1. **Теоретические предпосылки развития и становления двигательной сферы учащихся специальных и коррекционных школ VIII вида.**

Одной из главных причин, затрудняющих формирования у учащихся школ для детей с нарушением интеллекта двигательных умений и навыков, является наличие двигательных нарушений, накладывающий отрицательный отпечаток на их деятельности. Двигательные являются составной частью ведущего дефекта и определяются теми же механизмами, что и ведущий дефект. Так, моторная недостаточность тонких дифференцированных движений пальцев рук, кинетического и кинестетического ручного праксина, сложных координаторных схем определяется недоразвитием аналитического-синтетической деятельности коры головного мозга, а конкретно – корковых зон двигательно-кинестетического анализатора. [31; 36 и др. ].

Разработка проблемы двигательных нарушений у умственно отсталых школьников в процессе физического воспитания основывается на принципиальных положениях общей психологии, патофизиологии, теории и методике физического воспитания, адаптивной физической культуры, глубоком изучении состояния их физического развития, двигательной сферы, глубины и характера отклонений.

**1.1Системный подход к работе по коррекции двигательных нарушений.**

Советские и российские дефектологи показали ведущую роль обучения и воспитания в развитии аномального ребенка. Специальное педагогическое воздействие на вторичные изменения в психическом и физическом развитии ребенка, возникающие на основе первичного дефекта, может быть эффективным только при условии мобилизации всех компенсаторных возможностях ребенка. При этом исходят из разностороннего (комплексного) воздействия на личность. Только такой подход к исправлению различных недостатков в психологическом развитии учеников специальной школы VIII вида может дать эффективные результаты [ 15; 16; 22 и др.].

Следует добиться того, чтобы выпускники специальных школ обладали таким уровнем разносторонней физической подготовки, который бы мог им обеспечить им самостоятельность в жизни и трудовой деятельности.

Педагогическое воздействие в целях коррекции нарушений функций и развития еще не сформировавшихся двигательных умений и навыков предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения воспитания умственно отсталых детей. Для этого широко используется различные средства физической культуры, однако методика их применения пока не получила должного освещения в литературе.

Положительными особенностями применения физических упражнений являются:

Универсальность (в организме нет ни одного органа, который не реагировал на движение);

Отсутствие отрицательного побочного действия (при использовании оптимальных физических нагрузок);

Возможность длительного применения, который не имеет ограничений, переходя из лечебного профилактического в общеобразовательное и тренировочное [43].

Значение физических упражнений основаны на одной из главных биологических потребностей человека – влечении к движению (кинезофилии), что позволило разработать теорию о влиянии проприоцепции на центральную нервную систему(ЦНС), периферийные органы и их взаимосвязи, получившую название моторно-висцеральной регуляции [32].

Широкие возможности использования физических упражнений определяется ведущим значением локомоторного аппарата во всей жизнедеятельности человека. Необходимым условием нормального функционирования и совершенствования всех важнейших систем организма, в том числе внутренних органов, является моторная активность. Теоритические положения учения о моторно-висцеральных рефлексах обосновывают широкое эффективное применение различных средств физической культуры при коррекции нарушенных функций. Рецепторная функция моторного анализатора (проприоцепция, или кинестезия) регулирует не только соматические, но и вегетативные органы, а также всю нервную трофику организма.

Ведущую роль в управлении вегетативными функциями принадлежит проприоцепторам, а основной причиной преобладания моторики является высокая функциональная лабильность моторных центров по сравнению с вегетативными. Поэтому имеется возможность, изменяя функциональное состояние моторного анализатора и его локомоторного аппарата, направленно влиять на деятельность различных систем организма (сердечно-сосудистую, дыхательную, мышечную и др.).

Установлено, что в соответствии с ведущей ролью моторики проприоцепция через посредство центральной нервной системы адаптирует вегетативную сферу к текущим потребностям скелетной мускулатуры, тогда как интероцепции отводится роль восстановления гомеостазиса.

