ОРГАНИЗАЦИЯ КОРРЕКЦИОННО-РАЗВИВАЮЩИХ ЗАНЯТИЙ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ИНВАЛИДОВ И ЛИЦ С НАРУШЕННЫМ СЛУХОМ В ПЕРВУРАЛЬСКОМ ПОЛИТЕХНИКУМЕ

*Заботина Людмила Вячеславовна*

Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение Свердловской области «Первоуральский политехникум», г.Первоуральск , Россия.

Аннотация

Целью работы является оказание помощи преподавателям в организации процесса адаптивного физического воспитания обучающихся с нарушенным слухом.

 Физическая культура для лиц с ограниченными возможностями здоровья является одним из эффективных форм социализации, предоставляющей широкие возможности для развития их способностей и интересов, коррекции развития.

В условиях реализации ФГОС в Первоуральском политехникуме принят регламент: «Порядок реализации дисциплины «Физическая культура» для отдельных категорий обучающихся», включая инвалидов и лиц с ОВЗ.

Для лиц с нарушением слуха в политехникуме разработана адаптированная программа основного профессионального образования 19.01.17 «Повар, кондитер».

Рабочая программа дисциплины «Физическая культура» имеет приложение с комплексом упражнений для обучающихся с нарушениями слуха.

Для глухих и слабослышащих обучающихся характерны следующие разнообразные нарушения в двигательной сфере, которые учитываются при организации уроков физкультуры:

- недостаточно точная координация и неуверенность движений, что проявляется в основных двигательных навыках;

- относительная замедленность овладения двигательными навыками;

- относительно низкий уровень развития пространственной ориентировки;

- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения отдельных движений и темпа двигательной деятельности в целом;

- отклонения в развитии моторной сферы: мелкой моторики кисти и пальцев рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений, расслабления, совокупность которых характеризует нарушения координационных способностей.

Большая часть (от 60 до 86%) глухих и слабослышащих обучающихся 15-17 лет имеют те или иные нарушения в осанке (сутулость, сколиоз, плоская грудная клетка), ожирения, плоскостопия I и II степени и др.

Слух теснейшим образом связан с движением. Н.А. Бернштейн (1966), указывая на взаимосвязь двигательного и слухового анализатора, подчеркивал, что движение корректируется не только зрением, но и слухом. Между нарушением слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость.

В условиях техникума методика физического воспитания глухих и слабослышащих обучающихся, основанная на применении строго дозированных силовых упражнений, включённых в основные разделы программы, способствует не только росту силовых качеств, но и двигательной подготовленности в целом. Обучение комплексам упражнений проводят с использованием звуковой и световой сигнализации. Использование данных приемов позволяет создать тактильные (вибрация пола при громком звуковом сигнале) и зрительные ориентиры (световой прибор), задавать глухим и слабослышащим обучающимся нужный темп движений, а также значительно повысить моторную плотность урока.

**Примерные упражнения**

**для  коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений, коррекции равновесия и вестибулярной функции у слабослышащих обучающихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Направленность упражнений | Упражнения | Коррекционная направленность |
| Средства коррекции и развития координационных способностей с помощью скоростно-силовых упражнений | Прыжки через предметы, расположенные на одинаковом и разном расстоянии | Дифференцировка расстояния и усилий, глазомер, чувство ритма  |
| Прыжки на одной ноге | Динамическое равновесие, согласованность движения рук и ног |
| Прыжок вверх с места с доставанием подвешенного предмета | Дифференцирование мышечных усилий, пространства, глазомер |
| Спрыгивание с гимнастической скамейки в указанное место | Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров движения |
| Прыжок вверх с поворотом на заданное расстояние | Дифференцирование мышечных усилий, пространственных параметров, динамическое равновесие |
| Бег по разметке 20м. | Усвоение темпа и ритма, динамическое равновесие, дифференциация пространственных и динамических параметров |
| Бег из различных исходных положений (сед, присед, лежа) | Координация движения, концентрация внимания |
| Челночный бег 3х10м. | Ориентировка в пространстве, концентрация внимания |
| Метание теннисного мячика в цель правой и левой рукой | Дифференцирование динамических параметров, мышечных усилий |
| Метание различных по весу и диаметру мячей на дальность и в цель | Дифференцирование динамических усилий, координация движения |
| Средства коррекции функции равновесия | Ходьба по узкой опоре с махом поочередно правой, левой ногой | Развитие вестибулярного аппарата |
| Стоя на одной ноге, другая прямая вперед (в сторону, назад, согнуть) |
| Балансировка на набивном мяче на двух ногах, на одной ноге |
| Средства коррекции вестибулярной функции | Прыжки со скакалкой с изменением темпа | Коррекция вестибулярных нарушений  |
| Стойка на носках, на одной ноге (то же на повышенной опоре). |
| Повороты на 90°, 180°, 360° прыжком  |
| Кувырки вперед, назад |
| Кувырки вперед с последующей ходьбой по линии |
| Наклоны и повороты головы с закрытыми глазами |

Таким образом, с помощью специально подобранных физических упражнений, методов и приемов стимулируются компенсаторные процессы за счет активизации сохранных функций.