

## ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ С УМСТВЕННОЙ ОТСТАЛОСТЬЮ

Евтушенко И.В.<sup>1</sup>, Мозговой В.М.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>ФГБОУ ВО «Московский педагогический государственный университет», Москва, e-mail: evtivr@rambler.ru

Важным направлением повышения качества общего и физического воспитания обучающихся с умственной отсталостью является усовершенствование методики преподавания физической культуры, соответствующей требованиям Федерального государственного образовательного стандарта обучающихся с умственной отсталостью. Характерные особенности умственно отсталых детей, обусловленные сочетанием нарушений интеллектуальной деятельности с недоразвитием анализаторных, двигательных систем, требуют уточнения содержания дифференцированного подхода, направленного на преодоление нарушений развития. Материалы отечественных исследований недостаточно полно и адекватно представляют дифференциацию в организации физического воспитания умственно отсталых обучающихся, вариативность применяемых методов обучения и используемых типов уроков физической культуры. В статье изложены материалы исследований, проведенных авторами в течение предыдущих десятилетий в специальных организациях Москвы, Волгограда, Ижевска, Новокузнецка по разработке примерного содержания учебной дисциплины «Технологии образования умственно отсталых в предметной области "Физическая культура"», апробированной в Московском государственном педагогическом университете. В ходе исследований авторами были выделены уровни физического развития и двигательной подготовленности обучающихся с умственной отсталостью (высокий, оптимальный, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий); введена дифференциация типов уроков физической культуры (вводный, ознакомления с новым материалом, совершенствования (повторения и закрепления), контрольно-зачетный (итоговый) и комбинированный (смешанный)).

Ключевые слова: физическое воспитание, физическая культура, умственно отсталые обучающиеся.

## PECULIARITIES OF ORGANIZATION OF PHYSICAL EDUCATION OF ELEMENTARY SCHOOL STUDENTS WITH MENTAL RETARDATION

Evtushenko I.V., Mozgovej V.M.<sup>1</sup>

<sup>1</sup>Moscow State Pedagogical University, Moscow, e-mail: evtivr@rambler.ru

An important direction in improving the quality of general and physical education of students with mental retardation is the improvement of the methodology of teaching physical culture that corresponds to the requirements of the Federal State Educational Standard for students with mental retardation. Characteristic features of mentally retarded children, due to a combination of intellectual disorders with the underdevelopment of analyzer, motor systems, require clarification of the content of the differential approach aimed at overcoming developmental disabilities. Materials of domestic research do not fully and adequately represent differentiation in the organization of physical education of mentally retarded students, the variability of the methods of instruction employed and the types of physical culture lessons used. In the article the materials of the researches carried out by authors during the previous decades in the special organizations of Moscow, Volgograd, Izhevsk, Novokuznetsk on the development of the approximate content of the educational discipline «Technology of education of the mentally retarded in the subject field "Physical Culture"», approved at the Moscow State Pedagogical University. In the course of the research, the authors identified the levels of physical development and motor preparedness of students with mental retardation (high, optimal, above average, medium, below average, low); introduced differentiation of types of physical education lessons (introductory, acquaintance with new material, improvement (repetition and fixing), control-test (final) and combined (mixed)).

Keywords: physical education, physical culture, students with mental retardation.

Модернизация и технологизация отечественной системы специального образования и профессиональной подготовки учителей-дефектологов (олигофренопедагогов) способствовали возникновению новой учебной дисциплины программы высшего образования – «Технология образования умственно отсталых обучающихся в предметной области "Физическая культура"», целью которой является формирование у бакалавров

профессиональных компетенций в области физического воспитания детей с нарушениями интеллекта [1; 2]. Актуальность исследования заключается в необходимости разработки и апробации содержания учебной дисциплины высшего образования – «Технология образования умственно отсталых обучающихся в предметной области "Физическая культура"». Проблема исследования заключается в обобщении и систематизации практического опыта преподавания физической культуры у младших школьников с нарушениями интеллекта. Цель данной работы – формулирование основных организационных положений системы физического воспитания умственно отсталых школьников, необходимых для усвоения будущими учителями физической культуры и другими педагогическими работниками.

