**Использование фитнес-технологий на уроках физической культуры в коррекционной школе VIII вида**

## Психолого-педагогические особенности учащихся с умственной отсталостью как основа обучения физической культуре.

Как отмечают ученые, закономерности психического развития детей с нормальным интеллектом присущи и умственно отсталым детям (Г. Дульнев, И.Еременко, Б.Пинский, В.Петрова, В.Синев, Н.Стадненко, Ж. Шиф).Материалы исследований доказывают, что деятельность умственно отсталых детей не является хаотической, она имеет свою логику, которая раскрывается при анализе ее структуры. Своеобразие личности этой категории детей находится вне разрывной связи с особенностями их деятельности, в процессе которой формируется личность. Чтобы осуществить преобразовательное влияние на формирование личности ученика в процессе обучения и воспитания необходимо учитывать психологические особенности его деятельности.

Необходимость нового научного взгляда на личность ребенка с интеллектуальными нарушениями, психологически педагогические пути ее формирования на гуманное отношение к ней становятся сегодня началом направления совершенствования учебно-воспитательного процесса в специальных заведениях (В.Бондарь, И.Дмитриева, И.Г.Еременко, Г.М.Мерсиянова, А.И.Капустин, В.О.Липа, В.Синев, В.Е.Турчинская, О.П.Хохлина и др.) Ведь социальная ситуация развития не только приводит образ жизни в конкретный период, но и рассматривается как отправной момент для динамических изменений, происходящих в дальнейшем онтогенезе.

В современной дефектологии определились определенные подходы к обучению и воспитанию детей с интеллектуальными нарушениями, однако многие вопросы, касающиеся всестороннего развития личности, подготовки их к труду, самостоятельной трудовой жизни, требуют детального изучения.

При изучении принципов обучения и воспитания учащихся специальной школы обычно выходят из понимания этой деятельности, как коррекционно-развивающего процесса (Л.С.Выготский, Г.М.Дульнев, В.М.Синьов, Н.М.Стадненко и др.). Речь идет о необходимости формирования активной, всесторонне развитой личности, подготовленной к жизни, посильного участия в общественно полезном труде, личности способной к успешной адаптации и социализации.

В то же время исследования последнего времени констатируют недостаточный уровень социальной адаптации выпускников специальных школ. Как негативные проявления подготовки учащихся к жизни учеными отмечаются: неумение определенной части выпускников применять приобретенные знания и навыки; недостаточно развитая самостоятельность; низкий уровень готовности к выполнению общественных обязанностей; неподготовленность к участию в общественной жизни; недостаточная подготовка к жизни и труду в коллективе; неумение вести себя, особенно в конфликтных ситуациях, и тому подобное.

Обращает на себя внимание узкая вариативность поведения детей с нарушениями развития, поскольку их социальный опыт беднее и формируется иначе чем у сверстников, психически и физически полноценных. Поэтому задача воспитателей и учителей школы - помочь им преодолеть неадекватность установки и стереотипы, чтобы приобрести определенные навыки социального поведения. Это поможет учащимся чувствовать себя увереннее, быстрее приспосабливаться к новой социальной среде после школы, с её требованиями.

Дети с нарушением высшей нервной деятельности не могут длительное время продуктивно слушать словесное изложение материала или самостоятельно выполнить учебное задание, если для этого нужно напрячь умственные способности, так как они не в состоянии постоянно мобилизовать свои усилия и регулировать свои динамические ресурсы. В связи с этим в процессе обучения этих детей широко используются приемы расчленения познавательных действий на отдельные мелкие шаги, а учебного материала - на малые порции. Это находит свое отражение в структуре урока.

Структура урока, или построение - это целостная система определенным образом объединенных и организационно упорядоченных и согласованных между собой действий учителя и ученика, направленных на решения задач урока.

