

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
и СПОРТ
ВО ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ
ШКОЛЕ

Одесса, 1998

Ю.И. Висковатов, В.В. Шелковникова, И.Н. Чабан

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ВО ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

Книга для учителя и тренера «Инваспорта»

Под редакцией Ю.И. Висковатова

Одесса, 1998

ББК 88.48.2 + 75.1

УДК 74.3

Рецензенты:

Штрэнгерц А.Е., академик, доктор медицинских наук, профессор

Букун Н.И., доктор психологических наук, профессор

Физическая культура и спорт во вспомогательной школе: Книга для учителя и тренера / Висковатов Ю.И., Шелковникова В.В., Чабан И.Н. // под ред. Ю.И. Висковатова.

Печатается по разрешению редакционно-издательского совета Южноукраинского государственного педагогического университета (г. Одесса) им. К.Д. Ушинского.

Редактор _____

Художник _____

Подпис. к печати. _____ формат _____ объем 10,0 п.л.

Тираж 1000 экз. Гарнитура Таймс. Печать офсетная

Заказ _____

Висковатов Ю.И., Шелковникова В.В., Чабан И.Н.

В-51 Физическая культура и спорт во вспомогательной школе. Книга для учителя и тренера / под ред. Ю.И. Висковатова - Одесса, ЮУПУ, 1968. - с.

Авторы обобщили опыт физического воспитания вспомогательной школы, предложили содержание и методику проведения физкультурного часа во второй половине дня, а также занятия лечебной физкультурой с детьми, страдающими различными заболеваниями. Описаны истоки развития и становления движения «Специальная Олимпиада» в Украине. Книга написана в стиле учебно-методического пособия доступным широкому кругу читателей языком. Она рассчитана на учителей, тренеров и родителей имеющих детей с аномальным развитием.

Корректор

Типография

УДК 74.3

Содержание

	стр
ПРЕДИСЛОВИЕ	4
1 ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ	7
1.1 Причины и проявления недостатков психического развития	8
1.2 Особенности и пути совершенствования психомоторики детей с недостатками психического развития	25
2 ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ	45
2.1 Задачи и основное содержание уроков физического воспитания	45
2.2 Содержание внеклассных занятий по физическому воспитанию	52
2.3 Содержание занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях	88
2.4 «Малые формы» занятий физическими упражнениями в режиме дня	97
2.5 Связь физического воспитания с другими предметами	103
3 СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ «СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА»	111
3.1 Международная организация «Специальная Олимпиада»	111
3.2 Развитие и становление организации «Специальная Олимпиада» в Украине	121
3.3 Достижения спортсменов Украины в национальных и международных соревнованиях по программе «Специальная Олимпиада»	129
4 СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ (НА МОДЕЛИ БАСКЕТБОЛА)	142
4.1 Начальное обучение школьников игре в баскетбол	142
4.2 Первичная спортивная специализация учащихся по баскетболу	155

ПРЕДИСЛОВИЕ

В Украине на протяжении ряда лет действует широкая сеть вспомогательных школ и школ-интернатов, призванных готовить детей с недостатками психического развития к интеграции в общество. Для вспомогательных школ разработаны программно-методические материалы, эффективность которых апробирована временем.

Физическому воспитанию отведено видное место в деле психофизической коррекции детей с недостатками развития. Действующая программа и имеющиеся в распоряжении учителей физической культуры методические материалы четко определяют коррекционную направленность физического воспитания учащихся, что способствует, в значительной мере, устранению недостатков физического и психического развития у детей.

Однако, некоторые важные, на наш взгляд, вопросы не вошли в поле зрения авторов программы. Так, она не предусматривает проведение занятий лечебной физической культурой с часто и длительно болеющими, страдающими хроническими заболеваниями учащимися. Не раскрыто содержание физкультурных часов, проводимых во второй половине дня.

За последние годы в жизнь людей с недостатками психического развития вошел новый вид деятельности - спортивная. В ряде областей страны созданы и успешно действуют специальные детско-юношеские спортивные школы и их отделения для детей с недостатками психического развития. Спортивная работа развернулась и во вспомогательных школах, особенно интернатного типа. Учащихся активно вовлекают в соревнования местного, областного и национального уровней, они принимают участие в международных соревнованиях, вплоть до первенств мира и Параолимпийских игр.

Спорт резко изменил отношение учащихся вспомогательной школы к физическому воспитанию. В первую очередь оживились физкультурные часы. Дети начали играть в своих кумиров соучеников, которые стали победителями или призерами крупных престижных специальных соревнований. Пробудился интерес детей к недавно созданному в стране движению «Специальная Олимпиада» - неотъемлемой части международного движения «Спешиал Олимпикс Интернейшинэл». Во многих вспомогательных учебных заведениях созданы секции гимнастики, легкой атлетики, плавания, спортивных игр и пр.

К сожалению, большинство энтузиастов-тренеров, работающих в специальных детско-юношеских спортивных школах еще не имеют достаточной дефектологической подготовки. Это затрудняет им сочетание тренировочного процесса с психокоррекционной работой. Имеющаяся научно-методическая литература по физическому воспитанию во вспомогательных школах не в полной мере еще стала объектом исследования специалистов, хотя занятия спортом оказывают выраженное положительное влияние на психику юных спортсменов.

С нашей точки зрения, несомненный интерес представляет обобщение опыта развития и становления спортивной жизни лиц этой категории. Это происходит в трудное для страны время. В молодом Украине, несмотря на сложные социальные и экономические условия, спортивная деятельность инвалидов с нарушениями психического развития стремится к вершинам и достигает их. Если в настоящее время не обобщить опыт этой трудной и важной работы, то в последующие годы эта информация может быть забыта. А опыт прошлого - исходная точка для будущего развития спорта во вспомогательных школах.

В процессе подготовки и рецензирования рукописи авторы получили ценные советы от заслуженного деятеля науки и техники

Украины, действительного члена двух международных академий, доктора медицинских наук, профессора А.Е. Штеренгерца и директора института педагогики и психологии министерства образования республики Молдова доктора психологических наук, профессора Н.И. Букуна, за что приносят им глубокую благодарность. Мы благодарны и студентам выпускных курсов дефектологического отделения факультета физического воспитания Южноукраинского государственного педагогического университета (г. Одесса) им. К.Д. Ушинского Беседе В., Варенику С., Маматовой З., Руденко А., Сорочану С., Яроцкому В. за участие в сборе и анализе материалов

Доцент кафедры дефектологии и физической
реабилитации ЮУПУ Ю Висковатов
Президент федерации «Специальная
Олимпиада» Украины В Шелковникова
Студентка пятого курса заочного отделения
факультета физического воспитания ЮУПУ
И Чабан

1. ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ ОСОБЕННОСТИ УЧАЩИХСЯ.

Умственная отсталость человека означает, что его интеллект значительно ниже среднего уровня, а приспособляемость к условиям жизни в обществе затруднена. Это явление получило широкое распространение (табл. 1).

Табл. 1

Континент, страна	Абсолютное число лиц с умственной отсталостью (млн.)	% населения
Африка	51,0	10
Азия	220,0	8
Латинская Америка (включая Мексику)	34,0	8
Австралия	0,3	2
Европа	14,0	2

Частота отклонений от нормы психического развития составляет от 2 до 10% численности населения. Этот показатель особенно высок в наиболее развитых странах. По имеющимся данным, в США 7 млн. человек страдают умственной отсталостью и ежегодно рождается 100 тыс. умственно отсталых детей.

Нарушение интеллекта встречается в 50 раз чаще глухоты, в 36 раз чаще слепоты; в 30 раз чаще мышечной дистрофии, в 15 раз чаще церебрального паралича.

К категории умственно отсталых относят лиц с различными заболеваниями и отклонениями от норм психического развития. Преимущественно это страдающие олигофренией.

1.1. Причины и проявления недостатков психического развития.

Олигофрения не является единой нозологической единицей. Это целая группа патологических состояний, причины проявления которых различны. Их объединяют по сходству основного врожденного или приобретенного в первые годы жизни слабоумия. Отсюда и термин - «олигофрения», что в переводе означает «малоумие».

Причины, приводящие к возникновению олигофрений, очень разнообразны. Известно более 100 вредоносных факторов. Этиологическими факторами олигофрений могут быть 1) разного рода инфекционные агенты, воздействующие в период внутриутробного развития или в первые годы жизни, 2) многочисленные интоксикации (появление в организме матери токсических продуктов вследствие, например, нарушения функции ее печени или почек, алкоголизма матери, применения различных химических веществ с целью прерывания беременности, гормональных нарушений в организме беременной женщины и т.д.); 3) действие лучевой энергии, 4) биологическая несовместимость тканей матери и плода (в первую очередь, резус-конфликт); 5) различные нарушения питания развивающегося организма (общее голодание матери, недостаток в ее рационе тех или иных жизненно важных веществ - витаминов, солей и т.д.). Особо вредоносно кислородное голодание развивающегося мозга, 6) механические травмы во время родов, в меньшей степени - вследствие ушибов беременной женщины и полупроизведенные в первые годы жизни ребенка, 7) наследственно обусловленные нарушения обмена веществ (в частности, недостаточность того или иного фермента) и хромосомные болезни (патология, связанная с так называемой хромосомной аберрацией).

По времени воздействия вредных факторов выделяют три группы олигофрений: 1) наследственные и семейные формы; 2) поражения эмбриона или плода; 3) олигофрении, вызванные родовыми травмами.

Олигофрения не является болезнью в полном смысле слова. Это не болезненный процесс, а паталогическое состояние - результат какого-то прошлого болезненного процесса, обусловившего недостаточное развитие личности в целом, в первую очередь, умственное развитие. Слабоумие, как правило, не нарастает. Наоборот, в большинстве случаев (за исключением самых тяжелых степеней нарушения развития) при олигофрениях возможно некоторое интеллектуальное развитие. В этом отличие олигофрении от деменции - приобретенного в течение жизни слабоумия с его тенденцией к прогрессированию.

По степени психического недоразвития, страдающих олигофренией, принято подразделять на три группы: 1) с наиболее резко выраженным дефектом психического развития (идиотия); 2) со средней степенью (имбецильность); 3) с легкой выраженностью олигофрении (дебильность).

Больные в стадии идиотии никак не реагируют на окружающее, ничем, даже громким звуком или ярким светом не удается привлечь или задержать их внимание. Они не способны к каким-либо дифференцировкам.

При имбецильности психическая деятельность нарушена таким образом, что возможно формирование представлений, но более высокий этап психической деятельности (формирование понятий) невозможен или резко затруднен. Больные не только в состоянии приобретать основные навыки самообслуживания, но их можно приучить и к простейшему труду, в основном путем тренировки подражательных действий. Больные понимают простую речь и сами могут усвоить небольшой запас слов. Речь их, как правило,

косноязычна и состоит чаще всего из очень коротких стандартных фраз

Несмотря на способность к примитивному труду больные не могут жить самостоятельно и нуждаются в постоянном надзоре

Дебильность - самая легкая степень психического недоразвития. Нарушение познавательной деятельности выражается главным образом, в неспособности к выработке сложных понятий и абстрактному мышлению. У больных преобладает конкретно-описательный тип мышления, им трудно охватить ситуацию целиком, чаще всего они улавливают лишь внешнюю сторону событий. В зависимости от степени дебильности (легкой, средней или тяжелой) неспособность к выработке понятий выражена по-разному, в разной степени, но нарушения абстрактного мышления у таких детей присутствуют неизменно. Они могут учиться в школе (главным образом, в специальной), но усвоение материала дается им с трудом. Не обладая пытливостью ума, не имея собственных суждений, они, обычно, легко перенимают чужие взгляды, подчас с необыкновенной косностью придерживаясь их. Запоминая обычные правила выражения, больные употребляют их шаблонно, при этом любят иногда поучать окружающих. Не будучи способными к полному анализу и обобщению, больные (особенно при легкой степени) в то же время могут неплохо ориентироваться в обычной ситуации, обнаруживая при этом хорошую осведомленность. Среди страдающих дебильностью встречаются люди с большой частичной одаренностью (великолепная механическая память без осмысления повторяемого абсолютный слух, способность умножать в уме многозначные цифры)

Характерной чертой больных является их выраженная внушаемость, легкое попадание под чужое влияние

Чрезвычайно важным для больных является правильная организация труда и быта. При разумном руководстве страдающие

дебильностью вполне могут овладеть (а иногда и очень хорошо) несложной специальностью, могут жить самостоятельно, но чаще нуждаются в руководстве и поддержке.

В зависимости от формы олигофрении основное ее проявление - недостаточное психическое развитие, может сочетаться с различными физическими, неврологическими, психическими, биохимическими, эндокринными и др. нарушениями. При олигофрениях часто встречаются самые разнообразные пороки развития. Некоторые дефекты физического развития характерны преимущественно для определенных олигофрений, большинство же физических уродств встречается независимо от формы

Многообразны и неврологические расстройства, наблюдаемые при олигофрениях. Могут быть симптомы нарушения кровообращения, парезы и параличи черепно-мозговых нервов (птоз, нистагм, косоглазие, нарушение слуха и зрения), разнообразные двигательные расстройства, нарушение чувствительности, изменения рефлексов.

Речь умственно отсталых детей обеднена; их словарный запас скуден, ограничен словами, означающими конкретные предметы. Речь этих детей характеризуется смутностью, расплывчатостью понятий, они не выделяют и не дифференцируют существенные признаки.

У умственно отсталых детей выявлены определенные особенности восприятия, которые находятся в связи с развитием речи, мышления и эффективности. Это позволяет рассматривать указанные особенности как отклонения в развитии сложной психологической функции восприятия. Умственно отсталые дети мало способны к обработке данного ему восприятия - осмысливанию и структурированию, ему недостает подвижности для того, чтобы подойти к однажды воспринятому с другой стороны, иначе истолковать его.

По сформированности механической памяти умственно отсталые дети мало отличаются от своих нормальных сверстников, однако, по ассоциативной - значительно уступают им. В области логической памяти это отставание еще более выражено. По показателям осмысленного запоминания умственно отсталые школьники значительно уступают нормально развитым.

Умственно отсталым детям присуще недоразвитие эмоционально-волевой сферы, проявляющееся примитивностью чувств и интересов, недостаточной выразительностью, дифференцированностью и адекватностью эмоциональных реакций, слабостью побуждений и деятельности, особенно к познанию окружающего. Эмоциональная сфера у детей с общим психическим недоразвитием все же более сохранна, чем интеллектуальная. У дебилов, несмотря на примитивность эмоций и слабость познавательных интересов, эмоциональная жизнь довольно разнообразна. Они безразличны к своему внешнему виду, остро переживают обиды, стремятся к бытовым вопросам и неплохо в них ориентированы.

По поведению больные делятся на две группы: одну из них составляют очень живые, подвижные, непоседливые, а другую - вяло-апатичные, равнодушные ко всему, кроме утоления естественных потребностей. Выраженных нарушений поведения у детей с неосложненной умственной отсталостью обычно не наблюдается. При адекватном воспитании дети с легким интеллектуальным дефектом без особого труда осваивают правильные формы поведения и в некоторой степени могут контролировать свои поступки.

По характеру всех больных также можно разделить на две группы: очень добродушных, покладистых, приветливых, общительных и злобно-агрессивных, упрямых.

Общее недоразвитие личности характерно для всех детей с общим психическим недоразвитием. Даже дети с самыми легкими степенями интеллектуальной недостаточности поражают своей несамостоятельностью, безынициативностью, внушаемостью и отсутствием личностных позиций. Тем не менее при адекватном воспитании, обучении и благоприятном окружении у них можно выработать правильные социальные установки и личностное отношение к своей деятельности, что так важно для успешного обучения и адаптации к жизни.

Во всех демократических и развитых странах, помимо массовых школ, создают вспомогательные, в которых обучают умственно отсталых детей. В большинстве государств отбором детей во вспомогательные школы занимаются группы специалистов.

В США отбор умственно отсталых детей проводится приемными комиссиями, в состав которых входят врачи, школьные психологи, учителя-дефектологи, школьные медицинские сестры, специалисты по слуху и речи, представители школьной администрации.

Приемная комиссия наряду с тестовым исследованием интеллекта проводит психологическое обследование, которое включает в себя изучение речевого развития ребенка, а также исследование его эмоциональной сферы и личностных качеств. С этой целью используются различные опросники проективные методики. При неврологическом обследовании выясняются причины имеющихся у ребенка затруднений и определяется метод лечения. Комиссия вырабатывает пути педагогических коррекционных занятий с ребенком. Основными показателями умственной отсталости считают величину интеллектуального коэффициента (IQ) и социального коэффициента (SQ). Под SQ понимается степень коммуникабельности ребенка, способность ориентироваться. При исследовании IQ, т.е. способности к учению, исследуется уровень

овладения чтением, счетом, художественное развитие. С этой целью широко используются различные «батареи» тестов. Наиболее распространены шкала Стенфорда-Бине и детская шкала Векслера.

В Англии все дети начиная с 5-летнего возраста направляются в обычные школы. Если в течение 1,5-2 лет они не усваивают программу, то с подробной характеристикой учителя направляются к психоневрологу, а также исследуются психологом. Показателем неуспеваемости считают то, что ребенок не научился считать к 7 годам. Психологи исследуют ребенка с помощью тестов.

Если у детей в 6 лет обнаруживаются явные черты умственной отсталости, то они сразу направляются в специальные школы. Таким образом, обучение умственно отсталых начинается с 6-7 лет.

В Англии, как и в США, расширено само понятие умственной отсталости. В него включают детей с педагогической запущенностью, малоразвитых, с замедленным психофизическим развитием и т.д.

Основным показателем умственной отсталости является величина IQ. Если ребенок отстает от сверстников на 20%, то считают возможным обучение его во вспомогательной школе или в специальных классах при массовых школах, если он отстает больше, чем на 50%, то его признают необучаемым и помещают в специальные интернаты, находящиеся в ведении органов социального обеспечения.

Многие олигофренопедагоги и психологи Англии выступают против тестовых обследований, считая, что они проверяют не столько умственные способности, сколько общее развитие, связанное с условиями воспитания ребенка, с той социальной средой и культурой, которые его окружают. Действительно, метод тестов фиксирует лишь то, на что способен ребенок к моменту обследования.

В Англии изучение детей идет не только через школу, но в некоторых случаях и через специальные диагностические центры.

Эти центры проводят работу по ограничению детей дебилов от имбецилов 6-8 летнего возраста. В центре могут быть 1-2 группы (15-30 детей), с которыми занимаются от 6 месяцев до 2 лет. С группой занимаются учителя и ассистент, что позволяет вести глубоко индивидуализированную работу по изучению детей. Дети проводят в группе 6 часов (кроме занятий у них обед и прогулка). Во время пребывания в диагностических центрах дети получают элементы грамоты, а также выявляется, кто из них может обучаться во вспомогательной школе, а кто не может.

Во **Франции** отбор умственно отсталых детей в специальные школы осуществляется медико-педагогическими комиссиями. В состав комиссии входят также директор специальной школы, воспитатель, врач, психолог. Для обследования используются тесты. В то же время имеют место тенденции к изучению качественного своеобразия развития детей.

В **Норвегии** вопрос о переводе ребенка во вспомогательную школу решается после длительного и тщательного исследования, в котором принимают участие врачи, педагоги, психологи.

Если обучение ребенка в массовой школе оказывается безуспешным и возникают сомнения в его умственных способностях, его помещают на 3-4 недели в диагностическую группу при вспомогательной школе. За ребенком ведут специальные наблюдения. Психолог наряду с психометрическими тестами проводит наблюдения и экспериментальные исследования восприятия, мыслительных процессов, эмоций, изучает домашнюю среду и т.п. Эти материалы поступают к детскому психоневрологу и после его обследования комиссия принимает окончательное решение.

В **Дании** имеются специальные дошкольные учреждения, которые являются диагностическими. В них решается вопрос лишь о возможности обучения их во вспомогательных школах или о

направлении в дома для глубоко отсталых. Окончательное решение выносит специальный комитет, куда входят врач, педагог и социальный работник.

В Швеции при отборе во вспомогательные школы также пользуются тестами. На консультацию для перевода во вспомогательную школу направляются те дети, которые безуспешно обучаются в обычной школе.

В Дании и Швеции при массовых школах создаются классы для детей «замедленно обучающихся», с пограничными состояниями (между дебильностью и нормой). В этих классах за детьми ведут специальные наблюдения.

В Голландии дети-дебилы диагностируются на первых годах обучения в массовых школах. После этого ребенка направляют на комиссию, которая проводит обследование и решает вопрос о типе школы. В состав комиссии входят директор специальной школы, врач-психиатр, психолог и социальный работник. Для обследования используются психометрические тесты. Дети-имбецилы диагностируются значительно раньше - в дошкольном возрасте и направляются в специальные детские сады. В группе обычно работали два дефектолога: один вел занятия, другой протоколировал наблюдения медико-педагогической комиссии.

В медико-педагогическую комиссию поступало заключение врачей, данные психолога, характеристика учителя. В самой комиссии проводили наблюдение, беседу, экспериментально-психологические задания. Серьезное внимание в Германии уделяли ранней диагностике умственной отсталости. При некоторых школах имелись специальные подготовительные классы для детей шести лет. Эти классы выполняли функции детского сада и в то же время являлись диагностическими. Длительные наблюдения дополняли психологическими исследованиями.

В Болгарии во вспомогательные школы принимают детей с 7 лет. На первом этапе выявление умственно отсталых проводится учителями массовых школ совместно с врачами. Учитываются данные наблюдений за ребенком в школе, в семье. После этого дети направляются в медико-педагогические комиссии, которые работают при психоневрологических диспансерах. В состав комиссии входят директор школы, врач-психоневролог, учитель-олигофренопедагог, логопед и учитель массовой школы. Проводится всестороннее обследование детей. Если обследование оказывается недостаточным, ребенка исследуют повторно, направляя в летние диагностические лагеря сроком на 20 дней. Медико-педагогическая комиссия обязательно дает рекомендации о путях и приемах дифференцированного подхода к ребенку с учетом его состояния.

В Румынии начинают обучение умственно отсталых с 7 лет. Существуют детские сады для умственно отсталых, вспомогательные школы, профессиональные школы. Есть дома для имбецилов и госпитали для идиотов.

Система отбора предусматривает всестороннее комплексное изучение детей. Их обследуют в специальных отборочных комиссиях при нервнопсихиатрических отделениях клиник. В составе комиссии - врачи, олигофренопедагог, логопед, учителя массовых школ или воспитатели детских садов. В отборочные комиссии направляются дети, у которых умственная отсталость выявляется уже в дошкольном возрасте. Этих детей направляют органы социального обеспечения.

В Венгрии дети обследуются в областных отборочных комиссиях. В состав комиссии входят педагог-дефектолог, два учителя из массовой школы, врач. Детей обследуют в психологической лаборатории при институте им. Г. Барци в Будапеште. Наряду с диагностикой оказывается и консультативная помощь родителям по организации занятий с детьми. При

обследовании используются тесты, но специалисты считают, что нужны и иные сведения о ребенке, которые помогают вскрыть причины имеющихся трудностей

В Польше отбором детей ведают специальные медико-психосоциальные центры, при которых существуют школы для более углубленного изучения детей. Для установления уровня умственного развития используются тесты. Сами работники отборочных центров критически относятся к тестовым показателям и стремятся тщательнее изучить ребенка с учетом медицинских и педагогических данных обследования.

В Украине, при оценке сформированности психической сферы детей, руководствуются, сложившимися на протяжении нескольких десятилетий принципами

Основной принцип, которым руководствуются все работники детских учреждений, - принцип гуманизма. Он заключается в том, чтобы вовремя создать каждому ребенку необходимые условия, при которых тот сможет максимально развить свои способности.

Обязательным принципом в изучении детей является комплексность. Этот принцип обязывает учитывать при совместном обсуждении данные, полученные при обследовании ребенка всеми специалистами: врачами, дефектологами, психологами. Принцип всестороннего и целостного изучения ребенка предусматривает исследование познавательной деятельности, эмоционально-волевой сферы и поведения. Учитывается также физическое состояние детей, которое может существенно влиять на формирование их умственных способностей. Всестороннее целостное изучение ребенка может быть успешным, если оно будет осуществляться в процессе его деятельности: учебной, трудовой или игровой. Принцип динамического изучения детей, который означает, что при изучении важно учитывать не только то, что дети знают и могут выполнить в момент исследования, но и их возможности в обучении. В основе

этого принципа лежит учение Л.С. Выготского об изучении зоны ближайшего развития детей, их потенциальных возможностей в обучении.

Важно учитывать принцип качественно-количественного подхода при оценке выполненного ребенком задания. Учитывать не только конечный результат, но и способ решения задачи.

Таковы принципы, которыми следует руководствоваться при комплектовании учреждений для умственно отсталых детей.

Диагностика умственной отсталости и принцип оценки результатов тестирования унифицированы.

Наибольшую известность получила шкала, опубликованная в 1955 году под названием «Векслера интеллекта взрослых шкала» (WAKS). Последняя редакция, или WAIS-R, опубликована в 1981 году. WAIS предназначена для обследования лиц в возрасте от 16 до 64 лет. Она состоит из 11 субтестов, составляющих вербальную и невербальную шкалы.

Шкала вербальная

1 Субтест общей осведомленности. Исследует запас относительно простых сведений и знаний.

2 Субтест общей понятливости. Оценивает полноту понимания смысла выражений, способность к суждению, пониманию общественных норм.

3 Арифметический субтест. Оценивает концентрацию внимания, легкость оперирования числовым материалом.

4 Субтест установления сходства. Оценивает способность к формированию понятий, классификации, упорядочиванию, абстрагированию, сравнению.

5 Субтест повторения цифровых рядов. Направлен на исследование оперативной памяти и внимания.

6 Словарный субтест. Направлен на изучение вербального опыта (понимания и умения определить содержание слов).

7. Субтест шифровки цифр. Изучает степень усвоения зрительно-двигательных навыков.

8. Субтест нахождения недостающих деталей. Изучает особенности зрительного восприятия, наблюдательность, способность отличать существенные детали.

9. Субтест кубиков Коса. Направлен на изучение сенсомоторной координации, способности синтеза целого из частей.

10. Субтест последовательности картинок. Исследует способность к организации фрагментов в логическое целое, понимание ситуации и предвосхищение событий.

11. Субтест составления фигур. Направленность субтеста аналогична субтесту 9.

В 1949 году Векслером была предложена занимательная шкала для детей (WAIS). Последняя редакция, или WAIS-R, опубликованная в 1974 году, предназначена для обследования детей в возрасте от 5 до 15 лет 11 месяцев (для WAIS-R стандартизация осуществлялась в возрастном диапазоне от 6,5 до 16,5 лет) В отличие от WAIS в тесте WAIS-R имеется 12 - альтернативный субтест шифровки цифр.

Измерение степени умственного развития - сложная задача. Для ее решения используют «коэффициент интеллекта», который обозначают как IQ или КИ. Его определяют на основе результатов теста Стэнфорда-Бине или Векслера, которые оценивают по следующей шкале:

Слабая отсталость	67 - 52
Средняя отсталость	51 - 36
Тяжелая отсталость	35 - 20
Явно выраженная отсталость	ниже 20

«Слабая отсталость» традиционно относилась к умственной отсталости подающейся обучению. Такой ученик считался способным на частичную интеграцию в общество и слабые достижения. «Средняя отсталость» рассматривалась как умственная отсталость, поддающаяся тренировке - состояние, при котором дети находятся в специальных классах и считаются неспособными для обучения свободному чтению и самостоятельности. «Тяжелая» и «явно выраженная» отсталость не имеют перспектив для обучения, так как этот уровень не оправдывает высоких затрат на образование.

От 2 до 3% выявленной при обследовании умственно отсталой части населения находится на уровне, «значительно ниже среднего». Большинство (около 85%) относятся к категории слабой отсталости, 10% характеризуются средней умственной отсталостью, а 5 % имеют тяжелую и явно выраженную умственную отсталость. Существуют особые трудности в классификации молодых людей, чей интеллектуальный уровень оценивается КУ от 85 до 68, что соответствует так называемой «пограничной» области. Американская ассоциация по вопросам умственной неполноценности решила упразднить эту группу, так как к ней относятся многие лица, функциональные способности периодически достигают уровня нормы

Адаптационное поведение, отмеченное в определении умственной отсталости, отражает и обстряельственные аспекты отсталости. Здесь рассматриваются сильные стороны и приспособляемость (или их отсутствие), характеризующие человека. В большинстве случаев способность к адаптации и общественные навыки соответствуют интеллектуальным возможностям личности.

Для детей приспособляемость предполагает сначала приобретение полезных психомоторных навыков, затем появление способности к общению и, наконец, успехи «в удовлетворении повседневных нужд» (принятие пищи, одевание, туалет).

В школьном возрасте оценивают социальный опыт, способность справляться с требованиями, предъявляемыми окружающей средой. На этом этапе важную роль играют факторы опыта и психического состояния.

Проявление умственной отсталости настолько характерны, что человечество выделяет ее уже на протяжении многих веков. Накопленный обществом опыт показал необходимость особого отношения к умственно отсталым. В противном случае они становились тяжелым бременем для общества - источником преступности, бродяжничества, распространения ряда заболеваний и т.д. Гуманистические тенденции к этому контингенту зародились в эпоху Возрождения.

В Украине проблема социальной адаптации умственно отсталых детей имеет глубокие исторические корни. Еще в период Киевской Руси принимали меры общественной заботы о «убогих детях» на христианских началах, а ответственность за это возлагалась на церковное руководство. Длительное время слабоумные дети содержались в приютах, воспитательных домах, богодольнях и находились на патронаже.

Русское царское правительство не уделяло должного внимания обучению и воспитанию аномальных детей. Работа в этом направлении осуществлялась преимущественно на основе частной инициативы, однако ее объем был крайне ограничен. Несколько активизировалась общественная помощь слабоумным детям и подросткам в середине XIX столетия. Сначала они содержались в заведениях Приказов гражданской заботы, а со временем началась организация детских отделений при психиатрических больницах. Так, в 1863 году в Харькове профессор П.О. Бушковский открыл заведение для умственно отсталых детей под названием «Школа близ ворот больницы». Идея о необходимости учреждения для воспитания детей, не способных овладеть программой обычной

школы, впервые была провозглашена И.О. Сикорским в 1882 году на IV Международном конгрессе гигиенистов, который состоялся в Женеве. Он убедил в потребности организации социальных учреждений, в которых умственно отсталые дети могли получать лечебную помощь, воспитание и доступное для них образование. Инициатива в деле школьного образования детей с недостаточным интеллектуальным развитием в Украине принадлежит харьковским врачам, педагогам и гражданским деятелям Оленич Н.Д., Ширяеву Ю.И. Рабиновичу О.З. Благодаря их упорному труду в конце XIX - начале XX столетия в Харькове начали организовывать учебные заведения. В 1896 году в психиатрической больнице на Сабуровой улице открылось отделение, в котором содержалось 60 детей-идиотов. В 1904 году сестры Ольга и Елена Сикорские создали в Харькове «Лечебно-педагогический институт» для умственно отсталых детей, а при Херсонской психиатрической больнице открыто отделение для детей-идиотов на 27 человек. В 1911 году Харьковская училищная комиссия добивается открытия первого вспомогательного класса при Пушкинском городском училище, а в 1916 году их уже насчитывается четыре. Исходили из того, что количество умственно отсталых детей составляло 3% популяции детей школьного возраста.

Организация вспомогательных классов зависела от доброй воли городских властей, так как деньги на содержание детей расходовались из городского бюджета. На этом этапе не были отработаны принципы организации подобных учреждений и пути их развития. Сеть вспомогательных классов и школ в Украине в этот период не удовлетворяла минимальным требованиям в специальном воспитании тех детей, которые в наибольшей мере требовали помощи и поддержки со стороны государства и общества (Одинченко 2001, 1994).

В конце 20-х годов текущего столетия в Украине значительно возросло внимание к обучению и воспитанию аномальных детей. На основе обобщения опыта работы специальных детских учреждений сложилась концепция, определившая содержание и методику организации в них учебно-воспитательного процесса

Подготовка ребенка с нарушением интеллекта к интеграции, т.е. к предстоящей самостоятельной жизни и труду в обществе рассматривается как основная задача специального обучения и воспитания. Решение этой задачи предусматривает тщательно организованную, систематическую, длительную работу педагогов и родителей, способствующую всеобщему развитию ребенка и коррекции присущих ему недостатков. Построение такой работы требует знаний особенностей и эмоционально-волевой сферы умственно отсталых детей, своеобразно проявляющихся на различных возрастных этапах их жизни. При этом большое значение имеет учет структуры дефекта и потенциальных возможностей, присущих тому или другому ребенку.

Говоря об интеграции детей с нарушениями интеллекта, выделяют три основные ее направления. Вначале интеграция умственно отстающего ребенка в условиях специальной школы, затем - в коллектив нормально развивающихся сверстников, а позже - включение в жизнь окружающего общества, которое всегда предполагает посильное участие в труде.

В настоящее время обучение и воспитание умственно отстающих детей осуществляется не только в условиях вспомогательной школы, но и в специальных классах, организуемых при общеобразовательных массовых школах, а также дома под руководством родителей и привлекаемых с этой целью специалистов-психиатров. Существующие варианты обучения детей со сниженным интеллектом предполагают акцентирование внимания со стороны взрослых на разных направлениях интеграции.

Пребывание умственно отсталого ребенка в специальных классах при массовой школе, просто в массовой школе или в домашних условиях способствует его более ранней интеграции в специальную среду. Вместе с тем он оказывается неподготовленным к предстоящей трудовой деятельности, поскольку у него не формируются необходимые для этого навыки и умения, а также отсутствует психологическая готовность к выполнению различного вида работ. В этом отношении определенные преимущества имеют выпускники вспомогательных школ, которых на протяжении всех лет обучения последовательно готовят к трудовой жизни. Это оказывает существенное влияние на успешность их социальной адаптации. Однако, дети, находящиеся во вспомогательной школе, а особенно школе-интернате, в значительной мере лишены возможности постоянного общения с окружающими. И это имеет негативные последствия, поскольку разнохарактерное общение, разнообразные контакты умственно отсталых детей - одно из условий их социализации.

Встает проблема поиска наиболее адекватных, варьирующих путей интеграции умственно отсталых, воспитывающихся и обучающихся в различных условиях. В разрешении этой проблемы важное место отводят физическому воспитанию.

1.2. Особенности и пути совершенствования психомоторики детей с недостатками психического развития

Психомоторика (психо+моторика) - совокупность произвольных, сознательно управляемых двигательных действий (Блейзер В.М., Козл М.В. 1996).

Психомоторика качества - точность сенсомоторной реакции, быстрота движений и др. обеспечивают конечную эффективность действий человека (Мельников В.М., 1987).

Понятие психомоторики тесно связано с понятием "пракис"

Пракис - (греч прахис - действие) способность производить целенаправленные действия движения. Различные формы нарушений действия объединяются понятием «апраксия». Кроме того, к апраксиям в качестве относительно самостоятельной их формы относят расстройство письма, аграфию (Блейхер В.М., Крук И.В., 1996)

Рецепторный аппарат двигательного анализатора, заложен в мышцах, сухожилиях, связках и суставных поверхностях. С помощью этого аппарата комбинируются и контролируются положения тела в пространстве, его позы, а также пассивные и активные движения отдельных частей тела. Поэтому данные рецепторы называются также органами мышечно-суставной чувствительности. Рецепторный аппарат мышц и сухожилий является только периферическим звеном двигательного анализатора, центральный отдел которого находится в коре головного мозга.

Сокращения мышц и сухожилий являются специфическими раздражителями заложенных в них рецепторов двигательного анализатора. В процессе управления положениями тела в пространстве и движениями его частей большое значение имеют и раздражители, возникающие в коже при ее деформации в результате движений.

Двигательные реакции человека разнообразны, что обеспечивается сложностью двигательного анализатора и его взаимодействия со зрительным, слуховым, кожным и др.

К изучению психомоторики детей с недостатком умственного развития обращались в связи с характеристикой процесса их физического развития.

По антропометрическим показателям учащиеся вспомогательной школы несколько отстают от уровня возрастно-половых норм своих нормально развитых сверстников. Наибольшее

отставание отмечается в возрасте 12-15 лет - по росту на 4-5%, массе тела - на 11-15% и окружности грудной клетки - на 6-8%.

В специальной литературе на протяжении ряда лет периодически появляются данные о сформированности движений и двигательных функций у детей с недостатком в психическом развитии.

Изучение способностей моторики умственно отсталых школьников показало, что из их числа от 58 до 62% оказались и моторно отсталыми. Существенная разница уровня развития моторики мальчиков и девочек этого контингента не выявлена. Прослеживается что по мере роста уровня умственной отсталости, увеличивается и отставание в развитии моторики. Выделены различные формы двигательной отсталости характеризуемой категорией детей

1. Моторная имбецильность - общее недоразвитие моторики, связанное с дефектностью корковых механизмов;

2. Моторный инфантилизм - задержка развития моторики, двигательный инфантилизм, что расценивают как проявление недостаточной дифференцированности взаимодействия висцеральной и экспирамидальной систем;

3. Экспирамидальная недостаточность, выражающаяся в отсутствии или недостаточности ассоциированных, автоматических и свободных движений, мимики, жестов, отчасти речи. Эту форму объясняют недоразвитием экстрапирамидальной системы;

4. Фронтальная недостаточность - отсутствие формул движений и способности их выработать, недостатки и недоразвитие речи, чрезмерная подвижность, иногда легкая истерическая атакия при недостаточной активности внимания и тревожное настроение.