Предметная область «Физическая культура» – является составной частью специального образовательного процесса, направленного на успешную социализацию и правовую поддержку умственно отсталых обучающихся [3-5]. В соответствии с ФГОС и АООП образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) (вариант 1) выделяются следующие задачи физического воспитания: формировать готовность к сохранению и укреплению здоровья, навыки безопасного образа жизни путем соблюдения индивидуального режима рационального питания и сна; формировать интерес к занятиям физкультурой и спортом, развивая потребность в повседневных занятиях физкультурой и доступными видами спорта; совершенствовать и развивать основные двигательные качества: скоростно-силовые показатели, выносливость, ловкость, гибкость; воспитывать навык контроля за собственным физическим состоянием, самочувствием, объемом физических нагрузок, их адекватной дозировкой; обучать основам доступных видов спорта (легкая атлетика, гимнастика, строевая подготовка, игры), соответствующим возрастным и психофизическим характеристикам обучающихся; корректировать недостатки интеллектуальной деятельности и психического и двигательного развития; развивать и совершенствовать эмоциональную, волевую сферы и поведение; воспитывать духовно-нравственные качества личности [6-8].

Урок физической культуры, являясь основной формой физического воспитания, способствует укреплению и закаливанию организма, развитию двигательных качеств умственно отсталых школьников [9]. Реализация образовательных, воспитательных, лечебно-оздоровительных и коррекционно-компенсаторных задач требует изучения и дифференциации учащихся по физическим и интеллектуальным показателям. Возрастающая в процессе взросления и под влиянием коррекционно-развивающего обучения у обучающихся потребность в движении повышает двигательную активность, что в свою очередь вызывает у умственно отсталого ребенка изменения в развитии. При этом

отмечается совершенствование различных функциональных систем организма (сердечно-сосудистой, дыхательной, мышечной, эндокринной и др.); расширяется диапазон доступных движений, развивается объем двигательных качеств (умений и навыков). Ограничение двигательной активности детей приводит к образованию депривационных условий и в дальнейшем сказывается на физическом состоянии, усугублении интеллектуального недоразвития.

Поражение ЦНС детей с нарушениями интеллекта отражается на их физическом и моторном развитии, что создает большие затруднения при овладении физическими упражнениями (М.С. Певзнер, 1957; В.И. Лубовский, 1984; Е.М. Мастюкова, 1992; А.А. Дмитриев, 1987; В.М. Мозговой, 2000, 2005 и др.). Только комплексный подход к развитию и совершенствованию двигательных возможностей умственно отсталых детей помогает выработать у них потребность к повседневным занятиям физическими упражнениями, развитию физических двигательных качеств. Система физического воспитания, помимо уроков физической культуры, включает специальные занятия по адаптивной (лечебной) физической культуре (АФК/ЛФК), коррекционно-реабилитационной гимнастике (КРГ), развитию психомоторики и сенсорных процессов для детей с тяжелыми множественными нарушениями развития. Группы комплектуются с учетом степени выраженности умственной отсталости, физического развития и состояния здоровья.

Вплоть до настоящего времени сохранилось мнение о том, что дети с нарушениями интеллекта не могут быть отнесены и к основной медицинской группе (А.Н. Граборов, 1957; М.Б. Эйдинова, 1964; Д.Н. Исаев, 1971; О. Corder, 1966; W. Wyrick, 1971). Вряд ли с подобным подходом можно согласиться, поскольку, сравнивая уровень физического развития и подготовленности детей с умственной отсталостью легкой степени (F70) в возрасте от семи до двенадцати лет, мы выделили обучающихся, у которых отсутствовали отклонения в физическом развитии, состоянии здоровья (В.М. Мозговой, 2005). Показатели выполнения бега на 30 м, прыжка в длину с места, метания в цель, данные кистевой динамометрии у таких детей соответствовали средним и выше средних показателям их сверстников с нормативным интеллектуальным развитием. По уровню физического развития и двигательной подготовленности среди обучающихся младших классов с умственной отсталостью мы смогли выделить шесть условных групп детей: *высокий* уровень физического развития и подготовленности – 12%; *оптимальный* уровень, характеризующийся хорошим физическим развитием и подготовленностью – 27%; *выше среднего* уровень физического развития и подготовленности – 25%. Именно этих обучающихся (64%) можно отнести к *основной* медицинской группе, поскольку у них отсутствуют отклонения в состоянии здоровья, и они полностью овладевают требованиями

