### Физическое    воспитание учащихся специальной (коррекционной) школы

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем  здоровье. Охрана и укрепление здоровья людей – дело первостепенной важности. В укреплении здоровья населения, гармоническом развитии личности, достижении физического совершенства, в подготовке молодежи к труду и защите Родины возрастает значение физической культуры и спорта, внедрение их в повседневную жизнь.

Вообще задачи физического совершенствования подрастающего поколения решаются в рамках физического воспитания. Термин “Физическое воспитание” впервые в нашей стране ввел известный русский просветитель Н.И.Новиков (1744-1818гг.) Физическое воспитание  занимало значительное место в педагогической деятельности и трудах Н.И.Новикова. Для научного обоснования вопросов физического воспитания большое значение имели работы Н.И.Пирогова (1810-1881гг.) и Н.М.Сеченова (1829-1905гг.), в которых  говорилось о пользе физических упражнений для развития и совершенствования всех органов человеческого тела. Такие врачи, как Е.А.Покровский (1838-1895гг.) и Е.М.Дементьев (1850-1918гг.) серьезно занимались исследованием вопросов теории и практики физического воспитания. Они писали об играх как о наиболее правильном средстве физического воспитания детей, приводя биологические и педагогические доводы. Большую роль в развитии науки и практики физического воспитания в России сыграл П.Ф.Лесгафт (1837-1909гг.). Целью всякого воспитания, в том числе и физического, ученый считал подготовку человека к творческому труду - с тем, чтобы использовать свои силы с наименьшей затратой энергии для достижения наилучших результатов. Разработанная им система была названа системой физического образования, однако она не стала в России основой национальной системы физического воспитания из-за отсутствия в стране квалифицированных педагогов.

Важно отметить, что физическое воспитание как общественное явление занимало важное место в жизни человека на протяжении всей истории его существования. Вместе с изменением общественных отношений менялись сущность и характер физического воспитания. Так, в бесклассовом первобытном обществе физическое воспитание носило всеобщий характер и использовалось в целях накопления трудового опыта, передачи рациональных бытовых движений от одного поколения к другому. В рабовладельческом обществе физическое воспитание носило уже классовый характер и имело военную направленность. В период феодализма зарождается целая система физического воспитания, в основном ориентированная на представителей господствующего класса. При капитализме господствующий класс впервые становится заинтересованным в массовом физическом воспитании трудящихся. Из выше сказанного становится видно, что физическое воспитание в разные исторические периоды занимало далеко не последнее место в жизни человека.

В настоящее время физическое воспитание играет значительную роль в общем развитии человека. Так, занятия физической культурой и спортом способствуют подготовке человека к жизни, закаляют тело и укрепляют здоровье, содействуют его гармоничному физическому развитию, способствуют воспитанию необходимых черт личности, моральных и физических качеств, необходимых будущим специалистам  в их профессиональной трудовой деятельности. Наше общество заинтересовано в том, чтобы молодое поколение росло физически развитым, здоровым, жизнерадостным, готовым к труду и защите Родины. И поэтому в школах  для нормальных или умственно отсталых детей организуются ежедневные занятия физической культурой на уроках, во внеурочное время, в спортивных секциях.

Физическое воспитание, применительно к системе специальных коррекционных школ, понимается как учебно-педагогический процесс, направленный на обучение двигательным действиям, на управление развитием физических качеств и на коррекцию двигательных нарушений, имеющихся у учащихся этих школ.

На современном этапе вопросами физического воспитания детей-олигофренов занимаются ученые А.А.Дмитриев, В.А.Мозговой, Н.А.Козленко, А.С.Самыличев1 и др.

Главная цель системы физического воспитания – достижение каждым человеком физического совершенства. Под физическим совершенством понимается исторически обусловленный идеал физического развития и двигательной подготовленности человека, обеспечивающий ему наилучшую приспособленность к жизни, труду и защите Родины. В этом понятии сочетаются  как требования общества к людям, так и личные потребности человека (здоровье, долголетие, физическая привлекательность и др.)

Физическое воспитание подрастающего поколения является органичной частью всей системы воспитания и образования детей и служит целям всестороннего развития личности и духовных сил школьников. В процессе физического воспитания  в общеобразовательных, вспомогательных школах решаются задачи укрепления здоровья школьников, развития их физических способностей, расширения функциональных возможностей организма, формирования двигательных навыков, воспитания их нравственности и волевых качеств: патриотизма, коллективизма, смелости, решительности, упорства, целеустремленности и т.д.

Физическое воспитание как педагогический процесс предполагает осознанную деятельность людей – учителя и ученика: первый, используя педагогические методы, передает второму знания, умение и навыки; второй -  воспринимает, усваивает и применяет их.

Как форма организации двигательной деятельности физическое воспитание характеризуется:

-четко поставленной и социально обусловленной целью, задачами, конкретизирующими ее, и прогнозируемым результатом;

-наличием преобразующего процесса, отвечающего поставленной цели и включающего формы и методы улучшения физических возможностей школьников;

-специфическими условиями и средствами, обеспечивающими эффективность преобразующего процесса в соответствии с принципами физической культуры.

Цель физического воспитания и его прогнозируемый результат связаны с программой социально-экономического развития общества, которая предусматривает всестороннее и гармоничное развитие личности, наиболее полное раскрытие ее физических сил.

Цель физического воспитания конкретизируется в ее прикладной направленности и заключается во всесторонней физической подготовке подрастающего поколения к активному творческому труду.

Прогнозируемый результат физического воспитания заложен в требованиях государственных тестов и учебных программах по физическому воспитанию.

Преобразующий процесс двигательной деятельности в физическом воспитании составляет суть учебно-воспитательной работы, включающей обучение двигательным действиям, воспитание физических качеств, а также овладение знаниями основ теории физической культуры и т.д.

           Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей учебно-воспитательной работы вспомогательной школы. Во вспомогательной школе оно осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально0-трудовым обучением, занимает одно из важнейших мест в подготовке умственно отсталых школьников к самостоятельной жизни и производительному труду.

Особенности физического развития и двигательных способностей

учащихся коррекционной школы

Как известно, нарушение интеллекта у ребенка в преобладающем большинстве случаев сочетается с аномальным развитием двигательной сферы, становление которой, в свою очередь, неотделимо от познания мира, овладения речью, трудовыми навыками.  Об этом писали Л.С.Выготский, В.И.Лубовский, М.С.Певзнер, Е.Н.Правдина-Винарская, В.Г.Петрова и др.

 Одной из главных причин, затрудняющих формирование у детей-олигофренов двигательных умений и навыков, являются нарушения моторики, накладывающие отрицательный отпечаток не только на физическое развитие, но и на социализацию личности, на развитие познавательной и трудовой деятельности, социально-трудовую адаптацию по окончании школы.