Здоровье организма поддерживается регулированием органов на основе афферентации, осуществляемой в мышечно-суставном аппарате проприоцепцией, а в системе внутренних органов – интероцепцией. Благодаря наличию этих связей каждая система органов саморегулируется (так называемая саморегуляция). В моторном аппарате она координирует движения и тонус мышц. В вегетативной сфере внутренние органы взаимодействуют между собой при помощи висцеро-висцеральных рефлексов.

Но, помимо саморегуляции, на основе проприоцепции и интероцепции возникает более сложная и широкая межсистемная регуляция физиологических функций – моторно–висцеральные и висцеро-моторные рефлексы. Они делятся по типу обратной связи на положительные и отрицательные. Положительная связь выражается в том, усиление одной из взаимосвязанных функций вызывает нарастании другой (например, мышечная деятельность усиливает дыхание и кровообращение). Отрицательная обратная связь заключается в усилении одного процесса и ослаблении другого, так интенсивная физическая нагрузка угнетает деятельность последнего снижает мышечный тонус. Один и тот же нерв регулирует положительную связь в отношении одного внутреннего органа и отрицательную – в отношении другого.

В патологических состояниях и в условиях дефекта (у аномальных детей) тип обратной связи может меняться; извращаться, что не исключает резкой дисгармонии физиологических функций физиологических функций, особенно в аппарате дыхания и сердечно-сосудистой системе. Задачей физических упражнений в этом случае является восстановлении регулирующей роли моторики, подчиняющей себе все функции организма. Нормализация вегетативных функций при применении физических упражнений обеспечивается моторно-висцеральными рефлексами, подавляющими интероцептивную импульсацию.

По-видимому, недостаточность движений либо чрезмерная возбудимость не только усугубляют любое заболевание и приводят к патологии всего нервно-мышечного аппарата, но и отрицательно сказываются на функциях анализаторов аномальных детей

Необходимо учитывать, что проприоцепция способно не только усиливать возбудительный процесс в моторных и вегетативных центрах, но и в определенных условиях ограничивают его. Поэтому физическая культура – это прежде всего терапия регуляторных механизмов, использующая наиболее адекватные, биологические пути мобилизации собственных приспособительных, защитных и компенсаторных свойств организма аномальных детей с целью ликвидации различных недостатков. Поэтому в практике физического воспитания детей с проблемами в развитии требуется детальное обследование избирательного педагогического воздействия физических упражнений на различные анализаторы и функциональные системы их организма.

Если занятия физическими упражнениями для человека, у которого нет недостатков, - это способ активного развития, то для умственно отсталого ребенка физическая культура является еще одним из основных средств устранения отклонений в двигательной системе. Поэтому привлечение умственно отсталых детей к активным занятиям физической культуры должно рассматриваться как важное звено в комплексе учебно-воспитательной работы специальной школы. Использование богатого советской и российской дефектологии специалистами физического воспитания и исследователям дает широкие возможности дальнейшего развития теории и практики физического воспитания аномальных детей. Особое место в коррекционно-воспитательной работе с умственно отсталыми школьниками должны занимать педагогические оправданные, экспериментально обоснованные средства и методы физического воспитания.

Для исправления недостатков физического развития детей также не безразлично, с какого возраста следует начинать коррекцию движений. Известно что, чем раньше обеспечивается целенаправленное педагогическое воздействие, тем успешнее проходит процесс коррекции. Использование системы физического воспитания как эффективные средства коррекции нарушенных и компенсации недоразвитых функций позволяет своевременно предупредить появление вторичных отклонений в развитии умственно отсталых детей. Коррекционно-педагогический процесс следует строить, основываясь на идеях об использовании сохранных возможностей в развитии ребенка и зонах его ближайшего развития [15]. Нам представляется, что выявление двигательных нарушений должно осуществляться параллельно с выявлением сохранных двигательных возможностей с целью дальнейшей опоры на них при коррекции движений.

Необходимо отметить и то, что ранее проведенные исследования включали ограниченный контингент детей, коррекции чаще подвергались элементарные движения, отдельные нарушения физического развития и моторики.