рабочей программы по физической культуре, принимают участие в различных внешкольных спортивных состязаниях, легкоатлетических соревнованиях. Уровень *среднего* физического развития и подготовленности характерен для 19% обучающихся; уровень *ниже среднего* физического развития и подготовленности – для 11%; *низкий* уровень физического развития и двигательной подготовленности – 6% контингента. Обучающихся со средними и ниже средних данными физического развития (30%) можно отнести к *подготовительной* группе. Эти дети могут овладеть требованиями программы физической культуры при условии исключения отдельных видов физических упражнений (длительный бег, многократные прыжки, висы, элементы акробатики). Данная группа обучающихся должна находиться под постоянным наблюдением медицинского работника школы в связи с наличием дополнительных соматических или психоневрологических расстройств. Обучающиеся с низким уровнем физического развития и двигательной подготовленности, в силу имеющихся отклонений в физическом развитии, нарушений опорно-двигательного аппарата (кифоз, лордоз, сколиоз, уплощенная или плоская стопа), а также с сопутствующими соматическими заболеваниями мочеполовой, сердечно-сосудистой систем и пищеварительного тракта, как правило, преобладают скорее в школах, чем в школах-интернатах для детей, оставшихся без попечения родителей, и в детских домах. Обусловлено это тем, что умственно отсталые дети-сироты принимают участие в дополнительных занятиях уже с дошкольного возраста, чего лишены дети, воспитываемые в семьях. Данная группа детей от уроков физической культуры не освобождается. Они принимают посильное участие в уроке, помогают учителю, наблюдают за занятиями своих одноклассников, выполняют элементы построений, передвижений. Основными для них будут занятия по АФК, ЛФК, лечебно-реабилитационной гимнастике. К участию в соревнованиях такие дети не допускаются. Они составляют *специальную* группу обучающихся с нарушениями интеллекта.

Обучающихся, перенесших заболевания временного характера, необходимо дополнительно обследовать. Существуют примерные сроки начала занятий физическими упражнениями после острых инфекционных заболеваний. Например: ангина (различного характера), от момента выздоровления и возвращения в школу – 5-10 дней, необходимо оградить ученика от переохлаждения; бронхит, катар верхних дыхательных путей – 15-22 дня; грипп – 10-12 дней, тяжелая форма – до 30 дней; ревматизм – до 1 года; острые инфекционные заболевания (дизентерия, дифтерия, скарлатина) – до 50 дней. Необходимость знания учителя физической культуры о сроках освобождения от активных занятий физическими упражнениями обусловлена тем, что сами дети могут не помнить, когда заболели и когда можно приступить к занятиям, а также наличием страхов смерти и новых заболеваний у обучающихся. Выраженные формы умственной отсталости являются

основанием для включения ученика в подготовительную, а иногда и в специальную группы.

Остро стоит вопрос о возможности перевода обучающихся из одной медицинской группы в другую. Данный перевод состоятелен при наличии постоянного врачебно-педагогического контроля состояния здоровья ребенка и систематического выявления уровня физического развития и подготовленности обучающегося. Недопустимо ограничение или запрещение занятий физическими упражнениями умственно отсталым детям по причине неготовности, непонимания, нежелания, ослабленности, поскольку тем самым задерживается развитие данного ребенка, как физическое, так и интеллектуальное.

Основным методом физического воспитания в младших классах для умственно отсталых обучающихся являются упражнения. Это осознаваемые, неоднократно повторяемые правильные действия, воздействующие на различные системы, объединенные в комплексы для формирования движений. Вариативность упражнений на уроке физической культуры является одним из средств преодоления нарушений физического развития, способствующих обогащению ощущений, восприятия, представлений, что основано на активных двигательных действиях произвольного, осмысленного характера, что очень действенно в процессе обучения движениям. Физические упражнения в младших классах для умственно отсталых обучающихся могут быть представлены как: общеразвивающие (основные положения рук, туловища, головы в сочетании с движениями); коррекционной направленности (преодоление двигательных, речевых, интеллектуальных нарушений, уравнивание негативного психоэмоционального состояния); упражнения с предметами и без предметов (для кистей рук, плечевого пояса, формирования правильной осанки, на развитие внимания, двигательной памяти и др.); игровые (подвижные игры (близкие к спортивным играм); игры с элементами метания; игры с элементами прыжков; игры с элементами бега; игры с элементами строя; имитационные упражнения) [10-12], строевые (построения, перестроения, выполнение команд), спортивные (упражнения по выбору: плавание, коньки, ритмическая гимнастика; лыжи, санки; метание; лазание, перелезание; прыжки; бег; ходьба).

