

Развитие двигательных способностей учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности посредством элементов эрготерапии на уроках адаптивной физической культуры.

Приоритетным направлением специального образования учащихся с интеллектуальной недостаточностью является подготовка их к самостоятельной, независимой от других людей жизнедеятельности, а также успешная социализация и интеграция их в обществе.

Физическое развитие - самая важная часть общей системы воспитания и обучения детей с интеллектуальной недостаточностью. Значение движений для организма учащихся, имеющих отклонения в интеллектуальном развитии, столь велико, что двигательная активность выделена как ведущий фактор жизнедеятельности данной категории детей.

На физическое развитие, двигательные способности, обучаемость и приспособленность к физической нагрузке учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности оказывают влияние тяжесть интеллектуального дефекта, сопутствующие заболевания, вторичные нарушения, особенности психической и эмоционально-волевой сферы. Страдают согласованность, точность и темп движений. Они замедленны, неуклюжи, что препятствует формированию механизма бега, прыжков, метаний. Учащиеся с трудом принимают и удерживают заданную позу, дифференцируют свои усилия, переключаются на другой вид физических упражнений. У одних детей двигательное недоразвитие проявляется в вялости, неловкости, низкой силе и скорости двигательных действий, у других - повышенная подвижность сочетается с беспорядочностью, бесцельностью, наличием лишних движений.

Максимальное приспособление (адаптации) детей к окружающей действительности осуществляется за счет повышения эффективности коррекционно-реабилитационных мероприятий. Коррекция и совершенствование движений у детей с отклонениями в интеллектуальной

сфере служат важным условием благополучного осуществления физического развития в целом.

В современной системе специального образования адаптивная физическая культура выступает составной частью коррекционно-развивающего процесса, которая рассматривается как совокупность материальных и духовных ценностей, создаваемых обществом для формирования и удовлетворения потребности инвалидов и лиц с устойчивыми отклонениями в состоянии здоровья в максимально возможном развитии их жизнеспособности, достижении физического совершенства, поддержании оптимального психофизического состояния.

Цель адаптивной физической культуры заключается в укреплении здоровья учащихся и достижении ими индивидуально доступного уровня развития двигательных способностей и личностных качеств, предоставляющих максимально возможную самореализацию в различных сферах жизнедеятельности (учебной, бытовой, трудовой).

Использование разнообразных форм и средств физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях способствует более активному формированию двигательных, в том числе и познавательных способностей, физическому развитию детей с ограниченными возможностями и позволяет предупредить вторичные отклонения в их развитии.

Развитие двигательных способностей традиционными повторительными методами физического упражнения у учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности крайне затруднительно. Решение этих задач ограничивают и различные вторичные нарушения и заболевания у многих из этих детей. Но все это не может быть причиной отказа от целенаправленного комплексного развития двигательных способностей. Общеизвестно значение физических качеств для разноплановой двигательной деятельности человека, связь их развития с укреплением и совершенствованием основных функциональных систем организма (нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной), улучшением состояния здоровья в целом. Эта проблема находит

свое решение через инновационные подходы в организации и методике физического воспитания такого контингента детей.

Одним из современных эффективных средств является использование элементов эрготерапевтических методик на уроках адаптивной физической культуры, методика нейромоторного обучения (методика Бобат); методика проприоцептивного проторения (методика Кабат); сенсорно-интеграционная терапия (терапия по Дж. Айрес), применение которых имеет свою актуальность, так как цель эрготерапии сходна с целью адаптивной физической культуры.

Эрготерапия - реабилитация посредством целенаправленной деятельности. Она направлена на достижение ребенком максимально возможной самостоятельности и независимости в повседневной жизни. Может осуществляться с применением разнообразных материалов, игрушек, предметов обихода, при этом взаимодействие с ребенком может быть организовано с помощью игры или специальных упражнений-заданий.

Основу деятельности составляет сенсомоторно-функциональная тренировка. Ее теоретической базой выступает нейрофизиологический подход, в основе которого лежит положение о том, что в обеспечении произвольных движений принимают участие практически все системы организма и вся нервная система. Неотъемлемым условием является опора на принципы личностно-ориентированного подхода (в соответствии с возможностями каждого ребенка; индивидуально ориентированные программы и планы физического воспитания детей с учетом их психофизических возможностей и т. д.).

Согласно положениям методики Бобат, нормальные движения, которые прививаются ребенку, способствуют нормализации его тонуса, формируются двигательные ощущения, максимально приближенные к движениям, выполняемым в реальной жизни, и таким образом он приобретает необходимый сенсорный опыт.