Если у ребенка нарушена функция равновесия, то с целью ее коррекции, исходя из теоритических положений, педагог должен выявить сохранные двигательные возможности, развивая которые, можно было бы способствовать преодолению данного недостатка. По всей вероятности, у такого ребенка прежде всего следовало развивать силу мышц стоп, а также совершенствовать функцию равновесия при выполнении различных упражнений в динамическом, статическом режимах, с небольшими отягощениями и т. д., т. е. формировать разнообразные двигательные умения и навыки с элементами равновесия, добиваясь таким образом исправления нарушенной функции, поскольку известно, что, чем богаче двигательный опыт человека, тем легче ему дается освоение движений.

Исследователями, изучающими вопрос коррекции нарушенной моторики у аномальных детей, единодушно подчеркивается тезис о том, что эффективность коррекции какого=либо нарушения значительно повышается, если она осуществляется параллельно с физическим развитием ребенка.

Установлено, что умственно отсталые школьники имеют общие закономерности в развитии двигательной сферы, сходные закономерностями учеников массовых школ, но вместе с тем и ряд особенностей, требующие разработки методических подходов с целью устранения отклонения и повышения уровня общего физического развития и двигательных способностей. Большое значение при реализации коррекционных мероприятий будет иметь учет глубины и характера двигательных нарушений, оптимальные критерии обратной связи.

Управление развитием движений детей с интеллектуальными нарушениями требует изучения специфики их двигательных нарушений и физического развития, проявляющихся в разных локомоциях, произвольных движениях и отрицательно сказывающихся на их общем психофизическом развитии.

При этом необходимо учитывать, что произвольное движение является результатом суммарной деятельности всего головного мозга и оно может быть нарушено как наиболее сложно организованная деятельность при поражении больших полушарий. Нарушение произвольных движений при разнообразных поражениях мозга связано с тем, что поражения любого участка коры, входящие в состав комплексных афферентных систем, участвующие в организации произвольного движения, неизбежно отразится на нем [30]. Поражение нижних отделов центральной нервной системы влечет за собой нарушение элементарных движений, высших отделов – сложных двигательных актов, требующих осмысления [9].

В месте с тем клиницистами отмечается, что у умственно отсталых детей нарушены прежде всего сложные двигательные акты и вопрос, очевидно, состоит выявлении характера и глубины нарушения движений.

Корковый уровень регуляции движений представляет сложную, морфофункциональную систему, ядро которой находится в области центральной роландовой борозды, где граничат между собой прецентральная извилина с преимущественно сенсорной функцией. И.П. Павлова о том, что в деятельности двигательного анализатора участвуют многие зоны коры больших полушарий [2].

Премоторная зона, расположенная кпереди от центральной извилины, принимает участие в регуляции позы и моторных актов. При ее нарушения движения становятся резкими, неточными, наблюдается рассогласованность в компонентах двигательной деятельности. У лиц с поражением лобных отделов мозга нарушается смысловая организация сложных двигательных актов, координация движений. Вместе с тем лобные отделы головного мозга, мозжечок и гиппокамп играют ведущую роль в организации движений, осуществлении контроля, коррекции и их программирования [30].

В основе теории кортикальной организации движений, разработанной И.П. Павловым, П.К. Анохиным, Н.А. Бернштейном, А.Р. Лурией, лежит концептуальное положение о том, что становление произвольного действия возможно только при наличии прямой и обратной связи, а также зависят от работы корригирующих и контролирующих механизмов в период протекания приспособительного произвольного акта. При этом следует подчеркнуть важное значение афферентной импульсации при построении движений.

В процессе онтогенетического развития происходит гетерохронное созревание отдельных функциональных систем. Это положение, выдвинутое П.К. Анохиным [2] при обосновании системогенеза, объясняет характер развития и становления двигательной системы, ее центральных и периферийных органов.

У детей школьного возраста функции регулирования мышечной активности в большей степени зависят от афферентации на ранних этапах онтогенеза. С возрастом эти функции становятся более стабильными, отражая совершенствование в процессе индивидуального развития надежности центральных механизмов управления моторикой. Основным моментом организации двигательных действий является составление программы движения. Большая точность движений свидетельствует о совершенствовании программирования моторного акта. Уменьшение с возрастом в структуре сложно координированных движений числа флюктуаций является одним из факторов, обеспечивающих у подростков большую точность и плавность движений, что можно считать признака совершенствования в онтогенезе центральных регуляторных функций, в том числе механизмов коррекции. Известно, например, что в дошкольном возрасте более координированно выполняются симметричные движения и менее – перекрестные движения рук. Совершенствование симметричных и перекрёстных движений рук и ног происходит в младшем дошкольном возрасте.