Характер структуры урока определяется многими факторами. Основным из них являются:

* Цель и задачи урока;
* Уровень развития у учащихся познавательных возможностей и способностей;
* Сформированность у учащихся приемов организации своих познавательных действий, поведения и регуляции, умственная работоспособность учащихся;
* Логика развертывания педагогического процесса.

Действие этих факторов в процессе обучения умственно отсталых детей глубоко специфичное, что предопределяет и своеобразие структуры урока.

Как известно, у учащихся с умственной отсталостью снижены познавательные возможности, по сравнению с нормальными детьми у них ослабленное регулирование своих действий и усилий, имеются значительные нарушение процессов работоспособности. Все это обуславливает особую логику построения учебного процесса на уроке. Здесь важное значение придается индивидуализации обучения и организации и стимуляции познавательной деятельности учащихся.

Структура урока по физической культуре с детьми с умственной отсталостью обусловлена особыми причинами. Здесь учитывается также характерные для умственно отсталых учащихся трудности адаптации к изменениям характера деятельности.

Задачей подготовительной части урока является создание у к работе на уроке, быстрое и полное включение каждого из них в учебный процесс и обеспечение тем самым предпосылок оптимальной производительности деятельности учащихся в течение урока.

Эта часть состоит из:

* Организационной подготовки ученика к работе на уроке;
* Психологической подготовки ученика к максимальным нагрузкам на уроке;
* Дидактико-психологической подготовки ученика к уроку.

Дети с умственной отсталостью не имеют устойчивых внутренних стимулов к деятельности. Эти дети с трудом приспосабливаются к новому порядку, при малейшем затруднении возбуждаются или затормаживаются. Поэтому в начале урока каждый раз учителю следует прибегать к целой системы мер, обращать внимание на такие детали, как и в массовой школе могут и не иметь значения.

Особенности процесса обучения детей с умственной отсталостью:

* Медлительность процесса обучения;
* Доступные простые формы изложения материала;
* Повторяемость в обучении;
* Предметно наглядное и практический характер обучения;
* Развитие стимулов, мотивации и интереса к учебе;
* Оптимистично поддерживающий характер отношений.

На каждом уроке после 15 - 20 минут занятий проводитсяигровая пятиминутка, смена видов деятельности на уроке.

Среди проблем специальной педагогики всегда были актуальными вопросы коррекционно-воспитательной работы с детьми, имеющими умственную отсталость. Поиски оптимальных путей ее реализации, совершенствование форм и методов специального обучения, разработка коррекционных технологий продолжается до XXI века.

На разных этапах развития науки ученые неодинаково трактовали сущность коррекции, цель и содержание коррекционной работы. Именно поэтому, Л.В. Занков называет историю обучения детей с умственной отсталостью историей коррекционно-воспитательной работы.

Говоря о специфичности психического развития детей с умственной отсталостью, он подчеркивает, что «умственная отсталость не является частичным дефектом, а общей недостаточностью, которая охватывает всю психофизическую деятельность в целом».

Известно, что в работе учителя специальной школы тесно связаны различные виды педагогической деятельности: диагностическая, ориентационно-прогностическая, конструктивно-проектировочная, коррекционная, информационно-пояснительная, коммуникативно-стимулирующая, аналитико-оценочная, исследовательско-творческая.

Коррекционная деятельность напрямую зависит от всех остальных. Ведь именно так происходит изучение ребенка с умственной отсталостью, прогнозирование его развития. В то же время она аккумулирует все меры коррекции выявления недостатков психофизического развития ребенка по предотвращению вторичных и других отклонений, формирование личности, создание условий для ее нормального развития. Коррекционная работа - это главный элемент профессиональной деятельности всего педагогического персонала независимо от должности, поскольку основной особенностью учебного процесса специальной школы является его коррекционная само упорядоченность.