О том, что поражения центральной нервной системы, имеющиеся у умственно отсталых детей, накладывают серьезный отпечаток на их физическое развитие и моторику, создавая большое разнообразие нарушений, писали еще в своих трудах Э.Сеген (1846) и Ж.Демор (1909).  Характерными признаками недостатков моторики детей-олигофренов являются однообразие, угловатость, неритмичность, наличие синкинезий. В некоторых случаях имеет место замедленность движений или, напротив, общее двигательное беспокойство, нарушается способность к тонким и точным движениям, выработке относительно сложных двигательных стереотипов (особенно по речевой инструкции), быстрой смене моторных установок, при этом элементарные движения оказываются относительно сохраненными. У одних умственно отсталых детей нарушается формирование целенаправленных движений, а у других – запаздывает автоматизация ряда движений.

          Классификация нарушений физического развития и двигательных способностей учащихся вспомогательных школ, разработанная  А.А.Дмитриевым1,  представляет собой два блока:

I – Нарушение физического развития:

            1 – отставание в весе;

            2 – отставание в росте;

            3 – нарушения осанки;

            4 – нарушения в развитии стопы;

            5 – нарушения в развитии грудной клетки;

            6 – парезы, параличи верхних конечностей;

            7 – парезы, параличи нижних конечностей;

            8 – отставание в показателях объема жизненной емкости легких;

            9 – отставание в показателях окружности грудной клетки;

            10 – аномалии черепа;

            11 – дисплазии;

            12 – аномалии лицевого скелета.

            II.Нарушения в развитии двигательных способностей:

а) нарушения координационных способностей:

            1 – нарушение точности движений в пространстве;

            2 – нарушение точности движений во времени;

            3 – нарушение координации движений;

            4 – нарушение ритма движений;

            5 – нарушение дифференцировки мышечных усилий;

            6 – нарушение равновесия;

            7 – нарушение пространственной ориентировки;

б) отставания в развитии двигательных качеств:

            1 – отставание в развитии силы основных групп мышц (рук, ног, спины, живота) – на 15-30\%;

            2 – отставание в развитии быстроты: быстроты движений рук, ног, скорости одиночного сокращения – на 10-25\%;

            3 – отставание в развитии выносливости к повторению быстрой, динамичной работы, к работе субмаксимальной      мощности, к работе большой мощности, к работе умеренной мощности, к статическим усилиям различных мышечных групп (рук, ног, живота, спины) – на 20-40\%;

            4 – отставание в развитии скоростно-силовых качеств (показатели – прыжки, метания) – на 15-30\%;

            5 – отставания в развитии гибкости и подвижности в суставах – на 10-20\%.

А.А.Дмитриев предложил разделить умственно отсталых детей на группы с учетом данных медицинского анамнеза, углубленного медицинского осмотра, обследования учащихся с помощью карты медико-педагогического контроля, где отмечаются показатели физического развития (рост, масса тела, жизненная емкость легких, окружность грудной клетки, состояние осанки и стопы) и двигательных способностей (сила, быстрота, выносливость, гибкость, скоростно-силовые качества, равновесие, точность дифференцирования временных интервалов и мышечных усилий), кроме того, учитываются данные анализа качественных характеристик движений в основным локомоциях (ходьба, бег, прыжки, метания) и психолого-педагогических характеристик.

Ученики первой группы (14,3\% из обследованных) имеют физическое развитие и уровень двигательных способностей выше среднего уровня учащихся вспомогательной школы. Они не страдают соматическими заболеваниями, быстрее других овладевают двигательными умениями и навыками, имеют в основном положительные психолого-педагогические характеристики. Эти ученики могут выполнять достаточно высокие физические нагрузки, легко их переносить и быстро после них восстанавливаться.

Физическое развитие и уровень двигательной подготовленности учащихся, отнесенных ко второй типологической группе (52,3\%), можно было определить как средние; они медленнее, чем ученики первой группы, овладевают двигательными умениями и навыками на уроках физической культуры. У них часто отмечаются сопутствующие основному дефекту нарушения – ослабленное зрение, неправильная осанка, ожирение первой степени и некоторые другие отклонения. Дети этой группы имеют в основном положительные психолого-педагогические характеристики. Эти ученики выдерживают достаточно высокие нагрузки, быстро восстанавливаются после них, однако в целом уступают школьникам первой группы по этим параметрам.

Ученики третьей группы (28,6\%) имеют средний или ниже среднего уровень физического развития и двигательных способностей. Эти дети медленнее, чем дети второй группы, овладевают двигательными умениями и навыками, вместе с тем практически каждый из них страдает серьезными соматическими заболеваниями, часто двумя-тремя сразу (это заболевания зрительного, слухового аппарата, энурез, ожирение II  степени, нарушения осанки и стопы, хронический холецистит и др.). В психолого-педагогических характеристиках этих детей отмечается много отрицательных черт: неустойчивость внимания, раздражительность, неумение доводить начатое до конца и т.д. Эти учение выдерживают  незначительные физические нагрузки и быстро восстанавливаются после них.

Уровень физического развития и двигательных способностей учеников  четвертой группы (4,8\%) ниже среднего; эти школьники могут овладеть лишь элементарными умениями и навыками в таких локомоциях, как ходьба, бег. У детей этой группы имеется и ряд различных соматических заболеваний: нарушения слуха и зрения, энурез, ожирение, эписиндром, головные боли, головокружение и другие. В психолого-педагогических характеристиках учеников этой группы отмечаются такие особенности, как неустойчивость внимания, отклонения в поведении, неумение пользоваться инструкцией, низкая работоспособность, неумение доводить начатое дело до конца и т.д. Физические нагрузки таким детям планируются минимальные, с учетом их умственного развития, соматических заболеваний, степени овладения двигательными умениями и навыками. Упражнения выполняются небольшими порциями.

Согласно классификация Н.А.Козленко1, в зависимости от своего физического развития учащиеся школы VIII вида подразделяются на четыре группы:

К группе среднего гармоничного развития относятся дети со средними, выше среднего, ниже среднего и высокими показателями роста при средних и выше средних показателях веса и окружности грудной клетки, при отсутствии у ребенка отклонений в телосложении и состоянии здоровья.

Группу чрезмерно негармоничного развития составляют дети, у которых при тех же показателях роста, что и в первой группе, высокие показатели веса и окружности грудной клетки или только один из них.

К группе ниже среднего физического развития относят детей среднего, выше среднего роста при недостаточном весе и окружности грудной клетки (ниже среднего).