У умственно отсталых детей в связи с тотальным органическим поражение коры головного мозга нарушения произвольных движений в большинстве случаев являются своеобразным признакам уровня моторной развитости [30].

В объяснении двигательной недостаточности детей можно опираться на многоуровневую теорию построение движений, разработанную Н.А. Бернштейном [9], сущность которой заключается в том, что, чем выше по уровню поражена центральная нервная система, тем менее вероятной становится возможность управления смысловой организацией движений. Нижележащие церебральные уровни, как правило, являются менее поражёнными, а значит, и более и более сохранными, чем выше лежащие, однако с их помощью регулируется управления лишь элементарными движениями, не требующими смысловой организации.

Фундаментальными экспериментальными исследованиями было доказано, что при использовании оптимальной системы физических упражнений нарушенные движения при поражении головного мозга могут успешно корригироваться [30]. Рациональная система двигательных упражнений разрушает прежние и вырабатывает новые моторные формы, в которых будут реализованы новые отношения к окружающему, облегчая таким образом процесс их формирования.

Другим важным положением, которое необходимо учитывать при работе по коррекции двигательных нарушений у умственно отсталых детей, является то, что у них в наибольшей степени нарушены не элементарные движения, а сложные двигательные акты, требующие осмысления, словестного опосредования, регуляции со стороны коркового уровня. Важно подчеркнуть, что дети данной категории имеют значительные потенциальные возможности в развитии [22; 41].

Это важное теоритическое положение должно рассматриваться по отношению как к психическим функциям, так и двигательным способностям, т.е. можно предполагать, что умственно отсталые дети обладают потенциальными возможностями в развитии формировании движений, которые при организации целенаправленной двигательной деятельности могут иметь достаточно высокую степень развития.

Поэтому процесс физического воспитания становится так, чтобы ученики осмыслено выполняли упражнения, пытались их словестно опосредовать, проанализировать, осуществлять регуляцию темпа, ритма координации движений и других двигательных характеристик. Необходимо формировать у детей способы контроля и самоконтроля за движениями, использовать мотивационные факторы и достижении целей и задач физического воспитания. Следует постоянно раскрывать им сущность и необходимость занятий физической культурой, формировать положительное отношение к ним.

При разработке научно-педагогических основ физического воспитания учащихся специальных школ необходимо тщательно учитывать как структуру основного дефекта, так и двигательные возможности детей. При этом надо исходить из актуальности диагностирования двигательных нарушений в структуре аномального развития, которая определяется исключительно важной ролью двигательного анализатора в развитии высшей нервной деятельности и психических функций человека. Так, двигательные нарушения в недостатках тонкой моторики (нарушение тонких и точных дифференцированных движений пальцев рук, кинестетические нарушения кондиционных движений рук и ног при ходьбе) определяются теми же механизмами, что интеллектуальный дефект, - нарушением аналитико-синтетической деятельности коры головного мозга, в основе которого лежит органическая патология корковых зон двигательно – кинестетического анализатора [31].

Одной из наиболее важных функций мозга является процесс восприятия, с помощью которого осуществляется прием и переработка поступающей информации. Восприятие сигналов из внешнего мира играет большую роль в увеличении индивидуального опыта умственно отсталых школьников в процессе их обучения и воспитания [41]. Поэтому при обучении таких детей движениям важное значение приобретает зрительно-наглядная информация, процесс ее анализатора и синтеза.

В связи с этим можно предположить, что сочетание практического выполнения двигательных актов с их словестным опосредованием при коррекции нарушенных движений окажет эффективное воздействие на их формирование, так как трансформация нервных сигналов и двигательных центрах, поступающих от различно локализованных периферийных структур, будет являться частью функциональной системы, обеспечивающий двигательный акт [2].