Отмечено, что у умственно отсталых детей автоматические движения (с преобладанием подкоркового компонента)

страдают меньше, чем компоненты сознательные - точность и правильность выполнения (связанные с корковыми механизмами). Живость мимических движений сохраняется даже при низком уровне сформированности корковых механизмов.

Высказываются обоснованные суждения о том, что умственно отсталые дети гиперстеснического телосложения относительно более развиты в моторном отношении, чем астеники и нормостесники. Чем меньше степень умственной отсталости, тем менее выражены конституционные различия. С увеличением степени умственной отсталости прогрессирует частота логопедических нарушений. Однако, дефекты речи встречаются реже, чем общая моторная недостаточность. Кроме того, у имбецилов и дебилов часты случаи недержания мочи, особенно ночью. У умственно отсталых детей нередко встречается левшество, которое рассматривают как преобладание правого полушария над левым.

Установлено, что умственно отсталым детям свойственны не столько простые двигательные расстройства, сколько сложные двигательные расстройства, связанные с поражением корковых функций, сложные системные нарушения моторики, обусловленные поражением не только двигательного анализатора, но и др., в том числе и речевых систем. Дети не могут быстро и точно начать движение, с трудом меняют его быстроту, темп и ритм, испытывают трудности при выполнении противоположных и последовательных движений, плохо выполняют дифференцированные двигательные действия с различными дифференцировками.

У детей-олигофренов имеются значительные нарушения в точности пространственной оценки движений. Автор отмечает лучший возраст для развития этого показателя - период от 7 до 12 лет.

Для них типичны движения, выполняемые с переоценкой воспроизводимой амплитуды, для нормальных школьников,

наоборот, чаще всего с недооценкой. Точность движений у умственно отсталых школьников зависит от функционального совершенства анализаторных систем.

Учащимся спецшкол при выполнении движений верхними конечностями, а также при совместной работе верхних и нижних конечностей свойственна симметричная координация. Выполнение движений с перекрестной координацией представляет для них определение трудности

Наблюдения за движениями детей при одевании и обувании показывают, что многие из них не могут правильно организовывать двигательные действия, не умеют принять удобную позу, неловко владеют руками и плохо обеспечивают их взаимодействие. Детям трудно выполнить действия, связанные с изолированными движениями пальцев рук (застегивание пуговиц, зашнуровывание ботинок, завязывание пояса, бантов). Они мало манипулируют пальцами, а производят движения преимущественно всей кистью. При этом проявляется повышенное напряжение мышц рук и плохая координация движений. У одних детей двигательные акты бедны, медлительны и вялы. Другие дети, наоборот, отличаются бессмысленной суетливостью, наличием лишних, не относящихся к делу движений.

У учащихся выявлено два вида двигательных нарушений пальцев рук. Первый проявляется в том, что одни дети вообще не могут выполнять дифференцированные активные движения пальцами. В основном, это дети с парезами рук. Другие - это те, у которых стертый эффект пареза. Общий признак для всех учащихся этой группы - нарушение активных движений пальцами. Вторым недостатком при выполнении движений мелкой моторики является в том, что владеющие активными изолированными движениями пальцев, не могут осуществить эти движения одновременно двумя руками без контроля зрением. Причиной этого

недостатка считают несовершенство аналитико-синтетической деятельности ЦНС умственно отсталых детей, а также отсутствие у них практического опыта в выполнении действий, в которых произвольная регуляция движений пальцев рук осуществляется преимущественно на основе кинестетических ощущений (Козленко Н.А., 1987).

Исследования двигательных функций учащихся вспомогательных школ (Плешаков А.И., 1975), дала следующие основные результаты. В период от 8 до 10 лет увеличивается частота движений на 6,4% у мальчиков, у девочек - на 6,5%, функция равновесия - на 8,1% и 15,3, координация движений - на 18,4 и 30,5%, а результаты в беге на метров - на 5,6 и 4,0%. По темпам прироста наибольшие сдвиги в младшем школьном возрасте отмечаются по показателям координации движений, наименьшие - частоты движений, функции равновесия и бега на 30 метров. В целом для этого периода характерно непрерывное совершенствование двигательных функций аномальных детей.

В среднем школьном возрасте наблюдается прирост частоты движений на 15,3%, функции равновесия на 56,6 и 80,8%, координация движений - на 56,3 и 53,4%, а результаты в беге на 30 метров улучшаются - на 16,2 и 16,5%. Особое значение полученных автором данных усматривается нами в характеристике психомоторики детей различных возрастно-половых групп.

Сравнительно недавно интересные исследования психомоторики и работоспособности детей с различным уровнем психического развития выполнено в Молдове (Олэреску В., 1997). Определена сформированность психомоторики у детей - олигофренов и с задержкой психического развития (табл. № 2).

Относительные показатели сформированности психомоторики у детей с нарушениями и отклонениями психического развития (за 100% приняты показатели детей с нормальным развитием)

№	Показатели	Контингент, % к норме	
		умственно-отсталые дети	дети с ЗПР
1	Функциональность руки	59	63
2	Кинестетическая интегративность	65	67
3	Параметр скоростных движений	72	72
4	Организация динамического движения	62	68
5	Слух-моторная координация	23	77
6	Координация движений с речью	57	80
7	Комплексное выполнение двигательного действия	62	86
8	Статическая координация движений	83	89
9	Зрительно-пространственная ориентировка	71	79

По всем определяющимся показателям умственно-отсталые дети уступали своим нормально развитым сверстникам 17-77%, а дети с ЗПР 11-37% уровней характеристик.

Значение определявшихся показателей заключается в следующем.

- функциональность руки интегрально отражает сформированность ее двигательной функции;

- кинетическая интегративность - афферентность собственного тела в движении;

- оптико-пространственная организация динамического движения - способность воспроизведения движений руки по фиксированным координатам;

- организация динамического движения - равномерность выполнения задания левой и правой рукой;

- слухомоторная координация - восприятие и воспроизведение ритмической структуры движений;

- координация движений с речью - декодификацию звуковых и речевых инструкций в моторные движения;

- комплексные выполнения двигательного действия - особенности праксиса в заданной ситуации.

Одним из результатов проведенного исследования усматривается выявление существенной разницы праксиса детей с умственной отсталостью и ЗПР. Эта разница заключается в том, что при умственной отсталости намного глубже чем при ЗПР нарушена координация двигательного акта, процесс анализа - синтеза и взаимодействие двигательного анализатора с зрительно слуховым

Поэтапное совершенствование и становление психомоторных механизмов у человека играет исключительно важную роль в его развитии. Психомоторные реакции являются важной составляющей психики. Вместе с тем, обеспечиваемые с психомоторикой движения служат одной из основ соматического развития, нормального функционирования жизнеобеспечивающих систем и энергетического баланса

В естественных условиях психомоторика развивается в процессе нормальной жизнедеятельности. Средствами ее развития являются различные бытовые, трудовые, в том числе спортивные движения.

На созревание мозга влияет развитие движений. В мышцах и связках имеются окончания центростремительных нервных путей, передающих раздражения в соответствующие участки коры полушарий. Мышечные движения стимулируют развитие коры полушарий головного мозга. Движения у отдельных детей могут быть лучше или хуже сформированы в зависимости от моторных способностей ребенка, развивающихся под влиянием правильно поставленного физического воспитания (Арямов И.А., 1953).

В учебном процессе, проводимом в начальной школе, имеются широкие возможности проведения целенаправленной коррекции недостатков психомоторного развития детей. Решения этой задачи в значительной мере может способствовать на пользование уроков рисунка, изобразительного искусства (рисования, декоративная работа) и трудового обучения (обработка бумаги и картона, механическое моделирование - работа с конструкторами, обработка дерева, штокпа, шитье, наложение аппликаций, декоративная лепка и др.).

Уже на первом этапе обучения детям необходимо усвоить правильное начертание букв и цифр. При этом необходимо достигнуть должного уровня развития зрительно-пространственной ориентировки и точности движения кисти, соразмерных усилий руки.

Поэтому для детей с недостаточно сформированной психомоторикой можно рекомендовать использование на уроках рисунка тетрадей в клетку, что позволит ограничить высоту и ширину букв и цифр, а также ручки с чернильными перьями дающие возможность формировать дифференцированное усилие нажима.

Использование этих приемов формирует психомоторику таких движений рук, облегчит детям выполнения действий при рисовании, лепке, конструировании, обработки тканей

Занятия лепкой требуют предварительного разминания материала. При этом активно поочередно работают пальцы рук. Особая дифференцировка их усилий необходима при изготовлении фигур и барельефов. Совершенствуя свою продукцию, ученики наглядно убеждаются необходимости строгой дифференцировки усилий пальцев.

В процессе рисования ребенок осваивает навык правильного удержания карандаша, совершенствует умение соответствующего нажима, воссоздания должной кривизны и протяженности линий. Достигнутые результаты закрепляются в процессе начертания различных фигур и декоративной лепки.

При изготовлении модели циферблата дети приобретают навык работы с циркулем - удержание и раскрытие его на необходимое расстояние, равномерного нанесения засечек на окружность.

Конструктивная деятельность учащихся предъявляет к их психомоторике высокие требования. Детям необходимо правильно сопоставить детали, соединить их клеем или болтами, насадить гаику на болт и завинтить ее строго по резьбе. При этом важно соблюсти определенные углы соединения звеньев фигуры. Особой точности требует построение конструкций из нескрепляемых деталей, что наряду с точностью движения обеспечивается за счет активизации функции равновесия. Развитию этой функции способствуют упражнения на ловкость.

У учащихся младших классов произвольная двигательная активность (ходьба, бег, игры) занимает только 16-18% дневного времени, из них на организованные формы физического воспитания

приходится лишь 1-3%. Установлено, что общая двигательная активность школьников снижается от младших классов к старшим.

Педагогическое воздействие в целях восстановления нарушенных и развития еще не сформировавшихся двигательных функций предполагает применение специальной системы физических упражнений в процессе обучения, воспитания и развития умственно отсталых детей. С этой целью на уроках физкультуры широко используются различные физические упражнения и подвижные игры (Лубовский В.И., 1977, Дмитриев А.А., Сермеев Б.В., 1988)

Дети младшего школьного возраста не переносят действия сильного или длительного монотонного раздражителя, сила нервных процессов у них относительно невелика, резко выражено внешнее торможение. Внутреннее (в особенности запаздывающее) торможение неустойчиво. Поэтому, не успев выслушать объяснение учителя, дети начинают выполнять упражнение. Точный анализ деталей движения подменяется в этом случае "угадыванием" правильности его выполнения. Дальнейшая коррекция движения осуществляется путем сопоставления выполнения его с движениями других детей, а также под воздействием указаний учителя.

Физические упражнения нужно разнообразить, заменять одно другим, исключая монотонность. Физические упражнения оказывают воздействие не только на физическое развитие и двигательные способности, но и на психическую деятельность аномальных детей (Лубовский В.И., 1977, Висковатова Т.П., 1996).

Построениям и перестроениям обычно обучают в подготовительной части урока, используют их - в любой, совершенствуют - в заключительной.

Шеренга - наиболее удобная форма построения учащихся перед началом урока. Дети должны научиться занимать свой места, находиться на определенном расстоянии друг от друга и соблюдать

равновесие. Здесь рекомендуют использовать ориентиры желательного разного цвета или формы флажки, кубики, булавы, мячи, чтобы ученик запомнил именно свой ориентир. Затем некоторые из них можно убрать, но тогда, когда учащиеся уже помнят свои места, за кем они стоят по росту и кто должен стоять после них.

Учащихся следует научить поворотам направо, налево, кругом (переступанием и прыжком) и затем только обучать поворотам на пятке и носке.

Определенную сложность представляет обучение школьников ходьбе в колонне, под счет, на носках, пятках. Обучение проводят в шеренге: дети кладут руки на плечи друг другу, приподнимают левую ногу и начинают ходьбу на месте, затем в движении шеренгой вперед; можно - в колонне.

Прыжки на месте разучивают на двух ногах, затем с продвижением (черед). Выполняют их индивидуально, парами, взявшись за руки в шеренге, с ноги на ногу, через веревочку, лежащую на полу, через гимнастическую палку, скалку.

Детей учат выполнять общеразвивающие и корригирующие упражнения: различные стойки, движения рук, пальцев, кистей, головы, ног, а также простейшие сочетания изученных движений. Далее выполняют дыхательные упражнения (через рот, нос, стоя, сидя, лежа, во время ходьбы, при выполнении простейших упражнений и с выговариванием звуков при вдохе).

Важнейшую роль играют упражнения с предметами, флажками, обручами, мячами разной величины, корригирующие координационные способности детей, их хватательную функцию кистей и совершенствующие пространственную ориентировку.

Много внимания уделяют развитию функции равновесия. Средствами его развития являются ходьба на носках, по начерченной линии, по гимнастической скамейке с различными положениями рук; стойка на одной ноге с открытыми и закрытыми

глазами и другие упражнения. Они способствуют развитию координации движения, воспитанию внимания, самообладания, смелости, решительности, ориентировке в пространстве.

Приобретать навыки в ходьбе дети начинают с 1 класса. Важно чтобы они передвигались свободно, без напряжения, в определенном темпе и ритме, не нарушая строй. При обучении ходьбе большое значение играют ее темп и ритм. Ходьба может выполняться под музыкальное сопровождение, метроном, пение, счет учителя, хлопанье в ладоши.

Бег в физической подготовке школьников занимает одно из ведущих мест. Его используют как самостоятельный вид упражнений и как элемент в играх.

При обучении бегу уделяют внимание правильному дыханию. Темп и ритм постоянно нужно совершенствовать. Обучение бегу проводят в парах, колонне, шеренге, группами. Используют бег на носках, с высоким подниманием бедра, семенящий бег.

Прыжки являются прикладным упражнением, развивают пространственную ориентировку, ловкость, воспитывают смелость. Используют прыжки в глубину, через козла, в высоту, длину с места, с разбега, со скакалкой, с ноги на ногу и др.

Следует уделять внимание профилактике травматизма при прыжках. Заниматься нужно только в спортивной обуви, приземляться на гимнастические маты или в прыжковую яму. Прыжки выполнять по одному, приземления - не ближе 4-5 м от стен или снарядов, следить за их дозировкой.

Нужно научить детей приземляться мягко: присесть после прыжка, что смягчает толчки и сотрясения, затем выпрямить ноги.

Подготовительными упражнениями служат подпрыгивание на мате с опорой, попарно держа друг друга за руки и пр.

При выполнении прыжков следует внимательно относиться к нарушениям, которые сопутствуют основному дефекту. Прыжковые

упражнения нельзя выполнять детям с черепно-мозговыми травмами страдающим эпилепсией. глубоко умственно отсталым

Каждое движение совершается в определенном ритме В психологическом понимании под ритмом подразумевается метроритм или ритмика

Ритмика – составная часть физического и художественного воспитания Она способствует гармоничному физическому развитию детей развитию музыкального слуха. музыкальной памяти, выразительности движений. На занятиях ритмикой используются бег, прыжки, игровые упражнения элементы художественной гимнастики, танцевальные и имитационные движения

К задачам ритмического воспитания можно отнести коррекционные оздоровительные образовательные и воспитательные

К коррекционным и оздоровительным задачам относятся коррекция нарушений общей и мелкой моторики, коррекция недостаточной дифференцированности и координированности движений, развитие моторных функций, развитие дыхания, воспитание правильной осанки, походки, грации движений профилактика плоскостопия

Образовательные задачи: формирование двигательных умений и навыков пространственных представлений развитие ловкости силы, выносливости, координация движений, развитие чувства ритма, способность ощущать в музыке, движениях и речи ритмическую выразительность, развитие способности воспринимать музыкальные образы и уметь ритмично, выразительно двигаться в соответствии с данным образом.

Воспитательные задачи воспитание личностных качеств, чувства коллективизма, умения соблюдать правила выполнения упражнений, настойчивости в преодолении возникающих проблем и т.д

Движения под музыку создают благоприятную основу для совершенствования памяти, восприятия. Музыка эмоционально окрашивает движения, содействует совершенствованию разнообразных движений.

Ритмика занимает также важное место в общей системе логопедической работы во вспомогательной школе, так как она оказывает влияние на общий тонус, настроение и в особенности на моторику детей. Введение слова в упражнения и игры на уроках ритмики дает возможность создавать целый ряд упражнений, руководимых ритмом в стихотворной форме, позволяющим при этом сохранять принцип ритмичности в движениях.

Логопедическая ритмика развивает координацию общих движений, тонкую произвольную моторику и мимику мозга.

Составление комплексов ритмической гимнастики требует от педагога постоянного изучения всех форм движения, начиная с традиционных общеразвивающих упражнений, элементов классического и народного танцев, многочисленных систем гимнастических упражнений с древних времен, используемых для сохранения здоровья, до разнообразных и быстро меняющихся самых современных танцев.

В последние годы получил распространение один из видов ритмической гимнастики - стретчинг. Занятия этим видом рекомендуют для лиц, начиная с младшего школьного возраста и старше.

Методика стретчинга состоит в том, что человек принимает позу, растягивающую определенную группу мышц и остается в таком положении на некоторое время. Такие упражнения способствуют регуляции тонуса мышц, эластичности апоневрозов, сухожилий и прикрепляющих связок. Все движения должны выполняться в медленном темпе с большой амплитудой, что увеличивает движение суставов и развивает чувство владения телом.

В качестве примера приведем один из комплексов ритмической гимнастики - стретчинга рекомендуемый для детей младшего школьного возраста

Упражнения стретчинга (рис. 1).

1 Присесть Плечи и руки между колен Остаться в этом положении на некоторое время

Упражнение для коленных и голеностопных суставов, мышц паха и спины;

2 Встать на колени, сесть на пятки Руки вдоль туловища Можно слегка отклониться назад

Упражнение для мышц разгибающих колени

3 Встать на одно колено Грудью надавить на бедро другой ноги

Упражнение для голеностопных суставов

4 Сесть на пятку согнутой ноги. Другая нога выпрямлена вперед Руки на полу. Переставляя пальцы рук по полу наклониться вперед

Эффективное упражнение для растягивания мышц задней поверхности бедра.

5. Сесть на пол Ногу согнуть и колено подтянуть у груди с помощью рук. Попытаться зажать колено поднятой ноги подмышкой.

Упражнение для мышц задней поверхности бедра.

9. Упражнение, аналогичное предыдущему, только свободная рука обхватывает колено согнутой ноги

Упражнение для мышц задней и боковой поверхности бедра, косых мышц живота и спины. (рис. 2).

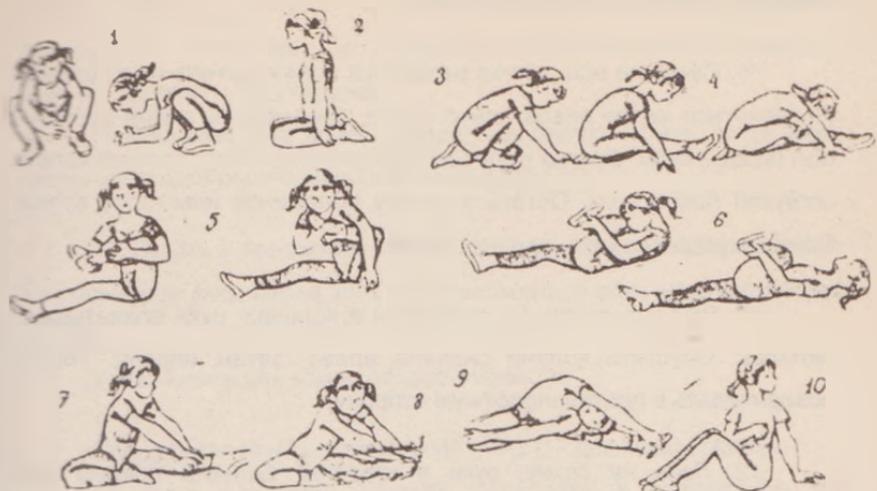


FIG. 1



FIG. 2

Следующие 4 (10-13) упражнения предназначены для растягивания косых мышц живота и ротаторов спины. Это - повороты туловища вокруг вертикальной оси.

10. Сесть на пол, слегка раздвинув ноги и согнуть их в коленях. Повернуться через левое плечо назад, оперевшись левой рукой об пол позади себя. Другая рука согнута в локте и опирается на колено согнутой левой ноги. Остаться в этом положении некоторое время. Сделать упражнение в другую сторону.

11. Лечь на спину. Ноги согнуты в коленях, руки обхватывают затылок. Опустить колени сначала влево, затем вправо. Голову поворачивать в противоположную сторону.

12. Лечь на спину, руки в стороны. Отвести правую ногу скрестно через левую и как можно ближе приблизить у левой руке. Голову повернуть на право. Сделать упражнение в другую сторону.

13. Лечь на спину, руки в стороны. Ноги согнуть в коленях и, опуская их на пол, максимально приблизить сначала к одной руке, а затем к другой. Голову поворачивать в противоположную сторону.

14. Лечь на бок. Согнуть свободную ногу и прижать ее к ягодице. Затем прогнуться, поднимая ногу вверх.

Упражнение для мышц, разгибающих коленный сустав.

15. Упражнение, аналогичное предыдущему, только выполняется в положении сидя на полу. Во второй фазе упражнения осторожно отклонится назад и попытаться лечь на спину, не отрывая колено согнутой ноги от пола.

Упражнение для разгибателей коленного сустава.

16 Принять положение выпада вперед, слегка упираясь руками в пол. Голень согнутой ноги перпендикулярна полу. Согнуть сведенную назад ногу и, взявшись противоположной рукой за ступню, подтянуть ее к ягодице.

Упражнение для мышц бедра; выполнять очень осторожно, чтобы не травмировать мышцы и связки (рис.3).

17 Встать в положение выпада вперед, упираясь руками в пол. Поставив обе руки перед коленом, постараться опустить предплечья на пол.

Упражнения для мышц паховой области.

Следующая группа упражнений (18-21) - для мышц спины.

18 Лечь на спину. Согнуть одну ногу и с помощью рук подтянуть колено к животу.

19. Сесть. Прижать лоб к коленям. Перекатиться на спину и возвратиться в исходную положение.

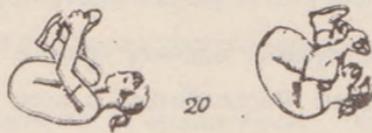
Повторить 4-8 раз. Каждый перекаат делать медленно.

20 Более сложный вариант предыдущего упражнения; ноги не прижаты друг к другу, а скрещены.

21 Помогая себе руками, поднять прямые ноги и коснуться ступнями пола за головой. Расслабиться в этом положении. Ноги можно согнуть (рис 4).

Следующая группа упражнений (22-29) - для рук и верхнего плечевого пояса.

22 Соединить ладони и попытаться поднять локти как можно выше



23 Соединить пальцы рук в замок и потянуться ладонями
вверх

Проделать то же самое, соединив кисти за спиной в замок

24 С помощью одной руки отогнуть пальцы другой руки на себя. Поменять руки. Сочетать с упражнением, когда пальцы сгибаемой руки сопротивляются давлению, оказываемому другой.

25 Обнять себя за плечи, стараясь поднять локти повыше и продвинуть пальцы рук как можно ближе к позвоночнику. Затем поменять положение рук.

26 Скрестив руки, поднять их над головой, соединить ладони и потянуться вверх.

27 Поднять одну руку вверх и согнуть ее так, чтобы пальцы касались лопатки. Другой рукой надавливать на локти.

28 Скрестить руки за спиной, взявшись пальцами одной руки за локоть другой, лопатки соединить (рис 5).

29 Согнуть руки в локтях и отвести их за спину, одну сверху, а другую снизу. Соединить пальцы рук за спиной.

В заключение проводим упражнения стретчинга на расслабление (30-37)

30 Лечь на спину. Согнуть ноги и отвести колени в стороны. Расслабиться.

31. Лечь на спину, согнуть ноги в коленях и расслабиться. Положив ногу за ногу, опустить колени вправо, затем влево. Поменяв положение ног, повторить упражнение.



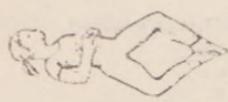
25



FIG. 1



30



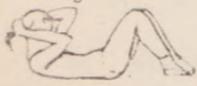
31



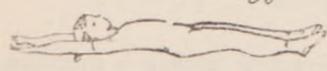
28

29

32



33



34



35



36



37



32 Лежа на спине, обхватить руками затылок и поднять голову вперед, возвращаясь в исходное положение, расслабиться

33 Лечь на спину. Напрягая мышцы всего тела, потянуться ногами вперед, а руками назад, затем резко расслабиться

34 Лежа на спине, прижать колено одной ноги к животу и расслабиться. Затем поднять голову и попытаться коснуться лбом колена. Повторить упражнение другой ногой (рис 6)

35 Упражнение, аналогичное предыдущему, только к животу подтягивается не одна нога, а сразу две. После этого упражнения следует некоторое время полежать на спине, расслабиться

36 Лечь, руки в стороны. Сгибая одну ногу, перевести ее через другую, противоположной рукой прижимая колено к полу. Возвращаясь в исходное положение, расслабиться

Повторить упражнение в другую сторону

37 Закончить выполнение комплекса упражнений следует в позе полного расслабления

Таким образом, ритмика, способствует общему развитию учащегося, исправлению недостатков, моторики, эмоционально-волевой сферы, воспитывает положительные качества личности, активизирует их и организует, способствует эстетическому воспитанию

В целом, материалы первого раздела нашей работы показывают значение совершенствования психомоторики детей с недостатками психического развития для их социальной адаптации и ведущую роль физического воспитания в решении этой важной психолого-педагогической задачи

2. ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ УЧАЩИХСЯ

2.1. Задачи физического воспитания и основное содержание уроков.

Физическое воспитание - самостоятельный обучающий и воспитывающий предмет, имеющий разную направленность и программу.

Задачами физического воспитания во вспомогательной школе являются: укрепление здоровья и закаливание организма, формирование правильной осанки; формирование и совершенствование двигательных умений и навыков прикладного характера; развитие двигательных качеств (силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости); коррекция и компенсация нарушений физического развития и психомоторики; формирование и воспитание гигиенических навыков при выполнении физических упражнений; поддержание устойчивости физической работоспособности на достигнутом уровне, формирование познавательных интересов, сообщение доступных теоретических сведений по физической культуре; воспитание достаточно устойчивого интереса к занятиям физическими упражнениями; воспитание нравственных, морально-волевых качеств, настойчивости, смелости, навыков культурного поведения, любви к Родине

В условиях вспомогательной школы, школы-интерната физическое воспитание строится по нескольким основным направлениям. Это учебная деятельность, которая регламентирована выполнением программы по физическому воспитанию, физкультурно-оздоровительная работа в режиме учебного дня, внеклассная и внешкольная работа

Часто отстающие школьники, как и их сверстники из массовой школы, испытывают потребность в движении самостоятельно или под

руководством классного руководителя, воспитателя, учителя физкультуры. Специфичность занятий физическими упражнениями во вспомогательной школе определяется еще особенностями режимных моментов в течение дня, недели, месяца, четверти, учебного года и также отдельными видами учебных занятий.

Разнородность состава учащихся вспомогательной школы по психофизическим, умственным и двигательным возможностям влияют и четко определяют следующие формы физкультурной работы: гимнастика до занятий, физкультурные минутки, паузы во время уроков общего цикла и трудового обучения, самоподготовки; ритмические упражнения, игры на переменах и во время прогулок; спортивные часы в группах; активные прогулки, пешие походы; дни здоровья массовые физкультурные мероприятия; танцы. Все перечисленные формы двигательной деятельности детей должны быть направлены на решение общеразвивающих, лечебно-оздоровительных и коррекционно-компенсаторных задач.

Высокая суммарная нагрузка на организм умственно отсталого ребенка и подростка во время учебно-трудовой деятельности требует от всех педагогических работников вспомогательной школы постоянного контроля за состоянием здоровья учащихся, организации технологически необходимого им двигательного режима, проведения мероприятий направленных на развитие двигательных навыков, формирование навыков и умений, повышение работоспособности, привития интереса к занятиям физическими упражнениями, играми.

Обязательным является контроль за физической подготовленностью учащихся, который производится в течение жизни ребенка с момента поступления в школу до ее окончания. Для этого проводятся контрольные тестирования по следующим видам упражнений: бег 30, 60 м; прыжки в длину с места, метание мяча на дальность. Эти данные записываются в журнале учета физического развития и подготовленности учащихся. Их

объединяют с показателями физического развития (рост, вес, объем груди, головы, осанка, становая сила, сила правой и левой кистей рук, спирометрия), для установления основных физкультурных групп. Для этого ведут журнал учета физического развития и физической подготовленности учащихся. Контрольные нормативы принимают дважды в год - в сентябре и мае на уроке физкультуры. К сдаче нормативов учащихся должен допустить врач школы.

Учителя физкультуры при дозировании физических упражнений должны быть предельно внимательны к учащимся с различными заболеваниями (эпилепсия, шизофрения, энурез, гидроцефалия, врожденные пороки сердца и т.д.)

Чем больше учащийся отстает в своем развитии, тем больше он требует специальных приемов физического воспитания физкультурного образования и чем больше он развивается, тем больше уроки физкультуры во вспомогательных школах должны приближаться к урокам, которые проводятся с нормальными детьми.

Во вспомогательной школе направляющей формой занятий физической культурой является урок. На уроках физической культуры школьников обучают: выполнению физических упражнений и их комплексов; подвижным и спортивным играм; основам здорового образа жизни

Рекомендовано применять специальные педагогические приемы, направленные на коррекцию умственной отсталости учеников. К таким приемам относятся: анализ выполнения движений (своих и товарищей), выполнение упражнений по словесной инструкции, усвоение названий движений и исходных положений, расширение словаря, запоминание комбинаций упражнений, различение движений по темпу, объему, усилию, ритму.

Программа предмета построена с учетом принципов специальной педагогики и физического воспитания. Ее материал имеет

интерсекционную направленность, адаптирован к возможностям преимущественно отстающих школьников и носит прикладной характер

Программа состоит из следующих разделов: гимнастика, легкая атлетика, игры. С целью удобства планирования материала по разделам предложена примерная сетка часов по классам на учебный год (табл. 1).

Распределение учебного времени на различные виды программного материала уроков физической культуры.

Таблица 3

Вид программного материала	Классы, количество часов								
	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX
Легкая атлетика	10	14	16	18	20	20	20	18	26
Гимнастика	10	24	20	18	16	16	16	16	26
Лыжная подготовка (коньки)		10	14	16	16	16	16	16	24
Игры	12	20	18	16	16	16	16	18	26
ИТОГО	32	68	102						

Такое планирование позволяет использовать все виды упражнений с учетом мест занятий, а также сформировать основы изучаемых двигательных умений и навыков.

В раздел "Гимнастика" включены специально подобранные физические упражнения, которые позволяют воздействовать на

различные звенья опорно-двигательного аппарата, мышечные группы и системы, коррегировать недостатки развития.

На занятиях учащиеся должны овладеть доступными навыками в простейших видах построений. Построения и перестроения трудны для умственно отсталых детей потому, что они быстро забывают части зала, место в сроку, направление движений, теряются при новом построении и т.д. Несмотря на трудность усвоения данных упражнений, они должны быть обязательным элементом на каждом уроке.

Упражнения общеразвивающего и коррегирующего характера дают возможность воздействовать не только на весь организм ребенка, но и на определенные ослабленные группы мышц. Наряду с упражнениями в исходных положениях сидя и стоя даются упражнения в исходном положении лежа для разгрузки позвоночника и для более избирательного воздействия на мышцы туловища. Эти упражнения оказывают положительное влияние на сердечно-сосудистую, дыхательную и нервную системы. Они помогают учащимся овладевать своими движениями, выполнять их с заданной амплитудой, в соответствующем направлении, темпе, ритме. Физическая нагрузка регулируется учителем соответствующим подбором упражнений, изменением исходных положений, числом повторений, интенсивностью и последовательностью их выполнения. В отличие от программы общеобразовательной массовой школы в самостоятельный раздел выносятся общеразвивающие и коррегирующие упражнения, дыхательные упражнения.

Обучение правильному дыханию в покое и при выполнении физических упражнений помогает также более эффективной работе логопеда при постановке звуков, а на уроках труда - правильному сочетанию дыхания с выполнением трудовых приемов.

Упражнения для укрепления, формирования и коррекции осанки помогают учащимся правильно держать свое тело сидя, стоя, при ходьбе и беге.

В связи с затруднениями в пространственно-временной дифференцировке и значительными нарушениями точности движений умственно отсталых детей, в программу включены также упражнения, направленные на коррекцию и развитие этих способностей, в том числе упражнения с предметами (гимнастические палки, флажки, малые и большие обручи, мячи и скакалки).

На занятиях гимнастикой умственно отсталые дети должны овладеть навыками лазания и перелезания. Упражнения в лазании и перелезании - эффективное средство для развития силы и ловкости, совершенствования координационных способностей школьников.

Упражнения в равновесии способствуют развитию вестибулярного аппарата, помогают развитию координации движений, ориентировке в пространстве, корригируют недостатки психической деятельности (страх, завышенная самооценка, боязнь высоты, неадекватность поведения в сложных двигательных ситуациях и т.д.).

Упражнения в поднимании и переноске грузов имеют непосредственно прикладной характер. Их можно включать в урок с целью обучения детей навыкам подхода с нужной стороны, правильному захвату для переноски, умения нести, точно и мягко спускать предмет. Такими предметами могут служить мячи, булавы, гимнастические палки, обручи, скамейки, маты, козел, конь и т.д.

Раздел "Легкая атлетика" включает ходьбу, бег, прыжки и метания. Занятия легкой атлетикой помогают учителю обучать учащихся таким жизненно важным двигательным навыкам, как ходьба, бег, прыжки и метания. Обучение элементам легкой атлетики и их совершенствование должно осуществляться на основе развития у детей быстроты, ловкости, силы и выносливости, а также использования в занятиях специальных подводящих упражнений.

Упражнения в ходьбе и беге должны использоваться на уроках физкультуры не только в коррекционных, но и в оздоровительно-лечебных целях.

В данном разделе значительное место уделено метанию. При выполнении этих упражнений у детей развиваются умения и ловкость действий с мелкими предметами, глазомер, меткость. Школьники учатся правильному захвату мяча (равномерно и с достаточной силой) и умению технически правильно выполнять бросок, распределяя внимание на захват мяча, на соизмерение полета мяча с ориентиром.

Одним из важнейших разделов программы являются "Игры", куда включены подвижные и спортивные игры.

В программу I-VII классов включены подвижные игры, направленные на развитие двигательных навыков и физических качеств детей, а также на развитие внимания, памяти, инициативы, выдержки, последовательности движений, восприятия, пространственной и временной ориентировки. В IV-V классах в раздел "Игры" введен пионербол, с V класса - баскетбол, с VI - волейбол. При игре в пионербол верхний край сетки устанавливается на высоте 2м 10см для девочек и 2м 20см для мальчиков. При игре в волейбол верхний край сетки устанавливается для учащихся VI-VII классов 2м 10см - 2м 20см, VIII-IX классов - 2м 30см - 2м 40см.

В каждый раздел включены упражнения для развития двигательных способностей школьников. Для правильного развития этих способностей необходимы следующие моменты.

Развитию силы у мальчиков следует уделить особое внимание в VII-IX классах, а у девочек в VII классе. В более старшем возрасте достаточно поддержать их силу на достигнутом уровне.

Активное развитие скоростных и скоростно-силовых способностей у учащихся происходит в III-IV классах, а у мальчиков, кроме того, и в VI-VIII классах.

В I-IV классах следует больше развивать координационные способности и гибкость. Наибольшее внимание развитию выносливости у учащихся следует уделять в III-VI классах. Выносливость развивается путем применения специальных упражнений, воздействие которых по-

степени нагрузки несколько больше той, к которой организм умственно истощенного ученика уже адаптировался.

Упражнения необходимо выполнять со средней интенсивностью, в перерывах между повторениями включать упражнения на восстановление дыхания и внимания.

Для осуществления индивидуального и дифференцированного подхода при воспитании двигательных способностей класс делят на группы с учетом двигательных и интеллектуальных возможностей учащихся.

На уроках школьникам сообщают общие сведения теоретического характера. Они содержат краткие данные по технике выполнения осваиваемых упражнений, правилах судейства, требованиях к спортивной форме, инвентарю, подготовке мест занятий. В программе определен перечень знаний, умений и навыков, которыми должны овладеть учащиеся на уроках физической культуры. Школьники узнают о влиянии физических упражнений на организм человека, значении самоконтроля, об основах спортивной техники изучаемых упражнений.

2.2. Содержание внеклассных занятий по физическому воспитанию.

Знания и умения, приобретенные на уроках физической культуры, учащиеся вспомогательной школы совершенствуют и закрепляют на занятиях, проводимых во второй половине дня ("спортивных часах"). По существу, эти занятия играют определяющую роль в физическом воспитании школьников.

Структура занятий "спортивного часа" может отличаться от строгой последовательности урока физической культуры. Это может быть выражено в некотором сокращении или увеличении продолжительности отдельных частей занятий - подготовительной, основной и заключительной. Желательно, чтобы "спортивный час" отличался от обычного урока прежде всего эмоциональностью и

доступностью для каждого ученика. Этому способствуют разнообразные подвижные игры.

