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики; формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; поддержание устойчивой физической работоспособности на достигнутом уровне; формирование познавательных интересов, преподнесение доступных теоретических сведений по физической культуре; воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, патриотизма.

Программа содержит следующие разделы: гимнастика, легкая атлетика, лыжная или конькобежная подготовка, игры.

«Гимнастика». Упражнения общеразвивающего и корригирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. На занятиях учащиеся должны овладеть доступными им навыками в простейших видах построений. В отличие от программы общеобразовательной массовой школы в самостоятельный раздел выносятся

общеразвивающие и корригирующие упражнения, дыхательные упражнения, так как они способствуют коррекции нарушений дыхания. 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. На занятиях гимнастикой умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании — эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников. Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенную самооценку, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Раздел «**Легкая атлетика**» помогает преподавателю обучать школьников таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Большое место в данном разделе уделено метанию. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умение и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость.

Лыжная подготовка в условиях коррекционной школы проводится как обязательные занятия с 1-го класса.

Обязательным в программе является перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры.

Одним из важнейших является раздел «**Игры**». В программу включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятия, пространственных и временных ориентиров.

Важно отметить еще одну особенность физического развития учащихся вспомогательной школы: суммарные показатели физического развития, как у мальчиков, так и у девочек имеют тенденцию непрерывного роста, но развитие носит неравномерный характер, и на разных этапах соотношение между различными показателями имеет разнонаправленный характер.

Учителю физкультуры очень важно знать состояние двигательных функций своих учеников. Для изучения состояния двигательных функций умственно отсталых детей существенное значение имеет определение их физической подготовленности, т.е. определение их возможностей выполнять с максимальным эффектом бег, прыжки, метание.

Результаты бега на скорость на 10 м у многих учащихся вспомогательной школы значительно хуже, чем у учащихся массовой школы. Обращает на себя внимание пестрота результатов учащихся вспомогательной школы, чего не наблюдается у учащихся массовой школы. Так, у мальчиков наилучший результат равен 2,5 сек., а наихудший — 4,8 сек., у девочек соответственно 2,9 сек. и 4,6 сек. Разница в результатах учащихся вспомогательной школы объясняется тем, что у них разные характер и глубина поражения двигательной функции. В прыжках в длину с места ученики вспомогательной школы показали средний результат — 107 см (мальчики), а ученики массовой школы — 147 см (мальчики), девочки соответственно — 93 см и 125 см.

Низкие результаты учащихся школы VIII вида объясняются, прежде всего, недостаточной мышечной силой школьников, а также тем, что умственно отсталые дети не могут правильно организовать свои двигательные возможности.

Контрольные вопросы для самопроверки:

1. Раскройте понятие «умственная отсталость».
2. Охарактеризуйте различные степени умственной отсталости.
3. Перечислите основные средства и методы коррекционной работы с детьми с умственной отсталостью.

Самостоятельная работа:

1. Выделите основные понятия и термины по изученной теме, составьте конспект.
2. Составьте перечень спортивных игр для лиц с умственной отсталостью.

Практическая работа:

Подберите комплекс упражнений для детей с легкой степенью отсталости.

Рекомендуемая литература:

Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/497197>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492972>
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/496408>
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/496330>
6. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/492782>

Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. [Текст]. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — URL : <https://biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия: Университеты России). — URL : <https://biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495386>

5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/494144>