При анализе задач, стоящими перед различными формами физического воспитания учащихся школ VIII вида, обнаруживается, что все они, включая уроки физической культуры, утреннею гимнастику, игры на больших переменах, физкультминутки, занятия на физкультурном часе, спортивные соревнования, имеют разную направленность. Так, из этих форм только уроки нацелены на решение общих и коррекционных задач.

Утренняя гимнастика содействует повышению тонуса организма, его работоспособности, улучшению эмоционального состояния ребенка. Подвижные игры на больших переменах направлены на решение задач оздоровительного характера, физкультминутки способствуют снятию утомления, повышению работоспособности учащихся на уроках. Занятия на физкультурном часе посвящены также решению оздоровительных задач общей направленности.

Таким образом, в коррекционных целях слабо используется большой резерв занятий физической культурой, составляющей около 1,5 ч в день.

Занятия физической культурой по преодолению двигательных нарушений у умственно отсталых школьников следует проводить так, чтобы коррекционные задачи пронизывали все формы занятий. Важно, чтобы их содержание определялось необходимостью решения задач коррекции двигательных нарушений, имело общеоздоровительную направленность, т. е. осуществлялся комплексный подход. Сюда должны быть включены разнообразные формы, подходы, мероприятия, средства, методы физического воспитания, положительно воздействующие на психическое развитие умственно отсталого ребенка. Необходимо, чтобы не только на уроках физической культуры решались специфические задачи физического воспитания, но и при проведении утренней гимнастики, физкультминуток, подвижных перемен, занятий на физкультурном часе.

Таким образом, одним из звеньев систематического подхода к работе по коррекции двигательных нарушений должны встать в единство и преемственность форм занятий физической культурой, которые должны основываться на решение одних и тех же коррекционных задач, являющихся связующим звеном уроков и неурочной работы. Это обусловлено и тем, что только на двух уроках физической культуры в неделю высокой эффективности коррекции двигательных нарушений добиться невозможно, так как они удовлетворяют естественную двигательную потребность ребенка на 10 – 12 % от требуемой. Только с помощью систематической, ежедневной, целенаправленной работы можно получить значительный эффект в коррекции недостатков двигательной сферы детей с нарушение интеллекта.

Характерной особенностью школы VIII вида являются неоднородность состава учащихся как по уровню психического, так и по уровню физического развития. Поэтому оптимизация процесса обучения во многом будет зависеть от реализации принципа индивидуального подхода к детям.

Проблема индивидуального и дифференцированного подходов к умственно отсталым учащимся стоит очень остро в деле дальнейшего совершенствования коррекционно-воспитательной работе. В.Г. Петрова [37] считает, что дифференцированный подход при обучении аномальных детей – одна из актуальных теоритических и практических планах дефектологических проблем. При этом для ее решения необходимы комплексные исследования, предполагающие педагогический, психологический и клинический аспекты. Актуальность данной проблемы определяется необходимостью адекватного корректирования многокомпонентной структуры психического статуса умственно отсталого ребенка.

Одним из направлений в реализации принципа индивидуального подхода во вспомогательной школе являются дифференцированный подход учащимся, суть которого заключается выделении технологических групп для проведения в них коррекционно-компенсаторной работы. Однако методы дифференцирования детей на группы различны.

Дифференцированное обучение от установленное в настоящие время в школе VIII вида отмечается тем, что обучение проводится на различных уровнях трудности и реализуется оно организации обучения по двум программам, сообразующимся с этими уровнями трудности.

Другое направление заключается выделении типологических групп по конкретным признакам нарушений. При этом предполагается решение двух основных задач: выявление типологических групп учащихся и организация обучения в соответствии с особенностями учебной деятельности учащихся каждой группы.

В основу создания типологических групп учащихся следует положить показатели уровней потенциального развития различных сторон учебно-трудовой деятельности, ребенка (целевой, исполнительной, энергической).

В физическом воспитании проблема индивидуализации обучения стоит так же остро, поскольку именно от индивидуального подхода к ребенку будет зависеть эффективность коррекционно-направленной работы. Вместе с тем научно-методических материалов по данному вопросу явно.

