

**Изварин В.В.**

**Учитель физкультуры**

## **ФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВЛЕННОСТЬ УЧАЩИХСЯ КОРРЕКЦИОННОЙ ШКОЛЫ**

Значение физического воспитания как средства формирования личности особенно важно для работы специальной коррекционной школы VIII вида.

Физическое воспитание является неотъемлемой частью всей системы учебно-воспитательной работы. Оно решает образовательные, воспитательные, коррекционные и лечебно-оздоровительные задачи. Физическое воспитание всегда рассматривалось в олигофренопедагогике как одно из главных средств развития детей с нарушениями интеллекта.

Учащиеся с нарушением интеллекта имеют плохую координацию движений, недоразвитие моторики, их движения часто несобранны, хаотичны, или, наоборот, дети заторможены, неповоротливы, неуклюжи.

Распорядок двигательной активности учащихся школы-интерната состоит из утренней зарядки, занятий, подвижных игр на школьных переменах, а также лёгкой физической нагрузки в вечернее время.

Одним из важнейших условий, способствующих лучшей реализации системы физического воспитания и оздоровления обучающихся, является систематическое наблюдение (педагогическая диагностика и мониторинг) за состоянием и сдвигами (динамикой) показателей двигательной подготовленности обучающихся, достигаемой ими в ходе учебного года.

В этих целях программой физического воспитания предусмотрены специальные научно обоснованные тесты, наиболее объективно отражающие степень двигательной активности учащихся (ДА).

Для исследования физической подготовки на каждого ученика (по полу и возрасту) заполняется карточка, в которую вносятся данные о

двигательных умениях в начале учебного года (сентябрь) и в конце (май) каждого учебного года. В ней же фиксируются результаты контрольных упражнений.

Все результаты тестов заносятся в таблицы. Анализируя результаты по прыжкам с места в длину можно видеть, что у мальчиков с 13-ти лет прыгучесть резко увеличивается (170 – 215 см), тогда как у девочек увеличивается незначительно, у некоторых даже снижается (147 – 150 см).

Анализируя результаты исследования физической подготовленности в беге на 30 метров мы видим, что с 13-летнего возраста у мальчиков резко увеличиваются скоростные качества (6,34 – 4,4 с), а у девочек увеличивается незначительно (6,34 – 5,17 с), у некоторых даже снижается.

Анализируя результаты «Метание малого мяча на дальность» можно видеть, что с 13-летнего возраста у мальчиков резко увеличиваются результаты по метанию малого мяча на дальность (32 – 52 м), тогда как у девочек увеличивается незначительно (15 – 20 м).

Материалы обследования физической подготовленности учащихся по бегу, прыжкам в длину, и другим тестам указывают на неравномерность роста достижений в этих видах движений по возрастным группам и по классам у юношей и девушек.

Сравнительный анализ физической подготовки показывает, что уровень физической подготовленности, как у девочек, так и у мальчиков, повышается по каждому виду испытаний. Каждому возрастному периоду школьников соответствуют определенные анатомо-физиологические особенности. В результате организованного процесса физического воспитания эти особенности детей не являются постоянными и могут изменяться.

Таким образом, в результате хорошей физической подготовленности совершенствуется строение и деятельность всех органов и систем человека, повышается работоспособность, укрепляется здоровье.

## Литература

1. Программы специальной (коррекционной) школы VIII вида: 5-9 кл.: в 2 сб. / Под ред. В.В. Воронковой. – М.: Гуманитарный изд. центр ВЛАДОС, 2012. – Сб.1. – с.180.
2. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании. – М., 2002. – 176с.
3. Мозговой В.М. Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания. – М., 2004.- 272с.