В группу плохого физического развития входят дети:

а) имеющие высокие, выше среднего и средние показатели роста при резком отставании веса и окружности грудной клетки;

б) имеющие показатели веса, роста и окружности грудной клетки в пределах ниже среднего;

в) с низким показателем роста и со средними или пониженными показателями веса и окружности грудной клетки;

г) с нарушениями телосложения.

Н.А.Козленко оценил физическое развитие умственно отсталых школьников (160 человек) 9- и 10-летнего возраста и вывел следующие показатели: 45\% детей имеют плохое физическое развитие; 23\% - развитие ниже среднего; 7\% - чрезмерное, негармоничное; 25\% - среднее гармоничное развитие.

Приведенные данные свидетельствуют, что у многих учащихся младших классов нарушено физическое развитие, и подчеркивают правильность положения о том, что физическое воспитание в школах VIII вида должно носить коррекционную и оздоровительную направленность. Ведь отклонения в состоянии здоровья и физическом развитии не могут не влиять на умственную и физическую работоспособность этих детей.

Важно отметить еще одну особенность физического развития учащихся вспомогательной школы: суммарные показатели физического развития как у мальчиков, так и у девочек имеют тенденцию непрерывного роста, но развитие носит неравномерный характер, и на разных этапах соотношение между различными показателями имеет разнонаправленный характер.

Учителю физкультуры очень важно знать состояние двигательных функций своих учеников. Для изучения состояния двигательных функций  умственно отсталых детей существенное значение имеет определение их физической подготовленности, т.е. определение их возможностей выполнять с максимальным эффектом бег, прыжки, метание. Результаты бега на скорость на 10 м у многих учащихся вспомогательной школы значительно хуже, чем у учащихся массовой школы. Обращает на себя внимание пестрота результатов учащихся вспомогательной школы, чего не наблюдается у учащихся массовой школы. Так, у мальчиков наилучший результат равен 2,5 сек., а наихудший – 4,8 сек., у девочек соответственно 2,9 сек. и 4,6 сек. Разница в результатах учащихся вспомогательной школы объясняется тем, что у них разные характер и глубина поражения двигательной функции. В прыжках в длину с места ученики вспомогательной школы показали средний результат – 107 см (мальчики), а ученики массовой школы – 147см (мальчики), девочки соответственно – 93 см и 125 см.

Низкие результаты учащихся школы VIII вида объясняются прежде всего  недостаточной мышечной силой школьников, а также тем, что умственно отсталые дети не могут правильно организовать свои двигательные возможности.

Умственно отсталым учащимся трудно также выполнять движения по словесному указанию учителя. Эта особенность объясняется недостаточным развитием у них регулирующей функции речи и бедным запасом активного словаря, связанного с двигательной деятельностью.

По классификация  В.М.Мозгового1, в зависимости от характера нарушений произвольных движений умственно отсталые дети условно  подразделяются на 6 групп:

Первую группу составляют наиболее сохранные умственно отсталые дети (12,5\% из обследованных), моторика которых по визуальной оценке не имеет двигательной недостаточности. Замедленность движений объясняется непониманием детьми двигательной установки. Они как бы фотографируют действия учителя, просят повторить упражнение несколько раз. Дети этой группы недостаточно ловки и быстры в движениях.

Вторую группу (24,6\%) составляют дети с олигофренией в степени дебильности (торпидные), у которых наряду с нарушениями темпа выполнения движений отмечаются затруднения в воспроизведении упражнений по предложенному образцу. Такие дети быстро устают. Выраженных нарушений моторики у них не отмечается, но они плохо дифференцируют движения по времени и амплитуде.

Третью группу (32\%) составляют умственно отсталые дети с олигофренией в степени дебильности (заторможенные), у которых наряду с нарушениями темпа выполнения упражнений отмечаются пространственные нарушения, слабая дифференцировка силовых усилий, временных показателей. При выполнении упражнений на координацию они не различают понятия левая – правая сторона.

Четвертую группу (18,1\%) составляют дети – дебилы с психопатоподобным синдромом, у которых страдает в основном временная дифференцировка движений. Таким детям очень трудно сосредоточиться и начать какое-либо упражнение и трудно довести его до конца. Дети данной группы готовы выполнять упражнения только по частям.

Пятую группу (11,2\%) составляют дети с олигофренией в степени имбецильности с достаточно сохранной моторикой. Упражнения статического характера им доступны. Двигательные недостатки проявляются у них в динамической организации движений. Такие дети затрудняются в переключении с одного вида движения на другой, не могут выполнять серию движений в определенной последовательности, каждое движение воспринимают изолированно, им характерна персеверация движений. Движения этими детьми выполняются медленно, сами дети несобранны, иногда они отказываются выполнять то или иное упражнение до конца.

Шестую группу (3,4\%) составляют умственно отсталые дети с легкой формой имбецильности, у которых страдает организация движений в пространстве, их плавность, переключаемость с одного на другое, их дифференцировка. Движения медлительны, неловки. Дети часто не в состоянии справиться с заданием. Степень нарушения отдельных компонентов движений неодинакова.

Итак, изучение уровня физического развития и двигательных способностей учащихся школы VIII вида позволило установить характерные особенности формирования их двигательной сферы. В младшем школьном возрасте умственно отсталые учащиеся в значительной степени отстают от учеников массовых школ в развитии координационно-сложных движений, в старшем – в количественных показателях двигательной подготовленности. Также выявлено, что тяжесть и характер двигательных нарушений являются факторами, определяющими содержание и направленность работы по формированию системы движений детей-олигофренов.

            Из всего вышесказанного можно сделать вывод о том, что у большинства умственно отсталых детей имеется задержка в развитии произвольных движений, страдают динамические и кинематические характеристики движений. В процессе обучения учитель физкультуры должен суметь выявить эти нарушения и классифицировать их.

Значение физического воспитания в школе

Определяя основные направления воспитательной работы с детьми, следует исходить из того, что каждый ребенок прежде всего должен быть здоров, а его жизнь охраняется взрослыми, этот раздел в плане школы и конкретных воспитателей обозначается как физическое воспитание.

