

Выступление на РМО по теме
**«Методические основы развития физических качеств детей с ОВЗ и
детей-инвалидов».**

Слайд 1.

Адаптивная физическая культура.

Слайд 2.

Физическое воспитание для детей с ОВЗ, является одним из основных средств устранения отклонений в их двигательной и психической сферах.

Слайд 3.

Развитие физических качеств подчиняется общим закономерностям – этапности, неравномерности, гетерохронности, независимо от пола, возраста, наследственных факторов, состояния здоровья.

В целях направленного развития физических качеств у лиц с ОВЗ используются те же методы что и у здоровых людей.

Движение

Для лиц с ограниченными возможностями и инвалидов движение – одно из главных условий жизнеобеспечения, средство и метод поддержания работоспособности, способ развития всех зон коры больших полушарий мозга, координации меж центральных связей, формирования двигательных взаимодействий, анализаторных систем, познавательных процессов, коррекции и компенсации недостатков в физическом и психическом развитии..

Единство и взаимосвязь между двигательными умениями и физическими качествами.

Известно, что чем выше уровень физических способностей для выполнения конкретного упражнения, тем быстрее оно осваивается.

Здесь нужно учитывать, что самым слабым звеном являются координационные способности: равновесие, тонкая моторика, расслабление, ритмичность движений. Именно эти способности нужно интенсивно развивать, чтобы компенсировать двигательные недостатки.

Зависимость развития физических качеств от двигательных режимов

Выделяют три режима развития физических качеств:

1. Фаза не довосстановления – развивает выносливость
2. Фаза полного восстановления – развивает координационные способности, скоростные и силовые качества;
3. Фаза сверх восстановления – развивает скоростные, силовые качества, специальную выносливость.

Эти режимы используются дифференцированно

Этапность развития физических качеств.

В развитии физических качеств условно выделяют три этапа:

Этап повышенного уровня развития физических качеств:

Этап достижения максимальных показателей **развития физических качеств**

Этап снижения развития физических качеств

Неравномерность и гетерохронность развития физических качеств.

Физические качества у детей формируются гетерохронно, в разные возрастные периоды. Для развития каждого качества имеются определенные сенситивные периоды онтогенеза, когда может быть получен наибольший его прирост.

Дети с ОВЗ в развитии отстают от здоровых сверстников на 1–3 года и больше.

Обратимость показателей развития физических качеств.

При перерывах или прекращении занятий ухудшается функциональное состояние, двигательные возможности возвращаются к исходному уровню. Сначала теряются скоростные способности, затем силовые, потом выносливость.

Перенос физических качеств. Весь процесс развития физических качеств и его компоненты – подбор упражнений, рациональное чередование системы нагрузок, методические построения – всегда рассчитаны на положительный перенос.

В практической деятельности встречается отрицательный перенос, когда развитие одного физического качества тормозит развитие другого.

Слайд 4.

Принципы развития физических способностей выражают закономерности взаимосвязи состояния человека и физической нагрузки в зависимости от ее организации во времени.

Поэтому главная особенность адаптивной физической культуры состоит в том, что каждое упражнение и нагрузка в целом несут коррекционную направленность, а их многократное повторение – развивающую.

Принцип сопряженного развития координационных и кондиционных физических способностей.

При проведении занятий необходимо учитывать одно из главных методических положений: оптимальное сочетание координационных упражнений с направленным развитием физических качеств.

Принцип возрастной адекватности педагогических воздействий.

Сроки наступления благоприятных периодов развития физических качеств у детей с ОВЗ не совпадают, при этом ориентироваться нужно на индивидуальные показатели, позволяющие определить зоны ближайшего развития для каждого ребенка

Принцип оптимальности педагогических воздействий

Для лиц с ограниченными возможностями этот принцип означает прежде всего оптимальную меру воздействия физической нагрузки на организм, стимуляцию адаптационных и компенсаторных процессов. В качестве стимулов выступают физические упражнения, различные по характеру, направленности, координационной сложности, объему, интенсивности, методам организации.

Оптимальным режимом считается нагрузка, при которой ЧСС не превышает 150-160 уд.