В подготовительной части занятий рекомендуется использовать и игры, концентрирующие внимание учащихся на выполнении предстоящей работы, такие, например, как "Класс смирно!", "По местам!" и др.

В основной части следует использовать упражнения, оказывающие положительное влияние на физиологические и психические процессы организма занимающихся, а также игры и задания, содействующие закреплению пройденного на уроках физкультуры материала, комплексному развитию двигательных качеств, формированию основных нравственных привычек, эстетического вкуса.

Заключительная часть занятий характеризуется некоторым снижением нагрузки, изменением эмоционального состояния подготовкой к предстоящей умственной деятельности, выполнению домашних заданий в группе продленного дня. Здесь могут использоваться игры: "Что изменилось?", "Найди предмет", "Угадай чей голос?" и др.

Занятия следует строить таким образом, чтобы они вызывали творческую самостоятельность учащихся, обеспечивали активный отдых и способствовали укреплению здоровья. Особый интерес представляют сюжетные игры с элементами творчества ("Строители", "Математика в движении", "Свободная минута" и др.).

Оздоровительный эффект от занятий определяется правильным дозированием нагрузки. Поэтому воспитатель должен быть хорошо информирован о состоянии здоровья своих подопечных. Эти сведения можно получить в медицинском кабинете школы. По состоянию здоровья детей делят на основную, подготовительную и специальную группы.

Дети отнесенные к подготовительной группе, могут заниматься с детьми основной медицинской группы. Регулировать нагрузку при выполнении физических упражнений рекомендуется внимательно наблюдая за внешними признаками утомления (учащенное дыхание, скованность движений, вялость, изменение цвета лица и др.). Контроль может осуществляться измерением частоты сердечных сокращений (пульса). При выполнении физических упражнений необходимо следить за чередованием отдыха и нагрузки. Интервалы отдыха обычно зависят от возраста занимающихся, их уровня физической подготовленности.

Физкультурные занятия в группах продленного дня должны проводиться на свежем воздухе. Только в исключительных случаях в сильную непогоду, они переносятся в помещении.

Занятия во второй половине дня играют важную роль в системе физического воспитания учащихся вспомогательной школы. Целенаправленное его ежедневное использование является основной формой восполнения дефицита двигательной активности детей. Важное значение этой формы усматривается в том, что в процессе ее проведения учащиеся трансформируют знания и умения, приобретенные на уроках и навыки. Кроме того, во время физкультурного часа школьникам может быть предоставлена определенная свобода выбора хода проведения занятия. Из двух-трех предложений воспитателем вариантов они могут выбрать представляющий для них наибольший интерес. При этом проявляется инициатива учащихся и достигается их интерес к проведению занятия.

2.2.1. Физкультурные часы игровой направленности.

Занятие № 1. Место проведения. спортивный зал, спортивная площадка.

Инвентарь: булавы (на одну меньше, чем количество игроков), обручи (по количеству команд).

Цель занятия Разучить эстафеты "Кто быстрее", "Втроем сквозь обруч"

Микроцели и задачи

- 1 Педагогическая. способствовать развитию ловкости и быстроты.
- 2 Психологическая. способствовать развитию распределения и концентрации внимания, опосредованно - его объема

Подготовительная часть. 8 мин. . Построение, ходьба и выполнение различных упражнений с булавами в движении.

Основная часть: 30 мин. *Эстафета "Кто быстрее"* На площадке чертят две концентрические окружности (диаметром 1м и 6м). Игроки располагаются по линии большой окружности. На линии малой окружности устанавливают булавы на одинаковом расстоянии друг от друга. По команде игроки передвигаются по окружности, приседают или выполняют различные движения руками. По второму сигналу игроки пытаются завладеть булавой, схватив ее. Тот, кому не достанется булава, выбывает из игры (получает индивидуальное задание) Количество булав уменьшают на одну, и игра продолжается до тех пор пока не останется два участника. Кто из них завладеет булавой - тот победитель

"Втроем сквозь обруч" В игре принимают участие несколько команд по три участника. Команды выстраиваются в колонны по одному за линией старта. На расстоянии 10м перед каждой командой находится обруч. По сигналу стоящие первыми бегут вперед, пролезают сквозь обруч и возвращаются обратно, берут за руку следующего игрока и, не разрывая рук, устремляются вперед, выполняют то же задание. Затем выполняют задание тройки, держась за руки. Побеждает команда быстрее закончившая игру. Игра может проводиться в несколько этапов. В финале встречаются три команды

Заключительная часть: 7 мин. Построение Команда победителей этого занятия строится на правом фланге совершает круг почета и первой покидает площадку.

Время: 15 мин.

Занятие № 2. Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: газеты.

Цель занятия: Разучить игры и упражнения с газетой

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: способствовать формированию правильной осанки
2. Психологическая: способствовать развитию точности движений двигательной памяти.

Подготовительная часть: 10 мин. Дети двумя руками берут газету за узкую сторону, бегут через зал, а газету держат над головой как развивающийся флаг.

Бег в виде восьмерки. Двигаются назад и размахивают флагом вверх, вниз. Бегут вперед, а газету держат сбоку. Размахивают газетой перед собой, вправо, влево. Кладут газету на голову и идут через зал. Кладут газету на голову и осторожно садятся в позу "портного". Раскладывают свои газеты свободно по всему залу и затем оббегают их. Перепрыгивают через газеты различными способами: двумя ногами, на одной ноге, вперед, назад. Передвигаются вокруг своей газеты, как слон, заяц, рак и аист.

Основная часть: 25 мин.

1. Сворачивают газету и идут через зал, высоко держа газету над головой. То же самое упражнение на корточках. Руки пружинистым движением опускают вниз.

2. Играют в поднятие тяжестей на вытянутых руках (ноги слегка разбедены), медленно идут из корточках и медленно поднимают вес.
3. Размахивают свернутой газетой из верхнего положения вправо, влево (движения туловища в сторону).
4. Кладут свернутую газету на пол и обмахиваются ею, как опахалом. Садятся на пол, а свернутую газету держат, как подозрную трубу. То же самое упражнение выполняют лежа на животе.
5. Вытягивают ноги вперед, кладут газету на ноги и балансируют ею вверх, вниз. Держат газету над головой, ложатся на спину, снова поднимаются и кладут газету на ноги. Упражнение повторяется несколько раз.
6. Становятся в положение ноги врозь и размахивают газетой "восьмеркой". Балансируют с бумажным мячом на голове.
7. Бегут на четвереньках по залу, при этом "дуют" на мяч, заставляя его передвигаться перед собой.
8. Лежа на животе, переключивают мяч из правой руки в левую. Ложатся, кладут перед собой развернутую газету, и слегка дуют на нее (дети наблюдают волнообразные движения).
9. Броски по цели: броски в образованный руками круг или через кольцо. Один игрок сворачивает из газеты кулек, а партнер пытается забросить в него мяч. В положении сидя подбросить "мяч" как можно выше.
10. Стоя на коленях, кладут "мяч" сбоку, затем поднимают его на вытянутых руках высоко над головой и переключивают на другую сторону. Все повторяется снова. Два партнера бросают "мяч" и ловят его.
11. "Слепив" из газеты мячи, делают попытки попасть ими в партнера. Газета также является защитным щитом.
12. Пытаются подбросить газетный мяч из различных позиций и поймать его.

13. Каждый из группы сидящих на полу участников игры пытается разорвать газету пальцами ног на мелкие кусочки. У кого же получится их наибольшее количество?
14. Сбрасуют круг. Пытаются попасть "газетным" мячом в водящего. Смотрят, кто из играющих в эту игру сможет наиболее долго задержаться в кругу.
15. Играют с газетным мячом, находясь в разных положениях: стоя, сидя, делая упор на колено, на бегу.
16. Посмотри-ка, как можно балансировать с «палкой» из газеты!

Заключительная часть: 10 мин. Игра "Бабки". Участвуют две команды. Для каждой команды готовят 10 бабок (деревянные чурки) и один биток (более крупная бабка). В 3м от каждой команды чертят линию, вдоль которой расставляют 10 бабок (забор). Игра начинается по жребию одной командой. Игроки по очереди бросают биток по бабке, затем то же делает другая команда. Побеждает команда, сумевшая наименьшим числом бросков сбить забор. Забор разрешается сбивать в определенной последовательности (с одного конца) по одной или две бабки за бросок (если сбито больше, все бабки ставятся опять)

Построение и подведение итогов.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 3. Место проведения: спортивный зал, площадка, лужайка.

Инвентарь: свисток, маленькие мячи (по количеству игроков), 10 мешочек, ленточки.

Цели занятия: Разучивание игр: "Прыгающие воробушки" и "Метко в цель".

Задачи (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию скоростно-силовых качеств.

2. Психологическая: содействовать формированию распределения внимания

Подготовительная часть: 7 мин. Построение, ходьба и бег в колонне по одному. По первому сигналу учителя ученики продолжают передвигаться бегом, по сигналу свистком - шагом, по хлопку - прыжками (двумя ногами) с продвижением вперед.

Основная часть: 30 мин.

1. Игра "Прыгающие воробушки". На полу (земле) чертится круг диаметром 4 м. Водящую "кошку" ставят в середине круга, остальные ("воробьи") находятся вне круга. По сигналу руководителя "воробьи" начинают впрыгивать в круг и выпрыгивать из него. Пойманный "воробей" находится в центре. Когда попадают 4 "воробья", выбирается новая кошка. Побеждает тот, кто ни разу не попался, и "кошка", сумевшая быстрее других поймать 4-х "воробьев".
2. Игра "Метко в цель". Посредине площадки проводят черту, вдоль которой ставят 10 городков. Играющие делятся на две команды и располагаются напротив друга. Игроки одной из команд получают по мячу. По сигналу учителя они бросают мячи в городки, стараясь их сбить. Сбитый городок ставится на один шаг ближе к команде, выполняющей броски. Затем бросают мячи в городки игроки другой команды. Обе команды производят равное количество бросков, побеждает команда, сумевшая приблизить себе городки на большее число шагов.

Заключительная часть: 8 мин. Игра "Найди-помолчи". Ученики находятся на одном конце площадки лицом к учителю, который показывает детям ленточку и предлагает ее найти. Тот, кто найдет ленточку, должен подойти к учителю, сказать на ухо, где она спрятана, и стать на свое место. Затем учитель предлагает повернуться всем

слиной и закрыть глаза, в это время он ленточку прячет. По команде "Можно открыть глаза" дети расходятся по площадке (комнате, залу) в поисках ленты. Игра продолжается до тех пор, пока все дети не найдут ленточку. Побеждает тот, кто первый обнаружит ленточку (также отмечаются дети, проявившие наибольшую выдержку, наблюдательность, сообразительность)

Беседа 15 мин

Занятие № 4. Место проведения спортивная площадка, полянка

Инвентарь: мел, кегли

Цель занятия: Разучить игру "прыжки по полоскам" и эстафету прыжками в длину

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию прыжковой выносливости
2. Психологическая: содействовать развитию пространственной ориентировки, координации движений, опосредованно - реципрочной координации.

Подготовительная часть: 5 мин Ходьба, бег приставными шагами правым боком, руки на пояс, по хлопку с поворотом кругом и передвижение другим боком в том же направлении Ходьба. Стоя в колонне, положить руку на плечо впереди стоящему, (кроме первого, у него руки на поясе), согнуть в колене правую ногу, стоящий сзади берет за голень стоящего сустав. Образуется цепочка. Прыжки с продвижением вперед. Бег. Передвижение в колонне в приседе прыжками (руки находятся на поясе впереди стоящего). Бег, ходьба

Основная часть 35 мин.

- 1 Прыжки-в длину с места. Класс строится в одну шеренгу, по сигналу учителя выполняются прыжки в длину на всю ширину зала. Учащиеся должны стремиться сделать как можно меньшее

количество прыжков и достичь другого конца площадки. Выполняются 3-4 серии с интервалом отдыха 2 мин.

2. Эстафета с прыжками в длину: на одной стороне площадки проводят линию. На расстоянии 6-8 м обозначают полосу шириной 1 м, за ней на расстоянии 1-3 м чертят 3 кружка, в каждом из которых находится флажок или палочка. Играющие делятся на 3 команды и выстраиваются шеренгами. Первые номера становятся на старт. По команде игроки бегут, перепрыгивают полосу препятствия, подбегают к своим флажкам и поднимают их вверх, затем кладут на место и бегут к своей команде (рис. 4).

Игрок, поднявший флажок первым, получает очко. Побеждает команда, набравшая больше очков. Повторяется команда 3-4 раз.

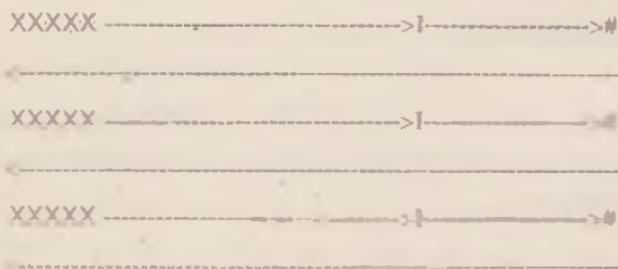


Рис. 4

3. Игра "Прыжок по полоскам". На площадке чертят полосы. Играющие по командам становятся с одной стороны площадки. По сигналу первые игроки начинают перепрыгивать с полосы на полосу. Выполнившие задание правильно, получают очко. Выигрывает команда, получившая большее количество очков. Повторяется игра 2-3 раза.

Заключительная часть: 5 мин. Упражнения со скакалкой. Прыжки через скакалку (20 прыжков с левой на правую ногу, 20 - ноги вместе). Построение, подведение итогов.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 5. Место проведения: спортивная площадка, полянка.

Инвентарь: 4-5 больших треугольников - "ракетодромов", сделанных из картона, и 5-8 кеглей разного цвета. Внутри ракетодрома находится 5 вырезанных кругов - "ракет". Общее количество ракет должно быть меньше, чем количество играющих на 5. Сбоку на "ракетодроме" написать маршруты ЗЛЗ (Земля - Луна - Земля) и ЗВЗ (Земля - Венера - Земля). 4 гимнастические скамейки и подсобные предметы (сваленные деревья или обручи).

Цель занятия: Разучить игры "Космонавты" и "Лиса и куры".

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию быстроты и силы мышц нижнего пояса.
2. Психологическая: содействовать развитию пространственной ориентировки, опосредованно - двигательной памяти.

Подготовительная часть: 5 мин. Построение в шеренгу (маленькие впереди). По команде "Разойдись" дети расходятся по площадке, по команде "Становись" - становятся по росту там, где укажет учитель. Повторяется игра 3-4 раза. Желательно, чтобы место построения каждый раз менялось. Быстроту построения можно регулировать подсчетом "раз, два, три". На счет "три" дети должны закончить построение.

Основная часть: 35 мин

1. Построение класса в одну шеренгу у стены, каждый из учеников должен сделать две отметки мелом, первая на высоте вытянутой руки; вторая на 30 см выше первой. По сигналу учителя класс выполняет в темпе прыжки 20 раз в высоту доставая рукой вторую отметку. Выполняются две серии прыжков с интервалом отдыха 2 мин

2. Эстафета Класс делится на три команды. Ставятся две кегли на расстоянии 10 м друг от друга. Каждый из участников должен поменять кегли местами 3 раза. Выигрывает та команда, которая первая закончит выполнять задание (рис. 2).

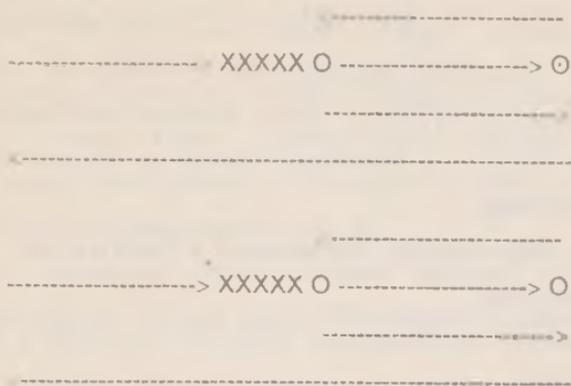


Рис. 5

Игра "Космонавты" Играющие идут по кругу, взявшись за руки, и произносят: "Ждут нас быстрые ракеты для прогулок по планетам, на какую захотим - на такую полетим. Но в игре один секрет - опоздавшим места нет!" После этих слов все бегут к ракетодрому и занимают места на любой из ракет.

Оставшиеся без места идут в центр площадки, затем все опять становятся в круг вместе с опоздавшими и начинают новую игру. Побеждает та группа, участники которой ни разу не остались без ракет. Игру начинают только по сигналу учителя, разбегаются только после слов "опоздавшим места нет".

Игра "Лиса и куры". Посредине зала ставятся скамейки рейками вверх. Выбирается один водящий - "лиса", вокруг скамеек - "куры". По первому сигналу "куры" то взлетают на "насед", то опускаются на пол. По второму сигналу "лиса" ловит любого игрока, касающегося земли хотя бы одной ногой. Пойманного игрока "лиса" берет за руку и ведет в "нору",

• теперь тот становится "лисом". Побеждает тот, кто ни разу не попался. Игра повторяется 5-6 раз.

Заключительная часть: 5 мин. Игра "Что изменилось?". В одном конце зала (площадки) расставляют в определенной последовательности несколько предметов-игрушек и предлагают детям подойти и запомнить, как стоят эти предметы. Затем дети поворачиваются и идут в противоположный конец зала. В это время учитель переставляет предметы и предлагает вернуться и посмотреть, что изменилось. Кто быстрее определит изменения - тот победит.

Беседа: 15 мин

2.2.2. Физкультурные часы музыкально-ритмической направленности.

Занятие № 6. Место проведения: спортивный зал. Зал
Инвентарь: магнитофон, кассеты с музыкальной записью.

Цель занятия: Разучить первую часть комплекса ритмической гимнастики и игры "Математика в движении".

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: способствовать развитию движения.
2. Психологическая: содействовать развитию кратковременной памяти, образного мышления, репродуктивного воображения, опосредованно - объем внимания, двигательная память.

Подготовительная часть: 5 мин. Построение в колонну по одному. Под громкие хлопки дети идут, держа равнение в колонне, под счет - расходятся на носках в рассыпную, по свистку - начинают бежать. По сигналу - построение в четыре колонны.

Основная часть: 35 мин

Упражнение 1.

Исходное положение (и. п.) - ноги врозь, руки вниз, кисти в замок. На счет 1 - подняться на носки, руки вверх ладонями наружу; 2 - опускаясь на всю стопу и приседая на правой ноге, небольшой наклон влево; 3 - с поворотом налево опустить руки вниз; 4 - и. п. То же в другую сторону (рис. 3).

Упражнение 2. И. п. - стоя.

На счет 1 - поставить правую ногу на носок скрестно перед левой, руки скрестить перед собой; 2 - шаг правой в сторону, руки в стороны, потянуться за рукой влево; 3 - потянуться за рукой вправо; 4 - повторить счет 3. То же в другую сторону (рис. 4).

Упражнение 3. И. п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны.

На счет 1 - с поворотом на право согнуть правую ногу вперед на носок, горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 2 - и. п.; 3 - приседая, наклон вправо, левую руку согнуть за спиной локтем вверх; а правую - локтем вниз (постараться соединить пальцы за спиной); 4 - и. п. (рис. 5).

Упражнение 4. И. п. - стоя на носках.

На счет 1 - сгибая левую ногу и опуская правую на пятку, повернуть левое колено вправо, туловище и слегка согнутые руки развернуть влево; 2 - и. п.; 3 - повторить счет 1 в другую сторону; 4 - и. п. (рис. 6).

Упражнение 5. И. п. - стоя ноги врозь, руки на пояс.

На счет 1 - поднимаясь на носки, слегка согнуть колени; 2 - поворачивая пятки влево опустить их на пол, колени выпрямить (руки и плечи остаются неподвижными); 3 - поднимаясь на носки, слегка согнуть колени; 4 - поворачивая пятки вправо, вернуться и. п. То же в другую сторону (рис. 5).

Упражнение 6. Бег и различные варианты прыжков.

Целостное выполнение под музыку, разученных упражнений (выполнение 2 раза).

Игра "Математика в движении". Дети строятся в две или три колонны по одному. По первому сигналу расходятся в рассыпную и

выполняют по своему усмотрению различные упражнения на месте, в движении, в парах; по второму сигналу - каждая из групп, в заранее отведенном ее месте, быстро образует какую-нибудь фигуру (треугольник, четырехугольник, круг и т.д.). Выигрывает команда, которая точнее и быстрее выполнит задание

Заключительная часть: 5 мин. Игра "Ровным кругом". Дети становятся в круг. Один из играющих, которого учитель назначает затейником, становится в середину круга. Дети идут по команде учителя вправо или влево и говорят: "Ровным кругом, друг за другом, мы идем за шагом шаг, стой на месте, дружно вместе сделаем движение" которое все повторяют. Затейник постоянно выбирается новый.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 7. Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: магнитофон, кассеты с музыкальной записью, набивные мячи

Цель занятия: Разучить вторую часть комплекса ритмической гимнастики и игру "Кто дальше бросит".

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию точности движения
2. Психологическая содействовать развитию кратковременной и долговременной памяти, образного мышления, репродуктивного воображения, опосредованно - объема внимания, двигательной памяти, зрительно - пространственной ориентировки.

Подготовительная часть: 10 мин. Выполнение различных видов ходьбы, бега в различных направлениях, прыжков. Выполнение упражнений разученных на предыдущем часе

Основная часть: 30 мин

Упражнение 7 (для мышц шеи) И. п. - стоя, ноги врозь, руки на пояс.

На счет 1 - с поворотом направо наклонить голову назад, отвести назад локти, прогнуться; 2 - возвращаясь в и. п., наклонить голову вперед, локти вывести вперед. То же в другую сторону.

Упражнение 8 (для плечевого пояса). И. п. - стоя, ноги врозь.

На счет 1 - согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, поднять правое плечо (потянуться им к уху); 2 - и. п.; 3-4 - повторить счеты 1-2; 5 - согнуть правую ногу, поднимая ее на носок, вывести правое плечо вперед; 6 - и. п.; 7-8 - повторить счеты 5-6. То же с другой ноги в другую сторону.

Упражнение 9 (для рук и плечевого пояса). И. п. - стоя, ноги врозь, руки вперед, ладони вместе.

На счет 1 - сгибая правую ногу, поворот туловища влево, руки согнуты ладонями к себе продолжая движение вниз, выпрямить их вперед; 2 - возвращаясь в и. п., наклониться за руками вперед; 3-4 - то же в другую сторону.

Упражнение 10 (для туловища). И. п. - стоя, ноги врозь.

На счет 1 - с поворотом направо горизонтальный наклон вперед, руки вперед; 2 - пружиняще повторить счет 1; 3-4 - наклоняясь до касания пальцами пола, перевести руки и туловище по дуге вперед, влево в и. п. То же в другую сторону.

Упражнение 11 (для туловища). И. п. - стоя, ноги врозь, левая рука в сторону, правая - за спину.

На счет 1 - поднимая левую руку вверх и вправо, наклон туловища вправо, рука горизонтально над головой; 2 - опуская левую руку вниз и переводя ее в сторону, наклонить туловище влево, рука горизонтально; 3 - с поворотом на право присесть на правой ноге, прямые руки соединить за спиной, прогнуться; 4 - пружиняще повторить счет 3. То же, начиная с наклона в другую сторону.

Упражнение 12 (для ног). И. п. - стоя.

На счет 1-2 - шаг левой ногой вперед; 3-4 - мах правой вперед с полуприседом на левой ноге; 5-7 - три шага назад с правой ноги; 8 - и. п. То же с другой ноги.

Упражнение 13 (для ног). И. п. - ноги врозь в полуприседе, колени в стороны, руки на бедрах.

На счет 1-2 - не меняя положения ног, соединить колени; 2 - и. п.; 3 - не выпрямляясь, подняться на носки, колени в стороны; 4 - и. п.

Упражнение 14 Бег и прыжки Выполняются различные варианты прыжков

Целостное выполнение под музыку разученных упражнений (выполняется 2 раза)

Игра "Кто дальше бросит?" На одной стороне площадки чертят линию старта. В 5 м от нее проводят 4-6 линий с интервалами 2-3 м между ними. Играющие делятся на несколько команд и выстраиваются за линией старта с мячами в руках, затем поочередно бросают мячи как можно дальше и становятся в конце колонны. Выигрывает команда, у которой большее количество мячей окажется за дальней линией.

Заключительная часть: 5 мин. Игра "Большое и маленькое колесо". Дети становятся в два круга, большой наружный и маленький внутренний. Под хлопки или удары в бубен дети один круг идут влево, другой - вправо. По сигналу направления движения меняются.

Беседа 15 мин

Занятие № 8. Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь магнитофон и кассеты с музыкальной записью.

Цель занятия Разучить третью часть комплекса ритмической гимнастики и игру "два мороза"

Микроцели (задачи)

1 Педагогическая: содействовать развитию точности движения.

2 Психологическая содействовать развитию кратковременной и долговременной памяти, образного мышления, репродуктивного воображения - опосредованно распределение внимания, двигательной памяти

Подготовительная часть: 15 мин Ходьба в колонну по одному, различные виды прыжков, бег в различных направлениях и различным темпе. Выполнение упражнений разученных ранее под музыку

Основная часть: 25 мин.

Упражнение 15 (для ног). И.п. - лежа на правом боку с опорой на локоть, левую ногу согнуть и поставить на пол перед коленом правой.

На счет 1 - приподнять напряженную правую ногу вверх; 2 - и.п.; 3-8 повторить еще 3 раза сеты 1-2; 9 - приподнимая над полом, отвести напряженную правую ногу назад, 1- - то же вперед; 11-16 - повторить сеты 9-10. То же лежа на другом боку.

Упражнение 16 (для мышц живота, ног). И.п. - лежа на спине.

На счет 1-2 - ноги согнуть, колени к груди; 3-4 - с отведением коленей вправо выпрямить ноги, плечи остаются неподвижными, 5-6 - вернуться в положение счетов 1-2; 7-8 - вернуться в и.п., не касаясь пятками пола. То же с отведением коленей в другую сторону.

Упражнение 17 (для ног). И.п. - сидя с опорой на руки, левая нога согнута коленом сторону, правая - вытянута вперед.

На счет 1-2 - мах правой ногой вперед; 3-4 - и.п.; 5-8 - повторить сеты 1-4; 9 - мах правой ногой; 10 - и.п.; 11-12 - повторить сеты 9-10, 13-14 - круговым движением правой ноги вправо развести ноги в стороны (выпрямив левую); 15-16 - опираясь на руки, повернуться в и.п. Для исполнения упражнения в другую сторону. То же с махами в другую сторону.

Упражнение 18 (для мышц живота). И.п. - лежа на правом боку с опорой на правый локоть, левая рука за головой.

На счет 1 - сгибая локоть назад, согнуть левую ногу параллельно полу. Стопами пола не касаться. То же в другую сторону (лежа на другом боку).

Упражнение 19 (общего воздействия). И.п. - стоя на коленях с опорой на руки.

На счет 1-2 - выпрямляя колени и опираясь на руки, повернуть пятки вправо и поставить их на пол; 3-4 - и.п.; 5-8 - то же в другую сторону.

Упражнение 20 (для ног). И.п. - стоя на коленях с опорой на руки, согнутую правую ногу поднять в сторону.

На счет 1 - мах согнутой ногой по направлению к правому плечу; 2 - выпрямляя ногу, мах назад; 3-4 - повторить счеты 1-2; 5 - мах прямой правой ногой через сторону по направлению к правому плечу; 6 - мах ногой назад; 7-8 - повторить счеты 5-6. То же с другой ноги.

Упражнение 21 (для мышц живота). И.п. - сидя с опорой на руки, ноги согнуть коленями вверх.

На счеты 1-2 - выпрямить ноги вперед, не касаясь пятками пола, туловище наклонить назад, опускаясь на предплечья; 3-4 - и.п.

Упражнение 22 (общего воздействия). И.п. - лежа на спине, левая нога согнута коленом вверх, стопа правой поставлена на колено левой (также коленом вверх).

На счет 1 - приподнимая таз, прогнуться; 2 - и.п.; 3-4 - повторить счеты 1-2; 5-6 - опуская колени в стороны, потянуться ими к полу; 7-8 - и.п. То же с другой ноги.

Игра "Два мороза". На противоположных сторонах зала на расстоянии 1-20 м отмечают линиями "дом" и "школу". Выбирают из ребят двух "морозов". Ребята находятся за линией дома, посередине стоят два "мороза". "Морозы" обращаются к ребятам: "Я мороз - красный нос". Другой: "Я мороз - синий нос". Затем вместе произносят: "Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?" Все ребята отвечают: "Не боимся мы угроз и не страшен нам мороз!" После этих слов играющие бегут из "дома" в "школу". "Морозы" ловят и

“замораживают” пробегающих. Остальные останавливаются и стоят неподвижно. “Морозы” опять обращаются к ребятам с теми же словами, и ребята, перебегаая обратно в “дом” и дотрагиваясь до детей, “размораживают” и выручают их. “Морозы” пытаются снова заморозить ребят. После двух перебежек из непойманных ребят назначаются “морозы”, а пойманных отпускают. Повторяется игра 3-4 раза. Побеждает пара, поймавшая большее количество ребят.

Целостное выполнение под музыку разученных упражнений (выполнение 2 раза).

Заключительная часть: 5 мин. Построение и подведение итогов занятия.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 9.-Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: магнитофон и кассета с записью

Цель занятия: Совершенствовать технику выполнения комплекса ритмической гимнастики.

Микроцели (задачи):

- 1 Педагогическая: содействовать развитию точности движения и быстроты.
2. Психологическая: содействовать развитию долговременной памяти, образного мышления, репродуктивного воображения - опосредованно - объему и распределению внимания, двигательной памяти

Подготовительная часть 5 мин. Построение, ходьба, бег, игра “По местам” По команде учителя “Разойдись!” дети разбегаются по залу, по команде “По местам!” - должны быстро занять свои места в шеренге. Выигрывают те, кто станет на свое место быстрее, не толкая других.

Основная часть: 35 мин. Выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку, самостоятельно, без показа учителя.

Игра "К своим флажкам". Играющие делятся на 6 групп по 5-8 человек в каждой, становятся в круг. В центре каждого круга находится капитан с флажком. Все играющие, кроме капитанов, по сигналу разбегаются по залу и закрывают глаза. В это время капитаны меняются местами. По сигналу "Все к своим флажкам!" играющие бегут к своему флажку образуя круг. Выигрывает группа, построившая кружок первая. Если игрок откроет глаза до сигнала, его группа проигрывает.

Заключительная часть: 5 мин. Ходьба зигзагом, змейкой, противоходом в музыкальном сопровождении.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 10. Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: магнитофон и кассеты с музыкальной записью.

Цель занятия: Разучить первую часть комплекса ритмической гимнастики № 2.

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию гибкости суставов верхних конечностей и быстроты.
2. Психологическая: содействовать развитию кратковременной памяти образного мышления, репродуктивного воображения, распределению внимания, двигательной памяти.

Подготовительная часть: 5-7 мин.

Упражнение 1. И.п. - стойка ноги вместе, палка внизу; 1-2 - палка вверх правую ногу назад на носок, потянуться, вдох; 3-4 - и.п.; выдох. Отставляя ногу назад на носок, сохраняя вес тела на опорной ноге. (5-6 раз).

Упражнение 2 И п - стойка ноги врозь, палка внизу, 1 - наклон вперед, палку на пол, выдох; 2 - выпрямиться, руки вверх, вдох. (5-6 раз)

Упражнение 3 И.п. - широкая стойка, палка в правой (левой) руке за один конец. Поочередные повороты туловища налево и направо, обозначая концом палки круги (обратить внимание занимающихся на максимальное закручивание туловища, ступни с места не сдвигать). Передавать палку из одной руки в другую после четырех повторений. (5-6 раз)

Упражнение 4 И п. 0 стойка ноги вместе, палка горизонтально за спиной под локтями; 1 - выпад левой ногой в сторону, с наклоном вправо, выдох; 2 - отталкиваясь левой ногой, вернуться в исходное положение, вдох; 3-4 - то же в другую сторону. (5-6 раз).

Упражнение 5 И п. - стойка ноги врозь, палка внизу сзади, хват сверху немного шире плеч; 1-2 - наклон вперед прогнувшись, палку высоко назад, выдох; 3-4 - и.п., вдох. (5-6 раз)

Основная часть: 23-25 мин

Упражнение 1. Исходное положение (и п.) - стоя, ноги врозь, руки на пояс.

На счет 1 - согнуть правую ногу, поднимая ее на носок; 2 - перенести тяжесть тела вправо, опуская пятку на пол. То же влево. Повторить упражнение с круговым движением плеча назад.

Упражнение 2 И п - стоя, ноги врозь, правая рука в сторону, левая на пояс

На счет 1 - круг правой рукой в сторону - назад. 2 - вывести правую руку вперед-влево, 3-4 - два пружинящих наклона вперед-влево, выпрямиться. То же в другую сторону.

Упражнение 3 И.п - стоя, руки на пояс

На счет 1 - с полуприседом на правой ноге отвести левую ногу в сторону на носок, спину округлить локти вывести вперед 2 - пружиняще повторить счет 1, стараясь соединить локти перед собой 3

- приставляя левую ногу к правой и отводя правую в сторону на носок, руки в стороны; 4 - пружиняще повторить счет 3, отводя руки назад и соединяя лопатки. То же, выполняя движения только счетов 1 и 3

Упражнение 4. И.п. - стоя, ноги врозь

На счет 1 - с наклоном туловища вправо круг руками собой; 2 - и.п.; 3 - с полуприседом на правой ноге поднять согнутую левую ногу вперед, руки скрестно вниз; 4 - и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 5. И.п. - стоя, ноги врозь.

На счет 1 - согнуть правую ногу, поднимая ее на носок. колено в сторону. правую руку вверх; 2 - возвращаясь в исходное положение, согнуть правую руку локтем вниз; 3 - повторить счет 1, правую руку в сторону; 4 - повторить счет 2. То же в другую сторону. Повторить упражнение, выполняя одновременно движения обеими руками и ногами.

Упражнение 6. Бег и различные варианты прыжков.

Упражнение 7 (для мышц шеи). И.п. - стоя, ноги врозь.

На счет 1 - сгибая правую ногу, наклонить голову у. правому плечу; 2 - сгибая левую ногу, перевести голову в положение наклона назад; 3 - выпрямляя правую ногу, перевести голову в положение наклона к левому плечу; 4 - выпрямляя левую ногу, перевести голову в положение наклона к правому плечу.

Целостное выполнение под музыку, разученных упражнений (выполнение 2 раза).

Заключительная часть: 10 мин. Ходьба в колонну по одному. Игра "Запрещенное движение". Дети идут по кругу и повторяют все движения за учителем, кроме одного, например, "Руки вверх!" Тот, кто выполнит это движение, становится в конец колонны. Таким образом, более внимательные дети окажутся в начале колонны, они и побеждают.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 11. Место проведения: спортивный зал

Инвентарь: магнитофон и кассеты с музыкальной записью.

Цель задания: Разучить вторую часть комплекса ритмической гимнастики № 2 и игру "Белые медведи".

Микроцели (задачи).

1. Педагогическая: содействовать развитию быстроты, гибкости позвоночного столба и верхних конечностей.
2. Психологическая: содействовать развитию кратковременной и долговременной памяти, образного мышления, репродуктивного воображения, опосредованно - распределению внимания, двигательной памяти.

Подготовительная часть: 5 мин. Построение в колонну по одному. Ходьба в чередовании с бегом (8-10 шагов). Бежать в ровном темпе, не обгоняя и не отставая, равняясь в затылок, ногу ставить на переднюю часть стопы. Ходьба. По команде "Разойдись!" дети расходятся. Следующая команда. "В два круга, отдельно девочки и мальчики, становись!" Дается установка на быстрое и правильное выполнение задания

Повторение упражнений ритмической гимнастики, выученных на предыдущем занятии.

Основная часть: 35 мин

Упражнение 8 (для рук и плечевого пояса). И.п. - стоя, руки в стороны. На счет 1-2 - полуприсед, сгибая руки круг предплечьями к себе, вытянуть руки в стороны локтями и ладонями вверх. 3-4 - сгибая руки, выполнить круг предплечьями от себя, вернуться в и.п.: 5 - с полуприседом небольшой наклон туловища вперед, напряженные руки опустить скрестно вниз, пальцы сжаты в кулаки. 6 - сохраняя положение туловища, колени выпрямить, руки отвести в стороны. 7-8 - повторить счеты 5-6

Упражнение 9 (для рук и плечевого пояса). И.п. - стоя, ноги врозь, руки в стороны.

На счет 1 - согнуть правую ногу, поднимая ее на носок и перенося на нее тяжесть тела, скрестить напряженные руки перед собой; 2 - и.п.; 3-4 - повторить счеты 1-2, сгибая ногу; 5 - руки скрестно вверх; 6 - и.п.; 7 - наклоняясь вперед, руки скрестно назад; 8 - и.п.