            На современном этапе перестройки школьного образования, в частности, школы VIII вида, физическое воспитание должно выступать как основной фактор повышения двигательных возможностей умственно отсталых детей в подготовке их к жизни и в последующем к физическому труду, т.е. сущность физического воспитания во вспомогательной школе должна заключаться в активном и многообразном содействии процессу социальной адаптации. Ведь данная проблема, проблема трудоустройства выпускников вспомогательной школы является в настоящее время одной из важнейших проблем дефектологии. От того, насколько успешно овладеет умственно отсталый школьник рабочей профессией, зависит его дальнейшее социальное положение и, следовательно, успешная адаптация в самостоятельной жизни. Еще в 1961 году А.Г.Граборов писал, что вспомогательная школа ставит своей основной  целью подготовить учащихся к посильному участию в производительном труде и общественной жизни. Не вызывает сомнения, что физически более подготовленные школьники, у которых к тому же незначительные двигательные нарушения, выгодно отличаются от сверстников в плане более быстрой социально-трудовой адаптации. А также, безусловно, высокая степень физической готовности оказывает существенное влияние на эмоциональное состояние учащегося и является весомым фактором оптимизации учебного и трудового процессов в школе и на производстве. В связи с этим значительное внимание во вспомогательной школе уделяется физическому воспитанию умственно отсталых школьников. Ведь именно физическое воспитание укрепляет здоровье и закаливает детский организм, содействует всестороннему физическому развитию, воспитывает умение целесообразно управлять органами движения, развивает двигательные качества (силу, быстроту, ловкость, выносливость), формирует навык удерживать тело в различных позах и т.п. Все эти качества и умения необходимы для трудовой деятельности.

Важно отметить, что физическое воспитание занимает особое положение в системе коррекционно-воспитательной работы школы VIII вида, поскольку физическое состояние и двигательные возможности умственно отсталого ребенка во многом определяют его общую дееспособность в обучении и в труде, а также компенсаторные возможности организма в преодолении нарушений развития.

У многих учащихся имеются нарушения сердечно-сосудистой, дыхательной, вегетативной и эндокринной систем. Наблюдается слабость миокарда, аритмии, дыхание нарушено по частоте, глубине, ритму; отсутствует согласованность дыхательного акта с двигательной нагрузкой. Физические же нагрузки способствуют увеличению сердцебиения, мышца сердца под влиянием физических нагрузок сокращается сильнее, повышается выброс сердцем крови в магистральные сосуды. Постоянная тренировка системы кровообращения ведет к ее функциональному совершенствованию. Кроме того, во время работы в кровоток включается и та кровь, которая в спокойном состоянии не циркулирует по сосудам.   Вовлечение в кровообращение большой массы крови не только тренирует сердце и сосуды, но и стимулирует кровотечение.

Физические упражнения способствуют хорошей работе органов пищеварения, помогая перевариванию и усвоению пищи, активизируют деятельность печени и почек, улучшают деятельность желез внутренней секреции: щитовидной, половых, надпочечных, играющих огромную роль в росте и развитии молодого организма. Физические упражнения вызывают повышение потребности организма в кислороде, в результате чего увеличивается “жизненная емкость” легких, улучшается подвижность грудной клетки. Кроме того, полное расправление  легких ликвидирует застойные явления в них, скопление слизи и мокроты, т.е. служит профилактикой возможных заболеваний. Легкие при систематических занятиях физическими упражнениями увеличиваются в объеме, дыхание становится более редким и глубоким, что имеет большое значение для вентиляции легких.

У умственно отсталых детей также замечено отставание в росте, весе от возрастной нормы, непропорциональное телосложение, различные отклонения в осанке. Нередко у таких детей встречаются стертые двигательные нарушения, которые скомпенсировались к школьному возрасту и стали практически незаметными в бытовых условиях, но проявляются при значительной физической нагрузке и в усложненных двигательных заданиях. Эти нарушения и многие другие, которые имеются в двигательной сфере умственно отсталых, могут создавать значительные трудности при овладении программным материалом. И поэтому коррекция и развитие движений и устранение имеющихся у умственно отсталых детей недостатков является не только целью занятий физической культурой, но и необходимым условием успешного осуществления физического воспитания в целом.

 Процесс  физического воспитания в школе VIII вида направлен на решение таких задач, как коррекция и компенсация нарушений моторики, содействие оптимальному физическому развитию ребенка,  закаливанию организма, повышению его физической подготовленности, развитию двигательных качеств и т.д. Развитие двигательных качеств оказывает значительное воздействие на совершенствование регуляторных функций нервной системы, улучшение функционального состояния кардиореспираторной системы, способствует преодолению или ослаблению недостатков физического развития, моторики, повышению общего уровня работоспособности, укреплению здоровья, а также более успешному формированию двигательных умений и навыков, в том числе трудовых.

Опыт работы школы VIII вида и результаты исследований многих авторов показывают, что недоразвитие моторики учащихся является существенной причиной, затрудняющей их обучение и тормозящей их дальнейшее общее развитие. А.Н.Леонтьев в работе, посвященной исследованию влияния нарушенных двигательных функций на психику человека, подчеркивает, что психика не просто “проявляется” в движениях, а, в известном смысле, движения осуществляют непосредственно ту практическую связь человека с окружающим миром, которая лежит в основе развития его психических процессов.

Важность физического воспитания в деле развития умственно отсталого ребенка заключается также и в том, что одним из важнейших условий гармоничного развития личности является достаточная двигательная активность. Аномальным детям, как установлено, свойственна гипокинезия, которая ухудшает состояние организма и способствует появлению ряда заболеваний. Выход из этого может быть только один: своевременное применение физиологически обоснованных физических нагрузок. Можно даже считать, что аномальные дети больше нуждаются в мышечной деятельности, чем здоровые.

Физическое воспитание учащихся с учетом их отклонений в психическом и физическом развитии является важным и ответственным участком учебно-воспитательной работы во вспомогательной школе. Вся система физического воспитания этих детей направлена на всестороннее развитие, подготовку к трудовой деятельности. Вследствие особенностей психического и физического развития учащихся вспомогательной школы физическое воспитание имеет здесь свою специфику. Оно состоит в том, что образовательные, воспитательные и оздоровительные задачи решаются одновременно с задачами коррекции недостатков умственного и физического развития и нарушений моторики, то есть коррекционная направленность определяет собой специфику физического воспитания.

Важно также отметить, что при умственной отсталости явно недоразвита регулирующая функция речи в организации целенаправленных движений и формируется она только при активной коррекционно-воспитательной работе. Проводимая коррекционная работа способствует также воспитанию у учащихся таких качеств, как внимательность, сосредоточенность, умение пользоваться словесной инструкцией при организации своих движений, терпеливость, целеустремленность и т.д.

Физическое воспитание содействует и формированию нравственных качеств: у детей воспитываются и закрепляются коллективистические навыки, товарищество, правильное отношение к требованиям дисциплины, чувство чести класса, школы.

Из всего вышесказанного можно сделать вывод, что физическое воспитание умственно отсталых учащихся является важным участком всей учебно-воспитательной работы в школе VIII вида, и оно занимает одно из важнейших мест в подготовке  данной категории детей к самостоятельной жизни и производительному труду.