Процесс физического воспитания в специальной школе VIII вида направлен на решение таких задач, как коррекция и компенсация нарушений моторики детей, повышение их физической подготовленности, развитие двигательных качеств, закаливание. Физические упражнения являются эффективным средством управления состоянием двигательной сферы школьников, поэтому особое внимание уделяется подбору соответствующих средств и их дозировки, именно регламентация нагрузки является важнейшим звеном в работе по коррекции и компенсации нарушений физического развития и воспитанию двигательных способностей.

Учитывая различия нарушений у умственно отсталых учащихся, необходимо использовать в процессе физического воспитания методические рекомендации и дидактический материал с целью реализации принципа индивидуального подхода к учащимся на уроках физической культуры.

Подходы к индивидуальной работе с учениками в процессе физического воспитания могут быть весьма различными: это может быть индивидуальное дозирование нагрузок, индивидуальный подход к коррекции конкретного двигательного нарушения у ученика, индивидуальное развитие каких – либо двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости и т. д.).

Б.В. Сермеевым [40] разработан уникальный метод индивидуального дозирования физических нагрузок, основанный на регистрации изменений работоспособности организма. Выполнение физической работы в организме имеет фазовый фактор. Первая фаза работоспособности – фаза врабатывания, когда все жизненные функции активизируют всю деятельность, настраиваются на работу на оптимальном уровне, который достигается через некоторое время. Это состояние, называемое фазой устойчивой работоспособности, при незначительных колебаниях удерживается определенное время. Затем наступает следующая фаза работоспособности – фаза утомления. Реакция на утомление у испытуемых не одинакова. Одни в тотчас же или вскоре перестают работать, другие долгое время сопротивляются утомлению.

Б.В. Сермеев в фазе утомления выделил три стадии: первую – начало снижения работоспособности, третью – отказ от выполнения работы и вторую, занимающею промежуточное положение между первой и третьей. При исследованиях влияния физических нагрузок на организм детей с нарушенным интеллектом было выяснено, что основная масса учащихся может выполнять нагрузки до первой стадии утомления без всякого ущерба для здоровья [20], поэтому индивидуальный подход к детям может выражаться еще и в дозировании для каждого ученика.

Другим направлением реализации принципа индивидуализации является дифференцированный подход к детям в процессе их физического воспитания.

А.С. Самыличевым [39] учащиеся школ для детей с нарушение интеллекта были дифференцированы на четыре группы по степени физической работоспособности с учетом уровня развития двигательных способностей и клинико-психологических особенностей из развития:

1) учащиеся с относительно высоким уровнем развития двигательных способностей и «средним» типом динамически работоспособности (дети с несложной формой олигофрении);

2) учащиеся с относительно низким уровнем развития двигательных способностей и «быстрым» типом динамики работоспособности (в большинстве случаев – возбудимые олигофрены);

3) учащиеся с низким уровнем развития двигательных способностей и «медлительным» типом динамики работоспособности (в подавляющем большинстве это были дети с тормозными состояниями);

4) учащиеся с относительно с низким уровнем развития двигательных качестве и «вариативным» типом динамики работоспособности (главным образом дети с церебрастеническим синдромом).

Таким образом, мы подчеркиваем, что имеются различные решения проблемы индивидуального подхода к изучаемому контингенту учащихся в процессе физического воспитания.

Безусловно, эффективность процесса физического воспитания учащихся школ VIII вида будет зависеть от комплексной организации работы по коррекции двигательных нарушений, которая заключается в единстве форм учебной и внеклассной работы, создании при этом адекватных условий для умственного, физического развития, формирования двигательной сферы с учетом индивидуальных особенностей ребенка.

В связи с этим можно предположить, что работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляет сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, способов дозирования нагрузок, индивидуальные и дифференцированные подходы, но имеющий единую целевую направленность на коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

В обсуждении данной проблемы мы преднамеренно исходим из вычисления ее ведущих компонентов, касающейся не посредственно вопросов моторного развития, имея в виду их неотделимость от умственного, речевого развития детей, поскольку очевидность взаимосвязи между развитием двигательной сферы, речью, умственно-познавательной деятельностью уже не подвергается сомнению. В частности, это явственно прослеживается в работах немецких ученых по проблеме физического воспитания умственно отсталых школьников. Об этом можно судить по публикациям журнала «Ди Зондершлуле» за последние десятилетия.

