УДК 376.2. 137:147

**Решетняк Артем Александрович,**

учитель физической культуры ГБОУ ЛНР «Верхнепокровская ОШ»,

м.о. Старобельский

*e-mail: E-dubovaya1986@mail.ru*

**СОВРЕМЕННЫЙ УРОК ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ НА ПРИМЕРЕ РАБОТЫ С ДЕТЬМИ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ**

Аннотация. В статье рассматривается изучение особенностей организации уроков физкультуры для детей с ограниченными возможностями здоровья; подаётся описание категорий детей с ОВЗ; уделяется внимание нюансам организации уроков физической культуры для обучающихся с нарушениями зрения; характеризуются средства коррекции функции равновесия и средства коррекции вестибулярной функции.

**Ключевые слова:** современный урок,физическая культура, ограниченные возможности здоровья, нарушения зрения.

Введение. Исследуемая тема является актуальной в связи с ростом количества обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в частности с нарушениями зрения. В связи с этим возрастает необходимость организации качественных занятий физической культурой с детьми с ОВЗ в условиях современной школы.

Цель статьи:раскрыть особенности организации урока физической культуры для детей с ограниченными возможностями здоровья на примере нарушений зрения.

Определение ограниченных возможностей здоровья (или ОВЗ) можно расшифровать как физические, психические, сенсорные нарушения, из-за которых человек не в состоянии вести обычный образ жизни. Речь может идти о постоянных дефектах, которые невозможно устранить, так что родителям и ребенку остается только адаптироваться к окружающему миру. А также временных болезнях, таких как переломы конечностей, когда больной не способен вести привычный образ жизни, но со временем возвращается к нему [1].

В современной науке выделяют следующие категории детей с ОВЗ: I категория – неслышащие, глухие дети без речи. Дети с глубоким стойким двусторонним нарушением слуха: рано потерявшие слух, родившиеся со слуховыми нарушениями или потерявшие слух до периода развития речи.

II категория – слабослышащие дети. Дети с частичной потерей слуха, тугоухостью и различной степенью недоразвития речи.

III и IV категории – нарушения зрения (рассматриваются вместе). Дети незрячие, в том числе слепорожденные и ослепшие до 3-х лет, слабовидящие и поздноослепшие, с косоглазием и амблиопией.

V категория – тяжелая речевая патология. Дети немые, с фонетико-фонематическим недоразвитием речи и нарушением произношения отдельных звуков: алалия, афазия, дизартрия, ринолалия.

VI категория – нарушение опорно-двигательного аппарата. Дети с ДЦП, врожденными и приобретенными деформациями ОДА, вялыми параличами верхних и нижних конечностей, парезами и нижних, и верхних конечностей.

VII категория – дети с ЗПР. Дети с возможностью интеллектуального развития, но замедленным темпом психических процессов, высокой истощаемостью, трудностью в усваивании знаний: психическое недоразвитие, задержка психического развития, поврежденное психическое развитие, дефицитарное развитие, искаженное развитие (РАД, СДВГ).

VIII категория – отклонение интеллектуального развития. Дети с глубоким недоразвитием познавательных процессов.

Для обучающихся с нарушениями зрения выделяются современные педагогические подходы к организации уроков по физической культуре.

Большинство детей с нарушениями зрения (слабо выраженными), которые корригируются оптическими средствами, обучаются в массовых школах. Как правило, эти дети справляются с программным материалом. Однако наличие зрительной депривации не позволяет им адекватно воспринимать учебный материал по физической культуре. В связи с этим возникает необходимость в овладении учителями физической культуры технологией обучения таких детей.

Условиями реализации методических рекомендаций являются:

а) врачебно-педагогический контроль;

б) знание офтальмологического и сопутствующих заболеваний, рекомендаций врачей специалистов;

в) всестороннее изучение ребенка и учет индивидуальных особенностей его развития в процессе учебной и игровой деятельности, где лучше всего раскрываются способности и возможности детей;

г) увеличение двигательной активности детей.