Организационные формы, расширяющие двигательную активность обучающихся, включают урочную, внеурочную и внешкольную деятельность [13; 14]. Важно использовать дополнительные занятия с ослабленными детьми, массовые физкультурно-оздоровительные занятия (утренняя гигиеническая гимнастика, физкультминутки, подвижные игры на больших переменах, спортивные прогулки, секции спортивной направленности, «Веселые старты», физкультурные праздники, дни здоровья, дни прыгуна, метателя, лыжника, занятия по коррекционно-реабилитационной гимнастике, занятия современными бальными танцами и т.д.) [15]. В младших классах уроки физической культуры проводятся по три часа в

неделю. В зависимости от реализуемых дидактических задач выделяются следующие типы уроков: вводные, ознакомления с новым материалом, уроки совершенствования (повторения и закрепления), контрольно-зачетные (итоговые) и комбинированные (смешанные). *Вводные уроки* проводятся в начале учебного года или перед прохождением различных разделов программы. Основным содержанием урока является беседа, общее знакомство с новым материалом, который будет изучаться в течение года, ознакомление с некоторыми командами, строевыми упражнениями, правилами поведения на уроке физической культуры. Дидактическая цель данного урока: формирование положительной мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физическими упражнениями, формирование уверенности у обучающихся в их возможностях при достижении требований образовательной программы. Преобладает данный тип урока в третьих-четвертых классах. При использовании вводного урока во вторых классах основным содержанием выступает обучение элементам гимнастики: построение, перестроение, ходьба по ориентирам; упражнения с гимнастическими палками, мячами, ходьба по гимнастической скамейке, по линии; лазание по гимнастической стенке произвольно. Главное на этих уроках – выявление возможностей детей, приучение преодолевать защитные реакции, страх. На этом типе урока можно вводить подвижные игры с элементами бега, бросания, прыжков. *Урок ознакомления с новым материалом* посвящен, главным образом, изучению нового материала. Дидактическая задача этого типа уроков: тщательное и глубокое изучение нового материала, предоставление возможности обучающимся в проявлении личных качеств. Так, в начале прохождения раздела гимнастики «Равновесие» учеников обучают передвижению друг за другом в колонне по одному с различными положениями рук, с сохранением осанки на полу по начерченной полоске шириной 20-25 см, затем на гимнастической скамейке, на низком бревне. Однако, помимо упражнений на равновесие, в урок включается выполнение и других движений, подвижных игр. *Уроки совершенствования* (повторения и закрепления) проводятся лишь в том случае, когда учитель полностью уверен, что двигательное умение сформировано, и необходимо осуществлять автоматизацию навыка, параллельно развивая двигательные способности (возможности) управления движением во времени, в пространстве, совершенствуя координационные возможности, развивая силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость. Данный урок позволяет оценивать не только процесс выполнения упражнения, но еще и качество (мастерство) исполнения. Целесообразно осуществление фото- и видеосъемки движений обучающихся с последующим обсуждением и анализом. Дидактическими задачами этого типа урока являются: запоминание упражнения, автоматизация навыка с последующим его воспроизведением и выбором наиболее оптимального варианта исполнения; отработка отдельных элементов; выполнение самых

несложных движений, входящих в тот или иной элемент целостного упражнения. *Контрольно-зачетный урок* (итоговый) в младших классах для обучающихся с нарушениями интеллекта проводится лишь при условии полного овладения детьми разделом программы и при самостоятельном выполнении упражнения, демонстрируя при этом достаточно хороший или средний результат, близкий к условным нормативным требованиям. Дидактической задачей подобных уроков является привитие обучающимся потребности в улучшении физических качеств, способности к самосовершенствованию. Форму отчетности, место проведения педагог выбирает самостоятельно. Информация о результатах сдачи норматива доводится до сведения обучающихся и педагогического коллектива, вывешивается на доске лучших спортсменов школы, сообщается родителям на классном собрании. Наиболее способные в физическом развитии обучающиеся зачисляются в состав сборной команды школы по подвижным играм, «Веселым стартам». *Комбинированный (смешанный) урок* является наиболее распространенным и трудоемким в обучении умственно отсталых детей. Его сложность заключается в том, что каждая часть урока должна быть строго регламентирована во времени и по количеству использования подготовительных и подводящих упражнений. Дидактическая цель такого урока: повторение ранее изученных движений, ознакомление обучающихся с новым материалом и создание условий для закрепления нового материала, предварительный контроль с оценкой. Данный урок позволяет выявить потенциальные возможности в развитии двигательных качеств, степень сформированности двигательных умений и навыков. Учитывая то, что одной из главных задач на уроках физической культуры является преодоление имеющихся недостатков физического и умственного развития обучающихся, становится очевидным, что все содержание уроков должно реализовать коррекционно-компенсаторную направленность.