Суммируя все выше изложенное, можно выдвинуть следующие принципиальные положения коррекции двигательных нарушений умственно отсталых детей школьного возраста, обеспечивающий системный подход к коррекционно-воспитательной работе в процессе физического воспитания;

* Учет закономерностей, особенности формирования двигательной сферы, глубины и характера двигательных нарушений;
* Осмысление и словестная регуляция движений;
* Всесторонние физическое развитие умственно отсталых детей, проводимое с опорой на сохранные двигательные функции; коррекции должны быть подвергнуты как элементарные, так и сложные движения;
* Необходимость единства форм учебной и внеклассной работы, основанная на реализации коррекционных задач, в основу которых положены: 1) соответствие содержания. Форм и методов физического воспитания двигательным и функциональным возможностям умственно отсталых школьников; 2) адекватность критериев обратной связи; 3) дифференциация учеников на типологические группы.

В итоге аналитического образа представленных материалов необходимо отметить, что разработка вопросов коррекции нарушений физического развития и моторики у учащихся специальных школ VIII вида в процессе физического воспитания позволила накопить определенный фактический материал, обосновать формы физического воспитания учащихся, предложить средства преодоления недостатков физического развития и моторики, способы дозирования нагрузок.

**1.2 Методы исследования показателей двигательной сферы.**

Формирования того или иного качества или свойства движений, улучшения физического развития у каждого ребенка происходит индивидуально, и не всегда первоначальные признаки в улучшении двигательных способностей ребенка следует оценивать только влиянием целенаправленной коррекционной работы.

При оценке влияния коррекционно-воспитательной работы При выявлении физических недостатков требуется, чтобы диагностические методы соответствовали возможностям умственно отсталых школьников. Специалистам следует диагностировать у них нарушения двигательной сферы, сохранные двигательные возможности, определить адекватные средства и методы коррекции двигательной сферы, затем определить эффективность коррекционно-воспитательной работы по преодолению нарушений.

Понятия «коррекция двигательных нарушений» и «развития двигательных способностей» не могут быть противопоставлены друг другу. Они близки по смыслу и содержанию работы, направлены на улучшение двигательных характеристик, так как в том и другом случае могут применяться одни и те же методы, средства и формы занятий физической культурой.

Вместе с тем два понятия нельзя и отождествлять, поскольку каждое из них символизирует специфический процесс, направленный на формирование различного уровня двигательных способностей. Так, если у ребенка нарушена функция статического равновесия, то следует проводить работу по коррекции двигательного нарушения упражнениями, способствующими улучшению показателей равновесия, его нормализации. Чтобы не нанести вреда организму ребенка, необходимо подбирать адекватные средства, рационально дозируя нагрузки, развивая сохранные двигательные способности с целью увеличения компенсаторных возможностей организма.

Если показатели равновесия приблизились к средним величинам уровня детей данного возраста, можно говорить о том, что коррекционная работа достигла цели. Дальнейшая целенаправленная деятельность по улучшению функции равновесия позволит применять комплекс средств физического воспитания, отличающийся от коррекционных большей их дозировкой, другими методами, активной целевой направленностью. В этом случае целесообразнее говорить не о коррекции двигательного нарушения, поскольку его уже не существует, а о целенаправленном развитии функции равновесия.

Если же отстают двигательные качества, то правомерно говорить об их развитии, а не об их коррекции, так как здесь ничего не исправляется, а лишь повышается уровень двигательных качеств.

Разделяя понятия «коррекция» и «развитие», следует полагать, что первое («коррекция») целесообразно применять при исправлении нарушений физического развития (нарушения осанки, грудной клетки, стопы и т. д.), а также качественных характеристик двигательной деятельности человека. Второе понятие – «развитие» - имеет в виду улучшение двигательных способностей, их количественных характеристик, т.е. содействие их увеличению, улучшению, возрастанию.