Упражнение 10 (для туловища). И.п. - стоя, ноги врозь

На счет 1 - с полуприседом на левой ноге наклон туловища вправо. правой рукой потянуться к правому колену, согнутую левую руку поднять локтем вверх; 2 - усиливая наклон, потянуться правой рукой к голени; 3 - еще больше усиливая наклон, потянуться правой рукой к стопе, левую руку выпрямить вверх - в сторону; 4 - и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 11 (для туловища). И.п. - стоя, ноги врозь, руки за голову.

На счет 1 - полуприсед, колени в стороны, руки скрестно вниз; 2 - выпрямляя ноги. Наклон туловища вправо, руки вправо параллельно полу (голова между рук); 3-4 - то же в другую сторону.

Упражнение 12 (для туловища). И.п. - стоя, ноги врозь, руки за голову.

На счет 1 - полуприсед, колени в стороны, с наклоном туловища вправо коснуться правым локтем правого колена; 2 - и.п.; 3 - повторить счет 1, выпрямляя левую руку вправо параллельно полу; 4 - и.п. То же с наклоном туловища влево.

Упражнение 13 (для туловища и ног). И.п. - стоя, ноги широко врозь, руки на бедрах.

На счет 1 - сгибая ногу, наклон вперед, левым плечом потянуться к полу; 2 - то же сгибая левую ногу; 3 - вернувшись в и.п., руки скреститьверху; 4 - полуприсед, колени в стороны, руки в стороны. То же, сгибая сначала левую ногу, а затем правую.

Упражнение 14. Бег и различные варианты прыжков.

Упражнение 15 (для мышц живота) И.п. - лежа на спине.

На счетах 1-4 - выполняя на каждый счет скрестные движения ногами, поднять их до вертикального положения; 5 - ноги согнуть, колени к груди, 6 - вытянуть ноги вперед над полом, 7-8 - повторить счета 5-6.

Упражнение 16 (для мышц спины и таза). И.п. - лежа на спине с согнутыми ногами, стопы и колени вместе, руки в стороны

Целостное выполнение под музыку разученных упражнений (выполняется 2 раза).

Игра "Белые медведи" Для игры очерчивается площадка (10 x 12 м) - 'море', в стороне - 'льдина'. Водящий - "белый медведь", остальные "медвежата". "Белый медведь" находится на "льдине", "медвежата" - по всей площадке. Сходя со "льдины", "белый медведь" говорит: "Выхожу на ловлю!" и начинает ловить "медвежат". Словив одного, отводит его на "льдину". Затем, словив второго, объединяет их в пару и отправляет на ловлю остальных "медвежат", а сам остается на "льдине". Эта пара, словив "медвежонка" приглашает "белого медведя" на помощь. Далее ловят следующего. Образуется еще одна пара, и теперь две пары ловят "медвежат". Так до тех пор, пока не переловят всех игроков. Последний становится "белым медведем".

Заключительная часть, 5 мин. Ходьба, упражнения на координацию движений на месте: прыжок ноги врозь, руки на поясе, ноги вместе, руки вниз. Повторить упражнение 5-6 раз. Построение, подведение итогов занятия.

Беседа: 15 мин

Занятие № 12. Место проведения спортивный зал

Инвентарь: магнитофон и кассеты с музыкальной записью

Цель занятия Разучить третью часть комплекса ритмической гимнастики № 2 и игру "Совушка" под музыку

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию силы мышц туловища и нижних конечностей.
2. Психологическая: содействовать развитию переключения и распределения внимания, зрительно - пространственной ориентировки

Подготовительная часть: 5 мин Ходьба в колонне по одному в музыкальном сопровождении. По команде "Петрушка" Подпрыгнуть: ноги врозь, руки в стороны; ноги вместе, руки вниз. Ходьба.

Выполнение упражнений музыкально ритмического комплекса, разученных на предыдущем часе.

Основная часть: 35 мин.

Упражнение 17 (для ног). И.п. - лежа с согнутыми ногами.

На счет 1 - согнуть правую ногу, колено к груди; 2 - и.п.; 3 - выпрямляя правую ногу, мах ею вперед; 4 и.п.; 5-6 - опуская колени влево, мах правой ногой вперед над полом; 7-8 - и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 18 (для ног). И.п. - лежа на правом боку с опорой на правое предплечье.

На счет 1 - согнуть ногу, колено к груди; 2 - и.п.; 3 - мах согнутой левой ногой, коленом вверх; 4 - и.п.; 5 - мах левой ногой вверх; 6 - согнуть левую ногу, касаясь носком правого колена; 7 - повторить счет 5, согнув стопу носком на себя; 8 - и.п. То же с другой ноги, повернувшись на левый бок.

Упражнение 19 (для мышц живота). И.п. - лежа на спине, руки за голову.

На счет 1-2 - приподнимая голову, плечи и ноги над полом, согнуть левую ногу, потянуть правым локтем к левому колену; 3-4 - поменять положение ног, левым локтем потянуться к правому колену; 5-7 - на каждый счет менять положение ног; 8 - удерживать положение счета 7.

Упражнение 20 (для туловища и ног). И.п. - стоя на левом колене, согнуть правую ногу, поставив ее в сторону и развернув колено, руки за голову.

На счет 1 - наклон туловища вправо, локтем коснуться правого колена; 2 - и.п.; 3-4 - повторить счеты 1-2; 5-6 - выпрямляя правую ногу, сесть на правую голень, руки вперед; 7-8 - и.п. То же в другую сторону.

Упражнение 21 (для туловища). И.п. - стоя на коленях с опорой на руки

На счеты 1-2 - поднять колено правой ноги вперед, голову опустить вниз, стараясь коснуться лбом колена; 3-4 - выпрямляя правую ногу, мах ею назад; 5 - не опуская ногу, согнуть ее, колено в сторону, носок на себя, пяткой стараться коснуться ягодицы; 6 - выпрямить ногу, 7-8 - повторить счеты 5-6, возвращаясь в и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 22 (для мышц живота). И.П. - лежа на спине, руки вытянуты за головой

На счет 1 - сесть, согнуть правую ногу, колено к груди, хлопок руками под ногой; 2 - и.п., 3 - сесть, сгибая обе ноги (голени параллельно полу), хлопок руками под ногами, 4 - и.п. То же с другой ноги.

Упражнение 23 (для мышц ног, живота, ягодиц) И.п. - сидя, руки перед грудью, пальцами обхватить локти

На счеты 1-4 - "ходьба" на ягодицах вперед, 5-6 - наклон туловища вперед, руки вперед; 7-8 - выпрямляясь, согнуть ноги коленями вправо, прижимая их к полу, 9-12 - выпрямив ноги, "ходьба" на ягодицах назад; 13-14 - повторить счеты 5-6; 15-16 - повторить счеты 7-8, сгибая ноги коленями влево

Целостное выполнение упражнений разученных на занятии под музыку (выполнение 2 раза)

Игра "Совушка" под музыку. В классе выбирают водящего - "совушку", остальные дети изображают птичек. Птички под музыку бегают по площадке размахивая руками как крыльями. Когда руководитель говорит "ночь" и выключает музыку, совушка вылетает из

дупла и бегают по площадке, зорко следя за птичками. Птички, после того как выключили музыку, должны остановиться и не двигаться. Кто пошевелится, "совушка" уводит в свой дом, а сама снова выбегает на площадку. Когда руководитель включает музыку и говорит "день", "совушка" улетает в дупло; а птички начинают опять летать, кроме уведенных "совушкой". Игра прекращается после того, как "совушка" поймает троих, тогда выбирает новую "совушку".

Заключительная часть: 5 мин

Игра "Развернем круг". Дети идут по кругу, не держась за руки. Обращаясь к кому-нибудь из детей, учитель говорит, например: "Миша, разверни круг". Названный ученик поворачивается и ведет круг в противоположную сторону (дети берутся за руки), образуя новый круг. Повторяется игра 3-4 раза. Построение, подведение итогов занятия.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 13. Место проведения: спортивный зал.

Инвентарь: магнитофон и кассеты с музыкальной записью

Цель задания: Совершенствовать технику выполнения комплекса ритмической гимнастики.

Микроцели (задачи).

1. Педагогическая: содействовать развитию гибкости суставных конечностей и силы мышц туловища
2. Психологическая: содействовать развитию кратковременной памяти, образного мышления, репродуктивного воображения, объема внимания, двигательной памяти.

Подготовительная часть: 7 мин. Построение. Ходьба, бег с изменением движений, ходьба с выполнением задания. Общеразвивающие упражнения в движении.

Основная часть: 33 мин. Выполнение комплекса ритмической гимнастики под музыку самостоятельно, без помощи учителя. Выполняются все упражнения, разученные на трех предыдущих занятиях.

Заключительная часть: 5 мин. Ходьба зигзагом, змейкой, противходом с музыкальным сопровождением. Построение, подведение итогов занятия.

Беседа: 15 мин

2.2.3. Физкультурные часы беговой направленности.

Занятие № 14. Место проведения: стадион, спортивная площадка.

Инвентарь:

Цель занятия. Совершенствование техники бега на короткие дистанции.

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: способствовать развитию быстроты двигательной реакции.
2. Психологическая: способствовать развитию слуховой и двигательной памяти, тонкой моторики, опосредованно - мыслительного процесса "сравнение" и скорости его протекания.

Подготовительная часть: 7 мин. Построение. Ходьба, перестроение по двое и выполнение беговых упражнений: 1. Олений бег. 2. Семенивший бег. 3. Многоскоки. 4. Бег с высоким подниманием бедра. 5. Бег "новолетца". 6. Подскоки. 7. 5 ускорений по 10-15 метров.

Основная часть: 31 мин.

Упражнение 1. Бег 30 м с максимальной скоростью а затем 100 м трусцой (выполняется 3 раза). Интервал отдыха между первым и

вторым упражнениями 5 мин: отдыхая, учащиеся выполняют упражнения на растяжение:

упр.1. Руками держась о стену, положение тела под углом 45° , выполняются быстрые пружинистые движения;

упр.2. И.п. присед, руки перед грудью, одна нога в сторону, выполняется плавный переход в седе, с одной ноги на другую;

упр.3. Широкие выпады на правую и левую ногу, выполнение пружинистых движений;

Упражнение 2. Бег 50 м с максимальной скоростью, а затем 100 м трусцой (выполнение упражнения 2 раза). Интервал отдыха между вторым и третьим упражнениями 10 мин. Отдыхая, выполняются упражнения на растяжения.

Упражнение 3. Бег 100 м с максимальной скоростью, затем 200 м трусцой (выполняется 2 раза).

Игра "Команда быстроногих". 2-4 команды выстраиваются около линии в колонну по одному. На расстоянии 2 м от этой линии чертят линию старта. Напротив каждой команды в 10-20 м ставят стойки для прыжков. По команде "марш" играющие, стоящие первыми, добегают до стоек, огибают их и возвращаются в конец колонны. Выигравший в своей колонне получает очко, второй - два и т.д. Затем стартует следующий забег. Выигрывает команда, набравшая меньше очков. Повторяется игра 3-5 раз.

Заключительная часть: 7 мин. Игра "Угадай, кто?" Все играющие становятся в круг. Водящий становится в середину и закрывает глаза. По команде учителя один из ребят подходит к водящему, дотрагивается до его плеча и называет по имени, изменив голос. Затем возвращается на место. Если водящий отгадал, его место занимает игрок, которого узнали, если не отгадал - продолжает водить. Повторяется команда несколько раз, затем выбирается следующий водящий. Подходить к водящему можно зигзагами, чтобы труднее было угадывать.

Беседа 15 мин.

Занятие № 15. Место проведения: стадион, спортивная площадка
Инвентарь:

Цель занятия: Разучивание и совершенствование техники бега на 400 метров.

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: способствовать развитию быстроты двигательной реакции, силы мышц нижнего пояса и силовой выносливости.
2. Психологическая: содействовать развитию двигательной памяти и переключения внимания

Подготовительная часть: 7 мин. Выполнение беговых упражнений (смотри подготовительную часть физкультурного часа № 14).

Основная часть: 31 мин.

Упражнение 1. Бег 200 м с максимальной скоростью, 100 м трусцой (выполняется 2 раза), интервал отдыха между первым и вторым упражнениями 5 мин: во время отдыха выполняются упражнения:

упр.1. Стоя ноги вместе, наклон вперед, руками коснуться пола;

упр.2. То же, только ноги врозь;

упр.3. Упражнение "мельница";

упр.4. Наклоны туловища в стороны,

упр.5. Отжимание от скамейки, 6 раз по 2-3 подхода.

Упражнение 2. Бег 400 м с максимальной скоростью, 200 м бег трусцой (выполнение 1 раз), интервал отдыха между вторым и третьим упражнениями 5-10 мин: во время отдыха выполняются упражнения на расслабление.

Упражнение 3. Бег 400 м с максимальной скоростью, 400 м трусцой (выполняется 2 раза).

Эстафета "Быстроногие олени". Все участники делятся на столько команд с равным количеством игроков. Мальчики и девочки

через одного строятся в колонну по одному. В 10-12 шагах от линии старта чертится круг диаметром 0,5 м в который кладется чурка. По сигналу первые номера бегут к своим кружкам, три раза ударяют чуркой в землю, возвращаются назад, касаются рукой следующего игрока, который делает то же. Побеждает команда первой закончившая бег.

Заключительная часть: 7 мин. Игра "Запрещенное движение". Учитель заранее оговаривает какое движение будет запрещенным; затем учитель выполняет различные движения и запрещенное движение также, дети которые выполнили запрещенное движение делают шаг вперед. Выигрывают те дети, которые не сделали ни одного шага.

Беседа: 15 мин

Занятие № 16. Место проведения: стадион, спортивная площадка

Инвентарь:

Цель занятия: Разучить и совершенствовать технику бега на середине дистанции.

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: способствовать развитию мышц нижнего пояса и туловища
2. Психологическая: способствовать развитию концентрации внимания, опосредованно - мышления (выделение существенного признака).

Подготовительная часть: 7 мин. Бег в медленном темпе (2 круга), семенящий бег, бег с захлестыванием голени

Основная часть: 33 мин

Упражнение 1: Бег 800 м с максимальной скоростью, затем 400 м трусцой (выполнение 2 раза), интервал отдыха между выполнениями 10 мин. Во время отдыха выполняются дыхательные упражнения в движении

- упр.1. Руки вверх, вдох; руки вниз, наклон туловища, выдох;
- упр.2. Короткий вдох через рот и полноценный выдох через сжатые губы и нос;
- упр.3 Поднять голову, вдох; опустить голову - выдох;
- упр.4. Прогиб со сведением рук, вдох в крайней точке наклона назад.

Второе выполнение со сведением рук, по окончании выполняется бег трусцой (3 круга), упражнение выполняется 80-90% от максимальной скорости.

Заключительная часть: 5 мин. Игра "Класс смирно". Дети стоят в одну шеренгу, лицом к учителю. Необходимо повторять только те движения за учителем, перед которыми стоит слово "класс". Выигрывают те ученики, которые ни разу не ошиблись.

Беседа: 15 мин.

Занятие № 17. Место проведения: стадион, спортивная площадка.

Инвентарь:

Цель занятия: Разучить и совершенствовать технику бега на середине дистанции (1000 м).

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: содействовать развитию силы, выносливости.
2. Психологическая: содействовать развитию объема и распределения внимания, тонкой и грубой моторики.

Подготовительная часть: 5 мин. (смотри подготовительную часть в физкультурном часе № 16).

Основная часть: 35 мин.

Упражнение 1. Бег 1000 м в максимально быстром темпе, затем 200 м трусцой, интервал отдыха между упражнениями 10 мин. Во время отдыха выполняются дыхательные упражнения в движении:

упр.1. Повороты головы направо и налево. На каждый поворот короткий быстрый вдох носом, выдох выполняется автоматически через слегка приоткрытый рот

упр.2. Пружинистые наклоны вперед, мгновенный вдох в нижней точке; слишком низко наклонятся не обязательно, выпрямляться до конца тоже не нужно

Упр.3 Пружинистые приседания в выпаде. время от времени ноги меняют местами. Вдох в крайней точке приседания в момент сведения опущенных рук

Упражнение 2 Бег 1000 м в максимально быстром темпе, затем 200 м трусцой (упражнение выполняется 80% от максимальной скорости). После выполнения упражнения пройти круг по стадиону восстанавливая дыхание

Игры. 1 "Колотушки". Два игрока, держась за одну руку, другой пытаются колотить друг друга ниже-сдины - 1 мин.

2. *Перетягивание* Два игрока, стоя на мате, тащат и нажимая друг на друга, пытаются достичь края мата - 1 мин.

3 *Стаяживание* Два игрока, сидя на мате, спиной друг к другу, не поднимая нижней части туловища, пытаются сдвинуть друг друга с мата - 1 мин

4 *Борьба крабов* Два игрока, лежа на животе на мате, с вытянутыми ногами и руками, головами обращенными друг другу, пытаются прижать руки партнера к полу - 1 мин.

5. *Борьба крокодилов* Два игрока руками и ногами опираясь в мат, пытаются, отдергивая руки, вывести партнера из равновесия - 1 мин

Заключительная часть 5 мин. Ходьба в колонну по одному с заданием. Построение и подведение итогов занятия

Беседа. 15 мин.

Занятие № 18. Место проведения: стадион.

Инвентарь:

Цель занятия: Разучить и совершенствовать технику бега на 2000 и 3000м

Микроцели (задачи):

1. Педагогическая: способствовать развитию силы, выносливости.
2. Психологическая: способствовать развитию процесса репродуктивного воображения.

Подготовительная часть: 10 мин. Бег трусцой (2 круга), бег с захлестыванием голени, бег с высоким подниманием бедра, олений бег, бег "ножницы", семенящий бег.

Основная часть: 30 мин.

Бег 3000 м с предельно возможной быстротой. По окончании бега выполняются дыхательные упражнения в движении (смотри физкультурный час № 17).

Игра "Сюжетная эстафета". Все участники делятся на две команды (например, мальчики и девочки). Им предлагается обдумать и изобразить сюжет по мотивам сказок, предложенных учителем, в виде фигур, действий и т.д. По сигналу учителя дети собираются в отведенном заранее месте и обдумывают, какой фрагмент сказки и как они могут его изобразить. По второму сигналу они изображают фрагменты, по третьему - учитель оценивает выполнение задания, отмечает лучшую команду. Повторяется игра 3-4 раза.

Заключительная часть: 5 мин. Построение, упражнения на внимание.

Подведение итогов занятия.

Беседа: 15 мин.

2.3. Содержание занятий лечебной физической культурой при различных заболеваниях

Характерной особенностью учащихся вспомогательной школы является наличие у них разнообразных дефектов психического и физического развития, обусловленных органическим поражением центральной нервной системы различной этиологии. Снижение тонуса коры головного мозга ведет к усилению позно-тонических рефлексов, что затрудняет выполнение движений учащихся, приводит к неравномерному распределению силы мышц, создает скованность в движениях и статических позах. У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмия; дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. У них замечено отставание в росте, в весе от возрастной нормы; непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у этих детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметны в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке и при усложнениях двигательных заданий. Эти нарушения могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом.

Учитель физкультуры может решить стоящие перед ним задачи только в том случае, когда он будет вести занятия со строгим учетом структуры дефекта каждого ученика, со знанием всех его возможностей и недостатков. Учитель должен хорошо знать состояние здоровья учащихся.

На основе сведений о структуре заболеваемости и физическом развитии учащихся вспомогательных школ, предлагаем примерные комплексы физических упражнений коррекционно-реабилитационной направленности при

- искривлениях позвоночного столба (сколиозах);
- заболеваниях нервной системы,
- избыточной массе тела;
- нарушении функций зрения;
- дефектах речи,
- для профилактики частых острых респираторных заболеваниях.

ЛФК при сколиозах. Для характеризуемого контингента пассивные методы - вытягивание в подвешенном состоянии, ношение корсета и др. представляется мало приемлемыми. Рекомендуем упражнения, выполняемые в вертикальном положении, которые дают большую нагрузку многим мышцам.

Искривления, появившиеся в том или другом сегменте позвоночного столба, благодаря работе мышц-антагонистов удается постепенно выправлять. Образовавшиеся дуги под влиянием упражнений выгибаются в противоположную сторону. Этим достигается большая гибкость позвоночника, за счет увеличения силы в слабых местах.

Примерный комплекс физических упражнений для детей, страдающих сколиозом 1 степени (Крамаренко В.К., Ловейко И.Д., 1948).

1. И.п. - лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах, подбородок на тыльной поверхности кистей рук, лежащих одна на одной; голова, туловище, ноги составляют прямую линию. 1 - руки вверх - потянуться в направлении рук головой. При этом подбородок, голову, плечевой пояс и туловище не поднимать; 2 - и.п.
2. И.п. - то же, 1 - поднять голову и плечи, руки на пояс (локти соединить), держать 3 сек., 2 - и.п. Дыхание не задерживать. Повторить 4-6 раз.

- 3 И.п. - то же. Поднять прямую правую ногу на 25-35 см от пола, чтобы таз не отделялся от пола, опустить. Затем те же левой. Выполнять в медленном темпе с напряжением. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
- 4 И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища на полу. Поднять правую прямую ногу на 35-45 см от пола, опустить. То же левой. Выполнять в медленном темпе с напряжением. Повторить 4-5 раз каждой ногой.
- 5 И.п. - то же. Движение ногами как при езде на велосипеде. Повторить 12-16 раз.
- 6 И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - отвести локти назад до сведения лопаток - сделать вдох, 2 - и.п. - выдох. Повторить 6-8 раз.
- 7 И.п. - стоя, ноги на ширине плеч. 1 - наклон туловища вправо, 2 - и.п., 3 - наклон туловища влево, 4 - и.п. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.
- 8 И.п. - стоя, руки вдоль туловища. Руки медленно поднять вверх - вдох, опустить вниз - выдох. Повторить 5-6 раз.

ЛФК при неврастении и заболевании периферической нервной системы. (Тополянский В.Д., Струковская М.В., 1986г.)

Физкультурное влияние при неврастении может быть очень значительно, а потому первые шаги при этой терапии должны быть направлены в сторону щажения сил и организации покоя. Нужно помнить однако, что неврастеники в силу истощения сил очень склонны к бездействию: им может понравиться такое лечение, но тут необходимы постепенное активирование больных и назначение дозированных физических упражнений. Постепенно ограничивая нагрузку надо быстрее элиминировать продукты утомления и побудить организм к накоплению упроченной потенциальной энергии. Здесь качество упражнений и интерес к ним играет очень большую роль.

Известно значение физических упражнений в профилактике и лечении болезней периферической нервной системы.

Физические упражнения могут влиять на нервную систему непосредственно и косвенно. В первом случае, гимнастика действует непосредственно на нервный ствол, например, при ишиасе. Во втором случае, мы действуем на нервы и центры через мышцы. Улучшая питание и функциональную деятельность мышц, мы тем самым улучшаем питание и функцию всей нервной системы, т.е. как сенсорную, так и моторную сферу.

При выборе физических упражнений и при выработке методики проведения занятий необходимо считаться с формами проявления болезни, с тем, имеем ли мы дело с повышенной возбудимостью или преобладают симптомы депрессии и подавленности. В случаях преобладания явлений торможения у больного необходимо физическими упражнениями достигать расторможения; при преобладании истерических реакций у больных и при возбуждении необходимо добиться, наоборот, успокоения. У невротиков мы наблюдаем обычно те или иные отклонения, тоже функционального характера, со стороны других систем и органов: сердца, сосудов, легких, кишечника; в большей или меньшей степени бывает нарушен обмен веществ, нарушено общее питание, иногда бывает резко выражено истощение. Весьма часто доминантным является расстройство со стороны вегетативной нервной системы.

Все это требует большой индивидуализации при назначении больным физических упражнений, психотерапия здесь должна сочетаться с лечением движением.

ЛФК при избыточной массе тела. Олигофрении, зачастую, сопутствуют гормональные нарушения и расстройства обмена веществ в организме, следствием которых, как правило, является избыточная масса тела (ожирение).

Примерный комплекс физических упражнений для детей с избыточной массой тела (Васин Ю.Г., 1981), (Григоренко В.Г., 1884).

1. И.п. - о с. 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, подняться на носки и потянуться вверх - вдох, 3 - опуститься на всю ступню, руки вперед, 4 - руки вниз - выдох. Следить за осанкой и точностью положения рук и ладоней. Повторить 6-8 раз.

2. И.п. о с. руки в стороны, пальцы слегка сжаты в кулак. 1-3 - круговые вращения в плечевых суставах, 4 - руки вниз. Темп средний, амплитуда движений полная, дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.

3. И.п. - о с. 1 - руки в стороны, ладонями кверху, мягкий рывок руками назад - выдох, 2-3 - два пружинящих наклона вперед, касаясь руками пола - выдох, 4 - и.п. При наклоне, ноги прямые, амплитуда движений должна быть постепенно нарастать до касания пальцами (или даже ладонями) пола. Темп средний. Повторить 6-8 раз.

4. И.п. - о с. 1 - отставить ногу в сторону на носок, наклон вправо, правую руку на пояс, левую за голову. 2 - и.п. При наклоне вес тела на опорной ноге, другая лишь касается пола носком. Движение выполнять в одной плоскости. Дыхание равномерное, темп средний. Повторить 4-5 раз в каждую сторону.

5. И.п. - лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 - поднять прямую ногу назад - вверх, 2 - завести ее за другую ногу, коснуться пола, 3 - поднять ногу вверх, 4 - и.п., 5-8 - то же другой ногой. Темп средний, дыхание произвольное. Повторить 5-6 раз каждой ногой.

6. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища на полу. Движения ногами как при езде на велосипеде. Повторить 12-16 раз.

7. И.п. - о с. Прыжки на месте на двух ногах, чередуют с ходьбой на месте. По 8-10 прыжков. Повторить 3-4 раза.

8. Бег на месте 15-25 с., высоко поднимая колени. Во время бега туловища и голову держать прямо. Дыхание равномерное. После бега перейти на ходьбу.

ЛФК при нарушениях функции зрения. Первые отклонения от нормы функций зрительного анализатора и даже его повышенная утомляемость являются основанием для неотложного начала занятий ЛФК, направленными на коррекцию выполненных изменений.

*Примерные комплексы упражнений для детей
с нарушением функций зрения.*

1. Вращение глазами

- 1.1. Плотно закрывать и широко открывать глаза 5-6 раз подряд с интервалом 30 секунд.
- 1.2. Посмотреть вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
- 1.3. Вращать глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратном направлении

Упражнения выполняются сидя, повторяя каждые 3-4 раза с интервалом 1-2 минуты. Общая продолжительность занятий 10-15 минут. Упражнения 2 и 3 рекомендуется делать не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

2. Для утомленных глаз (с включением специальных упражнений для глаз).

- 2.1. Выполняется сидя. Крепко зажмурить глаза на 3-5 секунд, а затем открыть их на 3 секунды. Повторить 6-8 раз.
- 2.2. Выполняется сидя. Быстрые моргания в течении 1-2 минут.
- 2.3. Выполняются стоя. 1 - смотреть прямо перед собой 2-3 секунды; 2 - поставить палец руки на расстоянии 25-30 см от глаз; 3 - перевести взор на кончик пальца и смотреть на него 3-5 секунд; 4 - спустить руку. Повторить 10-12 раз.
- 2.4. Выполняется сидя. 1 - закрыть веки; 2 - массировать их круговыми движениями пальца в течении 1 минуты.
- 2.5. Выполняется сидя. 1 - тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко; 2 - спустя 1-2 секунды снять пальцы с века. Повторить 3-4 раза.

3. Комплекс гигиенической гимнастики (с включением специальных упражнений для глаз).
- 3.1. Вращать глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. Шесть раз влево, шесть раз вправо.
- 3.2. Сесть прямо, положить руки на затылок. сделав глубокий вздох, как можно крепче прижать голову к ладоням.
- 3.3. Продолжая сидеть прямо, взяться руками за сиденье стула и поднять плечи как можно выше.
- 3.4. Поставить локти на стол, положить подбородок на ладони, глубоко вздохнуть и , сохраняя шею прямой, крепко прижать подбородок к ладоням.
- 3.5. Встать около стола, повернувшись у нему спиной и в таком положении постараться поднять стол
- 3.6. Встать в дверном проеме. Сделать иммитацию движений, будто стараетесь раздвинуть его.
- 3.7. Сидя за столом, сжать сильно какой-нибудь стсящий на нем предмет.
- 3.8. Сидя на стуле, поднять согнутые ноги, а опустить их прямыми.

ЛФК при речевых нарушениях. Для детей с дефектами речи физические упражнения имеют большое значение.

При работе с детьми, страдающими гиперкинезами уделяют внимание подбору позы при которой уменьшается подвижность ребенка. С ним отрабатывают ритмичные движения в артикуляционном аппарате. При этом следят за подачей дыхательной струи и голоса, а также движениями языка и губ при пропускании звуков. С этими детьми важно отработать произношение открытых и закрытых слогов, слов и предложений.

Работая с заикающимися детьми следует уделить внимание отработке правильной укладке губ и языка, а также корректировке

звуков, в первую очередь, неправильно произносимых в результате спазма речедвигательных мышц.

*Примерный комплекс физических упражнений
для логопедических групп.*

1. Ходьба по кругу с топочущим шагом, в такт произносить.

Вот поезд наш едет, колеса стучат,
а в поезде нашем ребята сидят

Переход на обычную ходьбу:

Чу-чу, чу-чу, чу-чу бежит паровоз
Далеко, далеко ребят он повез

2. И.п. - ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1-3 - наклон с касанием правой рукой левого носка. 4 - и.п.
3. Стоя на месте, а затем в ходьбе выполнять перед грудью и за спиной хлопки в г. дони.
4. И.п. - ноги на ширине плеч; первая вверх, левая на пояс. 1-2 - наклон влево, 3-4 - наклон вправо, сменив положение рук.
5. Выполнить упражнение соответственно тексту, проговаривая его:
- На носочки поднимайся.
Приседай и выпрямляйся.
Ноги вместе, ноги врозь,
Ноги прямо, ноги вкось
6. Ходьба в приседе с проговариванием:
- Плыли гусята - красные лалки,
Озером, озером - все по порядку,
Серыеплыли, белыеплыли,
Красные лалки воду мутили
7. "Задуть свечу" Спокойно вдохнуть через нос и также спокойно выдохнуть через рот на "свечу", произнося шепотом "ф-ф-ф"
8. "Сдуть ватку". Держа ладонь с ваткой на уровне рта, на выдохе сдуть ее на пол

9. "Рубка дров". И.п. - ноги на ширине плеч. Наклоны вперед, руки в замок. Выполнять со словами:

Раз - дрова, два - дрова, раскололся ствол едра!

Бух - дрова, бах - дрова, вот уже полена два.

10. "Воробушки". Прыгать на двух ногах, разводя руки в стороны. Во время прыжков произносить "пи-пи", чик-чик".

11. Ходьба под музыку с изменением такта.

12. Поднять руки вверх, максимально их напрячь (4-6с.), расслабить (4-6с.), опустить вниз.

13. "Потягушки". И.п. - стойка ноги врозь, 1-3 - поднять руки вверх, потянуться, посмотреть на руки, 4 - и.п.

ЛФК для профилактики ОРЗ у часто болеющих детей. В целях профилактики и подлечения острых респираторных заболеваний (ОРЗ) рекомендована стройная система физкультурно-оздоровительных мероприятий. Она включает прежде всего комплексы физических упражнений - общеукрепляющих, способствующих дренажу бронхов, активизирующих диафрагмальное дыхание, а также использования средств закаливания.

Примерный комплекс физических упражнений

для детей, часто болеющих ОРЗ

(Тарасов О.Ф., Фонарев М.И., 1980)

1. Ходьба в среднем темпе 25-30 секунд
2. Ходьба с выполнением упражнений: руки за голову, поклони в стороны, ходьба на носках; 30 секунд.
3. Ходьба 25-30 секунд с выполнением круговых движений лопатки назад (кисти держать к плечам)
4. Бег в умеренном темпе 60-90 секунд руки согнуты в локтях в суставах, кисти сжаты в кулаки. произносить "чух-чух-чух"

5. И.п. - стоя. 1-2 - руки поднять в стороны, глубокий вдох, 3-4 - обнять себя за плечи, сильно прижав руки - продолжительный выдох. 6-8 раз
6. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - наклониться вправо левую поднять вверх над головой, - выдох, 2 - и.п. - вдох, 3 - наклониться влево, правую руку поднять над головой - выдох. 4 - и.п. - выдох. По 4 раза в каждую сторону
7. И.п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 - поворот направо, руки развести в стороны - вдох, 2 - и п. - выдох. По 3 раза в каждую сторону.
8. И.п. - лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - вдох, 2-3 - согнуть ноги в коленном суставе, обнять колени, прижать голову к коленям - продолжительный вдох через рот, 4 - и п. 6-8 раз
9. И.п. - лежа на спине, руки в стороны. 1 - вдох, 2-3 - обнять себя за плечи - продолжительный выдох 4 - и.п. - вдох. Повторить 5-6 раз.
10. И.п. - лежа на спине, одна рука на животе, другая на груди. Вдох - выпятить живот, выдох - втянуть живот. Повторить, 6 раз.
11. Ходьба в умеренном темпе, руки через стороны, поднять вверх, через стороны опустить вниз с произнесением при выдохе звуков "ш-ш-ш", "з-з-з", "с-с-с" 60-90 секунд.
12. Надувание резиновых игрушек.

Приведенные выше комплексы упражнений ЛФК апробированы в реальных условиях вспомогательной школы. Дети выполняли их свободно, правильно понимали инструкцию и действовали в соответствии с ней. Это позволяет рекомендовать апробированные комплексы для использования на занятиях ЛФК и в семье.

2.4. "Малые" формы занятий физическими упражнениями в режиме дня.

"Малые" формы преследуют цель подготовки организма учащихся к учебной деятельности и снятия утомления.

Утренняя гигиеническая гимнастика (УГГ) имеет большое организующее, мобилизующее и оздоровительное значение. При групповом выполнении комплексов УГГ организуют детский коллектив. После выполнения физических упражнений УГГ у детей снимается состояние торможения нервных центров, имевшееся во время сна, наступает ощущение бодрости, жизнерадостности, готовности к учебной деятельности. Систематическое выполнение комплексов УГГ благоприятно действует на дыхательную и сердечно-сосудистую системы, активизирует обмен веществ в организме.

Выполнение комплексов УГГ обучают школьников на уроках физической культуры, после чего дети выполняли их по утрам под наблюдением воспитателя. Через две недели комплексы меняют, что поддерживает интерес учащихся к занятиям УГГ.

Примерные комплексы УГГ

(Демчишин А.А., Мухин В.Н., Мозоло Р.С., 1989г.)

Для мальчиков 14 лет.

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - поворот направо, правую руку в сторону - вверх (вдох), 2 - и.п. (выдох), 3-4 - то же, начиная с левой руки. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
2. И.п. - о.с. 1-2 - левую ногу назад на носок, руки вверх и в стороны, прогнуться (вдох), 3-4 - и.п. (выдох). Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
3. И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - мах правой ногой вперед, хлопок в ладоши под ногой (выдох) 2 - и.п. (вдох), 3-4 - то же левой ногой. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
4. И.п. - о.с., руки за головой. 1 - шаг вправо, наклон в перед, коснуться кончиками пальцев рук носка правой ноги (выдох), 2 - и.п. (вдох), 3-4 - то же к левому носку. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.

5. И.п. - о.с., руки за головой. 1 - шаг вправо, наклон вперед, глубокий присед на носках, руки вверх, 2 - и.п. Выполнять присед без наклона вперед. Поднимая руки вверх, несколько пригнуться. Дыхание произвольное. Повторить 10-12 раз в среднем темпе.
6. И.п. - сидя на полу, ноги врозь, руки за головой. 1 - наклон вперед до касания пальцами рук носков (выдох), 2 - и.п. (вдох) Повторить 10-12 раз в медленном темпе.
7. И.п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты, кисти к плечам. 1 - наклон вправо, руки вверх (вдох), 2 - и.п. (выдох), 3-4 - то же в левую сторону. Повторить 8-10 раз в среднем темпе.
8. И.п. - о.с., руки в стороны. 1 - прыжком ноги врозь, руки вверх, 2 - прыжком в и.п. Выполнить 32 прыжка в быстром темпе и сразу перейти на ходьбу. Дыхание произвольное.

Спокойная ходьба на месте в течение 1 мин.

Для девочек 14 лет.

1. И.п. - о.с., руки на поясе. 1 - руки вверх - в стороны, прогнуться (вдох), 2-3 - два пружинящих приседания, опираясь о колени руками (выдох), 4 - и.п. Повторить 6-8 раз в медленном темпе
2. И.п. - о.с. 1 - выпад вперед левой ногой, руки дугами вверх - вперед (вдох), 2 - наклон вперед, грудью коснуться колена, руки дугами назад (выдох), 3 - принять положение, как на счет 1 (вдох). 4 - и.п. 5-8 - то же, но выпад вперед правой ногой. Повторить 6-8 раз в среднем темпе.
3. И.п. - о.с. 1 - мах правой ногой в сторону, руки в стороны (вдох), 2 - наклоняясь вперед, выпад на согнутую правую ногу, руки перед грудью скрестно (выдох), 3 - принять положение, как на счет 1 (вдох), 4 - и.п. (выдох) Повторить вправо и дыхательные упражнения; наклоны головы вперед, назад, вправо, влево и вращения; прыжки и вращательные движения руками; повороты и наклоны туловища; махи ногами вперед, назад, в сторону; выпады, приседания, прыжки

на месте, ходьба, дыхательные упражнения. Комплекс состоит из 6-8 упражнений, выполняемых в среднем по 3-6 раз.