Содержательное определение коррекции в теории олигофренопедагогики сделал И. Еременко, который отметил, что это сложная система воздействия на ребенка с умственной отсталостью, должна сочетаться с медицинской помощью и основываться на сохранившихся возможностях ребенка. Именно И. Еременко объясняет, почему по отношению к ученикам с умственной отсталостью следует употреблять термин «коррекционно-воспитательная» работа. Это обусловлено важнейшей чертой педагогической коррекции - ее воспитательной функцией. Ученый отмечает, что деятельность учителя специальной школы, глубоко специфическая, коррекционно-направленная.

Анализ литературных источников свидетельствует, о том, что проблема особенностей педагогического процесса в специальной школе исследовалась многими учеными. В частности М. Дульнев, развивая учение Л.С.Выготского, сформулировал основную цель и принципы коррекционно воспитательной работы, определил коррекционную роль обучения в специальной школе, соотношение между обучением, воспитанием и коррекцией недостатков развития детей.

И. Еременко, изучая познавательные возможности учащихся с психофизическими недостатками, особенности учебного процесса в специальной школе, определил средства коррекции в обучении. В.В.Баудиш описал сущность воспитательной работы, конкретизируя ее направления и методические приемы; Е.О Ковалева уточняла сущность коррекции в учебно-воспитательном процессе; Б.С. Тупоногов рассматривал вопрос взаимосвязи воспитания и коррекции. В.О.Липа раскрыл специально-педагогические аспекты формирования целей коррекционного обучения и воспитания, принципы построения коррекционных программ; А.П, Хохлина основательно обобщила психологически педагогические основы коррекционной работы с учащимися, имеющими недостатки умственного развития; С.П. Миронова раскрыла специфику реализации принципа индивидуального и дифференцированного подхода к детям с нарушениями интеллекта в процессе обучения.

В.И. Бондарь, С.И. Вавин, В.О.Гулак, И.В.Дмитриева, Е.О.Ковальова, Т.Г. Кузнецова, В.С.Луценко, М. Мерсиянов, Л.А. Певец, Л.С. Стожок, Н.В.Тарасенко, В.А.Турський, и многие другие украинские ученые-дефектологи исследовали вопрос коррекционной направленности учебно-воспитательной работы учащихся специальной школы.

Фундаментальные разработки в этой области в современной дефектологии осуществлены И.Г.Еременко, А.И Капустиным, В.О.Липа, В.М. Синева, В.Е. Турчинский, которые сформировали сущность, принципы, педагогические приемы обучения и воспитания учащихся специальной школы, охарактеризовав условия надлежащей коррекционной работы, опыт и обобщили теоретические и практические аспекты коррекции интеллектуальных недостатков школьников.

Все ученые единодушны - коррекционная направленность составляет сущность учебно-воспитательного процесса в специальной школе и не может рассматриваться как отдельный участок или дополнение к основному содержанию работы школы, а его составляющей. А.Н. Граборов называет коррекционно-воспитательную работу стержнем педагогического процесса специальной школы. Коррекционно-направленными должны быть и содержание, и формы, и методы обучения умственно отсталых учащихся. Это означает, что каждая тема, которая изучается в школе, каждый метод и прием, использованы учителем и воспитателем, способствуют не только усвоению знаний, умений и навыков, формированию поведения, но и исправлению психофизического развития (в зависимости от структуры дефекта).

Выполнение задач специальной школы возможно, когда все педагогические мероприятия направлены на ослабление или преодоление психических и физических недостатков учащихся и их дальнейшее целостное личностное развитие.

Именно поэтому в теории и практике олигофренопедагогики употребляется термин коррекционно-развивающая работа, или коррекционно-развивающий процесс обучения.

В то же время не всегда учителя и воспитатели специальной школы понимают эти аспекты коррекционной направленности, считая, что коррекционная работа реализуется логопедом, врачами или ими самими, в отдельно выделенных структурных элементах урока, во второй половине дня или на индивидуальных коррекционных занятиях с учениками. Так искусственно отделяются образовательно-воспитательное и коррекционно- развивающее влияние.