Методика Кабат направлена на нормализацию движений через усиление проприоцептивной импульсации. Проприоцепция (мышечно-суставное чувство)

является основой для формирования произвольной двигательной активности человека. Суть методики заключается в выполнении сложных комплексных движений с включением максимально возможного количества мышечных групп, выполняемых в косо́й плоскости с изменением их состояния, от максимального растяжения к максимальному напряжению и, наоборот.

В основе сенсорно-интеграционной терапии лежит теория сенсорной интеграции. Суть метода заключается в стимуляции работы органов чувств в условиях координации различных сенсорных систем.

Для более успешной реализации цели адаптивной физической культуры в нашем учреждении образования оборудованы кабинет адаптивной физической культуры и сенсорная комната, которые оснащены современным специальным оборудованием и предметами, каждый из которых воздействует на один или несколько органов чувств ребенка, также идет дополнительное взаимодействие с вестибулярным аппаратом.

Кабинет адаптивной физической культуры укомплектован мягкими спортивными модулями, мячами, сухим бассейном с шарами, качелями, батутами, туннелями. Все предметы своей необычной и яркой формой призывают учащихся к активному взаимодействию с ними. С помощью данного оснащения ребята учатся двигаться, осмысленно взаимодействовать с предметами и правильно реагировать в различных ситуациях. Уроки в кабинете адаптивной физической культуры проходят в активном темпе, заряжая детей огромным объемом энергии, позитивом и бодростью духа.

Сенсорная комната способствует восстановлению психоэмоционального состояния учащихся, помогает расслабить их нервное напряжение. Она оборудована декоративными световыми панелями, интерактивными модулями, световыми шнурами и фонтанами, мягкими массажными модулями, на стены и потолок проецируется звездное небо. С помощью специальных процедур, успокаивающей музыки, красочной видеопроекции на стенах и потолке, шариков, меняющих цвета, создается необходимый настрой, расслабляя

психологическое и физическое состояние учащихся, восстанавливается внутреннее равновесие, происходит избавление от негативных эмоций.

Добиться высоких результатов помогают подобранные комплексы упражнений для развития двигательных способностей учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности с использованием элементов эрготерапевтических методик:

- комплекс упражнений на фитболах;
- комплекс упражнений в сухом шариковом бассейне;
- комплекс упражнений с парашютом;
- комплекс упражнений для самомассажа;
- комплекс упражнений для регуляции мышечного тонуса;
- комплекс упражнений с массажным мячиком;
- комплекс упражнений для коррекции статической координации движений;
- комплекс упражнений нейрокоррекции;
- комплекс упражнений для формирования правильной осанки;
- комплекс упражнений для улучшения интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярными системами;
- комплекс упражнений для развития крупной моторики.

В подготовительной части урока учащиеся выполняют дыхательные упражнения с парашютом. Такое выделение дыхательных упражнений в самостоятельный раздел обосновано тем, что дети с интеллектуальной недостаточностью, часто имея поверхностное дыхание, неритмичное дыхание, не умеют произвольно управлять актом дыхания и правильно согласовывать его с движениями. Без специальных упражнений такие дети не научатся правильно дышать, регулировать дыхание в соответствии с двигательными нагрузками. Вначале обучаем учащихся вдохам и выдохам, затем, сопровождая их элементарными движениями, напоминаем о том, как нужно правильно производить дыхательные действия. После выполнения детьми физических упражнений производим упражнения на восстановление дыхания. Например, дыхательная гимнастика: «Куры», «Шторм на море». Все происходит в форме

игры. Правильные дыхательные упражнения для детей способствуют нормальной работе головного мозга, нервной системы, сердца и легких, помогают избавиться от многих болезней.

В основной части урока используются игры и упражнения нейрокоррекции (растяжки «Половинки», «Колечки»), упражнения для регуляции мышечного тонуса («Пружинки», «Кораблики»). Эти упражнения нормализуют тонус, снижают двигательную активность или усиливают ее. Выполняются специальные упражнения, направленные на улучшение интеграции между тактильной, проприоцептивной и вестибулярной сенсорными системами (изменение положения тела с помощью поворотов, растирание поверхности тела тканями различной текстуры, перекачивание со спины на живот, заворачивание в ковер, одеяло, тяжёлые ткани, рулон бумаги).