В младших классах дозировка несколько меньше, в старших классах - больше. При выполнении всех упражнений систематически корректируют осанку и дыхание учащихся. Нецелесообразно поднимать руки вверх при выполнении дыхательных упражнений, ибо в этот момент отдавливается верхние отделы легких и бронхов, эффект упражнения значительно снижается. Достаточно в этом случае кратковременно фиксировать руки в положении в стороны - к низу и приподнимать плечи. Каждое упражнение выполняется с постепенным увеличением амплитуды и темпа движений.

В младших классах рекомендуют образно, сюжетно оформлять названия упражнений и систематически пользоваться показом. В более старших классах целесообразно чаще пользоваться словесной инструкцией. Темп выполнения задает учитель. Он может быть быстрый (ТБ), средний (ТС), медленный (ТМ).

Гимнастика до занятий в условиях вспомогательной школы проводится учителем физкультуры, воспитателем. Она является хорошим средством правильной организации начала учебного дня. Гимнастика до занятий проводится в спортивном зале под руководством учителя физкультуры и в класса-кабинетах. В комплекс гимнастики включают движения для рук, ног, туловища в различных направлениях и различном темпе. Большинство упражнений определены программой по физическому воспитанию вспомогательной школы. При проведении в помещениях школы гимнастика должна обязательно начинаться с ходьбы на месте. Гимнастика до занятий проводится без предметов. Комплексы упражнений целесообразно с учащимися разучить на уроках физкультуры; менять комплексы упражнений целиком нет необходимости, можно через две-три недели заменить 2-3 упражнения. В старших классах общее выполнение, как образец, может давать ученик, контроль за качеством выполнения

возлагается на воспитателя, учителя. Общая продолжительность гимнастики 8-12 минут; мальчики и девочки выполняют упражнения в школьной форме. В радиофицированной школе, школе-интернате гимнастика проводится под общую текстовую и музыкальную запись. Особо необходимо уделить внимание правильной осанке, дыханию.

Комплекс физических упражнений для гимнастики до занятий подбирают в следующей последовательности: ходьба в сочетании с упражнениями на осанку с исходными положениями рук на голове, на затылке, к плечам, на поясницу, бег в среднем темпе, влево по 4 раза в медленном темпе и с широкой амплитудой движений.

4. И.п. - сидя, упор сзади. 1-3 - наклоняясь назад, лечь на пол, стойка на лопатках, руки на поясе ("березка"), 4 - и.п. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
5. И.п. - сидя, упор сзади. 1-3 - круговые вращения ногами в положении "угол", 4 - и.п. Вращения выполнять медленно, с большей амплитудой. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз.
6. И.п. - лежа на спине. 1-2 - "мост", 3-4 - и.п. Дыхание произвольное. Повторить 6-8 раз в медленном темпе.
7. И.п. - скакалка сзади. Выполнить прыжки через скакалку, 2 серии по 32 прыжка. Дыхание произвольное. После прыжков сразу перейти на ходьбу.

Спокойная ходьба на месте в течение 1 минуты.

Физкультпаузы - важная форма двигательной активности для учащихся всех классов. Они активизируют функцию центральной нервной, сердечно-сосудистой и дыхательной систем, снимают напряжение и исправляют положение опорно-двигательного аппарата. В условиях вспомогательной школы особо важным представляется снятие умственного утомления и активизации внимания детей после выполнения физкультпауз.

Рекомендована методика проведения физкультпауз по пиктограммам в сопровождении речитативов.

Пиктограмма - рисуночное письмо, используемое в психологии как методическое средство при изучении опосредованного запоминания. Общий вид пиктограммы - совокупность графических образов. Подбирают комплексы физических упражнений, выполнение которых сопровождается произнесением детьми кратких речитативов, и описывают их графически. Составленные таким образом пиктограммы отображают не только действия при выполнении комплексов, но и словесную инструкцию.

По представленным макетам пиктограммы готовят наглядные пособия на стандартных листах чертежной бумаги. По этим пособиям на уроках физической культуры обучают школьников "считыванию" пиктограмм и выполнению предписанных ими комплексов упражнений. Существенным представляется, что при третьем-четвертом предъявлении пиктограммы учащиеся самостоятельно (без подсказки) "считывают" с нее текст речитатива.

После этого наглядные пособия передавали учителям предметникам, которые с удовольствием организовали 1-2 физкультпаузы во время урока.

Учащиеся V-IX классов в вспомогательной школы с большим интересом и удовольствием выполняют предписанные пиктограммами физкультпаузы.

Психокоррекционное значение (помимо оздоровительного) такого проведения физкультпауз усматривается в следующем. У учащихся вспомогательной школы активизируется память (кратко-временная и долгосрочная, двигательная), мышление (пространственное и репродуктивное), внимание (объем, концентрация, переключение). А главное, у детей формируется интерес к выполнению физических упражнений, который постепенно достигает уровня послепроизвольного, что может послужить основой образования осознанного навыка использования физических упражнений в режиме дня.

2.5. Связь физического воспитания с другими предметами.

Из числа предметов предусмотренных учебным планом вспомогательной школы, физическое воспитание имеет связь с "Социально-бытовой ориентировкой". Анализ программ для специальной школы позволяет усмотреть ряд непредметных связей "физического воспитания (ФВ) и "социально-бытовой ориентировки" (СО). Общность их задач представлена в табл. 4

Задачи учебных предметов "Физическая культура" и "Социально-бытовая ориентировка"

Таблица 4

Физическое воспитание	Социально-бытовая ориентировка
1 Укрепление здоровья, закаливание, формирование правильной осанки	1 Практическая подготовка к самостоятельной жизни и труду
2 Формирование и совершенствование двигательных навыков прикладного характера	2 Формирование знаний умений существующих социальной ориентации
3 Коррекция и компенсация нарушений физического развития и психоэмоциональной	3 Повышение уровня общего развития
4 Поддержка устойчивости физической работоспособности	
5 Формирование познавательных интересов	
6 Воспитание нравственных социально-бытовых качеств самостоятельности ответственности навыков культурного поведения, любви к Родине	

Очевидно, что полноценность человека и его способность к труду зависят от здоровья, физической подготовленности, навыков самостоятельной деятельности. Физическое воспитание способствует компенсации недостатков здоровья, развитию физических качеств, формированию навыков культурного поведения, любви к Родине.

работоспособности, формирования знаний и умений, способствующих социальной адаптации, а также объема и направленности познавательных интересов, уровня нравственных морально-волевых качеств, настойчивости.

Анализ и сопоставление программ обоих предметов позволили выявить их взаимное проникновение и дополнение по ряду разделов. Эта связь установлена по шести условно выделенным нами группам тем (Табл. 5).

Межпредметные связи содержания программы "физическое воспитание" и "социально-бытовой ориентировки"

Таблица 5.

Физическое воспитание	Класс	Социально-бытовая ориентация	Класс
1	2	3	4
<i>1. Режим дня</i>			
Распорядок дня	6	Значение правильного режима; последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета.	7 5
<i>2. Дидактические упражнения по формированию осанки.</i>			
Значение утренней гигиенической гимнастики (УГГ)			
Значение 1-2 комплексов УГГ и умение выполнять			
Правила дыхания при беге и беге.			

1	2	3	4
Значение ходьбы для здоровья человека.	7		
Значение физических упражнений для здоровья человека.	3		
Значение физической культуры в жизни человека.	7		
Значение занятий лыжами и коньками (7 кл), волейболом (8 кл) для профессионально-трудо-вой подготовки.	7,8		
Влияние занятий баскетболом на организм учащихся.			
Роль физкультуры в подготовке к труду и защите Родины.	6		
Санитарно-гигиенические требования к занятиям баскетболом (2 кл), лыжами (8 кл), волейболом (8 кл)	2,8	Требования к осанке	
Значение правильной осанки.	3	сидя, стоя, при ходьбе.	5
<i>3. Закаливание</i>			
Значение занятий на лыжах и коньках для закаливания организма	5	Закаливание организма	6

1	2	3	4
<i>4. Питание.</i>			
Питание и двигательный режим школьника	6	Продукты питания и подготовка к принятию пищи.	5
		Гигиена приготовления пищи.	6
		Хранение продуктов и готовой пищи.	6
		Чистота и мытье посуды, использование моющих средств	5
<i>5. Личная гигиена (уход за телом, одеждой, охрана здоровья).</i>			
Правила личной гигиены. Формирование понятий "аккуратность" и "опрятность".	1	Правила личной гигиены.	5
	3	Правила личной гигиены юношей и девушек.	7
Уход за руками и ногами.		6	
Уход за кожей лица.		8	
Периодичность и правила чистки ушей.		5	
Уход за волосами (мытьё, причёски).		5	
Обувь и одежда лыжника (1,2 кл), конькобежца (3 кл)	2,3	Содержание в чистоте обуви и одежды.	5
		Соблюдение правил безопасности на занятиях.	5
Травмы во время занятий и предупреждение их.	4	Первая помощь при ожогах, обморожениях, утопающим	5
Самостраховка и самоконтроль на занятиях	7	Профилактика инфек-	8
Предупреждение травматизма при игре в волейбол			

1	2	3	4
и баскетбол.	7	ционных заболеваний	9
Самостоятельное измерение частоты пульса и контроль за состоянием организма	7 8	Гигиена зрения при чтении, просмотре телевизора	5

6 Личная гигиена (уход за жилищем)

		Гигиенические требования к жилому помещению.	6
		Правила освещения помещений	5
		Организация рабочего места школьника	6
		Умение проводить уборку, чистить мебель, ковры.	6
		Уборка кухни, санузла с применением моющих средств	8

Первая группа тем "Режим дня" представлена в ФВ темой "Распорядок дня" (8 класс). В программе СО предусмотрены две темы: "Последовательность выполнения утреннего и вечернего туалета" (5 класс) и "Значение правильного режима дня". Таким образом, учащиеся пятого класса формируют знания, обосновывающие последовательность выполнения туалета, в шестом классе - о распорядке дня в целом, в седьмом - о значении его соблюдения.

Вторая группа объединяет темы о двигательном режиме и формировании осанки. Взаимосвязь программ ФВ и СО

устанавливается только в части требований к осанке. Эта тема рассматривается ФВ в третьем, а СО - втором классе с целью углубления и закрепления приобретенных ранее знаний. Обращает внимание, что ряд тем, предусмотренных программой ФК, раскрывающих структуру и значение двигательной активности, не находит подкрепления и развития в программе СО. Представляется, что в рамках СО целесообразно уделить внимание профессионально-прикладному значению ФВ, увязав эти вопросы и с трудовым обучением аномальных детей

В третью группу мы включили темы о закаливании. По нашему мнению, этому важному вопросу в обеих программах уделено недостаточное внимание

Четвертая группа тем "Питание" представляется логичной, рационально построенной. К сожалению, ознакомление учащихся с этими важными направлениями ФВ и СО заканчивается в седьмом классе. На наш взгляд, целесообразно углубить знания школьников в этом направлении в восьмых и девярых классах. Несомненный интерес представляло бы изложение вопросов о пищевой ценности различных продуктов и возможности их взаимозамены. Важно вооружить подростков и знаниями о рациональном режиме питания, распределении приемов пищи во времени.

Пятая группа тем наиболее последовательно построена, насыщена содержанием и связана межпредметными связями. Темы посвящены уходу за телом, следою, охране здоровья. Здесь рассматриваются широкие возможности построения и использования внутри- и межпредметных связей:

Темы, включенные в шестую группу, предусмотрены только программой СО. Это вопросы ухода за жилищем; они выстроены в логическую цепь, укладывающуюся в малый отрезок времени (пятый-шестой классы). Их значение для социальной адаптации учащихся не вызывает сомнения. По недельному плану, закреплению пройден-

материала способствовало бы рассмотрению вопросов поддержания чистоты между занятиями физическими упражнениями, что не предусмотрено программой.

Наличие межпредметных связей дает основание предложить целесообразность разработки согласованных планов внеклассной воспитательной работы по социальной адаптации умственно отсталых школьников.

Социальная адаптация школьников с нарушениями умственного развития - сложный комплекс процессов и действий, направленных на их приспособление к новой социальной среде, новым условиям труда и быта, а также другим изменениям сложившегося уклада жизни. Решение этой сложной задачи требует согласованных усилий всего педагогического коллектива школы.

Рассмотрев имевшееся в нашем распоряжении содержание воспитательной работы по формированию здорового образа жизни (ЗОЖ), экологического, этнического, семейного, правового и экономического воспитания, рекомендуем дополнить и развить ряд содержащихся в этих документах позиций некоторыми положениями, которые могут быть включены в содержание физического воспитания учащихся вспомогательной школы.

В наибольшей мере могут дополнить друг друга формирование ЗОЖ и физическое воспитание. Фундаментальные вопросы, рассматриваемые в содержании формирования ЗОЖ, дополняются, конкретизируются и иллюстрируются материалами физического воспитания.

Много общих вопросов имеет физическое воспитание с экологическим воспитанием. Во время прогулок, туристических походов раскрываются широкие возможности формирования и закрепления навыков бережного отношения к живой и неживой природе, распознавания полезных и вредных растений, насекомых, животных и проч

Одним из пунктов возможного соприкосновения физического и этнического воспитания является ознакомление со спецификой национальных физических упражнений, подвижных и спортивных игр разных народов Украины.

Физическое воспитание хорошо дополнит семейное воспитание в вопросе о значении физической культуры в формировании привлекательной внешности, нравственных качеств человека, его способности преодолевать жизненные трудности. Несомненный интерес представляет и комплексная программа по теме "Физическая культура в семье".

Представляется, что в процессе трудового воспитания важно отметить значение профессионально-прикладной физической подготовки и профессионально значимые двигательные способности, указать необходимый их уровень, в также необходимость освоения методик их развития.

Параллельно с экономическим воспитанием учащихся полезно было бы рассказать им, что неотъемлемой составляющей деловитости человека является здоровье и работоспособность, которые формируются в процессе занятий физическим воспитанием. Несомненный интерес представили бы примеры высокого уровня физической культуры многих известных в нашей стране и за рубежом людей.

По нашему мнению, предлагаемое сочетание физического воспитания с другими направлениями воспитательной работы будет способствовать социальной адаптации учащихся вспомогательной школы.

3. СПОРТИВНАЯ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ ПО ПРОГРАММЕ “СПЕЦИАЛЬНАЯ ОЛИМПИАДА” (Спешиал Олимпикс)

3.1. Международная организация “Специальная Олимпиада”.

“Спешиал Олимпикс” является международным движением, которое даёт людям с умственной отсталостью возможность укрепить характер, развить физические способности, демонстрировать таланты и проявить человеческий потенциал

“Спешиал Олимпикс” основана с верой, что люди с умственной отсталостью могут при желании и соответствующем обучении получать удовольствие и пользу от участия в занятиях спортом, могут адаптироваться в обществе для удовлетворения своих потребностей. “Спешиал Олимпикс” считает, что систематические тренировки повышают уровень развития спортивных навыков и что организация соревнований между людьми с одинаковыми возможностями - эффективное средство испытания этих навыков, проверки прогресса и создания стимулов для личного роста. “Спешиал Олимпикс” считает, что посредством тренировок и соревнований люди с умственной отсталостью выигрывают физически, социально и духовно, что семьи укрепляются, а окружающие лучше поймут людей с умственной отсталостью.

“Спешиал Олимпикс” официально принята и утверждена Международным Олимпийским Комитетом в качестве спортивной организации в соответствии с Соглашением, подписанным 15 февраля 1988 года. Это первая организация, кроме национальных Олимпийских Комитетов, которая получила такое признание.

В программе “Спешиал Олимпикс” могут принимать участие лица, которые определены в качестве умственно отсталых людей или имеют

задержку по формальной оценке или значительные проблемы в обучении, или профессиональные проблемы из-за задержки в развитии, которые требуют или требовали специальной подготовки.

Умеренным развитием считают уровень при котором показатель умственного развития - восемьдесят или ниже баллов.

К значительным проблемам в обучении или профессиональным проблемам относят трудности, которые являются результатом задержки в развитии (повреждение интеллекта) эмоциональные и поведенческие проблемы, особые отклонения от нормы, например, дислексию, речевую недостаточность. Эти лица с задержкой в развитии формально относятся к лицам с умственной отсталостью в обучении или к лицам со слабой умственной отсталостью.

Участие в программах тренировок и в соревнованиях "Спешиал Олимпикс" могут принимать лица с умственной отсталостью восьми лет и старше независимо от их физического состояния. "Спешиал Олимпикс" осуществляет свою деятельность на международной арене в соответствии со следующими принципами и положениями.

Дух "Спешиал Олимпикс" - умение, смелость, щедрость и радость, включает универсальные ценности, которые переходят географические и национальные границы, преодолевают различия пола, возраста, рас и религий.

Целью "Спешиал Олимпикс" является оказание помощи всем людям с умственной отсталостью социально адаптироваться и принять участие в общественно полезном труде. Для достижения этой цели "Спешиал Олимпикс" оказывает помощь наиболее способным спортсменам в переходе от тренировок в "Спешиал Олимпикс" на массовые программы. На этом этапе спортсмены могут покинуть "Спешиал Олимпикс" или продолжать участие в его деятельности.

Вся деятельность "Спешиал Олимпикс" на местном, национальном и международном уровнях строится по принципам современного Олимпийского движения, но в более широком и

обогащенном виде, учитывая моральные и духовные качества людей с умственной отсталостью.

"Спешиал Олимпикс" стало воодушевляющим и важным событием в современной истории спорта, которое вдохновляет и раскрывает лучшее в природе человека.

"Спешиал Олимпикс" - любительская организация. Всякая форма участия в ее работе не дает и не требует оплаты. Бесплатен и вход для тысяч зрителей, которые приходят на Игры. Например, только на Церемонию Седьмых Международных Летних Игр в университет Нотр-Дам пришло 50000 зрителей. "Спешиал Олимпикс" - не национальная организация. В ее работе не используют национальные флаги, не подсчитывают медали, завоеванные различными странами. Здесь проявляются только индивидуальные усилия и учитываются только индивидуальные достижения. "Спешиал Олимпикс" открыта для спортсменов любого возраста. Здесь награждают медалями в возрасте от восьми лет до восьмидесятилетнего возраста. Здесь есть победители, которые могут соревноваться только на самом низком уровне физических возможностей, по так называемой программе двигательной активности.

Каждый спортсмен "Спешиал Олимпикс" имеет шанс победить, так как он соревнуется в группах с другими спортсменами тех же или приблизительно тех же способностей. "Спешиал Олимпикс" заинтересовано в улучшении личности каждого спортсмена, в повышении их самоуважения и уверенности в себе, в их физическом, психологическом и духовном совершенствовании.

В процессе развития и становления организации "Спешиал Олимпикс" отмечают ряд важных событий, которые оказали существенное влияние на привлечение внимания широких кругов населения многих стран к судьбе лиц с недостатками психического развития.

Июнь 1963г. Юнис Кеннеди Шривер открыла в своем доме в Мериленде летний дневной лагерь для детей и взрослых с умственной отсталостью, где изучали их способности в различных видах спорта и физической деятельности.

1964-1988гг. По всей Америке открывают сотни летних дневных лагерей, которые финансируются Фаундейшн Кеннеди. Проведенная в них работа доказала, что физические возможности лиц с умственной отсталостью намного превышают оценки, сделанные ранее.

Июль 19-20, 1968г. Фаундейшн Кеннеди планирует и организует Первые Международные Игры по легкой атлетике и плаванию "Спешиал Олимпикс" в Чикаго, в которых приняли участие 1000 умственно отсталых людей из 26 штатов и Канады.

Декабрь 1968г. "Спешиал Олимпикс Интернейшнл" создан в качестве недоходной благотворительной организации в соответствии с законом округа Колумбия. Национальная Ассоциация Умственноотсталых Граждан, Совет Исключительных Детей и Американская Ассоциация Умственной Неполноценности заявили о своей поддержке вновь созданной организации, преследующей цель спортивной подготовки и проведения спортивных соревнований для людей с умственной отсталостью на основе олимпийских традиций и в олимпийском духе

Январь 1970г. Программы "Спешиал Олимпикс" действует на всей территории США и Канады 50000 спортсменов участвуют в местных программах спортивной подготовки и в соревнованиях.

Июнь 1970г. 550 спортсменов участвуют в первых французских Играх "Спешиал Олимпикс".

Август 13-15, 1970г Вторые Международные Игры "Спешиал Олимпикс" проходят в Чикаго с участием 2000 спортсменов США, Канады, Франции и Гурто-Рико.

Декабрь 1971г. Олимпийский Комитет США официально признает "Спешиал олимпикс" в качестве одной из двух организаций, которые имеют право использовать слово "олимпийский" в своем названии.

Август 13-18 1972г. Проходят третьи Международные Игры "Спешиал Олимпикс", в которых принимают участие около 100 спортсменов.

Апрель 1973г. Телевизионная программа включает в передачу "Спортивный мир" фрагменты Третьих Международных Игр "Спешиал Олимпикс".

Декабрь 1974г. Национальная Ассоциация Баскетбола и Американская Ассоциация Баскетбола объединяются для совместных действий: в качестве спонсоров Национальной Баскетбольной Программы "Спешиал Олимпикс", включая как командную игру так и соревнования индивидуальной по кольцу.

Май 1975г. Апрель 3182 непрофессионалов участвовали в забеге от Вашингтона до Лос-Анжелеса (3182 мили) без остановки. Бегу посвящены бегу ассоциаций по бегу трусцой, клубы по бегу и добровольцы объединяются для сбора фонда с целью финансирования спортсменов на Четвертые Международные Игры "Спешиал Олимпикс".

Август 11-18 1975г. Проводятся Четвертые Международные Игры в университете UCLA в Лос-Анжелесе из десяти стран. Место проведения - стадион Муншольдского университета. Игры демонстрируются по телевизионному каналу CBS в передаче "Спортивные Представления".

Февраль 5-11, 1976г. II Снежный Спринг, штат Колорадо, проводятся Первые Международные Зимние Игры "Спешиал Олимпикс" с участием более 500 спортсменов. В программе: катания на лыжах и коньках. Игры освещались телевидением CBS, ABC и NBC.

Август 1977г. В движении "Спешиал Олимпикс" принимают участие 100000 человек. Отмечено увеличение количества взрослых людей. Программы "Спешиал Олимпикс" действуют в девятнадцати странах.

Сентябрь 1977г. "Спешиал Олимпикс" начинает международную программу по футболу. В качестве Главных тренеров выступают великие футболисты Пеле и Кил Рот

Август 8-13, 1979г. Проводятся Пятые Международные Летние Игры "Спешиал Олимпикс" с участием 3555 спортсменов от более, чем из 20 стран Телевидение ABC показывает это событие в программе "Широкий мир спорта".

Март 8-13, 1981г. В Виллеллж оф Смоглерз Нотч и Сноу, штат Вермонт, проводятся Вторые Международные Игры "Спешиал Олимпикс" с участием более 600 горнолыжников, лыжников и конькобежцев.

Июнь 1981г. Премьера фильма "Супермен II" в Лондоне, Вашингтоне и Нью-Йорке собирает крупную сумму денег для "Спешиал Олимпикс". Вице-президент Джорж Буш устраивает в своем доме прием для 800 членов "Спешиал Олимпикс".

Июль 1981г. Международный штаб "Спешиал Олимпикс" начинает вовлечение, подготовку и сертификацию тренеров "Спешиал Олимпикс" Международный штаб "Спешиал Олимпикс" объявляет, что будут подготовлены Руководства для каждого официального вида спорта в "Спешиал Олимпикс".

Декабрь 1982г. Количество программ "Спешиал Олимпикс" достинает на международной арене цифры 50 при участии всех континентов

Февраль 1983г. Количество тренеров "Спешиал Олимпикс", подготавливаемых в специальных школах, организациях достигает 25000 человек

Июнь 1983г. Третья Президентская премьера для "Спешиал Олимпикс" представляет "Супермен III" с участием Христофера Рива. Президент Рональд Рейган устраивает прием на лужайке Белого Дома.

Июль 13-18, 1983г. На территории Университета штата Луизиана проводятся Шестые Международные Летние Игры "Спешил Олимпикс",

где на церемонии открытия присутствовало более 60000 зрителей. В соревнованиях участвовало 4000 спортсменов из каждого штата и более, чем из 50 стран. Телекомпания ABC демонстрирует Игры в программе "Широкий мир спорта".

Март 24-29, 1985г. Третьи Международные Зимние Игры "Спешиал Олимпикс" проведены в штате Юта с участием 800 спортсменов из 14 стран в соревнованиях на лыжах и коньках.

Июль 1985г. В Дублине (Ирландия) проводятся Первые Европейские Игры "Спешиал Олимпикс". В соревнованиях участвуют две тысячи спортсменов ряда европейских стран, включая спортсменов Северной и Южной Ирландии, которые проходят мимо трибун под общим флагом.

Июль 4, 1985г. Китайская Народная Республика становится 65-ой страной, которая присоединилась к международному движению "Спешиал Олимпикс".

1985г. Организация "Спешиал Олимпикс" принимает свое название для идентификации своей программы на международной арене.

Сентябрь 1986г. Широко популярная телевизионная программа телекомпании НВС "Дорога в рай" с участием Майка Ландона открывает свой сезон передачи "Особая любовь" - лента из двух частей про "Спешиал Олимпикс".

Июль 1987г. Проведен 26000-мильный забег по внедрению закона относительно "Спешиал Олимпикс", в котором участвовало более 30000 человек из каждого штата США и из семи стран. Во время этого забега в пользу "Спешиал Олимпикс" было собрано более двух миллионов долларов

Июль 31- август 8, 1987г. Более 4700 спортсменов "Спешиал Олимпикс" из 70 стран собираются на Седьмые Международные Летние Игры "Спешиал Олимпикс". Средства массовой информации

освещают Игры 150 миллионм читателей ряда популярных журналов по всему миру.

Сентябрь 1987г. "Спешиал Олимпикс" начинает крупное мероприятие "Присоединяйтесь к миру победителей" с целью удвоения количества детей и взрослых с умственной отсталостью, которые принимают участие в программе организации. Целью программы является внедрение спортивной подготовки и спортивных соревнований в каждую школу, местность и на рабочее место.

1988г "Спешиал Олимпикс" празднует Двадцатую годовщину программы для спортсменов США и 73 других странах. Подготовка и соревнования осуществляются по десяти летним, шести зимним, шести демонстрационным видам спорта. Более 500000 добровольцев, включая 100000 тренеров, поддерживают деятельность "Спешиал Олимпикс" на международной арене.

Февраль 1988 г. на XV Зимних Олимпийских Играх в Калгари, штат Альберта, Хуан Антонио Самаранч, Президент Международного Олимпийского Комитета (МОК) подписывает соглашение с Сарджент и Юнис Кеннеди Шривер, в котором МОК официально утверждает и признает "Спешиал Олимпикс".

Июль 1988г. На ежегодной конференции "Спешиал Олимпикс" в Рено, штат Невада, США, начата программа Юнифайд Спортс (Объединенный спорт) "Спешиал Олимпикс". Первыми видами спорта, включенными в программу, были бейсбол с легким мячом, волейбол и боулинг.

Декабрь 22, 1988 г. "Очень специальное рождественское представление" показано телекомпанией ABC. Вместе с 15 спортсменами "Спешиал Олимпикс" в праздничной программе, транслируемой в основное время, участвовали Арнольд Шварцнеггер, Мария Шривер, Данни Девиго, Барабара Мандрелл, Сюзан Сейнт Джеймс, Рэнди Триверс, Майк Тисон, Скотт Хамильтон, Юнис Кеннеди Шривер и Джон Кеннеди, младший.

Апрель 1989 г. Рено, штат Невада, и Лейк Тахо, штат Калифорния, принимают Четвертые Международные Зимние Игры "Спешиал Олимпикс" с участием 1400 спортсменов из 18 стран.

Июль 20-27, 1990 г. Вторые Европейские Игры "Спешиал Олимпикс" проведены в Шотландии. 3000 спортсменов из 30 стран Европы участвовали в соревнованиях по 12 официальным видам спорта "Спешиал Олимпикс".

Июль 19-27, 1991 г. Восьмые Международные Летние Игры "Спешиал Олимпикс" проведены в Миннеаполисе (Сан-Поль). В соревнованиях по 16 официальным видам спорта "Спешиал Олимпикс" участвовало 6000 спортсменов из 16 стран.

В бывшем СССР организация "Спешиал Олимпикс" создана в 1990 г. Учредительное Собрание Комитета "Спешиал Олимпикс" избрало Комитет организации и его Председателя - академика Лубовского В.И

Первое заседание исполкома проведено 17 мая 1990 года в Ленинграде. На заседании избраны руководители Исполнительного комитета и Совета директоров:

Национальный директор - Сладкова Н.А.

Спортивный директор - Мозговой В.М.

Медицинский директор - Поляк С.А

Директор по проведению Игр - Ельятов Б Я

Директор по народному образованию - Щербакова В.А

Директор по науке - Дмитриев А.А

Директор по привлечению средств - Лебедев И В

В состав Исполкома вошли 26 человек - представители Министерства Соцобеспечения Минздрава, Госкомспорта, Госкомобразования, Конфедерация физической культуры и спорта инвалидов, Олимпийского Комитета, всех союзных республик, некоторых научных учреждений, а также некоторые ведущие спортсмены.

От Украины членом Исполкома избрана Лобайчук Галина Федоровна.

Основными направлениями работы Союзного Комитета и Исполнительного комитетов приняты:

- Координация работы по развитию программ "Спешиал Олимпикс" в республиках, государственных и общественных организациях (Координальный совет)

- Народное образование, пропаганда, работа с семьями (Комиссия по народному образованию, родительский комитет).

- Развитие видов спорта по программе "Спешиал Олимпикс", обучение специалистов, волонтеров, родителей; изучение, анализ состояния физкультурно-оздоровительной работы с лицами с нарушениями интеллекта в стране и различных регионах (Спортивно-техническая комиссия)

- Привлечение средств для развития "Спешиал Олимпикс" (Комиссия по привлечению средств).

- Медико - психолого - педагогическая классификация спортсменов (Спортивно-медицинская комиссия).

- Проведение Специальных Олимпийских Игр и других соревнований, разработка системы проведения соревнований, разработка критериев отбора участников соревнований (Комиссия по проведению игр).

- Определение направлений научных исследований и подготовка научно-методических рекомендаций по физической культуре и спорту (Научно-методический комитет).

- Организационные вопросы: регистрация Устава, открытие счета, поиск помещения, изготовление бланков, печати, наградной атрибутики, подбор штата (Директорат).

Учредительная комиссия "Спешиал Олимпикс" Украинской ССР состоялась 15.06.90 г. в г. Киеве. На ней присутствовало 40 человек из 18 областей и города Киева. На конференции Президентом

Украинского Республиканского Комитета "Спешиал Олимпикс" избран профессор Синева В.Н., вице-президентами - Лобайчук Г.Ф., Грабовецкий И.М.

Соревновательная деятельность инвалидов началась Первыми Всесоюзными соревнованиями по легкой атлетике среди учащихся специальных школ для умственно отсталых детей, которые были проведены в Ленинграде 16-17 марта 1990 года. В соревновании участвовали команды Азербайджанской ССР, Белорусской ССР, РСФСР (г. Пермь), Таджикской ССР, Туркменской ССР, Украинской ССР (г.Одесса), г. Ленинграда (Школа №3), г. Москвы (школа № 108).

Программа соревнований предусматривала: из беговых видов - дистанции от 50 до 1500 м (юноши и девушки); прыжковых - прыжки в длину с разбега и с места (юноши и девушки); толкание ядра (юноши - 4кг, девушки - 3кг). Судейская коллегия была составлена из представителей города Ленинграда. Главная судья - судья Всесоюзной категории, судьи по видам соревнований - судьи не ниже первой категории. Следует отметить, что оргкомитет не провел тестирование детей по показателям их психического развития, поэтому состав участников был очень неоднороден. Большинство участников соревнований показали результаты, соответствующие уровню юношеских разрядов, а победители в отдельных видах - III разряда.

В командном зачете первое место заняла команда Азербайджанской ССР, второе - Белорусской ССР, третье РСФСР (г. Пермь). Украинская команда заняла восьмое место (школа - интернат № 88 г Одессы).

3.2. Развитие и становление организации "Специальная Олимпиада" в Украине.

В независимой Украине "Спешиал Олимпикс" развивалась как неотъемлемая составная часть и самостоятельное направление оздоровительной физической культуры и спорта Украины

Законодательной основой для развития оздоровительной физической культуры и спорта инвалидов Украины послужили законы УССР "Про основы социальной защищенности инвалидов", "Про физическую культуру и спорт", "Про основы социальной защищенности инвалидов в Украинской ССР". Согласно этим законодательным актам инвалидам были гарантированы равные со всеми другими гражданами возможности для участия в экономической, политической и социальной сферах в жизни общества, создания необходимых условий, которые дают возможность вести полноценный образ жизни (в том числе заниматься физической культурой и спортом) в соответствии с индивидуальными потребностями и интересами.

После провозглашения независимости Украины Кабинет Министров Украины принял 27 01.92г. за № 31 Постановлением "С комплексной программе решения проблемы инвалидности", которым была одобрена программа выполнения Закона Ураины "Про основы социальной защищенности", разработанная Министерством социальной защиты населения с участием других министерств и ведомств страны. Программа предусматривала следующий объем мероприятий.

Создать центр инвалидного спорта на базе стадиона "Спартак" (г. Киев) и изучить возможность создания областных центров (1992г.).

Обеспечить изготовление специальных тренажеров, спортивного инвентаря и оборудования для занятия инвалидов (1992-1995гг.)

Рассмотреть вопросы о предоставлении в назначенное время инвалидам спортивных сооружений для занятий физической культурой и спортом (1992г.)

Решить вопросы о подготовке для работы с инвалидами физкультурных кадров в том числе из контингента инвалидов по направлению федераций физкультуры и спорта и физкультурных клубов инвалидов (1992-1993гг.).

Осуществить строительство в г.Евпатория за счет республиканского бюджета оздоровительного лагеря слепых и слабо видящих детей на 500 мест (начиная с 1993г.).

Создать на юге Украины оздоровительно-спортивную базу для проведения тренировок сборов и других спортивных мероприятий, а также изучение вопросов физкультурно-спортивной реабилитации инвалидов (1994-1995гг.).

При проектировании и строительстве спортивных сооружений предусмотреть возможность использования их инвалидами для спортивных соревнований, и занятий физкультурой (начиная с 1992г.).

Разработать проект физкультурно-спортивного комплекса из легких конструкций с учетом возможностей инвалидов и обеспечить его реализацию (1993г.).

Разработать методические и практические рекомендации, пособия для инвалидов, которые занимаются физкультурой и спортом (1992г.).

Разработать специализированные маршруты туристического экскурсионного обслуживания инвалидов (1992-1993гг.)

Организовать передачи по телевидению, отдельно: - освещение деятельности организации инвалидов, проблем детей-инвалидов и инвалидов юного возраста, их лечение и оздоровление, спортивно-физкультурной адаптации (постоянно). - регулярный показ художественных фильмов с субтитрами для osób с нарушениями слуха
Решить вопросы использования специальных устройств в семьях глухонемых и людей с нарушением слуха (1992г.).

В Законе Украины от 24.12.93г "Про физическую культуру и спорт" отражены вопросы организации физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности также и среди инвалидов. В статье 13 указанного закона закреплены следующие основные положения.

Занятия физической культуры и спорта инвалидов есть составная часть их досуга, физической реабилитации и социальной адаптации.

Организация занятий физической культурой и спортом в системе непрерывной реабилитации инвалидов (включая детей с физическими и умственными недостатками), подготовка кадров, методическое обеспечение, медицинский контроль осуществляется органами охраны здоровья, физической культуры и спорта, образования, социальной защиты населения и организациями инвалидов

Местные органы государственной исполнительной власти, органы местного и регионального самоуправления, общественные организации физкультурно-спортивного направления и организации инвалидов создают специализированные физкультурно-оздоровительные клубы и центры, обеспечивают их специальным оборудованием, способствующим участию инвалидов в спортивных состязаниях.

Министерство Украины по делам молодежи и спорта, вместе с Национальным комитетом спорта инвалидов Украины обеспечивают подготовку и участие инвалидов в Параолимпийских играх и международных играх инвалидов. На финансирование физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий инвалидов, создание и расширение их спортивной базы выделяются средства из госбюджета и бюджетов местного самоуправления. На основе закона разработана "Государственная программа развития физической культуры и спорта в Украине", где нашли отражение интересы инвалидов. В программе основными направлениями развития физической культуры и спорта признаны приспособления различных форм физкультурно-оздоровительной и спортивной работы для использования их инвалидами; повышение функциональных возможностей организма; расширение диапазона двигательных умений и навыков для успешного самообслуживания в быту и на работе, в профессиональной и общественной деятельности; овладения основами знаний и методики самостоятельных занятий физическими упражнениями для начальной и профессионально-прикладной подготовки.