Прежде всего учитель специальной школы должен быть хорошо знаком с объектом коррекции - всеми компонентами развития личности ребенка, структурой ее дефекта (как общей - присущей умственной отсталости в целом, так и индивидуальной - качественно отличной у каждого ученика).

Несомненным является тот факт, что систематические, целенаправленные и дозированные упражнения являются средством коррекции и компенсации физиологических недостатков детей с особыми потребностями. Именно поэтому и развитие детей, их оздоровления, создание условий для рационального режима дня, правильного соотношения физических и умственных нагрузок осуществляется на основе личностно ориентированного подхода в воспитании ребенка. Главная ценность личностно ориентированного воспитания - сам школьник, его физическое и общечеловеческая культура. Отсюда вытекает сущность физического воспитания как деятельности, которая сохраняет и развивает ребенка, стимулирует его индивидуальное разностороннее совершенствование. Цель личностно ориентированного воспитания – несформировать, а найти, поддержать, развить индивидуальность, воспитать механизмы самореализации, самозащиты, самовоспитания, необходимые для становления личности и ее взаимодействия с другими, с природой, культурой, цивилизацией.

**Актуальность**

Тема работы является актуальной, поскольку это эффективное, на наш взгляд, средство приобщения детей с умственной отсталостью к здоровому образу жизни, преодоления однообразия традиционных занятий, так как не современность обычного формата уроков физкультуры не достаточно способствует интересу у детей к урокам физической культуры.

**Объект, предмет, гипотеза исследования**

**Объект исследования:** процесс обучения детей с умственной отсталостью физической культуре с применением фитнес-технологии.

**Предмет исследования:** использование стэп-аэробики как фитнес-технологии на уроках физической культуры у учащихся с умственной отсталостью.

**Гипотеза исследования:** использование фитнес-технологии (степ-аэробики) на уроках физической культуры при обучении детей с умственной отсталостью будет способствовать более успешному развитию двигательных навыков учащихся, повышению мотивационного компонента к занятиям

**Цель, задачи исследования**

**Цель:** Исследовать эффективность использования стэп-аэробики как фитнес-технологии на уроках физической культурой у учащихся с умственной отсталостью.

**Задачи:** Проанализировать роль занятий физической культуры у учащихся с умственной отсталостью.

1. Охарактеризовать особенности использования стэп-аэробики как фитнес-технологии на уроках физической культуры у учащихся с умственной отсталостью.
2. Исследовать эффективность использования стэп-аэробики как фитнес-технологии на уроках физической культуры у учащихся с умственной отсталостью.

**Психолого-педагогические особенности**

**учащихся с умственной отсталостью,**

**как основа обучения физической культуре**

Как известно, у учащихся с умственной отсталостью снижены познавательные возможности, по сравнению с нормальными детьми у них ослабленное регулирование своих действий и усилий, имеются значительные нарушение процессов работоспособности (Л.С.Выготский, Г.М.Дульнев, В.М.Синёв, Н.М.Стадненко и др.).

Все это обуславливает особую логику построения учебного процесса по физической культуре, что является одним из средств устранения отклонений в их двигательной сфере и прсихофическом развитии в целом.

 Здесь важное значение придается индивидуализации обучения, и организации и стимуляции познавательной деятельности учащихся.

**Роль уроков физической культуры и особенности их организации в коррекционной школе VIII вида.**

Школьный курс «физической культуры», для детей с умственной отсталостью имеет свою специфику, обусловленную особенностями их развития.

Уроки физической культуры, прежде всего, направлены на укрепление здоровья и содействие общему физическому развитию учащихся; содержание и методика проведения уроков предусматривает взаимосвязь обучения, воспитания и развития, повышения уровня физической подготовки и коррекции психофизических нарушений путем использования развивающих и реабилитационных упражнений, направленных на активизацию интеллектуальной стороны двигательной деятельности, такие как самооценка учениками своих движений, выполнение упражнений по словесной инструкции, запоминания комбинации упражнений, различия движений по темпу, направлению, размеру, усилию, плавностью и т.д.