Связь различных видов воспитания в процессе

физического воспитания

В общей системе воспитания человека физическое воспитание практически неотделимо других видов (сторон) воспитания. Так, в школе VIII вида физическое воспитание осуществляется в тесной связи с умственным, нравственным, эстетическим воспитанием и профессионально-трудовым обучением. Объективной основой их органической взаимосвязи являются, с одной стороны, единство физического воспитания и духовного развития, с другой – основные социальные закономерности построения и функционирования системы воспитания в обществе.

Естественная предпосылка взаимосвязи различных сторон воспитания – единство физического и духовного развития человека – со всей очевидностью раскрыта научной философией (принцип материалистического монизма) и фундаментальными конкретными исследованиями материальной основы психики (среди них особую роль сыграли труды великих отечественных естествоиспытателей И.М.Сеченова и И.П.Павлова). Но эта предпосылка сама по себе не обеспечивает органической взаимосвязи всех факторов, влияющих на развитие человека в процесс воспитания. Реальный вклад каждого отдельного вида воспитания во всестороннее развитие личности существенно зависит от того, насколько умело, последовательно и целеустремленно воспитатель использует эту объективно существующую предпосылку для соединения различных сторон воспитания ради достижения единой цели. Иначе говоря, лишь в результате комплексных мер, целенаправленно реализующих связи между различными сторонами воспитания, каждая из них приобретает действительно полноценное значение для личности и общества, органически включаясь в общую систему воспитания.

На современном этапе перестройки общества особое значение придается формированию активной жизненной позиции его членов на основе комплексного подхода, предусматривающего, прежде всего, органическое соединение идейно-политического, трудового и нравственного воспитания во всех сферах воспитательной работы. Комплексный подход позволяет в полной мере использовать и те большие возможности, которые предоставляют физическая культура и спорт для решения общевоспитательных задач, сделать физическую культуру и спорт более эффективными средствами воздействия общества на формирование духовного и морального облика человека, а вместе с тем повысить и их общую действенность как факторов всестороннего гармоничного развития личности, подготовки к высокоактивному творческому труду и защите Родины.

Единство нравственного и физического воспитания

В аспекте связей физического воспитания с нравственным основные задачи состоят в том, чтобы:

-сформировать нравственное сознание, идейную убежденность и мотивы деятельности (в частности, физкультурой), согласующихся с идеалами высокой морали;

-воспитать моральные чувства  (любовь к своей Родине, чувство дружбы, товарищества, коллективизма, общественного миролюбия, гуманизма, общечеловеческой солидарности и т.д.);

-сформировать нравственный опыт, твердые привычки  соблюдать этические нормы, навыки общественно оправданного поведения, в том числе применительно к конкретным нормам физкультурной, спортивной этики.

Общие нравственные принципы конкретизируются в сфере физкультурной и спортивной деятельности в виде специфических этических норм, регулирующих поведение и взаимоотношения в этой сфере. Ряд таких норм составляет, в частности, так называемую спортивную этику. В своих общечеловеческих началах она имеет гуманный характер, что выражается в требованиях, обязывающих каждого, кто имеет отношения к спорту, вести себя так, как это достойно человека: честно соблюдать установленные правила состязаний, быть благородным в спортивном соперничестве, не прибегать к запрещенным или сомнительным способам достижения победы, уважать соперника и т.д. Усвоение и неотступное соблюдение таких этических норм является при определенных условиях одним из немаловажных конкретных путей нравственного воспитания.

Важно отметить и то, что при формировании рациональных основ поведения в процессе физического воспитания, как и вообще в воспитании, важную роль играют беседы на этические темы, разъяснения и другие пути нравственного просвещения, убеждения.  Развернутые беседы и диспуты на этические темы, обстоятельный разбор прошедших учебных или спортивно-тренировочных занятий и соревнований с четкой оценкой возникших в них этических ситуаций, другие специальные формы нравственного просвещения и убеждения должны составлять неотъемлемые звенья системы воспитания в работе специалиста физического воспитания.

Физическая культура и спорт предоставляют материал для  формирования нравственных представлений, чувств, навыков поведения. Не без основания физическую культуру и особенно спорт называют “школой эмоций”, “школой воли”, “школой воспитания”. Но и здесь не следует забывать, что они сами по себе не воспитывают. Как и любые средства воспитания, физкультурная и спортивная деятельность дает желаемый эффект в условиях педагогического нацеленного руководства.

Единство эстетического и физического воспитания

В аспекте связей физического воспитания с эстетическим воспитанием основные задачи состоят в том, чтобы:

-воспитать способность чутко воспринимать, глубоко чувствовать и правильно оценивать красоту в сфере физической культуры, спорта и в других областях ее проявления; формировать эстетически зрелое стремление к физическому совершенству;

-формировать эстетику поведения и межличностных отношений в физкультурной (в частности спортивной) деятельности; вырабатывать активную позицию в утверждении прекрасного, непримиримость к безобразному в любых его проявлениях.

Возможности, представляемые физической культурой для реализации задач, велики и многогранны.

Необходимо отметить, что хорошее здоровье – одна из величайших эстетических ценностей, первая предпосылка ощущений радости и красоты жизни. С потерей здоровья теряются в той или иной мере красота человека и его эстетические восприятия. В процессе освоения ценностей физической культуры достигаемые показатели физического совершенства воплощаются как неотъемлемые грани прекрасного в самом человеке.

 Основной путь эстетического воспитания в процессе физического воспитания проходит через формирование творческого отношения к физкультурной, спортивной деятельности, развитие эстетически осмысленной потребности в физическом совершенствовании, достижение все более высоких результатов в реализации этой потребности.

Как одна из широких сфер формирования этических  отношений, физическая культура и спорт позволяют на конкретной практической основе соединять нравственные и эстетические нормы в воспитании личности.

Для реализации задач эстетического воспитания в процессе физического воспитания требуется соответствующая эстетическая направленность в применении средств и методов педагогического воздействия. Это достигается умелым использованием эстетических свойств, объективно присущих явлениям физической культуры, направленным подчеркиванием этих свойств, концентрацией на них внимания воспитываемых.

Так, при использовании типичных для физического воспитания методов наглядного воздействия (натуральной демонстрации разучиваемых физических упражнений и т.д.) важно обеспечить высокую выразительность   движений, причем в эстетическом отношении особенно ценна экспрессия, передающая  одухотворенность двигательного действия, чувства его исполнителя. Направленная демонстрация таких примеров с соответствующим педагогическим комментарием – один из эффективных методов формирования эстетических представлений в процессе физического воспитания, особенно во вспомогательной школе.

