

коррекционной направленности (по возможности на свежем воздухе);

– внеурочные формы спортивно-массовой работы (соревнования, спортивные праздники, дни здоровья и т.д.).

Вышеперечисленные мероприятия позволили увеличить двигательную активность, повысить аэробную функцию детей, что способствовало активации иммунитета, проявившегося в снижении простудно-респираторных заболеваний. Улучшились физические качества, которые проявились в увеличении силы, общей выносливости, координации движений. В 70% частично компенсировалась сутулость. Все это указывает на эффективность данных мероприятий.

#### **К вопросу об индивидуализации подходов в коррекционной работе по физической культуре в специальных школах**

*Камнев Д.П., Баева Ю.М.*

Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург

Характерной особенностью специальной (коррекционной) школы VIII вида является неоднородность состава учащихся по уровню как психологического, так и физического развития. Поэтому оптимизация процесса обучения во многом будет зависеть от индивидуальных подходов к детям, которые могут быть весьма различны:

Индивидуальный подход в коррекции конкретного двигательного нарушения у ученика, индивидуальное развитие каких-либо двигательных качеств (силы, быстроты, выносливости и др.), индивидуальное дозирование нагрузок.

Уникальный метод индивидуального дозирования физических нагрузок был разработан Б. В. Сермеевым. Суть метода в следующем. Выполнение физической работы имеет фазовый характер. Первая ее фаза –

общий настрой организма на оптимальный уровень работы, который и достигается через некоторое время. Это состояние устойчивой работоспособности. Затем наступает фаза утомления. Реакция на утомление у учащихся неодинакова. Одни тотчас же или вскоре перестают работать, другие долгое время сопротивляются утомлению.

В фазе утомления выделяют три стадии. Первая: начало снижения работоспособности. Третья: отказ от выполнения работы. И вторая, занимает промежуточное положение между первой и третьей. При исследованиях влияния физических нагрузок на организм детей с нарушением интеллекта было выяснено, что основная масса учащихся может выполнять нагрузки до первой стадии утомления без всякого ущерба для своего здоровья, индивидуальный подход к детям может выражаться и в дозировании нагрузок для каждого ученика.

Другим направлением индивидуализации является дифференцированный подход к детям в процессе их физического воспитания.

Среди учащихся выделяют три или четыре группы детей по уровню развития двигательных способностей, физической подготовленности, физической работоспособности, с которыми и проводится целенаправленная работа на занятиях. Группы могут формироваться и по конкретным дефектам, нарушениям.

Таким образом, имеются различные решения проблемы индивидуального подхода к учащимся в процессе физического воспитания, не нашедшего себе должного места в практической работе, по-видимому, в силу определенной сложности применения.

Работа по коррекции недостатков физического развития и двигательных способностей представляется собой сложный процесс, в котором необходимо использовать системный подход к применению

разнообразных форм, средств, путей и методов физического воспитания, но имеющих единую целевую направленность – коррекцию и развитие двигательной сферы ребенка.

### **Коррекция нарушений осанки, подвижности в суставах, деформации стопы на уроках физкультуры в спецшколах**

*Камнев Д.П., Камнева О.В.*

Уральский государственный педагогический университет,  
г. Екатеринбург

В специальных школах около 70% школьников подвержены различным нарушениям осанки. Неправильная осанка влияет не только на эстетическую сторону телосложения, но и влечет за собой множество различных заболеваний.

Коррекция осанки продолжается на протяжении всего периода обучения умственно отсталого ребенка и не только на уроках физической культуры, но и на других уроках, в быту, играх, на отдыхе; упражнения на осанку должны быть обязательным элементом в физкультминутках, физкультпаузах, гимнастике до уроков и т.д.

Упражнения на формирование осанки построены так, что одни ориентированы на развитие крупных мышц спины, живота, плеч, рук, ног и других частей туловища, другие на развитие ощущений правильной осанки. Например, такие упражнения, как ходьба с грузом на голове, ходьба по гимнастической скамейке, висы с расслаблением тела, направлены, прежде всего, на развитие мышечных ощущений правильной осанки. А упражнения на прогибание, лежа на животе, с гантелями и без них, лазание по гимнастической стенке, статические упражнения влияют главным образом на развитие «мышечного корсета».