**Проблемы**

Одним из путей решения этой проблемы является использова­ние разнообразных средств физической культуры с применением нетрадиционных двигательных технологий, направленных на оздоровление организма, повышение мотивации к занятиям, возвращение радо­сти жизни и повышение функциональных возможностей че­ловека.
На сегодняшний день степ - аэробика является одним из самых популярных видов фитнес-технологий, степ - аэробика представляет собой различные варианты шагов, подъемов и подскоков на степ - платформу под динамическую музыку в комбинации с танцевальными движениями.

Занятия физической культурой с использованием степ-аэробики создают необходимый двигательный режим, положительный мотивационный настрой.

**Значение использования фитнес-технологий на уроках физической культуры в коррекционной школе VIII вида**

Программа школьного физического воспитания способствует обеспечению полноценного физического развития ребенка, однако многие средства физического воспитания в школе не отражают современных модных тенденций, уроки кажутся детям неинтересными - отсюда и низкая мотивация к занятиям.

Одним из путей решения проблемы недостаточно высокой мотивации к занятиям, является использование разнообразных средств физической культуры с применением нетрадиционных двигательных технологий (степ-аэробики).

На сегодняшний день степ - аэробика является одним из самых популярных видов фитнес-технологий, степ - аэробика представляет собой различные варианты шагов, подъемов и подскоков на степ - платформу под динамическую музыку в комбинации с танцевальными движениями.

**Особенности деятельности по развитию двигательных навыков учащихся с умственной отсталостью на основе использования степ-аэробики на уроках физической культуры**

Содержание уроков с использованием фитнес-технологий для учащихся с умственной отсталостью решает оздоровительные задачи и обеспечивает адаптационный процесс. Планирование объема и интенсивность физических нагрузок осуществляется в соответствии с принципом волнообразно увеличенных нагрузок, которые находятся в диапазоне от низких до умеренных, структура занятий включает выполнение упражнений на внимание, равновесие, балансировку, достижение ощущения покоя.

 **Принципы здоровьесбережения**

Занятия строятся на основе основных принципов здоровьесбережения, представленных на слайде.
При формировании двигательных навыков у школьников с умственной отсталостью, так же можно выделить четыре стадии:

1. Стадию создания представления о двигательном действии через пробные попытки выполнить данное движение частично;

2.Стадию уточнения деталей того или иного движения;

3.Стадию устранения неправильного движения и первоначальное выполнение движения целиком;

4.Стадию автоматизации и вариативности двигательных навыков.

**Организация уроков физической культуры с использованием**

**стэп-аэробики в коррекционной школе VIII вида**

Обучение элементам степ-аэробики на уроках физической культуры происходит на практической основе, сложные системы знаний подаются в расчлененном виде, соответственно и деятельность учащихся также приобретает расчлененный характер, особенно на начальных этапах обучения, что способствует прочному усвоению знаний, развитию двигательных навыков, ритмичности и мотивационного компонента.

**Методика проведения занятий**

В начале обучения с элементами степ-аэробики, обязательно проводится вводный урок, где разучиваются отдельные упражнения комплекса. Объясняется их сущность, указывается на функцию данного упражнения, исправляются ошибки, допускаемые обучающимися. Сначала упражнения выполняются под счет, а затем по мере освоения под музыку.