### **Заключение**

Результатом нашего исследования, направленного на формулирование основных организационных положений системы физического воспитания умственно отсталых школьников, стало дополнение содержания учебной дисциплины высшего образования «Технология образования умственно отсталых обучающихся в предметной области "Физическая культура"». Условное распределение обучающихся младшего школьного возраста с интеллектуальными нарушениями на подгруппы, в зависимости от степени физического развития и двигательной подготовленности, позволило выделить и охарактеризовать шесть уровней физического развития и двигательной подготовленности обучающихся с умственной отсталостью (высокий, оптимальный, выше среднего, средний, ниже среднего, низкий). Кроме этого, был представлен перечень физических упражнений, используемых на уроках физической культуры, а также вариативная типология уроков

физической культуры.

### Список литературы

1. Герасимова С.Н., Евтушенко И.В. Готовность к работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья студентов педагогического колледжа // Современные наукоемкие технологии. – 2015. – № 12-5. – С. 860-864.
2. Дмитриев А.А. О подготовке кадров для системы специального и инклюзивного образования в свете его модернизации // Особые дети в обществе: сб. науч. докладов и тезисов выступлений участников I Всерос. съезда дефектологов (Москва, 26-28 октября 2015 г.) – М., 2015. – С. 56-60.
3. Евтушенко И.В. Формирование профессионально-правовой компетентности учителя-дефектолога // Коррекционная педагогика. – 2008. – № 1 (25). – С. 57-66.
4. Евтушенко И.В. Особенности разработки программы ранней помощи и сопровождения детей с ограниченными возможностями здоровья и их семей / И.В. Евтушенко, И.Ю. Левченко, Л.П. Фальковская // Современные проблемы науки и образования. 2015. № 6. URL: <http://www.science-education.ru/130-23501> (дата обращения: 02.7.2018).
5. Евтушенко Е.А. Нравственное воспитание умственно отсталых младших школьников во внеучебной театрализованной деятельности: дис. ... канд. пед. наук: 13.00.03. – М., 2010. – 224 с.
6. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. – М.: Академия, 2002. – 176 с.
7. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. Подготовительный, 1-4 классы. – М.: Просвещение, 2006. – 192 с.
8. Бутко Г.А. Физическое воспитание детей с задержкой психического развития. – М.: Книголюб, 2006. – 144 с.
9. Мозговой В.М. Уроки физической культуры в начальных классах: пособие для учителя специальных (коррекционных) образовательных учреждений VIII вида. – М.: Просвещение, 2009. – 256 с.
10. Евтушенко И.В. Методологические основы музыкального воспитания умственно отсталых школьников // Фундаментальные исследования. – 2013. – № 10-13. – С. 2963-2966.
11. Евтушенко Е.А. Роль театрализованной деятельности в нравственном воспитании умственно отсталых детей младшего школьного возраста // Вестник Череповецкого государственного университета. – 2010. – № 3. – С. 12-15.



12. Евтушенко Е.А. Использование регулятивной функции театрализованной деятельности в воспитании умственно отсталых детей // Социально-гуманитарные знания. – 2010. – № 4. – С. 341-348.
13. Коняева Н.П., Никандрова Т.С. Воспитание детей с нарушениями интеллектуального развития. – М.: Владос, 2010. – 200 с.
14. Сокольников Ю.П. Теория и логика педагогической деятельности. – М.; Белгород: Изд-во Белгород. гос. ун-та, 2000. – 149 с.
15. Евтушенко А.И. Особенности начального обучения современным бальным танцам умственно отсталых детей // Развитие российской дефектологической науки и практики в современном образовательном пространстве: новый взгляд: сб. науч. докладов и тезисов выступлений участников II Всерос. съезда дефектологов. – М., 2018. – С. 241-245.