Также используются адаптированные физкультурные упражнения практического назначения, позволяющие имитировать ежедневно необходимые движения и расширять двигательный опыт детей. По своей структуре данные упражнения сходны с движениями человека в повседневной жизни, они значительно улучшают формирование бытовых и трудовых навыков, расширяют двигательный опыт детей, например, открывать и закрывать двери с различными ручками, замками, задвижками; ходить, перешагивать, подниматься и спускаться по лестнице. Упражнения проводятся в игровой форме. Выполнение движений более эффективно, если игровой образец уже знаком детям.

У учащихся данной категории затруднен процесс усвоенных навыков в новую обстановку, поэтому закрепление различных движений достигается с использованием знакомых и нужных детям жизненных ситуаций. Так постепенно на уроках адаптивной физической культуры дети, многократно уточняя способы выполнения различных действий, начинают выполнять их более уверенно в обыденных ситуациях, усваиваются новые движения и учатся применять их в знакомой или незнакомой обстановке.

Также проводится работа, направленная на изучение схемы собственного тела и его строения, применяется самомассаж с названием частей тела, «обрисовывание» учащимися массажным мячиком по контуру тела.

Без дополнительного обучения учащимся данной категории сложно качественно передвигаться в пространстве, обходя людей, переставлять предметы, передвигать или бросать их. Учим их ориентироваться в таких понятиях, как «перед»(моим лицом), «за»(моей спиной), «над»(моей головой).

Особое внимание уделяется формированию правильной осанки, поскольку умение правильно удерживать свое тело имеет не только оздоровительное значение, но и развивает ребенка в целом.

Улучшению координационных способностей, запоминанию схемы собственного тела, формированию правильной осанки способствуют упражнения, выполняемые перед зеркалом, приседая, стоя или стоя на коленях и глядя на свое отражение. Многократно практикуясь и накапливая двигательный опыт, дети учатся правильно определять положение своего тела по отношению к предметам. Понимание учащимися схемы собственного тела является важным условием овладения системой пространственных отношений.

Для эффективного применения элементов сенсомоторной функциональной тренировки используются следующие приспособления: парашют, фитболы, поролоновые дорожки, разные по весу мячи с различной фактурой (гладкие, шероховатые) и объемом, мячи со звуковым сопровождением, сенсорные дорожки и коврики, подвесные качели, гамаки, сухой шариковый бассейн.

С помощью упражнений с парашютом («Сугроб», «Море и волны») учащиеся выполняют большое количество упражнений в разных исходных положениях. Они направлены на тренировку равновесия, координацию движений, на согласованность действий, когнитивные функции.

Во время упражнений на фитболах («Часики», «Наездник», «Качели») происходит тренировка опорной функции руки, координации

движений, формирование мышечного корсета за счет укрепления мышц спины и брюшного пресса.

Для тренировки проприоцептивной чувствительности используются специальные сенсорные дорожки («Чей домик», «Змейка»). При ходьбе по ним стимулируется суставно-мышечное чувство, тренируется функция равновесия, идет воздействие на тактильную чувствительность.

Подвесные качели, гамаки также применяются для тренировки глубокой чувствительности, способствовали улучшению вестибулярных реакций.

Упражнения в сухом шариковом бассейне («Сильные ножки», «Рыбки», «Велосипед») способствуют развитию общей двигательной активности, координации движений, равновесия, тренировке функций руки и мелкой моторики кисти.

В заключительной части урока учащиеся выполняют упражнения на релаксацию, которые нормализуют деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной системы, снимающие напряженность и скованность движений «Медленные волны» с парашютом, расслабление, лежа животом на фитболе, сидя на фитболе «Поза кучера» и другие.

В целях эффективного осуществления работы по развитию двигательных способностей учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности необходимо соблюдение следующих условий:

- владение педагогом элементами эрготерапевтических методик;
- опора на принцип личностно-ориентированного подхода;
- переход от простых упражнений к сложным;
- оснащение кабинета адаптивной физической культуры и сенсорной комнаты необходимым оборудованием;
- игровая форма проведения уроков.

Таким образом, применение элементов эрготерапевтических методик на уроках адаптивной физической культуры способствует развитию у учащихся с умеренной степенью интеллектуальной недостаточности физических качеств и способностей, необходимых в жизнедеятельности ребенка, совершенствует уже

сформированные навыки, увеличивает мобильность ребёнка, помогает осваивать новые движения и позы, повышая его активность в повседневной жизни, способствует скорейшему достижению учащимися бытовой самостоятельности.