В зависимости от разной степени нарушения остроты центрального зрения учащиеся пользуются разными способами восприятия учебного материала. Слабовидящие с остротой зрения от 0,1 до 0,4 D (с оптической коррекцией на лучшем глазу) зрительно воспринимают предметы, явления и действия, ориентируются в большом пространстве. Дети с тяжелыми формами нарушения зрения, но имеющие остаточное зрение, пользуются осязательно-зрительным или зрительно-осязательным способами. Тотально незрячие воспринимают окружающий мир осязательно-двигательно-слуховым способом. В работе с данными категориями детей используются все методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия ими учебного материала, есть некоторые различия в приемах. Они изменяются в зависимости от физических возможностей ребенка, запаса знаний и умений, наличия предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Метод практических упражнений основан на двигательной деятельности учащихся. Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определенные умения, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребенок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения в подборе упражнений, который вызывают доверие у учащихся, ощущение безопасности, комфортности и надежной страховки.

Опыт работы позволяет выделить следующие направления использования метода практических упражнений:

— выполнение упражнений по частям, изучая каждую фазу движения отдельно, а затем объединяя их в целое;

— выполнение движения в облегченных условиях;

—выполнение движения в усложненных условиях;

— использование сопротивлений (упражнения в парах, с резиновыми

амортизаторами и т д);

— использование ориентиров при передвижении (звуковые, осязательные, обонятельные и др);

— использование имитационных упражнений (например, «велосипед» в положение лежа, метание без снаряда и т д);

— подражательные упражнения («как ходит медведь, лиса», «стойка аиста», «лягушка» — присесть, положив руки на колени, и т д);

— использование при ходьбе, беге лидера (дети ориентируются на звук шагов бегущего рядом или на один шаг впереди ребенка с остаточным зрением);

— использование страховки, помощи и сопровождения, которые дают

уверенность ребенку при выполнении движения;

— использование изученного движения в сочетании с другими действиями (например, ведение мяча в движении с последующим броском в цель и др);

— изменение в процессе выполнения упражнений таких характеристик, как темп, ритм, скорость, ускорение, направление движения, амплитуда, траектория движения и т д.;

— изменение исходных положений для выполнения упражнения (например, сгибание и разгибание рук в упоре лежа от гимнастической скамейки или от пола);

— использование мелкого спортивного инвентаря для манипуляции

пальцами и развития мелкой моторики руки;

— изменение внешних условий выполнения упражнений на повышенной опоре, бег в зале и по траве, передвижение на лыжах по рыхлому снегу и по накатанной лыжне и т. д.;

—варьирование состояния учащихся при выполнении физических упражнений в условиях проверки (самоконтроль, взаимоконтроль, зачетный урок и т д), в соревновательных условиях использование разученных двигательных умений повседневной жизни;

—использование упражнений, которые требуют согласованных синхронных действий партнеров (бег парами с передачей мяча друг другу с постепенным увеличением расстояния между партнерами и т д.);

— изменение эмоционального состояния (бег в эстафетах, в подвижных играх, выполнение упражнений с речитативами, музыкальным сопровождением и пр.).

Для детей с нарушением зрения (при некоторых заболеваниях) предусматриваются следующие ограничения, резкие наклоны прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на голове, плечах, руках, висы вниз головой), а также соскоки со снарядов, упражнения с сотрясением тела и наклонным положением головы, резким перемещением положения тела и возможными травмами головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и статические упражнения, нагрузки с большой интенсивностью в беге, передвижение на коньках.

Таким образом, а**ктуальные проблемы современного образования детей с ОВЗ, в частности с нарушениями зрения, требуют серьёзного внимания и решения**. Инклюзивное образование, индивидуальный подход, увеличение доступности к образовательным ресурсам и обеспечение поддержки и финансирования.

**Список литературы**

1. **Булгакова** **Н. Ж.** Лечебная и адаптивная физическая культура / Н.Ж.Булгакова, С.Н. Морозов, О.И. Попов, Т.С. Морозова : под ред. Н.Ж. Булгаковой // Плавание: учеб. Пособие для СПО. – 2019. – 401 с.
2. **Федеральный закон** «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: URL: <http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_140174/> – Загл. с экрана.
3. **Права** человека и модернизация российского образования [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://lawru.info/dok/2006/04/17/n313126.html> Загл. с экрана. – Дата обращения: 15.02.2024.