На следующих уроках упражнения выполняются под музыку до полного овладения данным комплексом. Процесс освоения может длиться три или более месяцев в зависимости от физической подготовленности занимающихся. Для закрепления упражнений необходимо варьировать их, изменяя исходные и конечные положения, меняя темп и ритм музыки, используя данное упражнение в различных частях занятий

**Анализ эффективности использования элементов стэп-аэробики на уроках физической культуры в школе VIII вида**

Целью экспериментальной работы было установить эффективность использования стэп-аэробики на уроках учащихся с умственной отсталостью. В исследовании приняли участие 24 человека, из которых 12 обучающихся занимались физической культурой без использования фитнес-технологии и 12 учащихся, занимающихся степ-аэробикой на уроках физкультуры. Эффективность использования стэп-аэробики на уроках физической культуры оценивалась на основе методов оценки знаний умений и навыков по предмету Васенкова Г.В., по методике Н.И.Озёрского, Н.О. Гуревича, методов наблюдения. С группой, занимающихся степ - аэробикой, был проведён сравнительный анализ контрольных показателей физической подготовленности и мотивационного настроя обучающихся. Результаты сравнивались с результатами в начале работы с использованием данной технологии и в конце учебного года в обеих группах обучающихся. Для определения уровня физической подготовленности в начале обучения с использованием степ-аэробики и в конце учебного периода я проводила тестирование по определению уровня общей физической подготовленности учащихся обоих классов. Оцениваются такие физические качества как выносливость, быстрота, гибкость, сила, скоростно-силовая показатели, координация.

**Результаты**

По результатам сравнительного анализа можно сделать вывод, что рост скоростно-силовых возможностей у детей, занимающихся аэробикой, происходит значительнее по сравнению с другой группой обучающихся.

Например: средний результаты прыжков в длину с места у занимающихся аэробикой улучшились с начала проведения занятий на 10 см., тогда как у учащихся, не посещающих занятия аэробикой, он улучшился лишь на 3 - 5 см.

Учащиеся легко ориентируются в пространстве, выполняют произвольные движения.

Появилась способность к определению и изменению положения тела и отдельных его частей в пространственно-временном поле.

У детей, занимающихся степ-аэробикой наблюдается улучшение координации движений.

Что особенно заметно на уроках по легкой атлетике. Появилось согласованная работа рук и ног.

Наблюдается повышение тонуса мышечного корсета, физической выносливости. (Количество упражнений на пресс заметно возросло.)

Движения, выполняемые под музыку, способствовали развитию быстроты реакции, ритмичности.

Быстрота реагирования - способность отвечать движением на различные внешние сигналы (слуховые), перестраивать движение в изменяющихся условиях.

Исследование учебной мотивации проводилось на основе анкетирования по методике под редакцией И.Ю. Пахомовой и Р.В. Овчаровой, адаптированной для обучающихся коррекционной школы.

Как мы видим, использование стэп-аэробики на уроках физической культуры при обучении учащихся с умственной отсталостью, позволяет повысить урівень выносливости у чащихся, уровень их физической подготовки и мотивации к занятиям,что немаловажно для дальнейшего психофизического развития детей.

**Заключение**

Уроки по физической культуре в коррекционной школе VIIIвида с использованием стэп– аэробики требуют чёткой организации занятий, продуманности методического и технического обеспечения всех его этапов, что способствует укреплению здоровья детей, стабилизирует и улучшает самочувствие учащихся, развивает функциональные возможности зрительного и слухового анализаторов, координационные способности. Кроме того, дети становятся более раскрепощенными, активными в движении, более заинтересованными занятиями физической культурой.

**Анализ эффективности**

Таким образом, можно сделать вывод, что фитнес-технологии содействуют изменению негативного отношения к урокам физической культуры; способствуют сохранению и укреплению здоровья детей, являются действенным средством повышения уровня физической активности.

**Перспектива**

Работа в этом направлении мне очень нравится, и я считаю её очень перспективной. Применять степ-аэробику на уроках физической культуры с целью повышения положительной мотивации к занятиям можно и в других учебных заведениях: лицеях, колледжах и т.д. Дальше в своей работе я хочу освоить и другие элементы фитнес-технологий, например фитбол.