В занятиях физическими упражнениями во многих случаях самым естественным образом могут быть использованы такие специальные факторы эстетического воспитания, как хореография, музыка, пение, Хореографию, эту школу выразительного движения, можно, пожалуй, с равным основанием считать средством как эстетического, так и физического воспитания. Она, как известно, давно органично вошла в состав гимнастик, особенно художественной, и все глубже проникает в сферу спорта: спортивные танцы, фигурное катание на коньках, прыжки в воду и другие виды спорта. Гармоническая связь движений и музыки, являясь источником эстетического удовлетворения, в то же время играет определенную роль в формировании совершенных движений.

Итак, было отмечено, какую роль играет эстетическое воспитание в физическом, но необходимо также отметить, что и физическое воспитание, в свою очередь, играет очень большое значение в  деле эстетического воспитания детей с недостатками интеллекта. Так, существенным препятствием в развитии творческих и художественных навыков учащихся школы VIII вида, как считает В.В.Воронкова, является характерное для многих из них (особенно в младших классах) отставание в физическом развитии, прежде всего в двигательной сфере (патологическая заторможенность или импульсивность движений, нарушение зрительно-двигательной координации,  снижение мышечного тонуса, неумение выполнять  сложные двигательные акты и т.п.). Эти недостатки отрицательно влияют на эстетическое воспитание. А уроки физической культуры помогают преодолеть имеющиеся у умственно отсталых детей недостатки в  двигательной сфере и наряду с другими учебными предметами вносят значительный вклад в эстетическое воспитание учащихся.

Связь умственного и физического воспитания

В аспекте задач умственного воспитания в процессе физического воспитания предусматривается:

-обогащение специальными знаниями, относящимися к сфере физической культуры, спорта; систематическое расширение и углубление их, формирование на этой основе осмысленного отношения к физкультурной,  спортивной деятельности, содействие формированию научного мировоззрения;

-развитие познавательных способностей, качеств ума, содействие творческим проявлениям личности, в том числе в самопознании и самовоспитании средствами физической культуры, спорта.

Реализация этих задач в процессе физического воспитания связана, прежде всего, с физическим образованием, причем педагогической основой являются дидактические принципы, средства и методы.

Освоение их в конкретном приложении, т.е. в единстве с практическими навыками и умениями, составляет основную образовательную линию в физическом воспитании. Эта линия должна быть тесно связана с воспитанием познавательной активности и качеств ума, таких, как любознательность и пытливость, динамичность, гибкость и тонкость мыслительных операций (острота мышления), для чего в процессе физического воспитания имеются немалые возможности.

Передавая знания непосредственно в рамках занятий физическими упражнениями, преподаватель пользуется своеобразными методами, особенности которых обусловлены спецификой физического воспитания (лаконичное объяснение, инструктирование, сопроводительные пояснения по ходу выполнения двигательных заданий, оперативный разбор результатов их выполнения и т.д.). Это придает динамичность познавательной деятельности обучаемых.

На связь физического и умственного воспитания указывали многие ученые-дефектологи (А.С.Самыличев1, А.А.Дмитриев2, Н.А.Козленко и др.). Так,  А.С.Самыличев проводил исследования по определению соотношений развития умственной работоспособности и физических качеств у учащихся вспомогательной школы. В результате было установлено, что в подавляющем большинстве случаев имеется прямая зависимость изучаемых показателей – дети с более высокой умственной работоспособностью отличаются лучшим развитием физических качеств, и наоборот. То есть, повышая в процессе физического воспитания уровень развития физических качеств у умственно отсталых детей с помощью целенаправленных индивидуально дозированных упражнений, мы тем самым будем опосредованно оказывать влияние и на развитие их умственных способностей, что является одной из важнейших задач коррекционно-воспитательной работы во вспомогательной школе. Итак, развитие умственной работоспособности и уровень физических качеств у умственно отсталых детей находится в определенной взаимосвязи, что является доказательством наличия связи между физическим и умственным сторонами воспитания. Физическое и умственное воспитание являются двумя взаимодополняющими сторонами учебно-воспитательного процесса в школах как для нормальных, так и для умственно отсталых детей.

Единство трудового и физического воспитания

Трудовое воспитание представляет собой, по сути, не столько отдельную часть воспитания, сколько главное прикладное направление всех сторон воспитания. Трудовая направленность системы физического воспитания в нашей стране четко выражена в ее цели, задачах, фундаментальных принципах. Роль физического воспитания в трудовом воспитании и основные линии их взаимосвязи характеризуются следующими положениями:

1.Физическое воспитание имеет общеподготовительное и непосредственно прикладное значение для трудовой деятельности. Значение физического воспитания для труда обусловлено, прежде всего, объективным единством функций организма. Как бы различны ни были отдельные виды полезного труда или производительной деятельности, с физиологической стороны это, во всяком случае, функции человеческого организма, и каждая такая функция, каково бы ни было содержание, по существу, есть трата человеческого мозга, мускулов, органов чувств и т.д. Физическое воспитание, обеспечивая увеличение функциональных возможностей организма, тем самым создает важнейшие предпосылки высокой работоспособности для всех видов труда, где требуются аналогичные функциональные возможности.

На этом основан, в частности, эффект профессионально-прикладной физической подготовки. Если физическое воспитание формирует двигательные навыки и умения, непосредственно применимые в избранной трудовой деятельности, то оно является в таком случае, по существу, одной из форм практического трудового воспитания.

Вместе с тем физическое воспитание имеет и более широкое значение для трудовой деятельности. Всесторонне развивая физические способности и создавая богатый запас разнообразных двигательных навыков и умений, оно гарантирует общую физическую подготовленность как предпосылку высокой производительности в любом виде труда.

2.Путь к физическому совершенству – это путь многолетнего упорного труда по преобразованию самого себя, своей “природы”, он проходит через преодоление возрастающих нагрузок, нередко весьма тяжелых, требующих максимальной самомобилизации. В таком добровольном повседневном труде вырабатывается и отношение к труду вообще, особенно когда физическое неразрывно связано с нравственным им другими видами воспитания. Тогда оно является одним из основных факторов воспитания трудолюбия, формирующим привычку трудиться с полной отдачей сил и развивающим созидательные способности.

3.В физкультурном движении нашей страны большое место отводится добровольному и безвозмездному участию физкультурных коллективов в общественной работе и общественно полезных делах, связанных с конкретными трудовыми операциями.

4.Трудовому воспитанию в процессе занятий физическими упражнениями содействует также систематическое выполнение практических обязанностей по самообслуживанию и обслуживанию группы (подготовка и уборка мест занятий, инвентаря, уход за спортивным снаряжением, экипировкой и т.д.).

Важно, чтобы система выполнения таких обязанностей была связана с удовлетворением не только личных потребностей, но и нужд коллектива. Благодаря этому занимающиеся не только усваивают элементарные приемы бытового труда, но вместе с тем приучаются к ответственности, сознательной дисциплине, организованности, согласованности действий в совместном деле, а также приобретают умение руководить и подчиняться, получая удовольствие от хорошо налаженной, хотя и будничной, но необходимой и полезной для коллектива работы.