Принцип вариативности педагогических воздействий

Вариативность методов и методических приемов, включение игрового компонента, музыкальное сопровождение, быстрота переключения, дробность заданий, импровизация, изменение внешних условий и т.п. создают благоприятный эмоциональный фон на занятии.

Принцип диагностики уровня развития физических способностей.

Динамическая диагностика позволяет выявить сенситивные периоды, зоны ближайшего развития, планировать программы комплексного развития физических способностей, выбирать оптимальные пути коррекции и компенсации двигательных нарушений.

Слайд 5.

Развитие физических качеств

Различают пять основных физических способностей (качеств):

- силовые;
- скоростные;
- координационные;
- выносливость;
- гибкость.

Слайд 6.

Развитие силовых способностей

Одна из главных причин у детей с ОВЗ и детей-инвалидов отставание развития мышечной силы – дефицит двигательной активности, снижение возбудимости ЦНС, ослабленность соматических и вегетативных функций.

Средствами силовой подготовки являются: упражнения с повышенным сопротивлением. Выделяют три группы упражнений, направленных на развитие мышечной силы:

- 1) упражнения с преодолением массы собственного тела;
- 2) упражнения с внешним сопротивлением;
- 3) упражнения в изометрическом режиме.

Слайд 7 – 8.

Методика развития мышечной силы реализуется в двух направлениях:

Общая силовая подготовка, направленная на развитие всех мышечных групп, рассматривается как базовый уровень силовых способностей;

Специальная силовая подготовка, направленная на развитие силовых способностей, формирование компенсаторных механизмов, применительно к определенному виду деятельности (профессиональной, бытовой, спортивной, рекреационной и др.).

Для предварительного измерения динамической, взрывной силы и силовой выносливости используются контрольные упражнения:

- метание набивных мячей различной массы на дальность;
- сгибание – разгибание рук в упоре лежа;
- подтягивание на перекладине;

Слайд 9-10.

Развитие скоростных способностей

Способность адекватно реагировать на внешние сигналы, выполнять движения с максимальной скоростью, предвидеть опасность, является одной из главных трудностей у лиц с ОВЗ. Поэтому развитие скоростных способностей с помощью физических упражнений является одной из важных задач адаптивной физической культуры.

Существуют 2 типа двигательной реакции – простая и сложная.

Простая – выражается временем реагирования движением на внезапный сигнал.

Сложная - бывает двух видов:

- реакция на движущийся объект;
- реакция выбора;

Как известно оба вида реакций связаны с координационными способностями, с ориентацией в пространстве, умением оценивать и мысленно отмерять расстояние и время.

Развивать скоростные способности у детей помогают упражнения, выполняемые с максимальной скоростью, прыжки, метания, упражнения в размахивании, кружении, ударах, бросании и толкании легких предметов, поворотах, выполняемых с максимальной частотой.

Для воспитания у детей умения развивать максимальный темп бега могут быть использованы следующие упражнения:

- бег в быстром и медленном темпе;
- бег с ускорением по прямой, по диагонали;
- бег в максимальном темпе на короткие дистанции;
- бег за партнером.

Полезно выполнять упражнения в различном темпе, что содействует развитию у детей умения прилагать разные мышечные усилия соотносительно с намеченным темпом.

Слайд № 11 – 12.

Развитие выносливости

Разнообразная деятельность инвалидов и лиц с ограниченными возможностями, связана с необходимостью длительное время поддерживать работоспособность. Именно выносливость является той базовой способностью, которая создает предпосылки для адаптации и переноса ее в другие неспецифические виды деятельности.

Выделяют общую и специальную выносливость.

Общая выносливость – способность длительное время выполнять работу умеренной интенсивности.

Специальная выносливость – способность выполнять работу заданной интенсивности, преодолевать утомление в конкретном виде деятельности. Основные виды специальной выносливости – это координационная, скоростная, скоростно-силовая и силовая выносливость.

Для развития выносливости больше всего подходят упражнения циклического характера (ходьба, бег, прыжки, и др.). Эти упражнения характеризуются:

- равномерностью;
- непрерывностью;
- повторяемостью;
- соревновательностью;

В выполнении этих упражнений принимает участие большое количество мышечных групп, хорошо чередуются моменты их напряжения и расслабления, регулируется темп и продолжительность выполнения. Достоинствами применяемых движений являются их простота, возможность использования в различных играх.