Из множества имеющихся тестов по оценке физического состояния организма ребенка подбирались соответствующие возможностям детей с нарушением интеллекта, с помощью которых можно было бы оценивать уровень развития их двигательных способностей, выявить недостатки в физическом развитии и двигательных способностях, а также оценивать эффективность коррекционной работы по их преодолению, ослаблению или устранению.

Совершенствование коррекционно-воспитательной работы по преодолению физических недостатков умственно отсталых школьников, развитие двигательных способностей предполагает системный подход, включающий ряд взаимосвязанных мероприятий, средств и методов, обеспечивающих решение поставленной проблемы. Необходима такая диагностическая деятельность, которая позволяла бы управлять процессом преодоления или устранения двигательных нарушений и развитием физических качеств, учитывать объем, направленность, характер и интенсивность физических упражнений, применяемых в этих целях, а также сопоставлять и анализировать результаты педагогической деятельности.

Вычисления факторов, от которых зависит эффективность процесса физического воспитания, рассматривается не по их количеству, а потому, составляют ли эти факторы основную сущность процесса, являются ли они его структурными элементами. Важно выяснить закономерные связи между ними, их логическую последовательность и установить результативность в зависимости от использовании этих элементов в педагогическом процессе.

Необходимо выявить минимум факторов, оказывающих наибольшее влияние на формирование двигательных способностей, коррекцию недостатков физического развития умственно отсталых школьников, которые позволяют объяснить сдвиги, происшедшие в развитии двигательных способностей, и улучшения физического развития детей.

После выполнения исследований двигательной сферы учащихся накапливается определенный материал о состоянии двигательной сферы детей и состоянии коррекционно-воспитательной работы по исправлению двигательных нарушений у умственно отсталых учеников.

Появляется возможность, учитывая содержания программы по физической культуре, средствами физического воспитания наметить пути устранения и коррекции двигательных нарушений у школьников. При этом исходят из того, что целенаправленные занятия физической культурой станут мощным фактором в деле исправления нарушений физического развития и моторики детей и позволяет им более плодотворно трудиться, быстрее овладевать трудовыми навыками, качественнее выполнять трудовые операции.

Анализ процесса физического воспитания в школе показывает, что имеются широкие возможности улучшения коррекционной работы по исправлению двигательных нарушений у детей. Так, ежедневный объем занятий физической культурой, включает утреннюю гимнастику, физкультминутки, в первой и второй половине дня, подвижные игры на большой перемене, физкультурный час, составляет 1,5 ч, не считая двух уроков физкультуры в неделю.

Использования всех форм физического воспитания, принятых в специальных школах VIII вида, насыщая их содержание адекватными возрасту, состояния здоровья, отклонениям детей физическими упражнениями, оптимизируя нагрузку, применяя задания как общего, так индивидуального характера, позволяет существенно улучшить физическое состояние детей. А систематический контроль за физическим развитием и физической подготовленностью со стороны учителя физической культуры и со стороны медицинских работников позволяют успешно управлять процессом физического воспитания.

Для каждой формы занятий в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями учащихся составляют комплексы упражнений, подбираются и адаптируются подвижные игры, теоритический материал, соревнования с целью получения наибольшего эффекта. (под теоритическим материалом понимают сведения, знания, предлагаемые ученику в форме объяснения, рассказа, беседы и расширяющие его представления о физической культуре). При изучении особенностей познавательной деятельности умственно отсталых школьников выявляется, как они понимают содержание бесед, рассказов о выполнении физических упражнений, об их пользе для организма, как осмысливают сюжетные картинки, фотографии, рисунки, на которых изображено выполнение различных упражнений, бега, ходьбы, прыжков, метание. Лазание по канату ходьбы на лыжах и пр.; как ученики классифицируют картинки при выполнении упражнений с различным инвентарем – лыжами, коньками, мячами, скакалками, обручами, к какому времени года относят использования этого инвентаря.

Эти данные дополняют представления о возможностях учеников, об их положительных эмоциях, способностях запоминанию, улучшения развития речи, наблюдательности и о других важнейших психических функциях.