Итак, мы видим, что физическое и трудовое воспитание неразрывно связаны между собой.  На связь физического и трудового воспитания умственно отсталых детей указывали такие ученые-дефектологи, как Д.И.Азбукин (1943)1, А.Н.Граборов (1961), Г.М.Дульнев и др.

Физическое воспитание играет важную роль в подготовке учащихся вспомогательной школы к труду. Физическое воспитание способствует всестороннему физическом развитию и укреплению здоровья, корригирует недостатки умственного и физического развития, формирует правильные навыки жизненно важных движений и расширяет двигательные возможности путем коррекции недостатков моторики, развивает готовность к овладению новыми умениями и навыками.

Выпускники школы VIII вида после ее окончания должны трудоустроиться. Проблема социально-трудовой адаптации выпускников школы VIII вида является в настоящее время одной из важнейших специальных проблем дефектологии. От того, насколько успешно овладеет умственно отсталый школьник рабочей профессией, зависит его дальнейшее социальное положение и, следовательно, успешная адаптация в самостоятельной жизни. В связи с этим значительное внимание уделяется физическому воспитанию школьников, что позволяет выявить и развить интересы и склонности учащихся, их потенциальные возможности.

Итак, из всего вышесказанного можно сделать вывод, что нравственное, эстетическое, умственное, трудовое и физическое воспитание являются взаимосвязанными, взаимодополняющими сторонами учебно-воспитательного процесса во вспомогательной школе.

Задачи физического воспитания в школе

Цель и основные задачи физического воспитания:

Генеральная цель, выдвигаемая обществом в сфере воспитания на многолетнюю перспективу и намечающая общий результат воспитания, обусловлена коренными социальными потребностями. В подлинно гуманном обществе она вытекает, в конечном счете, из необходимости создания и все более полного использования возрастающих социальных возможностей для всестороннего развития человека, что предполагает ориентацию всех слагаемых системы воспитания на формирование “гармонично развитой и общественно активной личности, сочетающей в себе духовное богатство, моральную чистоту и физическое совершенство”. Соответственно в системе физического воспитания преследуется следующая цель – на основе полноценного использования факторов физической культуры реализовать возможности оптимального физического развития детей, всестороннего развития свойственных каждому ребенку физических качеств и связанных с ними способностей в единстве с воспитанием духовных и нравственных качеств, характеризующих общественно активную личность; обеспечить на этой основе подготовленность каждого из выпускников школы к плодотворной трудовой и другим общественно важным видам деятельности.

При конкретизации данной кардинальной цели учитываются как индивидуальные интересы личности, так и практические нужды общества. При этом практическая ориентация исходит, в первую очередь, из объективных требований, предъявляемых к физическому развитию и физической подготовленности человека в основной сфере его жизнедеятельности – в сфере труда.

Рассмотренная цель конкретизируется в целом комплекс задач, которые, являясь как бы отдельными слагаемыми цели, выражают ее применительно  к разделам многогранного процесса воспитания, этапам возрастного развития воспитуемых, уровню их подготовленности, конкретным условиям достижения результатов.

В  фундаментальной теории физической культуры (Л.П.Матвеев, 1994г.) принято выделять три группы задач:

оздоровительные;

образовательные;

воспитательные.

 Применительно к системе специальных коррекционных школ следует выделить еще одну группу задач –  коррекционные. Раскроем содержание каждой из этих групп задач применительно к учащимся вспомогательной школе.

Оздоровительные задачи физического воспитания в школе

Оздоровительные задачи предполагают следующее:

1 – укрепление здоровья, под которым применительно к умственно отсталым детям мы понимаем оптимальный уровень функционирования всех физиологических систем организма и отсутствие текущих психических заболеваний.  Укрепление здоровья, содействие правильному физическому развитию, закаливание организма обеспечивается благодаря положительному влиянию правильно проводимых занятий физическими упражнениями на состояние здоровья и общее развитие аномальных детей и подростков. Физическое состояние ребенка, его здоровье является основой, на которой развивается духовные силы и умственные возможности. Физические упражнения способствуют повышению  жизнедеятельности всего организма: улучшают обмен веществ, кровообращение, дыхание, тонизируют деятельность центрального и периферического отделов нервной системы, положительно влияют на костно-мышечный аппарат. Все это благоприятно сказывается на общем состоянии организма аномального ребенка, повышает его умственную и физическую работоспособность, улучшает компенсаторные возможности ЦНС. Такая активизация функций организма является важным условием успешного обучения и воспитания.

В целом  задачи по гарантированию здоровья решаются на основе развития свойственных каждому человеку физических качеств и производственных от них двигательных способностей, особенно тех, развитие которых ведет к подъему общего уровня функциональных и адаптационных возможностей организма. Отсюда, однако, не следует, что задачи по укреплению здоровья и задачи по развитию двигательных способностей целиком совпадают и реализация их не имеет своих особенностей. В частности, задачи по закаливанию организма (повышению его сопротивляемости неблагоприятным воздействием среды) и по приобщению к здоровому образу жизни в целом имеют самостоятельные и оздоровительные значение, реализация их в процессе физического воспитания предполагает специально ориентированную на это систему мер физкультурно-гигиенического характера.

2 – формирование правильной осанки, от чего  зависит не  только внешний вид человека, но и оптимальное функционирование всех физиологических систем организма.  Во вспомогательных школах около 50\% школьников подвержены различным нарушениям осанки. Неправильная осанка влияет не только на эстетическую сторону телосложения, но и влечет за собой множество различных заболеваний. Формирование осанки происходит не только на уроках физкультуры, но и в быту, в играх, на отдыхе и т.д. В программе по физическому воспитанию предусмотрен целый ряд упражнений по формированию осанки. Упражнения на осанку должны быть обязательным элементом в физкультминутках, физкультпаузах, гимнастике до уроков и т.д.

Аномальная осанка затрудняет деятельность как отдельных органов, так и целых систем организма, ведет к нарушению некоторых процессов его жизнедеятельности и работоспособности. Правильная осанка – необходимое условие для нормальной деятельности организма ребенка, подготовки его к труду. Она характеризуется прямым положением туловища и головы, развернутой грудной клеткой, отведенными назад плечами, находящимися на одном уровне, нормальными, естественными изгибами позвоночника, втянутым животом, прилегающими к грудной клетке лопатками, находящимися на одной высоте, полностью выпрямленными в тазобедренных и коленных суставах ногами.