Программой предусмотрено выполнение рядом министерств и ведомств организационных мероприятий с конкретным указанием сроков. Основные направления планируемой деятельности сводились к следующему. Анализируя мировой опыт, разработать и внедрить научно обоснованную систему организации занятий физической культурой, оздоровительной и спортивной тренировки инвалидов с физическими и психическими недостатками (Минмолспорт, Минобразования, 1994-1997гг.).

Разработать систему подбора инвалидов по медицинским данным для организации занятий физической культурой и спортом (Минсоцзащитенности, Минмолспорта, Минобразования, 1994-1997гг.).

Разработать стандарты и технические условия изготовления спортивного оборудования, инвентаря, одежды и обуви для инвалидов, которые занимаются физической культурой и спортом и обеспечить их изготовление на предприятиях Украины (Минсоцзащитенности, Минмолспорта, Правительство Крыма, местные органы государственной исполнительной власти и органы местного самоуправления).

Коллегия Министерства Украины по делам молодежи и спорту рассмотрела 16.06.93г. вопрос о состоянии и направлениях развития инвалидного спорта в Украине и перспективах участия спортсменов Украины в Паралимпийских играх 1996 года. В справке, представленной коллегии, отмечено, что в Украине функционирует 3822 специальные школы-интернаты для детей с физическими и умственными недостатками в системе Министерства образования Украины, двадцать среднеспециальных и высших учебных заведений имеют отделение для инвалидов, 62 специальных дома-интерната (9100 чел.) для детей-инвалидов с детства в системе Министерства социальной защитенности населения Украины, в которых обучается 73 700 человек.

До создания независимости украинского государства руководство развития инвалидного спорта осуществляли разные ведомственные и государственные организации: украинские общества глухих, слепых, профсоюзные спортивные организации. Последние годы из-за резкого сокращения финансирования эти организации отошли от работы с инвалидами

Принятие Верховным Советом Украины Закона "Про основы социальной защищенности инвалидов" 22 марта 1991 года и Кабинетом Министров Украины 27 февраля 1992 года Комплексной Программы "Разрешение проблем инвалидности" позволило Министерству Украины по делам молодежи и спорта обеспечить дальнейшее развитие спорта инвалидов в Украине на государственной основе. В 1992 г. создан Национальный Комитет спорта инвалидов Украины, зарегистрированные получили статус национальной федерации трех нозологий глухих, слепых и инвалидов с нарушениями опорно-двигательного аппарата

Совместно с федерацией независимых профсоюзов Украины Национальным Комитетом спорта инвалидов Украины в январе 1993 г. создан центр инвалидного спорта "Инваспорт". В феврале 1993 г. этот центр начал работать, созданы и укомплектованы кадрами 14 областных центров, 4 специализированные детско-юношеские реабилитационно-спортивные школы.

Для обеспечения работы созданных структур, для организаций реабилитации инвалидов физической культурой и спортом, подготовки спортсменов-инвалидов Украины к участию в международных соревнованиях, чемпионатах Европы, Мира и Параолимпийских играх по инициативе Национального Комитета спорта инвалидов Украины и содействии Министерства Комитет выделил 1 миллиард 091 крб. из государственного и местного бюджетов

С целью придания физкультурно-оздоровительной спортивной работе с инвалидами правовых, социальных и экономических гарантий

Министерство Украины по делам молодежи и спорта ввело в проект Закона Украины "Про физическую культуру и спорт" отдельную статью "физкультурно-оздоровительная и спортивная деятельность среди инвалидов".

Вместе с тем, имея необходимое финансовое обеспечение и поддержку государства, министерства, новосозданные структуры задерживали начало своей деятельности.

Рост внимания к нуждам и интересам инвалидов в Украине со стороны государственных органов нашел отражение в распоряжении Президента Украины "Про проведение Международного дня инвалидов" от 29.11.96г. и Указа Президента Украины про награждение. Комментируя эти документы, руководитель Службы по вопросам гуманитарной политики Администрации Президента отметил следующее.

Президентом Украины Л.Д. Кучмой подписан ряд документов, призванных обратить внимание общества, органов государственной власти, широких кругов общественности к проблемам инвалидов на создание активной политики к интеграции и включения инвалидов в полноценную жизнь, содействие реализации их возможностей социально-выгодной деятельности.

В Украине на сегодняшний день проживают 2,3 млн инвалидов и людей, которые требуют постоянно внимания и всеобщей поддержки. Наше молодое государство, в котором изменения происходят во всех сферах жизни, не может оставаться неизменным в отношении к своим гражданам с физическими недостатками и отклонениями. Уходят в прошлое те социальные факторы, которые на протяжении длительного времени стояли поперек нормальной жизни инвалидов среди других людей, которые не давали возможности развиваться их способностям, приводили к изоляции их от общества.

На протяжении последних лет отношение к инвалидам отдельных людей, общества, государственных органов в целом изменилось - от

обычного присмотра за больными к международным и программам, касающимся инвалидов, к которым присоединилась Украина. Благодаря этому инвалиды получили возможность активно выступать за дальнейшее развитие политики, касающейся неполноценных людей.

Были созданы первые товарищества и ассоциации, реабилитационные объединения. Инвалиды хотят объединиться, хотят признания в обществе, право жить полноценной жизнью.

Распоряжением Президента Украины Л.Д. Кучмы "Про проведение Международного дня инвалидов" органы исполнительной власти на местах нацеливаются на решение конкретных задач относительно улучшения материально-бытовых условий инвалидов, обеспечения их протезно-ортопедическими принадлежностями, их медицинского, торгового обслуживания.

Особенное внимание акцентируется на необходимости проведения мер по усилению материально-технической базы лечящих и интернатных учреждений, центров социально-трудовой и медицинской реабилитации, других ведомств, которые обслуживают инвалидов.

В связи с Международным днем инвалидов Президентом Украины Л.Д. Кучмой обозначены наиболее достойные активисты инвалидного движения государственными наградами.

Ордена "За заслуги", почетные звания Украины получили организаторы производства, ученые, работники культуры, представители общественных организаций, которые благодаря работе, активной жизненной позиции достигли весомых результатов в трудовой и общественной деятельности. Их большая работа по улучшению условий жизни, преобщению инвалидов к общественно-полезному труду, социальной и медицинской реабилитации получила большое признание.

Однако, в гуманизации отношения украинского государства и общества к инвалидам сделаны пока первые шаги. И задача органов исполнительной власти, широкой общественности состоит в том, чтобы поддержать инициативу Президента Украины сделать все возможное для полноценного и равноправного существования инвалидов в нашей стране.

В январе 1994 года в Украине была организована Украинская спортивная федерация инвалидов с нарушениями умственного и физического развития, которая работает по принципам "Спешиал Олимпикс". В ноябре 1994 года Федерация получила международную аккредитацию "Спешиал Олимпикс Интернешнл" и приглашение на участие в Мировых Летних Специальных Олимпийских Играх 1995 года.

3.3. Достижения спортсменов Украины в национальных и международных соревнованиях по программе "Специальная Олимпиада".

Сразу после создания в Украине организации "Спешиал Олимпикс" начали проводиться соревнования различного уровня. К ним можно отнести матчевые встречи отдельных учебных заведений для умственно отсталых детей и сборных команд городов, составленных из этого контингента. Лучшие команды принимали участие в первенствах Украины по различным видам спорта.

Первым чемпионатом Украины среди умственно отсталых спортсменов явилось первенство по баскетболу, которое было проведено 22-28.03.91г в Одессе. В соревнованиях приняли участие 8 команд из Одессы: школа-интернат № 88 и специальная школа № 75, команды г. Балты, Килии, команды школы-интерната с. Черна (Одесская область), г. Николаева, Житомира, Донецка.

Первое место заняла команда г. Житомира, второе - Килии, третье - Балты. Уровень технической подготовки большинства

спортсменов оставлял желать лучшего. На фоне крайне низкой технической подготовки выделялась команда из Житомира, которая выиграла у одесской команды (школа-интернат № 88) со счетом 40 : 7, г. Килии - 14 : 9 и Балты - 44 : 0.

В процессе сбора материала нам не представилось возможным найти сведения о Первом чемпионате Украины по программе "Спешиал Олимпикс" по легкой атлетике.

Второй чемпионат Украины по легкой атлетике среди инвалидов с недостатками умственного развития был проведен в Одессе 12-14.05 95г. В нем приняли участие 80 учащихся специальных школ из 9 областей, в том числе, 45 мальчиков и 35 девочек.

Программа соревнований включала: бег на 50 м (м,д), 100 и (м), 200 м (м, д), 400 м (м), 800 м (м, д), 1500 м (м, д); эстафетный бег 4 x 100 (м, д); прыжки в длину с места (м, д) и с разбега (м, д), в высоту с разбега (м, д); толкание ядра (м). Соревнования носили характер отборочных к международным, которые запланировали на июль 1995г. в США

Среди участников в отдельный эшелон выделили страдающих болезнью Дауна - имевших не только психические, но и выраженные двигательные нарушения

По прибытии в город проведения соревнований поездами и автобусами, дети вели себя спокойно, были организованы, внимательно слушали и выполняли указания своих руководителей. После размещения в гостинице, хорошо ориентировались в ней, самостоятельно передвигались из комнаты в комнату. Во время непродолжительных прогулок в парках и по городу проявили интерес к новому, задавали множество вопросов

По положению о соревнованиях все его участники прошли предварительное психологическое тестирование, основу которого составила методика Векслера. По положению "Международной Специальной олимпиады", к соревнованиям допускали только лиц,

уровень развития которых не превышает 80 баллов по тесту Векслера. Результаты тестирования сопоставили с получением ранее - 18, 12, 6 месяцев тому назад. Это позволило выявить тенденцию постепенного улучшения психического состояния юных спортсменов. В результате этого некоторые спортсмены, имевшие ранее оценку 60-70 баллов превышали предельный уровень психического развития (80 баллов) что определило решение мандатной комиссии - допустить их к соревнованиям вне конкурса.

Участники относительно квалифицированно проводили разминку правильно понимали указания тренеров, адекватно реагировали на их замечания.

Техника выполнения соревновательных упражнений детьми олигофренами характеризовалась следующими обстоятельствами. Во время бега на короткие дистанции обращало на себя внимание напряженное выражение лиц, закрепощение мышц верхнего пояса изменение амплитуды движения рук, положение носков наружу. Прыгая в длину с места, многие дети слабо отталкивались, не создавали тягу руками вперед, а с разбега - не могли достичь точного попадания на планку. Толкание ядра выполняли преимущественно с места. Попытки выполнить подготовительный прыжок не давали желательных результатов. В высоту с разбега девочки прыгали перешагиванием, а мальчики - стилем Фосбери-флоп. Наиболее технично дети выполняли бег на дистанции 200 - 1500 метров. Однако, обращала на себя внимание недостаточная эмоциональная устойчивость и неспособность проявить волевое усилие. В ряде случаев, видя, что они явно проигрывают, участники сходили с дорожки (в том числе, на дистанции 1500 метров за 15 метров до финиша).

Анализ результатов соревнований и сопоставление их с нормами Единой спортивной классификации Украины показал следующее (Табл 6).

*Выполнение участниками соревнований по программе
"Специальная Олимпиада" нормативов Единой спортивной
классификации Украины.*

Таблица 6.

Виды	Пол (количество участников)	Из них выполнили классификационные нормы						
		юноши			девушки			
		III взр	II юнош	III юнош	III взр	II юнош.	III юнош	
Бег	100м	ю (18)	1	2	1	-	-	-
Бег	200м	ю (15)	-	-	8	-	-	-
		д (12)	-	-	-	-	-	-
Бег	400м	ю (14)	-	6	-2	-	-	-
Бег	800м	ю (12)	-	1	7	-	-	-
		д (9)	-	-	-	-	-	4
Бег	1500м	ю (6)	-	1	2	-	-	-
		д (3)	-	-	-	-	-	-
Эстафета		ю (28)	-	-	16	-	-	-
4 x 100		д (28)	-	-	-	-	-	12
Прыжки с разбега								
- в длину		ю (16)	-	7	4	-	-	-
- в высоту		ю (6)	-	-	6	-	-	-
		д (3)	-	-	-	-	-	-
Толкание ядра 4 кг		ю (16)	-	1	5	-	-	-
ВСЕГО			1	18	47	-	-	16

Из 131 результата, показанного юношами, нормы ЕСКУ выполнили 66 (50%), а 55 - девочками - 16 (21%). Мальчики показали 1 результат третьего взрослого разряда (бег на 100 м), 18 - 2-го юношеского и 47 - 3-го юношеского, а девочки - 16 результатов 3-го юношеского.

Следует отметить, что судя по результатам бега на 50 м, одна девочка могла бы выполнить норму 2-го юношеского и две - 3-го юношеского разряда в беге на 60 м. В эстафетном беге 4 x 100 м норму юношеского разряда выполнили четыре команды мальчиков. При этом в одной из них на первом этапе бежала девочка, что разрешается правилами "Специальной Олимпиады".

Лучшие результаты участников представлены в таблице 7.

Основываясь на результатах соревнований можно высказать следующее суждение. Психофизическое состояние детей-олигофренов определяет значительное отставание уровня их физической подготовленности от нормально развитых сверстников. При подготовке бегунов из числа учащихся специальной школы основное внимание следует уделить развитию эмоционально-волевой устойчивости координации движений. Это послужит основой для развития у них быстроты и выносливости. В противном случае возможно закрепление стереотипа неправильных движений и тяжелейших поведенческих реакций во время тренировок и соревнований. Сложной задачей представляется подготовка детей к прыжковым и метательным видам спорта. Здесь, помимо указанных задач, следует уделить внимание пространственной ориентировке, без чего невозможно формирование сложных координационных движений (действий) и их основных параметров.

Важным вопросом является отбор кандидатов в сборные команды, готовящихся к участию в международных соревнованиях. Для многих тренеров, привыкших к работе в детско-юношеском спорте, заманчиво отобрать для этой цели людей, показывающих наилучшие

результаты. Однако, они, как правило, оказываются и лучше своих соучеников по уровню психического развития. Совершенствование движений этих детей в процессе тренировок способствует и быстрому развитию их умственных способностей. В результате, они ко времени проведения соревнований, могут выйти за пределы допустимого правилами уровня психического развития. Такая опасность усугубляется тем, что заявка на участие направляется в оргкомитет соревнования за 6-12 месяцев до срока их проведения. По нашему мнению, наиболее эффективным может быть отбор в сборные команды детей с интеллектуальным развитием до 50 баллов по тестовой батарее Векслера

В легкой атлетике прослежен неуклонный рост результатов спортсменов, соревнующихся по программе "Специал Олимпикс". Об этом свидетельствуют результаты Чемпионата Украины 25-27.04.96г. в г. Николаеве. В этих соревнованиях, в соответствии с международными требованиями, участники были подразделены на 2 дивизиона. Отдельную группу составили лица с болезнью Дауна.

Первенства Украины по плаванию для лиц с нарушением интеллекта были проведены в 1994г (г. Киев, 8-12.12), 1995г. (г. Днепрпетровск, 14-16.04), 1996г. (г. Харьков, 13-16.03). Приводим выкопированные из протоколов соревнований результаты (Табл. 8).

При рассмотрении достигнутых спортсменами результатов обращает внимание тенденция их улучшения от года к году. Программа соревнований приближается к принятой в зарубежных странах. Это выразилось в увеличении количества дистанций при плавании различными способами. Характерно, что в отдельные годы ту или иную дистанцию успешно заканчивал только один спортсмен, что связано с частыми случаями дисквалификации участников соревнований, которые нарушали технику плавания или сходили с дистанции.

*Лучшие результаты участников чемпионата Украины по
программе "Специальная Олимпиада"
по легкой атлетике
(12-14 мая 1995г.)*

Таблица 7.

Вид соревнований	Место	Возрастно-половые группы, результаты			
		юноши		девушки	
		13-14 лет	15-16 лет	13-14 лет	15-16 лет
1	2	3	4	5	6
Бег 50 м. с.	1	6,7	7,0	8,2	7,4
	3	7,9	7,3	9,2	7,9
Бег 100 м. с.	1	13,7	12,3	-	-
	3	15,3	13,3	-	-
Бег 200 м. с.	1	28,6	26,8	33,5	31,3
	3	29,4	28,1	42,9	35,7
Бег 400 м. с.	1	1.03,5	1.00,8		
	3	1.11,8	1.03,8		
Бег 800 м. с.	1	2.38,0	2.28,0	2.38,0	3.16,0
	3	2.40,6	2.31,4	2.47,1	3.23,0
Бег 1500 м. с.	1	5.08,6	5.21,0	7.01,0	-
Прыжок в длину с места, см	1	235	256	204	206
	3	217	234	193	168
Прыжок в длину с разбега, см	1	491	516	-	-
	3	422	433	-	-
Прыжок в высоту с разбега, см	1	135	135	100	110
	3	130	125	-	-
Толкание ядра 4 кг, см	1	8,48	10,91	-	-
	3	7,57	10,04	-	-
Эстафета 4x100 (без учета возраста и пола), с	1			54,8	
	3			55,2	

Первым официальным международным соревнованием по программе "Спешиал Олимпикс", в котором приняли участие спортсмены независимой Украины, были Специальные Олимпийские Игры, состоявшиеся 1-9 июля 1996 года в городе Нью Гейвене (США). Делегацию возглавляли официальные деловые представители: Президент "Спешиал Олимпикс" Украины - В.В. Шелковникова и депутат Верховного Совета В.Ф. Черепков. С командой прибыли тренеры В.Я. Лесик (Житомир), С.В. Затонов (Николаев), С.И. Лопатинец (Днепропетровск), Т.С. Маричева (Одесса). В составе команды было 12 спортсменов из разных городов страны. Нью-Йоркская газета "Свобода" (Украинский дневник от 30 июня 1995г., номер 123), так описывает прибытие украинской делегации: "Апсония, Конн. (Франк Стурбан) - В Нью Гейвене, Коннектикут, 109 июля пройдет Специальная Мировая Олимпиада летних видов спорта, предназначенная для спортсменов с физическими недостатками. В ней будут участие украинские спортсмены Спортсмены из Украины, тренеры, делегаты и официальные представители - всего 18 человек - прибыли самолетом "Украина" 23 июня и их расположили в отеле "Трумбули Марриот", в Апсонии, где они будут жить до начала соревнований.

Отдельный городской олимпийский Комитет Апсония - Украины под руководством Роберта Гаудио, в котором работает более 80 человек, опекает и финансирует все расходы, связанные с приездом украинских олимпийцев. Для них также подготовлены соответствующие места для упражнений, спортивные залы и бассейны. Им выделен отдельный автобус, а широкая развлекательная программа подготовлена местным Олимпийским комитетом. В экскурсионной программе запланированы посещение Украинской общественности и церквей, посещение Украинской католической семинарии в Стетфорде и осмотр Украинского музея.

С 29 июня украинские спортсмены находятся в Олимпийской деревне, в Нью Гейвене, где 1 июля Олимпийские Международные соревнования откроет президент США Бил Клинтон в присутствии более 7200 приглашенных спортсменов, 2000 тренеров, 15000 семей и приятелей, 45000 помощников добровольцев, 500000 зрителей и 1500 журналистов. Должны присутствовать официальные представители 144 стран, министры и представители королевских семей. Особенной благодарности заслуживают члены Комитета Апсония - Украина и все те организации и отдельные лица, которые своими вкладами поддержали приезд спортсменов

из Украины, особой благодарности заслуживает министр по делам молодежи и спорта В. Куликов за проведенную им большую организационную работу в Комитете по связи между Киевом и "Апсонией".

На следующий день газета продолжила информацию о пребывании украинских спортсменов в Америке:

"Как мы уже сообщали, из Украины приехало 18 умственно отсталых детей для участия в Специальных Олимпийских соревнованиях, начавшихся 1 июля в Нью Гейвене, на стадионе Ельского университета.

Участники из Украины прилетели в пятницу, 23 июня в аэропорт им. Кеннеди в Нью-Йорке, оттуда направились в Мариотт отель в Тромбил. Ими занялся Комитет членов Товарищества св. Вервицы - церкви в Апсонии. В воскресенье, 25 июня 1995г. участников соревнований принимал Украинский приход св. Петра и Павла в Апсонии. Члены комитета Франко Стубань и Мэри Гливи позаботились о приятном времяпровождении спортсменов. В 11 часов утра отслужили Святую Литургию, а затем, во время обеда, состоялась встреча с общественностью. Комитет Товарищества св. Вервицы позаботился о том, чтобы пребывание спортсменов в Коннектикут было приятным. Прежде всего, следует поблагодарить Ф. Стубанова и М.

Гливи, которые приобрели для спортсменов сине-желтую форму, и других. В понедельник, 26 июня 1995г., спортсмены посетили Украинскую семинарию св. Василия и музей в Стремфорде. В среду, 28 июня, Союз украинок в Нью Гейвене приготовили ужин для спортсменов, на котором состоялась очередная встреча с общественностью. Вплоть до 29 июня, когда участники переселились в Олимпийскую деревню, их время было заполнено общением с людьми, которые старались сделать пребывание украинских спортсменов интересным*.

Эти сообщения свидетельствуют о том, что Украинская диаспора г. Нью Гейвена с большим вниманием отнеслась к инвалидам - представителям своей Родины. Спортсмены были окружены заботой и вниманием. Практически к каждому спортсмену был прикреплен волонтер*.

Представители Украины успешно выступили на Олимпийских играх 1996г. Они завоевали 23 медали, в том числе, 5 золотых, 11 серебряных и 7 бронзовых (Табл 8)

Результаты, показанные украинскими спортсменами инвалидами на специальных Олимпийских играх 1995г. (США, Нью Гейвене).

Таблица 8.

№	Ф.И.О. спортсмена	Вид спорта	Результат	Занятое место
1	2	3	4	5
1	Богатинский Руслан	Плавание 100 м брасс 100 м в/с (мин) Эстафета 4 x 50 Плавание 50 м в/с (с.)	дисквал. 1:39,45 дисквал. 40,63	4 8

1	2	3	4	5
2	<i>Бондаренко Татьяна</i>	Эстафета 4 x 400 (мин., с.)	4:52,18	2
		Бег 800 м	2:46,08	2
		Бег 400 м	1:14,02	4
		Бег 100 м (с.)	15,58	5
3	<i>Загурский Виталий</i>	Эстафета 4 x 100 м (мин, с.)	1:03,59	5
		Бег 500 м	дисквал	
		Бег 1500 м	5:05,01	2
		Бег 400 м	1:04,49	6
4	<i>Головачева Ангела</i>	Бег 200 м (с.)	30,48	1
		Эстафета 4 x 400 (мин., с.)	4:52,18	2
		Прыжки в длину (м, см)	4:18	1
		Бег 100 м (с.)	14,54	5
5	<i>Канишевская Людмила</i>	Бег 3000 м	11:41,8	2
		Эстафета 4 x 400	4:52,18	2
		Бег 800 м	2:34,57	1
		Бег 1500 м	5:22,12	2
6	<i>Охрименко Сергей</i>	Плавание 50 м баттерфляй	44,12	6
		100 м баттерфляй	1:33,96	3
		100 м в/с (мин,с.)	1:26,29	1
		Эстафета 4 x 50 комб.	дисквал.	
7	<i>Панфелюк Сергей</i>	Эстафета 4 x 100 м (мин, с.)	1:03,59	5
		Бег 5000 м	18:24,12	1
		Бег 800 м	2:52,18	4
		Бег 1500 м	5:03,90	1
8	<i>Рожкевич Наташа</i>	Бег 200 м (с.)	34,30	4
		Эстафета 4 x 400 м (мин, с.)	4:52,18	2
		Толкание ядра	7:62,00	1
		Бег 400 м	1:16,63	2
9	<i>Сальная Наташа</i>	Плавание 100 м в/с	2:02,79	7
		50 м брасс (с.)	51,25	2

1	2	3	4	5
		100 м баттерфляй	дисквал.	
10	Сокуренко Сергей	Бег 110 м (с.)	19,19	2
		Эстафета 4 x 100 м (мин, с.)	1:03,59	5
		Бег 800 м (мин, с.)	2:19,44	3
		Бег 400 м (мин, с.)	57,92	5
11	Ткаченко Илья	Бег 50 м (с.)	11,47	2
		Бег 100 м (с.)	22,64	4
		Эстафета 4 x 100 м (мин, с.)	1:03,59	5
		Толкание ядра (м, см)	4,60	7
12	Торбина Марина	Плавание 50 м в/с (мин, с)	1:22,69	5
		100 м в/с (мин, с.)	3:47,92	3
		50 м (мин, с.)	1:24,89	5

. Таким образом, Игры 1996 года в Нью Гейвене явились первым значительным успехом национальной организации "Спешиал Олимпикс" на международной арене

Следующими крупными соревнованиями умственно отсталых спортсменов был Чемпионат Европы по плаванию, который проводился в г. Афины (Греция) с 16.05.96 по 26.05.96г. В состав сборной команды Украины вошли Охрименко С., Сальная Н., Торбина М., Шаров Е. (г. Днепропетровск), Головачева А. (г. Житомир), Вовченко Д., Сокуренко С. (г. Николаев), Гайданенко А., Стеколенко А. (Одесса), Маличенко И., Матвиенко А., Пузииков В. (г. Харьков), Коротина А., Копытин В. (г. Херсон). Со спортсменами прибыли тренеры: Лопатинец С.И. (Днепропетровск), Затонов С.В. (Николаев), Маричева Т.С. (Одесса), Бескровная Т.И. Халичев С.А. (Херсон).

На первенстве Европы по плаванию Украинская команда завоевала 26 медалей.

В том же 1996 году Сборная команда инвалидов Украины приняла участие в Чемпионате Европы по лыжным гонкам, которые состоялись в Словении 8-11.02.96г. В соревнованиях приняли участие спортсмены Словении, Словакии, Венгрии, Польши, Италии, Германии и Украины. Наши спортсмены выступили успешно:

<i>Хоменко Андрей</i>	1км - 3:03,6	классический	- 1 место
Житомирская обл.	5км - 21:06,8	стиль	- 4 место
Тренер Гыжко В.В.		вольный стиль	
<i>Навроцкий Роман</i>	1км - 4:06,5	классический	- 5 место
Житомирская обл.	5км - 23:39,6	стиль	- 6 место
Тренер Гыжко В.В.		вольный стиль	
<i>Кравчук Ольга</i>	1км - 4:38,2	классический	- 1 место
Житомирская обл.	3км - 14:08,8	стиль	- 1 место
Тренер Гыжко В.В.		вольный стиль	-
<i>Матвиенко Елена</i>	500м - 2:53,6	классический	- 1 место
Харьковская обл.	3км - 15:06,1	стиль	- 2 место
Тренер Казанков В.М.		вольный стиль	
<i>Прокофьева Елена</i>	500м - 3:28,2	классический	- 2 место
Тернопольская обл.	3км - 19:29,9	стиль	- 2 место
Тренер Старко М.В.		вольный стиль	

Эстафеты (мужчины) 3 x 1 км 14:48.8 3 место

Эстафеты (женщины) 3 x 1 км 15:05.4 1 место

Достижения спортсменов-инвалидов на международных соревнованиях являются результатом большого внимания Государственного комитета к развитию инвалидного спорта и созданию необходимых условий для помощи, оказываемой инвалидам при подготовке к соревнованиям.

4. СОДЕРЖАНИЕ И МЕТОДИКА ПРОВЕДЕНИЯ УЧЕБНО- ТРЕНИРОВОЧНЫХ ЗАНЯТИЙ С УЧАЩИМИСЯ ВСПОМОГАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЫ (НА МОДЕЛИ БАСКЕТБОЛА).

Содержание этого раздела основывается на программе «Баскетбол» (Специальная Олимпиада Евразии).

Занятия баскетболом привлекательны для лиц с различным уровнем психофизического состояния и технической подготовленности. Занятия баскетболом, проводимые в простейшей форме, требуют от занимающихся владения лишь несколькими спортивными приемами — владением мячом (передача, прием, ведение, броски), бегом и прыжками.

В силу своей подвижности, простоты правил игры и коллективных действий, баскетбол является полезным и интересным видом спорта. Занимающиеся, приобретая навыки игры в баскетбол, обучаются правильному выполнению многих ^{новых} для них движений и действий, знанию правил поведения на тренировках и соревнованиях.

Занятия баскетболом являются активной формой отдыха, совершенствуют общее физическое развитие спортсменов, способствуют развитию координационных способностей, в первую очередь системы «глаза-руки», обучают владению своим телом, коллективным действиям и взаимопомощи, позволяют спортсмену участвовать в общественной деятельности и этим дают ему социальный выход.

В процессе занятий баскетболом учащиеся получают дополнительные к программе вспомогательные школы сведения

- знания в области спортивной терминологии (пополнение словарного запаса), о взаимодействии частей своего тела, при выполнении схематического отображения индивидуальных и групповых действий (идр.).

- умения измерять размеры поверхности (баскетбольной площадки), вести во время игры счет очков и допущенных ошибок, выполнять и демонстрировать двигательные действия (игровые приемы) различной сложности, выбирать кратчайший и рациональный в заданных условиях путь передвижения в условиях дефицита времени, быстро определять расстояние до противника, партнера, цели, собирать и устанавливать конструкции (например, баскетбольный щит), изготавливать командные вымпелы, эмблемы, номера игроков, выслушивать инструкции к действиям и руководствоваться ими, корректно проявлять свои эмоции в условиях игры, оказывать в случае необходимости первую помощь и пр.

- навыки и привычки выполнять перед началом деятельности (тренировки, игры) подготовительные действия, соблюдать правила безопасности, ухаживать за одеждой (спортивной) содержать ее в чистоте, поддерживать целостность и пр.

4.1. Начальное обучение школьников игре в баскетбол

На подготовительном этапе важно сформировать стойкий интерес к занятиям, повысить общую физическую подготовленность учащихся, обучить их выполнению ряда общеразвивающих упражнений, используемых в разминке.

Формированию и поддержанию интереса к игре способствует проведение подготовительных игр по упрощенным правилам.

Баскетбол с коробкой или бочонком.

Оборудование: спортивный мяч (31,6см), коробка из под мебельной упаковки с открытыми концами или бочонок; лента для разметки ограничительной линии и линии броска

Правила: участник должен бросить мяч в коробку с трех различных отметок. Каждая отметка должна быть обозначена отдельным цветом. Ограничительные отметки должны быть шириной в 7,59 см и длиной в 91 см. Ограничительные линии устанавливаются на расстоянии в 1,06 м и 2,74 м от коробки. Нижний край коробки должен быть установлен на прямой линии.

Стартовым сигналом служит отсчет «1, 2, 3» и короткий свисток.

Такие игры хороши для умственно отсталых детей и спортсменов в инвалидных колясках.

Баскетбол поперек площадки.

Все правила этой игры, возраст, оборудование и система подсчета очков остаются такими же, что и при обычной игре в баскетбол за исключением следующих моментов.

Для игры используют половину площадки и две корзины. Соответственно должны быть нанесены необходимые линии.

Время игры засекается по идущим часам. Тайм-аутов не бывает, за исключением экстренных случаев. Часы останавливаются через 10 мин после первой половины игры. Замена игроков проводится во время выполнения штрафных бросков.

Команда может включать в свой состав до пяти игроков, три игрока - основной состав и два игрока - замена.

Игра на половине площадки проводится трое на трое. Каждая команда должна начинать игру с тремя игроками.

Игра проводится в течении 20 мин или до тех пор, пока одна из команд не наберет 20 очков.

Право на начало игры определяется с помощью жеребьевки.

Выигрывает та команда, которая первой наберет 20 очков, или та команда, которая наберет большее количество очков за 20 мин. Если возникает необходимость в дополнительном времени в результате ничейного счета, то право на владение мячом определяется с помощью жеребьевки. Период дополнительного времени составляет 3 мин.

Во всех случаях игры за пределами поля судья забирает мяч.

Игра останавливается в случае ошибки или нарушения правил, после заброшенного мяча, а также в любом другом случае, когда раздается свисток судьи. Точка вбрасывания во всех случаях находится за центральной линией. После вбрасывания мяч должен побывать в руках всех трех игроков одной команды, прежде чем будет сделана попытка бросить мяч в кольцо.

После каждого заброшенного мяча он вводится в игру из-за лицевой линии игроком той команды, которая пропустила мяч.

В том случае, когда попытка забросить мяч в кольцо прерывается защитой после отскока от щита или кольца, мяч должен быть возвращен этой командой на штрафную линию, прежде чем может быть предпринята новая попытка совершить бросок по кольцу. При этом штрафной линии или голощадки за ней должны коснуться или мяч, или нога владеющего мячом игрока.

Заменять игроков можно только во время остановки игры. В тот момент, когда одна команда проводит замену, другая должна использовать возможность замены игроков. Игрок, вступающий в игру, должен сказать громко «замена», - и вступить в игру после приглашения судьи.

Каждой команде разрешается иметь по два 20-секундных перерыва. Перерыв может быть объявлен судьей для наведения справок или осмотра игрока. Во время вбрасывания и перерывов игровое время не останавливается. Время может быть остановлено судьей по его усмотрению и в любой момент.

Игра останавливается в том случае, когда игроки противоборствующих команд настолько крепко держатся за мяч, что овладение им может произойти только с помощью применения силы. Мяч разыгрывается жеребьевкой.

На тех площадках, где опора корзины расположена на игровой площадке, игрок, коснувшийся своим телом опоры, не считается вышедшим за пределы поля, если только он не владеет мячом. Если опоры коснулся мяч, то он считается вышедшим за пределы поля. Ни один игрок не имеет права использовать опору в свою пользу или в ущерб игроку команды противника.

Любые контактные или неконтактные действия (например, громкие выкрики), препятствующие нормальному ходу игры, рассматриваются как персональные нарушения.

Любое не соответствующее спортивным правилам поведение или действие, которое может послужить причиной травмы или задержки игры, персональное нарушение, совершенное во время остановки игры, или незаконное использование опоры корзины рассматривается как техническое нарушение.

Судья может сделать предупреждение вместо объявления технического нарушения или может удалить с поля спортсмена вместо объявления предупреждения или технического нарушения.

Нарушение правил при неудачной попытке броска по кольцу - два штрафных броска.

Нарушение правил при успешной попытке броска по кольцу - один штрафной бросок.

Нарушение правил в отношении игрока атакующей команды в тот момент, когда он пытается выполнить бросок по кольцу, - один штрафной бросок.

Нарушение правил при игре вне персональной опеки - один штрафной бросок, право на владение мячом определяется жеребьевкой.

Техническое нарушение правил - один штрафной бросок, владение мячом не изменяется

Если атакующий игрок нарушает правила для того, чтобы убрать защитника с занимаемой им позиции, или для того, чтобы самому занять более удобную позицию, он лишается права владения мячом.

Лимитов индивидуальных и командных нарушений правил нет.

Игрок атакующей команды может оставаться на штрафной линии только в течении 3с (включая и выполнение броска). Наказание - потеря мяча.

Игрок, выполняющий вбрасывание или штрафной бросок имеет право держать мяч только в течении 5 с. Если он превышает эти 5 с, то лишается мяча

Наказание за превышение временного лимита - аннулирование трех штрафных бросков

Во время выполнения штрафного броска не должно быть заступов за линию. Все остальные игроки, кроме бросающего, должны оставаться за линией

Любое из следующих нарушений может быть наказано предупреждением, наложением технического замечания, лишением права на обладание мячом, комбинацией этих наказаний или удалением с поля, по усмотрению судьи.

Неиспользование атакующей командой возможностей для выполнения бросков по кольцу, отсутствие передвижений атакующей команды или передвижение игроков атакующей команды в точки, не предназначенные для броска по кольцу

Медленное выполнение указаний судьи

Чрезмерные пререкания с судьей или симулирование травмы

Значение этой игры: усматривается особо в освоении занимающимися основ правил игры в баскетбол

Синг-один.

Игроки сбиваются на пары и располагаются на площадке лицом друг к другу. Один из игроков без мяча пытается обойти другого. Защитник должен перемещаться так, чтобы остановить нападающего. Для остановки игрока можно использовать только корпус, но не руки и ноги, защитнику не разрешается наклоняться в сторону нападающего.

Варианты. 1. Повторить данное упражнение с мячом. 2. Повторить данное упражнение с мячом и дриблингом в направлении корзины.

Бегание мяча эстафетой.

Команды стартуют одновременно по диагонально противоположным углам площадки. Цель заключается в том, какая команда первой завершит дистанцию. По сигналу стартующий игрок начинает вести мяч влево по прямоугольнику. Когда он возвращается в исходную точку, передает мяч следующему игроку, который в свою очередь начинает вести мяч вокруг прямоугольника и т.д.

Зонный баскетбол.

Во время игры спортсмены должны оставаться в своей зоне. Эта игра предназначена для осознания спортсменом своей позиции и отработки навыков в точной передаче паса.

Погоня за мячом.

Семь игроков отбираются в команду нападающих, а четыре - в команду защитников. Игроки команды нападения передают друг другу мяч, стараясь, чтобы его не перехватили игроки команды защиты. Защитники, в свою очередь, стремятся перехватить мяч.

Боковая игра.

Проведите небольшую боковую игру «трое на трое». Сделайте акцент на следующих моментах: контроль мяча и передвижения по

площадке. Элементы защиты сначала вводить в игру не надо. Игру начните с невысокой и половинной скоростью, со временем постепенно увеличивая темп. Заставьте спортсменов делать рывок на 5 м вперед на свободную позицию после передачи паса. В зависимости от спортивных навыков спортсменов, их физического состояния, опыта и способностей используйте различные системы указаний.