Особое внимание, следует уделять бегу со средней скоростью. Так как именно бег со средней скоростью является главным средством воспитания общей выносливости.

Развитию выносливости так же способствуют общеразвивающие упражнения такие как: прыжки через скакалку, подпрыгивание на месте и с продвижением вперед, спортивные упражнения (ходьба на лыжах) и подвижные игры, в которых двигательное действие повторяется много раз.

Слайд № 13 – 14.

Гибкость - способность человека выполнять движения с большей амплитудой, представляет собой одну из главных предпосылок движений и необходимых взаиморасположенных звеньев тела.

Различают четыре вида гибкости:

- динамическая гибкость проявляется в движениях;
- статическая гибкость позволяет сохранить позу и положение тела;
- активная гибкость проявляется благодаря собственным усилиям;
- пассивная гибкость проявляется за счет внешних сил.

Методическими приемами, рекомендуемыми для развития гибкости, являются следующие:

- упражнения на растягивание необходимо выполнять ежедневно;
- чередовать упражнения на силу и гибкость, не допуская преобладания одного вида упражнения над другим.

Особенно важно перед упражнениями на гибкость предварительно «разогреть» мышцы. - это необходимая страховка от возможных травм.

Слайд 15.

Координационные способности – это умение целесообразно строить движение, управлять им и в случае необходимости быстро перестраивать его.

Для коррекции и развития координационных способностей используются следующие методические приемы:

элементы новизны в изучаемом физическом упражнении;

- симметричные и асимметричные движения;
- релаксационные упражнения, смена напряжения и расслабления мышц;
- упражнения на раздражение вестибулярного аппарата;
- упражнения на точность различения мышечных усилий, временных отрезков и расстояния;
- упражнения на дифференцировку зрительных и слуховых сигналов по силе, расстоянию, направлению;
- воспроизведение заданного ритма движений;
- упражнения на мелкую моторику кисти;
- парные и групповые упражнения.

Слайд № 16.

Факторы влияющие на проявление координационных способностей.

- функциональное состояние центральной и периферической нервной системы;
- уровень межмышечной координации;
- тип высшей нервной деятельности особенности характера и поведения;
- состояние высших психических функций, психологическая устойчивость,

способность анализировать и быстро принимать решения в условиях внезапно изменившихся условий;

- функциональное состояние двигательного, зрительного, слухового, тактильного и других анализаторов.

Слайд 17

Структура координационных способностей.

- развитие способности к дифференцированию параметров движения;
- развитие способности к пространственной ориентации;
- развитие способности усвоения ритма движений;
- развитие способности к статическому и динамическому равновесию;
- развитие способности к быстрому реагированию;
- развитие мелкой моторики;
- развитие способности к расслаблению мышц.

Слайд 18 – 19.

Развитие моторной ловкости направлено на обучение двигательным навыкам.

- ползание
- лазание
- ходьба
- прыжки
- бег
- бросание мяча взрослому, в корзину в цель, под дуги, в ворота, между предметами; и др.

Слайд 20.

Физическое развитие детей с ОВЗ способствует социализации их в обществе, развитию познавательной и эмоционально – волевой сфер, последующей трудовой адаптации.

Слайд 21.

Спасибо за внимание.

Слайд № 22.

Список используемой литературы.

1. Бегидова Т.П. «Основы адаптивной физической культуры». 2-е изд., испр. и доп. Москва. «Юрайт». 2020 г.
2. Бегидова Т.П. «Теория и организация адаптивной физической культуры. 2-е изд., испр. И доп. Москва. «Юрайт» 2020 г.
3. Л.В. Токарская, Н.А. Дубровина, Н.Н. Бибийчук «Основы преподавания физической культуры детям и подросткам с умеренной и тяжелой умственной отсталостью. Екатеринбург. Издательство Уральского университета.
4. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие для студентов высш. и сред. проф.уч. заведений. Под редакцией Л.В. Шапковой. Москва., Сов.спорт. 2014 г.