Причины, которые вызывают нарушения осанки, разнообразны: различные заболевания, приковывающего больного к постели, привычка неправильно стоять, сидеть, неблагоприятные условия учебной и производственной деятельности, а также сна и отдыха, врожденные аномалии и т.д.

Формированию правильной осанки способствуют все упражнения, предусмотренные программой. Они развивают мышечную систему, укрепляют связочный аппарат, вырабатывают привычку правильно держать свое тело. Кроме, того, используются и специальные упражнения возле стены, с удержанием груза (мешочек с песком 150-200г.) на голове, упражнения на канате, лежащем на полу, упражнения с мячами и т.д.

Физическое упражнения, правильный режим, соблюдение гигиенических требований к мебели, одежде и обуви, освещенность помещений – основные условия формирования правильной осанки и предупреждения нарушений форм тела. В то же время следует отметить, что нет резкой границы между упражнениями, направленными на предупреждение нарушений осанки, и упражнениями на исправление уже имеющихся отклонений. Цель этих упражнений одна – профилактика и коррекция деформаций в строении тела и обеспечение формирования правильной осанки.

3 – достижение достаточного уровня работоспособности (мышечной и общей). Многие олигофренопедагоги, характеризуя умственно отсталых детей, отмечают низкий уровень их работоспособности (М.С.Певзнер, С.Я.Рубинштейн, Г.М.Плешкановская, К.М.Турчинская, С.Л.Мирский и др.) Так, К.М.Турчинская отмечает пониженную работоспособность у умственно отсталых детей, которая проявляется в быстрой утомляемости и недостаточной выносливости к физическим нагрузкам на уроках профессионально-трудового обучения.

Важно отметить, что упражнения, предусмотренные программой, направленные на развитие двигательных способностей, в значительной степени улучшают и общую работоспособность.

4 – управление развитием физических качеств (физических способностей), что во многом предопределяет уровень адаптационных свойств физиологических систем организма умственно отсталых детей.

Ловкость, быстрота, сила, выносливость – это физические качества, от уровня развития которых в решающей мере зависит, насколько человек способен осуществлять двигательную деятельность, строить ее в  разнообразных формах, достигать в ней определенных результатов.

Вообще говоря, управление развитием этих физических качеств представляет собой сложный процесс, который обуславливается биологическими и педагогическими факторами.

Естественный физиологический рост организма сопровождается возрастанием двигательных возможностей и преодолением или ослаблением недостатков моторики аномальных детей. Развитие двигательных возможностей  приводит к преодолению или ослаблению недостатков моторики аномальных детей. Развитие двигательных возможностей и коррекция недостатков движений зависит от двигательной активности ребенка,  в частности, от содержания и методов занятий физической культурой. Следует отметить неравномерность возрастного развития двигательных возможностей у детей и подростков: в младшем школьном возрасте ловкость и быстрота движений развиваются быстрее, чем сила и выносливость. Для методики физического воспитания важно учитывать, что мышцы созревают раньше как орган ощущений, чем как рабочий орган.

Развитие ловкости движений имеет первостепенное значение. Оно играет важную роль в подготовке аномальных детей к выполнению точных движений, необходимых в учебной и трудовой деятельности. На развитие ловкости движений благоприятно влияют упражнения и методические приемы, которые совершенствуют восприятие учащихся своих движений, вооружают их знаниями о правильных способах выполнения двигательных действий. Этому способствуют также упражнения: бросание и ловля предметов, метание в цель, упражнения с предметами, а также подвижные игры. Проявлением ловкости является и умение сохранять равновесие тела в движении и в статическом положении. Развитие этого качества достигается при помощи упражнений в равновесии, ходьбы на лыжах, катания на коньках, специальных подвижных игр.

Быстроту движений развивают при помощи упражнений скоростного характера: бег на скорость (пробегание небольших отрезков с максимальной скоростью), подвижные игры с бегом, эстафеты.

Быстрота движений зависит от скорости протекания физиологических процессов в нервно-мышечном аппарате и центральных отделах нервной системы. Этим объясняется часто встречающееся недостаточное развитие быстроты  движений у учащихся вспомогательной школы.

Возрастные показатели быстроты одиночных движений при сокращении различных групп мышц (кисти руки, предплечья, плеча, шеи, туловища, бедра, голени, стопы) в период с 4-5 до 13-14 лет значительно увеличиваются и при нормальном развитии ребенка к концу этого периода приближаются к показателям взрослых. А наибольший прирост частоты движений отмечается в 7-9 лет.

Развитие силы мышц у учащихся  школы VIII вида средствами физической культуры требует определенной осторожности и последовательности. С этой  целью используются динамические упражнения,  не требующие дополнительного напряжения. Лучше применять упражнения и игры, выполнение которых требует кратковременных скоростно-силовых напряжений, например, прыжки, метание, упражнения с набивными мячами, игры с применением этих упражнений и др.

Возрастное изменение показателей силы движений имеет такую закономерность: у детей 7-летнего возраста больше развиты мышцы туловища, чем конечностей. В период с 8 до 9 лет наблюдается быстрый прирост силы сгибателей кисти и предплечья, разгибателей предплечья и икроножных мышц. Сила мышц увеличивается с нарастанием их массы, в частности, поперечного сечения мышц. С 6-7 до 9-11 лет в большинстве групп мышц наблюдается наибольший прирост силы на один килограмм веса тела. В 13-14 – сила на один килограмм веса достигает величин, характерных для взрослых.

Развитие выносливости средствами физкультуры достигается постепенным увеличением длительности физических нагрузок. Вследствие этого организм ребенка постепенно адоптируется к утомлению, приобретает способность выполнять движения длительное время и быстрее восстанавливать работоспособность.

А.А.Дмитриев в исследовании о влиянии дозированных нагрузок на учащихся школы VIII вида показал, что приспособительные возможности организма умственно отсталого ребенка к физическим нагрузкам ниже, чем учащихся массовой школы.

Различают выносливость общую и специальную. Общая выносливость – это способности длительное время выполнять обычные двигательные действия, например, ходьбу, бег, передвижение на лыжах. Успешность выполнения этих действий зависит от общей дееспособности организма. Специальная выносливость – это выносливость к двигательным действиям определенного характера, например, скоростная выносливость бегуна на короткие дистанции, силовая выносливость при подтягивании и т.п. В младшем школьном возрасте осуществляется развитие преимущественно общей выносливости. Нагрузку регулируют длительностью и интенсивностью выполнения упражнений средней трудности.

Названные выше возрастные периоды интенсивного развития тех или иных двигательных возможностей следует учитывать при осуществлении педагогически направленного их развития. Многими исследованиями доказано, что развитие определенных двигательных возможностей под воздействием средств физической культуры происходит успешнее в тот период, когда отмечается интенсивное естественное их возрастание.