Броски по кольцу на время.

Спортсмены выполняют броски по кольцу в течении 30с. Попадание в корзину оценивается тремя очками; попадание по ободу корзины - двумя; попадание по сетке - одним очком.

Усложненный вариант

На площадке перед корзиной наносят отметки, расположенные по нарастающей с интервалом в 1 м. Спортсмен должен попасть в кольцо два раза из пяти попыток с первой отметки, после чего он перемещается на другую отметку, с которой он также должен попасть в кольцо два раза из пяти попыток; если спортсмен совершает более трех промахов, он возвращается на более низкую отметку.

Уже на начальном этапе занятий баскетболом занимающимся необходимо уметь реализовать свои двигательные способности - силу и быстроту, гибкость, ловкость, выносливость. Для их развития можно использовать неограниченное количество средств и различные методы. Приводим «модельные».

Вращение корпусом (рис 6)

Выполнение

Принять стойку: ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Медленно наклонить корпус влево, как можно ниже.

Не прерывая движения, наклонить корпус вперед, затем вправо и назад, завершая круговое вращение.

Повторить упражнение в обратном направлении

Повторить упражнение 5 раз, постепенно увеличивая количество упражнений до 10 раз.

Упражнение на растяжение икр (рис 7)

Выполнение

Встаньте лицом к стене в 1 м от нее: ноги вместе.

Наклониться вперед, опершись ладонями о стену.

Ноги держать прямо. Не сгибайте корпус в поясе.

согните руки в локтях и прижмитесь грудью к стене, ступни плотно прижаты к полу.

Оставайтесь в этом положении в течении 5 с.

Повторите упражнение

Упражнение на растяжение паха (рис. 8)

Выполнение

Встаньте, широко расставив ноги.

Согните правую ногу в колене и медленно перенесите вес тела на эту ногу.

Левую ногу держите прямой, растягивая мышцы в паховой области в течении 5 с.

Спину держите прямо, голову - тоже.

Верните тело в исходное положение, затем повторите растяжение на согнутой левой ноге.

Медленно повторите упражнение 5 раз.

Вращение голеностопом (рис 9)

Выполнение

Сесть на пол, ноги вытянуть вперед.

Расположить пятки на ширине плеч.

Руки в упоре сзади.

Вращать ступни сначала наружу по отношению к телу, а затем внутрь.

Вращать ступни сначала в одном направлении, затем в обратном.

Повторить упражнение 3 раза, постепенно увеличивая повтор до 6 раз.

Разминка плечевого сустава (рис. 10)

Выполнение

Встать, слегка расставив ноги, ступни плотно прижаты к полу.

Выполнить широкие круговые вращения одной рукой вперед.

Проделать этой же рукой вращения назад.

Повторить упражнение другой рукой.

Упражнение на развитие брюшного пресса (рис. 11)

Выполнение

Упражнение выполнять лежа на полу, ноги согнуты в коленях.

Руки, согнуты в локтях, сомкнуть за головой.

Подняться в положение сидя.

Коснуться правым локтем левого колена.

Вернитесь в положение лежа.

Снова подняться в положение сидя и коснуться левым локтем правого колена.

Повторить упражнение 5 раз, постепенно увеличивая повтор до 10 раз.

Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на груди (рис. 12)

Выполнение

Тело находится в наклонном положении, в упоре на кисти и пальцы ног.

Согнуть руки в локтях и коснуться грудью пола; затем выпрямит руки и вернуться в исходное положение. Держать тело прямо.

Повторить упражнение 5 раз, постепенно увеличивая повтор до 10 раз.

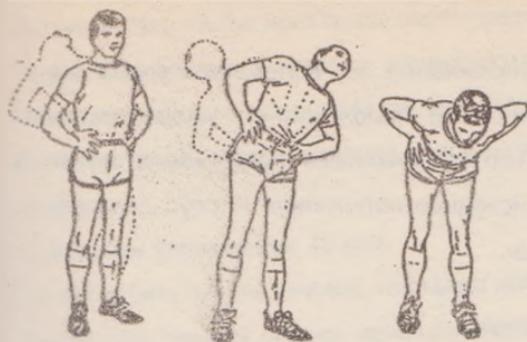


Рис. 6

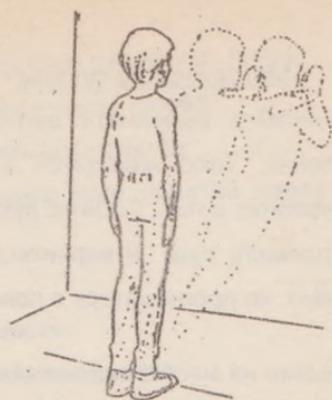


Рис. 7

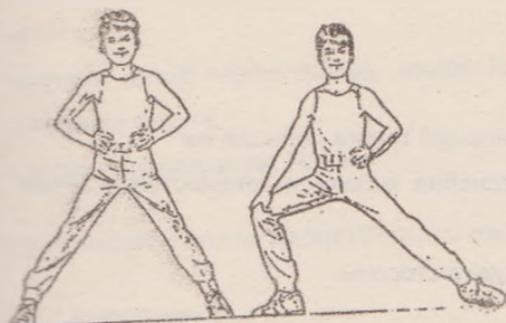


Рис. 8



Рис. 9



Рис. 10



Рис. 11



Рис. 12

Методические советы.

Начинайте выполнять данное упражнение из положения упора на коленях. Тело находится в наклонном положении от колен, кисти опираются в пол. Согните руки в локтях и коснитесь грудью пола, затем выпрямите руки и вернитесь в исходное положение. Корпус держите прямо, не прогибайтесь в пояснице

Прыжки на месте вертикально вверх

Выполнение

Встать, слегка расставив ноги.

Слегка согнуть ноги в коленях.

Подпрыгните вверх, используя сильный толчок пальцев ног

Мягко приземлитесь слегка расслабив колени и голеностопы, затем снова подпрыгните вверх

Сделать пять прыжков подряд, руки в стороны

Вращение голеностопом (рис 13)

Выполнение

Встать прямо, руки опустить вдоль туловища, ноги поставить на ширину плеч

Слегка приподняться на пальцах ног, затем опуститься, плотно прижав ступни к полу

Повернуть ступни так, чтобы внутренние стороны ступней оторвались от пола; повернуть ступни так, чтобы внешние стороны ступней оторвались от пола

Вернитесь в исходное положение

Повторить упражнение 3 раза, постепенно увеличивая повтор до 6 раз

Прыжки вдоль линии (рис 14)

Выполнение

- Встаньте так, чтобы ноги были расположены по одну сторону от линии.
- Выполнить прыжок в сторону, перенеся одну ногу через линию.
- Перенести вторую ногу через линию и поставить ноги вместе.
- Выполнить прыжок в сторону, перенеся другую ногу обратно через линию.
- Повторить упражнение 10 раз.
- Затем встать лицом к линии, поставив ноги вместе.
- Выполнить прыжок вперед через линию, держа ноги вместе.
- Приземлившись по другую сторону от линии, сделать остановку на 2 счета.
- Прыгнуть назад через линию, держа ноги вместе и приземляясь в положение старта.
- Повторить упражнение 10 раз.

Спринтерский бег на баскетбольной площадке

Выполнение

- Стартовать с лицевой линии.
 - Сбежать до штрафной линии и обратно.
 - Сбежать до середины площадки и обратно.
 - Сбежать до дальней штрафной линии и обратно.
 - Сбежать до другой лицевой линии и обратно.
- Участие в упражнениях по бегу на баскетбольной площадке*

Выполнение

- «Змейкой» с половинной скоростью (вокруг своих товарищей по команде или дорожных конусов)
- Вперед, назад в обе стороны (в оба направления) по команде тренера
- Бег по периметру спортивной площадки попеременно с половинной и полной скоростью

Бег по периметру спортивной площадки попеременно с половинной скоростью в течении 5 мин без остановок.

Методические советы.

Предложите спортсменам проводить разминку и выполнять общеразвивающие упражнения ежедневно.

Объяснить пользу ежедневных общеразвивающих упражнений.

Обратите внимание спортсменов на необходимость хорошей разминки перед участием в напряженных занятиях.

4.2. Первичная спортивная специализация по баскетболу.

Спустя два месяца от начала занятий можно приступить к формированию баскетбольных навыков - собственно обучению технике игры. Обучение каждому техническому приему следует начинать с показа. После этого начинающим оказывают непосредственную помощь в выполнении действий, далее можно перейти к указаниям по исправлению ошибок. Наши рекомендации по выбору обучающих упражнений не претендуют на полноту, а методика обучения им может быть модифицирована в зависимости от психофизических способностей занимающихся.

Передача мяча (пас).

Послать мяч двумя руками от груди в определенную цель (рис. 15)

Выполнение.

Держать баскетбольный мяч двумя руками на уровне груди, прижав у телу

Расположить руки на мяче так, чтобы только большие пальцы лежали на тыльной стороне мяча, в остальные были направлены вверх.

Сделать шаг каждой ногой по направлению к цели.

Выпрямить руки в локтях и с силой толкните мяч по направлению к цели.

При освобождении мяча руки выбрасывать вперед таким образом, чтобы кисти внешней стороной были направлены друг другу.

Проследить за полетом мяча к цели.

Методические советы:

Помогите спортсмену, встав у него за спиной и положив свои руки на его, выполнив пас от груди, направляя его движения.

Отметьте на стене цель и попросите спортсмена послать мяч от груди в эту цель. Постепенно увеличивайте расстояние между спортсменом и стеной по мере возрастания способностей ученика.

Попросите спортсмена из одной и той же точки послать мяч от груди в цели, расположенные в различных точках, меняя при этом высоту паса и расстояние.

Послать мяч ударом о площадку в намеченную цель (рис. 16)

Выполнение

Взять мяч обеими руками.

Держать мяч на уровне груди, прижав у телу.

Сделать шаг по направлению у цели.

Выпрямить руки в локтях и пошлите мяч в точку, которая расположена на площадке чуть дальше, чем на полпути у цели.

Проследить полет мяча к цели после удара о площадку.

Методические советы:

Отметьте на площадке точку, расположенную посередине между двумя спортсменами. Пасующий игрок должен послать мяч на уровень груди игрока, принимающего мяч.

Покажите, что произойдет с мячом, если он попадет перед этой точкой, прямо в нее или слишком далеко за ней.

Предоставьте ученикам возможность попрактиковаться в выполнении ближних и дальних пасов ударом мяча о площадку.

Передача мяча из-за головы двумя руками в намеченную цель (рис. 17)

Выполнение

Взять мяч двумя руками и держать его над головой.

Сделать шаг вперед к намеченной цели.

Выбросить руки вперед и послать мяч в намеченную цель.

При освобождении мяча кисти поворачиваются внутренней стороной наружу.

Руки вытянуть по направлению у цели броска.

Проследить полет мяча к цели.

Методические советы:

Объясните ученикам, что этот пас используется для выполнения сильного паса через противника, опекающего пасующего игрока.

Предоставьте спортсмену возможность попрактиковаться в выполнении паса из-за головы через игрока, стоящего перед пасующим игроком с поднятыми руками.

Высокая передача мяча в намеченную цель (рис. 18)

Выполнение

Взять мяч двумя руками и держать на уровне груди, прижав его к телу.

Сделать шаг по направлению к цели.

Выпрямить руки в локтях и послать мяч по высокой дуге к цели.

Выпуская мяч, выбросить руки вперед так, чтобы кисти были повернуты внутренней стороной наружу.

Проследить полет мяча у цели.

Методические советы:

Объясните ученикам, что этот пас применяется в тех случаях, когда нужно передать пас на большое расстояние или через игроков команды противника.

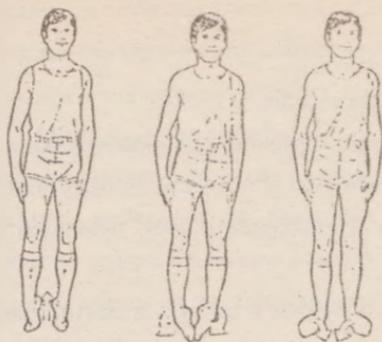


Рис. 13



Рис. 14



Рис. 15



Рис. 16

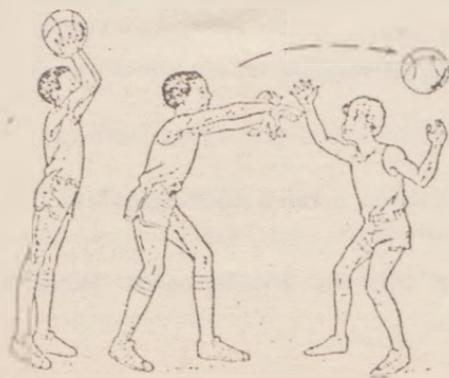


Рис. 17

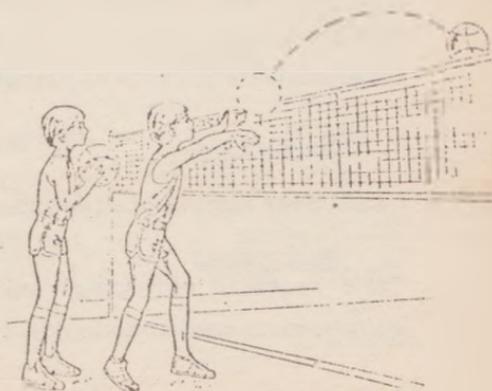


Рис. 18

Передача мяча одной рукой от плеча

Выполнение

Взять мяч обеими руками и стать лицом у цели.

Развернуть верхнюю часть туловища в положение, удобное для броска; руку, осуществляющую бросок, поднять так, чтобы локоть был поднят на уровень плеча, свободной рукой придерживать мяч, лежащий на бросающей руке.

Снять с мяча свободную руку, вынести вперед и согнуть в локте; плечи при этом отклоняются назад от центра тяжести тела.

Сделать шаг вперед по направлению к цели ногой, разноименной бросающей руке.

Выбросить бросающую руку вперед по направлению к цели, распрямить ее в локте.

При выпускании мяча повернуть кисть бросающей руки внутренней стороной вниз.

Проследить полет мяча к цели.

Методические советы:

Отрабатывать пас мячами различных размеров; постепенно увеличивать размер мяча до обычного, официального размера мяча.

Нарисуйте на площадке мелом следы ног, чтобы показать правильное расположение ног при выполнении этого приема

Объясните ученикам, что э от ладони используется при выполнении длинной, сильной передачи мяча партнеру

Отрабатывайте все пасы на различных дистанциях.

Прием мяча.

Прием мяча, посылаемого на уровень груди, руками и грудью (рис 19)

Выполнение

Стать лицом к пасующему игроку, руки на уровне пояса, кисти внутренней стороной повернуты вверх.

Следить за полетом мяча от пасующего игрока
Переставить ноги, приготовиться к приему мяча.
Схватить мяч руками и прижать его к груди.

Методические советы:

Начинать нужно с коротких дистанций, используя маркированные зоны.
Обратить внимание на движение ног спортсмена и правильно подобрать наиболее удачную позицию приема мяча.
По мере обучения заставлять ученика ловить мяч только руками, если это возможно.

Прием мяча, посланного на уровне груди (рис. 20)

Выполнение

Основная стойка, руки вытянуты вперед, ладони прижаты к мячу, ноги расставлены, внутренняя сторона стопы опирается на пол, взгляд направлен на пасующего игрока.

Следить за полетом мяча от пасующего игрока.
Переставить ноги, заняв позицию для приема мяча.
Поймать мяч только одними руками, во время приема мяча корпус игрока нужно немного расслабить, согнуть в локтях, опираясь на ладони, локти и плечи о руки игрока.

Методические советы:

Отрабатывайте передачу и прием мяча, сидя на полу, затем на коленях и затем стоя во весь рост.
Если ученику трудно поймать мяч, исполните передачу мяча.

Прием мяча после удара о площадку (рис. 21)

Выполнение

Основная стойка, руки вытянуты вперед, ладони на уровне пояса, внутренняя сторона стопы повернута к пасующему игроку, пальцы направлены вперед.

Следить за полетом мяча после того, как он вылетел из рук пасующего игрока, и после отскока от площадки.

Переставить ноги, заняв более удобную позицию для приема мяча.

Поймать мяч после отскока только одними руками; постарайтесь поймать его прежде, чем он после отскока достигнет уровня груди.

Методические советы:

Начните упражнения с низкого, короткого паса ударом мяча о площадку. Постепенно переходите к более высоким и длинным паса.

Передайте мяч ударом о площадку чуть в сторону от партнера, заставив его передвинуться в поиске более удобной позиции для приема мяча.

Объедините два упражнения: пас от груди в стену и прием мяча после того, как он отскочит от стены и ударится о площадку.

Прием высокого паса над головой одними руками (рис. 22)

Выполнение

Основная стойка, руки вперед - в стороны, локти на уровне глаз, пальцы направлены вверх, внутренняя сторона кистей направлена вперед.

Следить за полетом мяча.

Переместиться так, чтобы мяч падал прямо на вас.

Ловить мяч руками только над головой; для смягчения удара мяча о ладони, руки нужно держать мягко, а локти слегка расслабить.

Методические советы:

Начинать отработку этого навыка следующим образом: спортсмен стоит на одном месте, а вы набрасываете ему из-за спины мяч с различных коротких дистанций.

Выполнять данное упражнение можно хорошо подготовленным спортсменам.

Отработать прием из-за каждого плеча поочередно.



Рис. 19

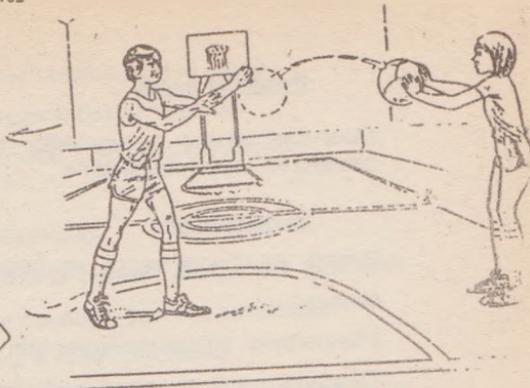


Рис. 20



Рис 21

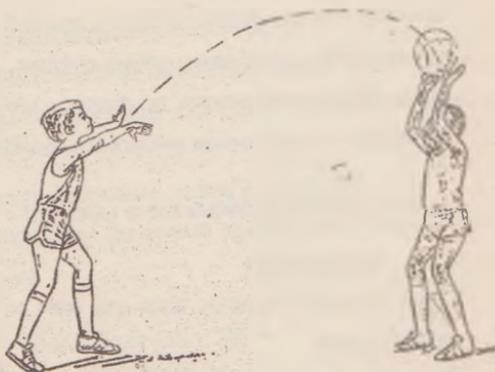


Рис 22

Ведение мяча.

Сыграть мячом о площадку по крайней мере три раза подряд оставаясь на одном месте

Выполнение

Стоять на одном месте, придерживая одной рукой мяч снизу, второй сверху.

Убрать руку, удерживающую мяч.

Толкнуть рукой мяч вниз, рука должна идти вслед за мячом к полу

Толкать мяч следует кончиками пальцев, направляя руку чуть вперед и вниз..

Поднять руку на начальную высоту, в то время как мяч отскакивает от площадки.

Снова толкнуть мяч по направлению к полу после того, как он отскочит от площадки к вам в руку.

Повторить дриблинг столько раз, сколько сможете.

Методические советы:

Помогите ученику, положив его руку поверх вашей, чтобы он почувствовал ритм дриблинга.

Начинать отработку этого навыка следует с простейшего упражнения: бросить мяч с высоты пояса и поймать его после отскока. Со временем переходите к дриблингу двумя руками.

Попробовать выполнить дриблинг с мячами разных размеров.

Попросить спортсмена выполнить дриблинг каждой рукой.

Смена рук при ведении мяча (рис. 23)

Выполнение

Стоя на одном месте, толкнуть мяч по крайней мере три раза подряд одной рукой.

Толкнуть мяч перед собой так, чтобы он после отскока попал под другую руку.

Толкнуть мяч по крайней мере три раза подряд другой рукой.

Выполнить по два дриблинга каждой рукой без остановки

Выполняйте дриблинг то правой, то левой рукой без остановки.

Методические советы:

Отрабатывать прием каждой рукой отдельно.

Провести соревнование: кто из учеников сможет выполнять дриблинг дольше по времени или больше по количеству раз без остановки

Отрабатывать прием, сидя на стуле или стоя на коленях

Проводить дриблинг вокруг одной ноги, дриблинг вокруг тела или дриблинг "восьмеркой" между ног.

Ведение мяча одной рукой во время ходьбы (рис. 24)

Выполнение

Стоя на одном месте, толкнуть мяч одной рукой несколько раз.

Передвигаясь вперед шагом, вести мяч одной рукой

Для компенсации проходимого расстояния мяч следует толкать немножко вперед.

Во время передвижения и дриблинга голова должна быть приподнята, а глаза устремлены вперед.

Методические советы:

Отрабатывать дриблинг через ряд дорожных конусов

Попросить ученика пересчитать пальцы на вашей руке в то время, когда он ведет мяч, этим вы научите его смотреть вперед во время дриблинга

Отрабатывать дриблинг при передвижении назад и в сторону

Попросите спортсмена сменять руки во время дриблинга и выполнять дриблинг во всех направлениях

Ведение мяча одной рукой во время бега (рис. 25)

Выполнение

Стоя на одном месте, толкнуть мяч одной рукой несколько раз.

Выполняя дриблинг, сделать несколько шагов вперед.

Толкнуть мяч немного вперед и бежать вперед, чтобы поймать его.

Выполняя дриблинг, бежать вперед с большей скоростью.

Во время бега и дриблинга голова должна быть приподнята, а глаза устремлены вперед.

Методические советы:

Выполнять дриблинг при передвижении шагом.

Организуйте эстафеты с бегом и дриблингом.

Броски по кольцу.

Бросок мяча в корзину двумя руками из неподвижной стойки (рис. 26)

Выполнение

Стать лицом к корзине, мяч держать обеими руками перед грудью.

Руки расположить на мяче таким образом, чтобы большие пальцы лежали на тыльной стороне мяча, а остальные были расставлены по бокам мяча.

Устремить глаза на закрашенный квадрат на щите, расположенный над корзиной.

Сделать шаг вперед одной ногой.

Вытянуть руки по направлению к щиту.

Выпустить мяч, повернуть кисти вниз, вращая мяч кончиками пальцев; этим движением мячу придается подъем и обратное вращение.

Проследить за траекторией полета мяча к корзине.

Методические советы:

Отрабатывать бросок, стоя на бочке, расположенной ниже корзины или стметки на стене.

Показать ученикам как выполнить бросок по дуге (что облегчает попадание мяча в корзину).

Объяснить использование щита - попасть прямо в корзину под определенными углами бывает очень трудно.



Рис 23

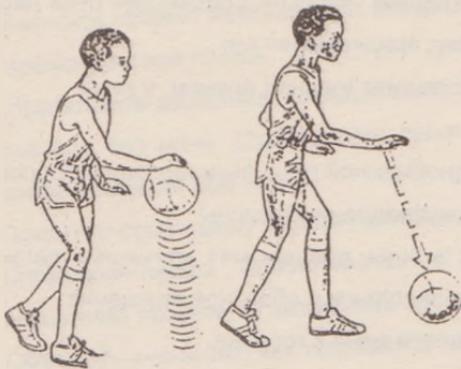


Рис. 24



Рис 25

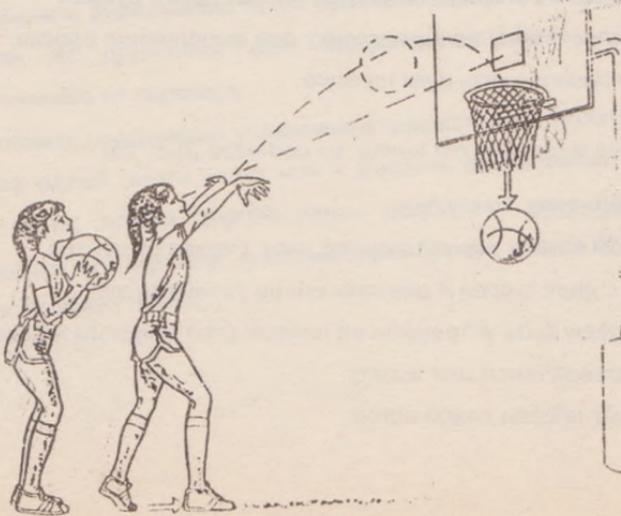


Рис 26

Если спортсмену трудно попасть в корзину, предложите ему последовательно попасть в любую точку на щите, затем - в любую точку над корзиной, затем - в квадрат и, наконец, в корзину. Повторите в той же последовательности.

Практикуйте выполнение ведения мяча до определенной точки, остановка и выполнение броска по кольцу из неподвижной стойки

Бросок мяча в корзину одной рукой из неподвижной стойки (рис 27)

Выполнение

Мяч нужно расположить следующим образом: бросающая рука держит его сзади, небросающая - сбоку, придерживая его

Стать лицом к корзине и расположить мяч над плечом, у лица

Устремить глаза на корзину

Сделать шаг вперед ногой, одноименной руке, выполняющей бросок

Выбросить толкающую руку в направлении корзины

Выпуская мяч, повернуть кисть вниз, вращая мяч кончиками пальцев, этим движением мячу придается подъем и обратное вращение

Проследить за траекторией полета мяча к корзине

Методические советы:

Те же советы, что и при выполнении броска двумя руками

Помогите спортсмену принять стойку для выполнения броска, особенно правильно расположить руки на мяче

Бросок мяча в корзину от щита, из-под него (рис 28)

Выполнение

Стать лицом к щиту в двух шагах от него, справа от центра

Взять мяч с двух сторон и держать его на уровне груди

Взгляд должен быть устремлен на правый угол квадрата на щите

Сделать правой ногой шаг к щиту

Сделать шаг вперед левой ногой

Снять левую руку с мяча и выбросить правую руку в направлении квадрата.

Вместе с вытягиванием правой руки поднять правое колено.

Отталкиваясь левой ногой, подпрыгнуть вверх к корзине.

Мягко бросить мяч в правый верхний угол квадрата на щите.

Приземляясь на обе ноги под щитом, наблюдать при этом за падением мяча в корзину.

Методические советы:

Нарисуйте мелом на площадке отпечатки ног для наглядного показа последовательности движений спортсмена; пометьте отпечатки буквами "П" (правая нога) и "Л" (левая нога).

Пометьте правый верхний угол квадрата на щите с помощью большого отрезка красной ленты.

Отработайте движения, совершаемые при выполнении данного броска, сначала без мяча. Отработайте прыжки, отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе ноги.

Помогите спортсмену выполнить прыжок, придерживая его за пояс.

Спортсмен-левша приближается к корзине слева от центра и выполняет прыжок, отталкиваясь правой ногой.

Объяснить ученикам, как поднимать колено, чтобы облегчить прыжок к щиту.

Отработать выполнение этого броска из дриблинга при передвижении шагом, из дриблинга при передвижении бегом и после паса, полученного от партнера.

Выполнить следующее упражнение: расположите игроков в две линии; игроки одной линии ведут мяч к корзине, затем выполняют бросок из под щита, игроки другой линии подбирают мяч после отскока и передают его игрокам, выполняющим бросок; затем происходит смена игроков обеих линий.



Рис. 27



Рис. 28

Бросок "крюком" (рис. 28)

Выполнение

Мяч держать следующим образом: бросающая рука расположена под мячом (рис. 28), а свободная рука лежит на мяче.

Повернуться левым боком к корзине.

Снять левую руку с мяча, а правую отведите в сторону.

Бросающая рука, отведенная вправо, должна быть слегка согнута в локте

Сделать левой ногой шаг вперед.

Колено правой ноги подтянуть вверх; отталкиваясь левой ногой, выпрыгнуть вверх.

Одновременно с подтягиванием колена правой ноги поднять дугообразным движением правую руку вверх.

Мяч выпускать в наиболее высокой точке, когда рука приближается к голове. Направлять мяч в корзину над головой, поворачивая кисть вниз и подкручивая мяч кончиками пальцев.

Приземляясь на обе ноги, следить за траекторией полета мяча.

Методические советы:

Продемонстрировать ученикам все движения, выполняемые при броске "крюком".

Обратить внимание учеников на то, что бросающая рука совершает дугообразное движение сбоку от туловища.

Объяснить ученикам, что данный бросок может быть эффективно использован низкорослым игроком в борьбе с более высоким противником.

Начинать отработку данного приема с помощью теннисного мяча.

Отработке навыкам по повороту кисти вниз и подкручиванию мяча кончиками пальцев выделить отдельные упражнения.

Спортсмен-левша должен отталкиваться правой ногой при выполнении броска.

Бросок в корзину в прыжке (рис. 29)

Выполнение

Мяч держать следующим образом: бросающая рука расположена сзади и слегка под мячом, а небросающая придерживает его сбоку.

Стать лицом к корзине, мяч поднять над головой.

Взгляд должен быть устремлен на корзину.

Слегка согнуть колени и, оттолкнувшись обеими ногами, подпрыгнуть прямо вверх.

Снять небросающую руку с мяча.

Мяч направить в корзину за счет выпрямления бросающей руки вперед - вверх и энергичного, но плавного движения кисти и пальцев. Мячу придать обратное вращение.

Приземляясь на площадку, проводить глазами мяч, летящий в корзину.

Методические советы:

Отработайте движения при выполнении броска, но только без прыжка, затем отработайте прыжок с мячом, но без броска.

Используйте регулируемую корзину (щит), чтобы помочь ученикам в овладении навыком выполнения броска.

Напомните ученикам, что мяч должен лететь к корзине по дуге, что облегчит попадание в нее.

Установите временную стенку (например, подвесив одеяло), выше которой должен подпрыгнуть спортсмен, чтобы увидеть корзину и бросить мяч.

Отработайте выполнение этого броска со штрафной линии: сделайте подряд столько бросков, сколько сможете

Игра с мячом после отскока.

Стойка для приема мяча после отскока от щита (рис. 30)

Выполнение

Стать перед корзиной в двух шагах от нее

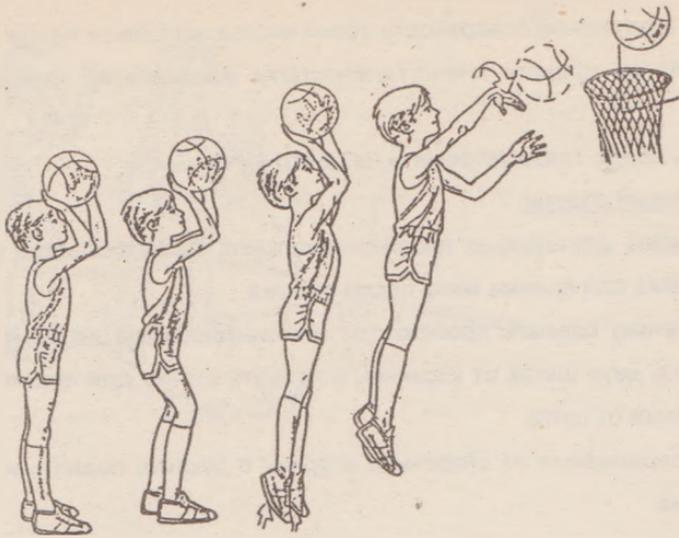


Рис. 29

40



Рис. 30

Руки поднять вперед и развести в стороны.

Согнуть локти, внутренние поверхности обеих кистей направить на щит.
Ноги поставить на ширину плеч, голеностопы расслабьте, колени согните.

Голову поднять вверх, глаза устремить на центр щита.

Методические советы:

Показать ученикам фотографии профессиональных баскетболистов в правильной стойке для приема мяча после отскока.

Предложить ученику сделать пробежку от центра площадки до точки, расположенной в двух шагах от корзины, и принять стойку для приема мяча после отскока от щита.

Отработать передвижения из стороны в сторону с руками, поднятыми для приема мяча.

Прием мяча после его отскока сначала от щита, а потом после удара о площадку (рис. 31)

Выполнение

Принять стойку для приема мяча после отскока от щита в двух шагах от корзины.

Оглянуться через плечо назад, наблюдая за игроком, который собирается выполнить бросок по кольцу.

Наблюдать за мячом по мере его приближения к корзине.

Смотреть за ударом мяча о щит.

Переместиться в ту точку, где мяч ударится о площадку после отскока от щита.

Поймать мяч двумя руками после удара о площадку.

Методические советы.

Выполнять броски по кольцу под разными углами и с разных дистанций.

Использовать следующее упражнение: ученик встает рядом с игроком, выполняющим бросок по кольцу; после того, как мяч выпущен, ученик делает рывок вперед и ловит мяч после его удара о площадку.



Рис. 31



Захват мяча в прыжке после его отскока от щита (рис 32)

Выполнение

Принять стойку для приема мяча после отскока в одном шаге от корзины.

Проследить за полетом мяча от бросающего игрока к корзине и переместиться в ту точку под корзиной или щитом, куда должен упасть мяч.

Следить за ударом мяча о корзину или щит.

Подпрыгнуть вверх и поймать мяч двумя руками после его отскока от щита или корзины.

Приземлиться на обе ноги, крепко прижав мяч руками к телу.

Методические советы:

Начинать отрабатывать этот навык, используя мягкий мяч и щит, расположенный ниже обычного

Этот навык можно отрабатывать также, подбрасывая мяч вверх; игрок при этом должен подпрыгнуть и поймать мяч

Практиковать следующее упражнение: игрок бросает мяч в щит (или стену), подпрыгивает и после отскока мяча ударом рук опять посылает мяч в щит или стену. Упражнение выполняйте столько раз, сколько сможете

Игра в составе команды

Передача мяча в составе команды

При передаче мяча по кругу виды и направления паса могут варьировать (рис 33)

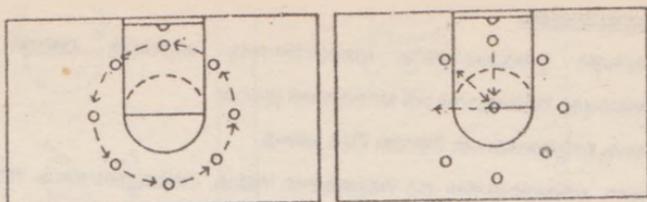
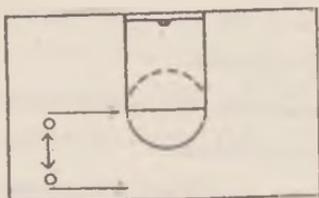


Рис. 33

При передаче паса и его получение с передвижением по площадке бегом, игроки делают не больше двух шагов и затем передают мяч партнерам; передвигаться можно от одной боковой линии до другой или через всю площадку (рис. 34).



При передаче паса и беге "змейкой". Игрок А передает мяч игроку В, бежит мимо игрока В с одной стороны и получает от него пас одного вида; затем делает пас игроку С, но другого вида и т.д.; пробегает "змейку" до конца и передает пас в начало линии обратно игроку В.

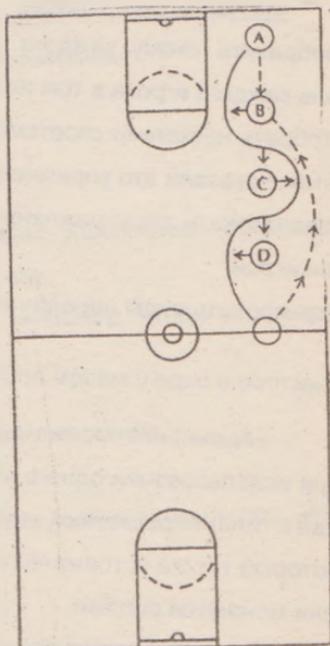


Рис. 34

Выполнение

Внимательно рассмотреть расстановку игроков своей команды, изображенную тренером на классной доске.

Выполнить упражнения бегом без мяча.

Выполнить упражнения по передаче паса, передвигаясь по площадке шагом.

Участвовать в следующих упражнениях по передаче паса в составе команды:

- передача паса по кругу;
- передача паса и его получение с передвижением по площадке бегом;
- передача паса и бег "змейкой".

Методические советы.

Изобразить схему каждого упражнения на классной доске. Укажите роль каждого игрока в том или ином упражнении.

Отобрать несколько спортсменов и покажите им упражнение, чтобы они потом показали это упражнение другим ученикам.

Использовать эти упражнения в качестве разминки перед тренировками или игрой.

Варьировать виды передач во время выполнения упражнения

Участие в игре с мячом после отскока в составе команды

Упражнение можно выполнять во многих вариантах. Например, при использовании одного варианта игрок А ловит мяч после отскока от щита или вброшенный тренером; игрок А передает мяч игроку В, который тут же устремляется с мячом вперед к центру площадки; затем они меняются ролями.

В другом варианте, игрок А бросает мяч в щит; игрок В бежит, ловит мяч в прыжке после отскока и снова бросает его в корзину; затем игроки меняются ролями (рис. 35)

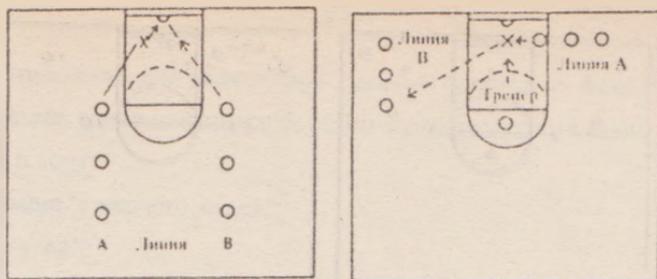


Рис. 35

Выполнение

Внимательно изучить схему упражнения, нарисованную тренером на классной доске

Выполнить все упражнения, но только без мяча.

Выполнить упражнение, передвигаясь по площадке шагом

Принять участие в следующих групповых упражнениях:

- игра после отскока и бросок по кольцу;
- игра после отскока и передача паса

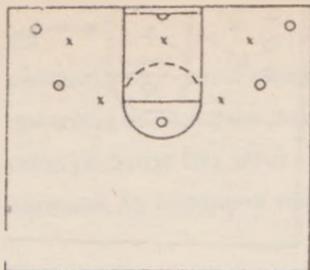
Методические советы:

Нарисовать на классной доске схему каждого упражнения; объясните каждому игроку его роль в данном упражнении

Обучить данному упражнению нескольких учеников, чтобы они потом передали свои знания остальным игрокам.

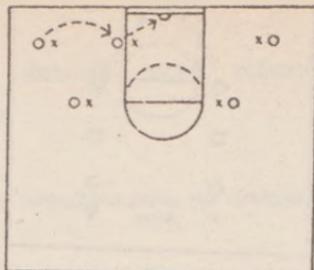
Участие в основных атакующих комбинациях команды

Знакомим учащихся с относительно простыми комбинациями (рис. 36).

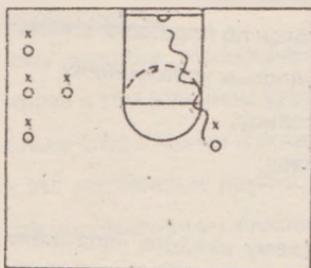


Растянутая линия для выполнения дальних бросков по кольцу.

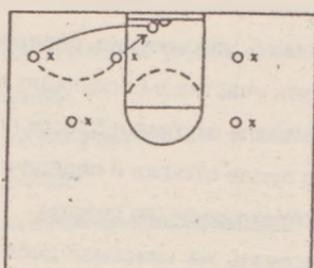
Примечание. Зона 2-3, о - нападающих, х - защитник.



Комбинация, завершающаяся броском с короткой дистанции.



Прорыв в зону.



Игра с "черного входа".

Рис. 36

Выполнение

Внимательно изучить схему каждой комбинации, нарисованную тренером на классной доске.

Принять участие в каждой игровой комбинации, но только без мяча
Отработать каждую игровую комбинацию, передвигаясь по площадке шагом.

Принять участие в следующих игровых комбинациях:

- растянутая линия для выполнения дальних бросков по кольцу;
- комбинация, завершающаяся броском с короткой дистанции,
- прорыв в зону;
- комбинация "с черного входа";
- "четыре угла";
- вбрасывание;
- розыгрыш мяча в центре площадки;
- штрафной бросок.

Методические советы:

Используйте данные комбинации в качестве базисных расстановок для атакующих действий - возможны различные варианты.

Используйте данные комбинации во время разминки с мячом на половине площадки, то есть нападение против защиты. Попробуйте каждую комбинацию против различных способов защиты

Выдайте каждому игроку копию схем данных комбинаций, чтобы все игроки смогли заучить их

Сбалансированная стойка для игры в защите

Выполнение

Встать лицом к противнику и спиной к корзине.

Руки поднять вверх - в стороны и согнуть в локтях; кисти поднять вверх.

Согнуть ноги в коленях и занять устойчивую стойку, опираясь на пальцы ног; ноги держать на ширине плеч.

Голова все время должна быть приподнята, взгляд устремлен на противника

Методические советы:

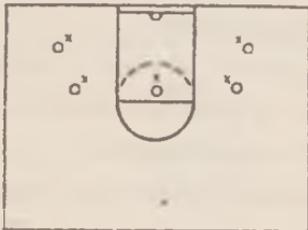
Покажите ученикам устойчивую защитную стойку

Покажите ученикам картинки с правильной стойкой и неправильной, попросите назвать те элементы, которыми они друг от друга отличаются

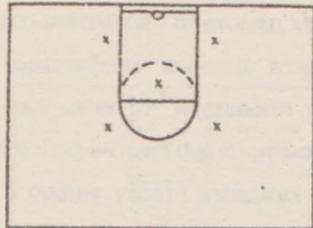
Организуйте следующие упражнения на работу ног при выполнении правильной защитной стойки: "зеркало" - спортсмены должны повторять все движения вслед за тренером; "отними мяч" - игроки одной команды должны отнять мяч у игроков другой команды.

Участие в основных защитных действиях

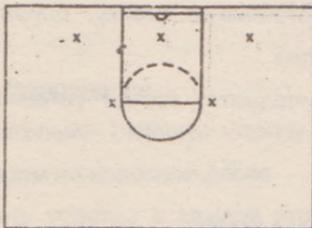
Обучая спортсменов защитным действиям знакомим их с персональной опекой и зонной защитой (рис. 37).



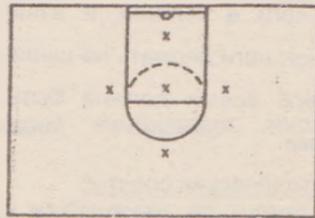
Персональная опека
(x - защитник,
o - нападающий).



Защитная зона 2-1-2



Защитная зона 2-3.



Защитная зона 1-3-1.

Выполнение

Внимательно изучить схему каждой игровой комбинации и установки, нарисованную тренером на классной доске

Принять участие в выполнении всех комбинаций и установок без мяча.

Отработать все комбинации и установки, передвигаясь по площадке шагом

Принять участие в следующих игровых комбинациях и установках:

персональный прессинг; зонная защита; блокирование броска по кольцу; игра при вбрасывании мяча.

Методические советы

Используйте защитные комбинации и установки при проведении разминки с мячом на половине площадки, то есть нападение на защиту.

Попробуйте каждый вариант защиты против различных способов нападения

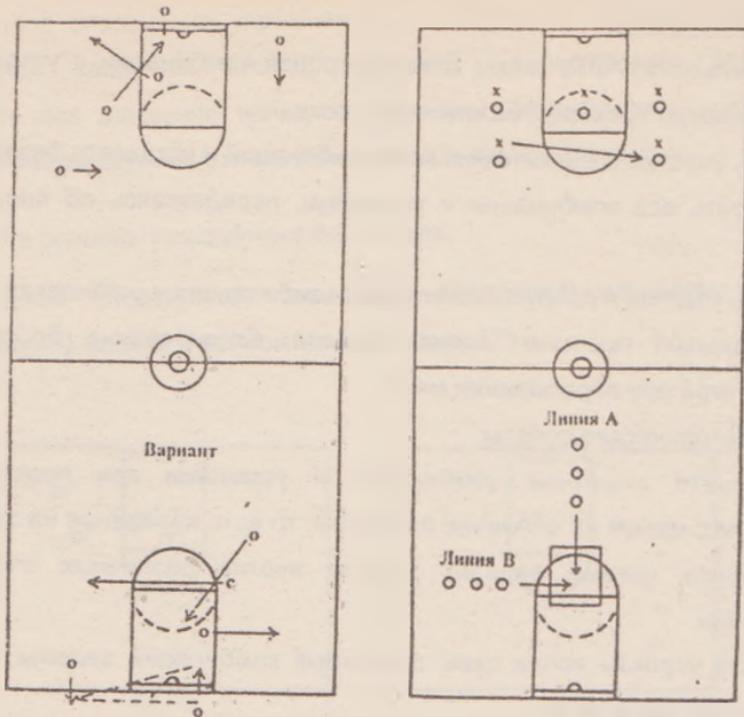
Раздайте игрокам копии схем различных комбинаций защиты, чтобы они хорошо заучили их

Расставляйте игроков в защите исходя из их персональных качеств, например: если у вас в команде два низкорослых защитника и три высоких нападающих, используйте зону 2-3

Зона всегда называется исходя из расстановки игроков, начиная с игрока, наиболее близко расположенного к центру площадки.

Участие в правильных тактических командных действиях во время игры

Из игровых тактических действий первоочередное внимание уделяем вбрасыванию мяча и блокированию бросков по кольцу (рис. 38)



Игра при вбрасывании мяча из-за лицевой линии (внизу - вариант).

Двойная командная игра (сверху), блокирование Броска по кольцу (внизу).

Рис. 38

Выполнение

Выбрать и удерживать правильную позицию из распределения ролей в команде (защитник, нападающий или центровый).

Принимать участие в атакующих действиях команды.

Во время защиты находиться между противником и корзиной.

Находиться между противником и корзиной (повернувшись лицом к корзине) в ожидании отскока мяча от корзины или щита.

Увидеть партнера, неприкрытого противником, для передачи ему мяча.

Вести игру как член команды, а не самому по себе.

Методические советы:

Объясните ученикам важность действий каждого игрока и ответственность каждого за порученную ему роль.

Заставьте учеников пройти по площадке вперед и назад, удерживая отведенные им позиции и передвигаясь шагом. Это упражнение поможет им осознать сущность пространства, времени и скорости на площадке.

Выполните следующие упражнения: передвигаясь вперед по площадке и назад в составе команды, игроки передают друг другу мяч.

При работе с характеризуемым контингентом трудно заранее определить возможные успехи группы и сроки их достижения, слишком многое зависит от исходного психофизического состояния занимающихся. Однако, длительный и целенаправленный труд тренера обязательно приведет к желаемому результату в более или менее короткие сроки времени.

В помощь тренерам приводим примерные планы-конспекты проведения тренировочных занятий по баскетболу с учащимися вспомогательных школ. В планах содержатся и некоторые советы по методике проведения занятий. Рекомендуемая периодичность их проведения 2-3 раза в неделю.

Тренировка № 1.

1. Вступительные замечания

2. Разминка - 15 мин

Начинать с легкого разминочного бега по периметру баскетбольной площадки

3. Произвольные броски по корзине - 5 мин.

Тренер переходит от игрока к игроку и дает наставления.

4. Упражнения для ног - 5 мин.

Игроки следуют за тренером, а тренер подает команды на изменение направления.

5. Владение мячом и дриблинг - 15 мин

Движение по восьмерке

Ведение мяча кончиками пальцев

Дриблинг (передвижение шагом, бег в разминочном темпе, обводные обороты).

6. Броски - 20 мин

Уделяйте внимание правильному выполнению указаний и повтору.

Бросок с места, стоя напротив кольца и сбоку от кольца.

Командные броски. Поделите игроков поровну по половинам площадки и наблюдайте, какая из команд забросит больше мячей в течении 2 мин

7. Перерыв - 3 мин. (активный отдых).

8. Передача и прием паса - 17 мин.

Передача паса по кругу.

Выполнение паса от гуди и с отскоком.

Выполнение упражнения двумя игрокам - передача паса, прием паса и завершающий бросок.

9. Перемещения - 5 мин - защитники, центровые, нападающие.

От лицевой линии до первой линии штрафного броска и обратно, затем до середины площадки и обратно, затем до второй линии штрафного броска и обратно и , наконец, до противоположной лицевой линии и обратно. Рывки должны выполняться за определенное количество секунд.

10. Штрафные броски - 5 мин.

Игроки должны из 10 бросков попасть в корзину как можно больше раз.

Тренировка № 2.

1. Вступительные замечания и разминка - 15 мин.

Обратите внимание на правильный вид спортивной формы.

2 Произвольные броски

Обратите внимание спортсменов на технику выполнения.

3 Работа ног - 5 мин

4 Дриблинг - 5 мин

Контроль мяча кончиками пальцев в сочетании с движением назад

Передвижение шагом вперед, затем бег в разминочном темпе вперед

Выполнение упражнения двумя руками - сначала доминирующей, затем более слабой

Дриблинг по всей площадке вокруг четырех препятствий (конусы, стулья или игроки)

5 Штрафные броски - 10 мин

Каждый игрок должен выполнить по 10 штрафных бросков.

Используйте оба кольца каждый игрок должен выполнить бросок по одному кольцу а затем перейти к другому

6 Перерыв - 3 мин (активный отдых)

7 Индивидуальная игра в защите - 17 мин

Объясните игрокам важность игры в защите

Прием мяча с отскока от щита и попытка передачи его игроку атакующей линии Защитник должен воспрепятствовать приему мяча нападающим затем введите в игру второго защитника и второго нападающего

8 Линейные упражнения - 8 мин (см тренировку № 1).

9 Штрафные броски - 7 мин

Каждый игрок должен выполнить по 10 штрафных бросков: по 2 броска за один раз, потом смена

10 Развлекательные упражнения - 5 мин

Старайтесь завершить занятие так, чтобы игроки с нетерпением ожидали следующего занятия

Тренировка № 3.

1. Вступительные замечания и разминка - 15 мин.

2. Произвольные броски - 5 мин.

Подчеркните, что глаза игроков должны быть устремлены на цель.

3. Работа ног - 5 мин.

4. Передача паса - 15 мин (от груди, с отскоком, через голову).

Покажите четыре способа передачи мяча.

Передача паса между неподвижными игроками, находящимися на удалении 4-5 м друг от друга.

Упражнение "Простой обмен", используя пас от груди и с отскока.

5. Штрафные броски - 10 мин (10 штрафных бросков: один бросок за один раз, затем смена)

6. Перерыв - 3 мин. (активный отдых),

7. Броски по кольцу - 17 мин.

Броски по кольцу "от щита" из неподвижного положения (предварительно продемонстрированные тренером)

8. Линейные упражнения - 8 мин. (см. Тренировка № 1).

9. Штрафные броски - 7 мин.

Каждый игрок должен сделать до 10 бросков, право на следующий бросок игрок получает после успешного выполнения предыдущего.

Развлекательное упражнение - 5 мин (см тренировку № 2).

Тренировка № 4.

1. Вступительные замечания - 5 мин.

2. Разминка - 10 мин.

3. Произвольные броски - 5 мин.

Подчеркните, что тело игрока должно следовать за броском.

4. Прыжки вдоль линии - 5 мин (упражнение на ловкость - прыжки с одной стороны линии на другую)

5 Игра с отскоком - 15 мин.

"Неконтролируемый" отскок мяча.

Следует сделать различие между наступательной и оборонительной игрой с отскоком мяча

Объясните и покажите правильную позицию для игры с отскоком мяча

Тренер бросает мячи по щиту для каждого игрока для игры после отскока

6 Штрафные броски - 3 мин

7 Ведение мяча (дриблинг) - 17 мин

Используйте четырех игроков в качестве препятствий, вокруг которых игрок должен провести мяч от одного края площадки до другого

Разделите площадку (по длине), на каждой половине должно заниматься 5-6 игроков.

Передвижение от одной точки (препятствия) к другой после обводки

8 Линейные упражнения - 10 мин

Две группы защитники и центральные нападающие.

Передвижение от лицевой линии до середины площадки и обратно, затем от лицевой линии до противоположной лицевой линии и обратно, при этом регистрируется время перемещения.

9 Штрафные броски - 10 мин (по два броска: второй - после удачного первого)

Тренировка № 5.

1 Вступительные замечания - 5 мин

2 Разминка - 10 мин.

3 Произвольные броски - 5 мин

Подчеркните, что глаза игрока устремлены на корзину.

4 Прыжки вдоль линии - 5 мин.

Упражнение на ловкость - прыжки вперед через линию и обратно

5. Игра ударом о площадку - 15 мин

Атакующая игра ударом мяча о площадку с последующим броском по кольцу.

Игра в защите ударом мяча о площадку - поворот в нужном направлении и передача мяча на фланг.

6. Штрафные броски - 10 мин. (см. Тренировки № 2,3)

7. Перерыв - 3 мин. (активный отдых)

8. Стойка защитника - 17 мин.

Один игрок ведет мяч (согласно определенным указаниям), а другой блокирует его; упор на действиях защитника.

Разделите площадку по длине на две равные части - на каждой половине одновременно проводятся упражнения один на один

9. Линейные упражнения - 10 мин. (см. Тренировка № 2)

10. Штрафные броски - 10 мин. (см. Тренировка № 4).

Тренировка № 6.

1. Вступительные замечания - 5 мин.

2. Разминка - 10 мин

3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание, чтобы игроки определяли дальность своего броска.

4. Прыжки вдоль линии - 5 мин.

Упражнение на ловкость - ноги вместе, прыжки вперед, вправо, назад и влево (по квадрату и сохраняя равновесие).

5. Броски мяча в корзину - 10 мин.

Рассмотрите выполнение бросков мяча в корзину с помощью щита из неподвижного положения (см. Тренировка № 3).

Выполнение бросков по кольцу с отскоком от щита со второй линии (обычная разминка).

С одним кольцом: выполнение бросков по кольцу с отскоком от щита справа, слева и по центру.

Нападающий без мяча касается рукой кольца.

6. Штрафные броски - 10 мин. (каждый игрок выполняет 10 бросков).
7. Перерыв - 3 мин. (активный отдых).
8. Работа с мячом - 22 мин.

Половина площадки (на каждом конце).

Игра двое на двое.

Затем трое на трое

9. Штрафные броски - 10 мин.

Каждый игрок выполняет 12 штрафных бросков: два броска подряд, затем смена

Тренер произвольно выбирает игрока; если игрок удачно выполняет штрафной бросок, он получает право не участвовать в линейных упражнениях.

10. Линейные упражнения.

Тренировка № 7.

1. Вступительные замечания - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин

Обратите внимание, чтобы игроки находили на площадке точку, броски из которой получались у них наиболее удачно.

4. Работа ног - 10 мин.

Определите толчковую ногу.

Ведение и передача мяча, акцентируя при этом внимание на опорной ноге.

5. Выполнение бросков по кольцу с отскоком от щита - 15 мин.

Разделите команду на две части, броски выполняют по всей площадке.

Игрок ведет мяч через всю площадку, выполняет бросок и передает мяч другому игроку

6. Штрафные броски - 10 мин (см. Тренировки № 2,3).
7. Перерыв - 3 мин (активный отдых).
- 8 Игра в защите - 12 мин

Трое на трое четверо на четверо

- 9 Работа с мячом - 15 мин
- 10 Штрафные броски - 10 мин (каждый игрок выполняет по 10 бросков)

Тренировка № 8.

1. Вступительные замечания - 5 мин
- 2 Разминка - 10 мин
3. Произвольные броски - 5 мин

Обратите внимание, чтобы мячу придавалось небольшое обратное вращение

4. Контроль мяча кончиками пальцев - 5 мин

Ведение мяча по восьмерке

Ведение мяча мягкими точками кончиков пальцев

5. Элементы рывка - 30 мин

Объясните систему проходов (по центру и по флангам).

Выполнение прохода для передачи паса шагом, обратите внимание на правильность выбора позиции.

Рывок с небольшой скоростью, затем с половинной скоростью.

Быстрый рывок с полной скоростью

6. Штрафные броски - 10 мин
7. Перерыв - 3 мин (активный отдых).
- 8 Работа с мячом - 12 мин
- 9 Линейные упражнения - 5 мин.
10. Штрафные броски - 5 мин. (каждый игрок делает по 10 бросков серия из двух бросков затем смена)

11. Развлекательное упражнение - 5 мин.

Завершайте занятия на положительной ноте.

Тренировка № 9.

1. Вступительные замечания - 5 мин.

2. Разминка - 10 мин.

3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание, чтобы игроки для выполнения бросков чаще использовали слабую руку, развивая и укрепляя тем самым ее способности.

4. Выполнение броска в прыжке - 20 мин.

Демонстрация правильной техники выполнения броска.

Для отработки приема используйте обе корзины, разбив команду на две части.

5. Комплексные упражнения - 15 мин.

Принять пас от игрока своей команды.

Провести мяч от одной штрафной линии до другой.

Остановиться в 4 м от корзины пртивника для выполнения броска в прыжке.

Игра с мячом после отскока (попал или промахнулся); в случае промаха необходимо довести атаку до конца.

Передать мяч игроку своей команды, который стоит в готовности вести мяч к противоположной корзине.

6. Штрафные броски - 10 мин. (10 бросков подряд).

7. Перерыв - 3 мин. (активный отдых).

8. Работа с мячом - 10 мин.

Четыре на четыре, заменяя при необходимости.

Обратите внимание на соблюдение мер безопасности при выполнении рывка и на выполнение броска в прыжке.

9. Линейные упражнения - 7 мин.

Установите для обеих групп разумное максимальное время, которое может быть достигнуто во время тренировки.

10. Штрафные броски - 5 мин (по 10 бросков каждому: серия из двух бросков, затем смена)
11. Развлекательное упражнение - завершить тренировку

Тренировка № 10.

1. Вступительные замечания - 5 мин
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание, чтобы игроки касались мяча кончиками пальцев, а не ладонью

4. Броски в прыжке - 15 мин.

Повторите технику выполнения броска с прошлого занятия

Выполнение броска двумя руками в одну корзину.

5. Введение понятия "игра за пределами поля" - 15 мин

Покажите и объясните. Ответьте на вопросы учеников

Практически отработайте с учениками этот элемент

6. Штрафные броски - 5 мин

Разделите игроков на две группы; каждый должен выполнить по два штрафных броска.

Та группа, которая удачнее выполнит штрафные броски, не будет бегать по периметру площадки перед перерывом

7. Перерыв - 3 мин. (активный отдых)

8. Работа с мячом на половине площадки - 14 мин.

Пятеро на пятеро

Выполнение личного прессинга, на котором сегодня акцентировано внимание.

Защита от игры за пределами поля

9. Линейные упражнения - 8 мин.

10. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому: серия по 2 броска, затем смена).

Тренировка № 11.

1. Вступительные замечания - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание игроков на хорошую сбалансированность тела перед выполнением броска.

4. Броски в прыжке - 15 мин.

Повторно разберите технику выполнения броска, изученную на предыдущих занятиях.

Используйте обе корзины и всю площадку.

5. Работа ног - 10 мин.

Движение по часовой стрелке вокруг площадки; старт с противоположных боковых линий, рывок по боковой линии; прыжок с остановкой на задней линии площадки, затем быстрое плавное скольжение по задней линии площадки; прыжок с остановкой на боковой линии, затем рывок вдоль всей боковой линии; прыжок с остановкой и плавное скольжение по второй заданной линии площадки.

6. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому: второй бросок после удачного первого, затем смена).
7. Перерыв - 3 мин.
8. Работа с мячом на половине площадки - 13 мин.

Пятеро на пятеро.

Акцент на выполнение атакующих действий.

Проверка выполнения игры за пределами поля.

9. Линейные упражнения - 9 мин.

Обратите внимание на полную скорость и быстрый рывок.

10. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому: по 2 броска за один раз, затем смена)

Тренировка " 12.

1. Вступительные замечания - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин
Обратитесь к игрокам, чтобы они сконцентрировали внимание.
4. Командные действия в нападении - 15 мин.
Выполнение шагом недавно введенной игры за пределами поля.
Повторите атакующие действия, изученные на предыдущих занятиях.
5. Командные действия в защите - 15 мин
Принципы персонального прессинга.
Выполнение двумя игроками персонального прессинга бегом.
6. Разделите команду на две равноценные команды - 10 мин
Назначают «капитанов» команд
Делают соответствующие указания
Игроки разных команд надевают майки разного цвета
Назначаются также судьи (со свистками), которых можно легко отличить от игроков
7. Перерыв - 3 мин (активный отдых)
Рассмотрите с игроками правила и назначения игроков
8. Разминка перед работой с мячом - 5 мин
9. Внутрикандная разминка с мячом - 20 мин.
Первая полномасштабная «игра» за время занятий
Опробование подобранных игроков в различных ролях
10. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому, по 2 броска за один раз, затем смена)
Если игрок попадает в кольцо со штрафного броска, тренер совершает два круга вокруг площадки.

Тренировка №13.

1 Вступительные замечания - 5 мин

2 Разминка - 10 мин.

3. Произвольные броски - 5 мин

Обратите внимание игроков на то, что сила броска зависит от сгибания колен и движения кисти

4 Упражнение «борьба за мяч» - 15 мин

Игроки разбиваются по парам, каждая пара с одинаковыми номерами становится друг против друга по обе стороны от штрафной линии. Мяч катится между рядами игроков, а тренер называет номера. Оба игрока, услышав свои номера, начинают борьбу за то, чтобы овладеть мячом и забросить его в корзину; тот игрок, которому не удалось овладеть мячом, старается помешать атакующему игроку совершить бросок.

5. Упражнение «пас на выход» - 10 мин

Тренер бросает мяч в щит, а игрок, принявший мяч после отскока, делает поворот в нужном направлении и передает мяч напарнику на фланг для совершения быстрого рывка.

Поменяйте игроков, принимающих мяч после отскока и находящихся на фланге.

6. Упражнение «быстрый рывок» - 10 мин.

Четверо на двое.

Обратите внимание на выполнение паса на фланг, на действия центрального и на действия игрока, выигравшего мяч после отскока, который выполняет роль сопровождающего.

7. Перерыв - 3 мин.

8. Линейные упражнения - 7 мин (см. тренировку №11).

9. Штрафные броски - 10 мин (см. Тренировку №10).

10. Развлекательное упражнение - 5 мин.

Тренировка №14.

1. Вступительные замечания - 5 мин
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин
Обратите внимание на то, чтобы плечо игрока было впереди тела.
4. Игра после ввода мяча из-за боковой линии - 17 мин.
Ввод и показ элементов игры после вбрасывания из-за боковой линии
Выполнение упражнения игроками шагом
Выполнение упражнения с половинной скоростью
5. Игра в защите - личный прессинг - 15 мин
Пятеро на пятеро на половине площадки.
Стойка, позиция, работа ног, игровая ситуация
6. Перерыв - 3 мин (активный отдых)
7. Упражнение «блокирование мяча после отскока» - 10 мин.
Одни на один
Двое на двое.
Смените роли начинающих и роли защитников
8. Линейные упражнения - 10 мин (см тренировку №10)
9. Штрафные броски (см тренировку №11)
10. Развлекательные упражнения - 5 мин

Тренировка №15

1. Вступительные замечания - 5 мин
2. Разминка - 10 мин
3. Произвольные броски - 5 мин
Обратите внимание на то, что хорошее вытягивание руки после броска создает хороший ритм
4. Упражнение «скользящее передвижение в защите» - 10 мин
Зигзагообразное передвижение скользящим приставным шагом с остановками. Выполняется на полной скорости

5. Работа ног - 15 мин.

Игра «одни на один» по всему полю, включающая элементы ведения мяча, рывки, защитную стойку, владение мячом и выполнение бросков.

Площадка поделена в длину пополам, на обеих половинах игроки занимаются этим упражнением.

6. Перерыв - 3 мин (активный отдых).

7. Разминка перед работой с мячом - 5 мин.

Обратите внимание на правильное выполнение упражнений.

Разрешите принимать участие в работе с мячом родителям и болельщикам.

8. Внутриккомандная разминка с мячом - 20 мин.

Вторая игра по всему полю за период занятий.

Увеличьте количество быстрых атакующих рывков.

Используйте специальные игровые ситуации.

9. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому: по два броска за один раз, затем смена).

10. Развлекательные упражнения - 5 мин.

Тренировка №16.

1. Вступительные замечания - 5 мин.

2. Разминка - 10 мин.

3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание на то, что бросок делается на вершине короткого прыжка.

4. Повторение основных положений - 20 мин.

Обзор основных положений, сопровождаемый показом, который выполняет тренер.

Владение мячом и ведение мяча, выполняемые на одной половине площадке.

Передача мяча и упражнения на работу ног, выполняемые на другой половине площадки

- Упражнение на отработку навыка броска по кольцу - 15 мин.

Упражнения со стулом, выполняемое на половине площадки: смесь приемов по выполнению бросков в прыжке, ведению мяча и игре после отскока мяча от щита. Поставьте три стула на закрашенном участке (один - в 4 м от корзины и перед ней, два других - в пределах штрафной линии). Три игрока должны по прямой линии провести мяч к стульям и выполнить броски по кольцу в прыжке. Приземляется игрок мягко на обе ноги, принимает положение равновесия и готовится к борьбе за отскок в случае промаха.

- Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждый: ситуация один на один, затем смена)
- Перерыв 3 мин (активный отдых)
- Введение элемента защиты «слабой стороны» - 15 мин.

Положите посередине площадки, включая и штрафную линию, ленту.

Объясните ученикам концепцию данного вида защиты, используя для демонстрации игроков на площадке. Проведите мяч с одной стороны поля на другую.

- Линейные упражнения - 10 мин (смотрите тренировка №11).
- Штрафные броски (по 10 бросков каждому: по 2 броска за каждый раз, затем смена).

Тренировка №17.

- Вступительные замечания - 5 мин.
- Разминка - 10 мин
- Произвольные броски - 5 мин

Обратите внимание на то, что при приближении к игроку, совершающему прыжок, не надо наклоняться.

4. Повторение основных положений - 20 мин (см. тренировку №16).
5. Командные действия в защите - 15 мин.
Опека игроков команды противника на каждой позиции.
6. Командные действия в нападении - 15 мин.
Временные и бросковые ситуации
Ситуации на штрафной линии.
7. Штрафные броски (блицтурнир) - 5 мин.
Если назначенный игрок из трех штрафных бросков два раза попадает в кольцо, линейные упражнения отменяются.
8. Линейные упражнения - 5 мин.
Несколько минут, но очень напряженных
До тех пор, пока вышеупомянутый игрок не попадает в кольцо два раза из трех штрафных бросков.
9. Развлекательное упражнение - 5 мин
Показные упражнения, переходящие в «показную игру» с другой командой

Тренировка №18

1. Инструктаж перед игрой - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин
3. Произвольные броски - 5 мин.
4. Товарищеская встреча с другой командой аналогичного уровня.
По возможности играйте в своем зале
Используйте эту игру в качестве инструмента набора опыта тренера и игроков
Отберите основной играющий состав, однако используйте гибко также и замены, внимательно изучая способности каждого игрока
Тренер может увидеть слабые и сильные стороны своего плана игры:
Внимательно рассмотрите данную «показную игру», смотрите перечень проверки необходимых элементов.

Тренировка №19.

1. Вступительные замечания - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин.

Используйте щит для попадания мяча в корзину.

4. Повторение основных положений - 20 мин (см. тренировку №16).
5. Командные действия в защите - 25 мин.
6. Введение элементов зонной защиты - 25 мин.

Объясните принцип действий.

Продемонстрируйте с помощью игроков.

7. Перерыв - 3 мин (активный отдых).
8. Линейные упражнения - 5 мин.

Объясните игрокам, что упражнение выполняется недолго, но напряженно

9. Штрафные броски - 1 мин (по 10 бросков каждому: ситуация «один на один», затем смена).

Тренировка № 20.

1. Вступительные замечания - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин.
3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание игроков на то, что большая часть щитов имеет форму квадрата и целиться следует в их верхние углы.

4. Повторение основных положений - 20 мин (см. тренировку №16).
5. Командные действия в нападении - 15 мин.

Отработка атакующих элементов, необходимость в улучшении которых была в ходе практической игры.

6. Зонная защита - 15 мин.

Составьте тактическую схему зоны, затем добавьте атакующего противника.

Начинайте с медленного темпа, постепенно увеличивая скорость.

7. Перерыв - 3 мин (активный отдых)
8. Обзор защиты «слабая сторона» - 10 мин (см. тренировку №16).
9. Линейные упражнения - 10 мин (см. тренировку №11).
10. Штрафные броски (блицтурнир) - 5 мин

Команда делится на две группы, каждый игрок должен выполнить по 5 штрафных бросков.

Группа, которая успешнее выполнила штрафные броски, заканчивает тренировку.

Игроки оставшейся группы должны выполнить еще по 10 штрафных бросков каждый

Тренировка № 21.

1. Инструктаж перед игрой - 5 мин.
2. Разминка - 10 мин
3. Произвольные броски - 5 мин.
4. Вторая игра с другой командой

Запланируйте проведение игры на «чужом» поле, если это возможно

Как и предыдущую, используйте данную игру в качестве инструмента обучения.

Объясните игрокам, что команда станет монолитной, если каждый игрок будет честно выполнять отведенную ему роль.

Снова проследите, как работает план тренера, а также, как команда играет на выезде

Тренировка №22.

1. Вступительные замечания - 5 мин
2. Разминка - 10 мин
3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание игроков, чтобы они перед выполнением штрафного броска сделали глубокий вдох и расслабились.

4. Повторение основных положений - 20 мин (см. тренировку №16).

Нет необходимости проводить повторную показательную игру, так как вся эта неделя - «игровая». Обратите внимание на теоретические положения.

5. Командные действия в защите - 15 мин.

Акцентируйте внимание игроков на защите.

6. Командные действия в нападении - 15 мин.

Акцентируйте внимание на атакующих действиях, исходя из уроков предыдущих практических игр.

7. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому: по 2 броска за каждый раз, затем смена).

8. Линейные упражнения - 5 мин.

Бег от одной лицевой линии до другой.

9. Штрафные броски (блицтурнир) - 5 мин (см. тренировку №2).

10. Развлекательное упражнение - 5 мин.

Тренировка № 23.

1. Вступительные замечания - 5 мин.

2. Разминка - 10 мин.

3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание игроков, что идет тренировка - тренировка - тренировка штрафных бросков.

4. Повторение основных положений - 20 мин (см. тренировку №22).

5. Командные действия в защите - 15 мин.

Определите наиболее эффективные формы защиты; начните с персонального прессинга или зонной защиты.

6. Командные действия в нападении - 15 мин.

Объясните значение «замедленной игры» для наилучшего использования времени, развития инициативы и т.п.

Для стимулирования обозначьте каждого игрока (то есть самый лучший дриблер или самый стойкий игрок под прессингом).

Отработайте атакующее действия в замедленном темпе сначала на половине площадки, затем по всему полю

7. Линейные упражнения - 7 мин

От одной лицевой линии до другой (см. тренировку №22).

Тренировка №24.

1. Вступительные замечания - 5 мин.

2. Разминка - 10 мин.

3. Произвольные броски - 5 мин.

Обратите внимание игроков на то, что выполнение штрафного броска формирует характер

4. Повторение основных положений - 20 мин (см. тренировку № 22).

5. Командные действия в защите - 15 мин

Продолжайте разрабатывать план действий в защите на игру для персонального прессинга и зонной защиты.

Следите за непрерывностью

6. Командные действия в нападении - 15 мин

Придайте законченную форму атакующим действиям

Добивайтесь сбалансированности заброшенных мячей защитниками и игроками атакующей линии

7. Линейные упражнения - 5 мин (см. тренировку № 22)

8. Штрафные броски - 10 мин (по 10 бросков каждому, по два броска подряд, затем смена)

9. Развлекательное упражнение - 5 мин.

В процессе проведения тренировочных занятий у учащихся совершенствуются двигательные способности, формируются специальные умения и навыки, закрепляются знания правил игры. Это позволяет постепенно включать спортсменов в соревновательную деятельность

РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА

1. Бабенкова Р.Д., Боброва Л.И. Особенности координации движений у учащихся с дефектами развития// Дефектология. - М., 1983. - № 5, с.15-18.
2. Бондарь В.Д. Спеціальне навчання дітей з завадами розумового та сенсорного розвитку: стан та перспективи// Інтеграція аномальної дитини в сучасній системі соціальних відносин/ Матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. - К., 1994. - с.13-18.
3. Бурлачук Л.Ф., Морозов С.М. Словарь - справочник по психологической диагностике. К. - : Наукова думка, 1989. - 197 с.
4. Вайзман Н.П., Психомоторика детей - олигофренов. - М., Педагогика. 1974 - 104с.
5. Власова Т.А., Певзнер М.С. Учителю о детях с отклонениями в развитии. - 14.: Просвещение 1967. - 206с.
6. Дмитриев А.А., Сермеев Б.В. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Красноярск: КГПН. 1988. - 85с.
7. Дмитриев А.А. Организация двигательной активности умственно отсталых детей. - М : Советский спорт, 1991. - 32с.
8. Ілященко Т.Д., Стадненко Н.М. Аномальна дитина в школі: Навч. - метод. Посібник. - К: ІСДО, 1995. - 120с.

- 9 Лебединский В В Нарушения психического развития у детей М : Изд-во МГУ, 1985 - 168с
- 10 Матов В В , Иванова О А., Матова М А , Шараборова И Н Ритмическая гимнастика для школьников - М Знание, 1989 - 190с.
- 11 Методические рекомендации по физическому воспитанию учащихся * вспомогательной школы
выторы: Мозговой В М , Дмитриев А А , Самылычев А С Минпрос РСФСР, Учебн - метод Кабинет дефектологии м , 1986. - 36с
- 12 Озеров В П Формирование психомоторных способностей у школьников Кишинев Лумина, 1989 - 112с
- 13 Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах) Підготовчий, 1-9 класи / Укл Козленко М О. - К ІСДО, 1994 - 32с.
- 14 Физическое воспитание умственно отсталых детей дошкольного возраста в условиях специального детского сада / Состав Сермеев Б В , Носкова Л П , Гаврилушкина О П , Бобошко В В - Одесса, ОГПІИ им К Д Ушинского, 1989
- 15 Фомин И.А , Вавилов Ю.И Физиологические основы двигательной активности - М Физкультура и спорт, 1991. - 224с.
- 16 Язловецкий В С Физическое воспитание детей подростков с ослабленным здоровьем К.: - Здоровья, 1991. - 232с.