

УДК 376.016:796

Планирование уроков физической культуры для учащихся второго отделения вспомогательной школы

П.И. Новицкий

«Физическая культура» во вспомогательной школе является неотъемлемой частью учебно-воспитательного процесса. Общеизвестно ее значение для здоровья учащихся, их состояния психомоторики и общей работоспособности организма (в том числе умственной). Несмотря на значимость учебного предмета, его программное и организационно-методическое обеспечение имеет ряд нерешенных проблем, пожалуй, больше чем какой-либо другой предмет учебного плана вспомогательной школы. Это подтверждается отсутствием достаточного количества доступных для учителей методических рекомендаций, примерных планов и даже программ по физической культуре для обучающихся здесь учащихся второго отделения (с умеренной и тяжелой умственной отсталостью) [1]. Отсутствие необходимого программно-методического обеспечения учебного процесса по «Физической культуре» вынуждает учителей прибегать к рекомендациям и образцам планирования, рекомендуемого для общеобразовательных школ. Вместе с тем, наряду с действием общих принципов в планировании физического воспитания учащихся общеобразовательной и вспомогательной школ, в последней действует ряд специфических принципов, обусловленных психическим и физическим развитием обучающихся здесь детей. Еще больше отдалается от общепринятых подходов в планировании физического воспитания планирование этого процесса с учащимися второго отделения.

Планирование учебно-воспитательной деятельности – важнейший этап работы педагогов, в том числе и учителей физической культуры [2, 3]. Разработка и составление планов – дело сложное и трудоемкое. Однако не следует жалеть для этого ни времени, ни сил, поскольку хорошо спланированная работа – неперемное условие позитивных результатов. Происходящая сейчас демократизация жизни школы не только не отменяет необходимость планирования, но и усиливает внимание к данной проблеме.

Импровизация по ходу занятий, как показывает практика многих учителей, не приносит успеха. Возможность выбора средств и методов, усиление внимания к личности учащихся требуют более четкой последовательности в организации всего учебно-воспитательного процесса. В связи с этим, планирование является важной функцией управления учебным процессом. Под планированием понимается определение рациональной последовательности и оптимальных сроков прохождения программного материала в системе уроков физической культуры. Планирование позволяет предвидеть реальные результаты предстоящей работы, определить наиболее рациональные пути их достижения в соответствии с частными задачами каждого из этапов обучения.

Целостная картина осуществления физического воспитания в учебном заведении раскрывается в его общем плане работы. *Общий план работы по физическому воспитанию* раскрывает перечень мероприятий основных разделов работы в планируемый период (учебный год). Его составляет учитель физической культуры при участии администрации, врача и других лиц, имеющих непосредственное отношение к планируемым видам работ и мероприятиям. План утверждается директором школы и доводится до сведения всего педагогического коллектива школы.

Содержание перспективного, текущего и оперативного планирования учебного процесса по физической культуре в школе определяется базовым компонентом учебной программы по предмету «Физическая культура». Непосредственное планирование учебно-воспитательного процесса по физической культуре осуществляется посредством целого ряда документов (планов):

1. Годовой план-график очередности прохождения программного материала в учебном году.

2. Поурочные рабочие планы на каждую четверть.

3. План-конспект на каждый урок физической культуры.

Документы планирования должны удовлетворять ряду требований:

- соответствие содержания плана государственным программно-нормативным документам физического воспитания (например, полное отражение базового компонента программы по физическому воспитанию);

- выбор и последовательность планируемого материала отвечает дидактическим принципам физического воспитания;

- преемственность содержания каждого последующего планируемого в документе раздела (части урока, четверти, полугодия, года): каждый шаг в плане является логическим продолжением предыдущего и подготовкой (опорой) для следующего;

- реальность выполнения запланированного (объективность поставленных в нем целей, задач и предусмотренных средств и методов их достижения);

- четкость и конкретность формулировок планируемых задач, средств и методов;

- наглядность и простота оформления планируемого, делающие план легко воспринимаемым и удобным в работе документом [4, 5].

Физическое воспитание учащихся второго отделения в рамках учебного предмета «Физическая культура» должно осуществляться на основе программы, разработанной специально для данного контингента [6].

Представленный в программе учебный материал (знания, двигательные умения и навыки), по уровню предъявляемых к возможностям учащихся требований, является своего рода усредненным образовательным маршрутом (ориентированным на средне статистического представителя данной категории детей). Непосредственно в ходе реализации программного материала более сильным учащимся предлагаются задания сложнее (более сложные варианты учебного материала), слабым – попроще и легче.

Учебный материал программы (включая требования) для проведения уроков физической культуры с учащимися, не имеющими медицинских противопоказаний к занятиям физическими упражнениями, должен делиться на 2 компонента: базовый и вариативный (коррекционно-развивающий) [7].

К базовому компоненту относятся учебный материал и требования к формированию знаний, двигательных навыков и уровню развития физических качеств, предоставляющих ученику возможность освоения социально значимого двигательного опыта, обеспечивающего качество и нормализацию самостоятельной жизни. Двигательные действия базового компонента состоят из жизненно важных базовых двигательных навыков (ходьба, бег, прыжки, броски и др.) и их разновидностей, создающих основу для текущего более успешного освоения основных практических умений учебной, трудовой, бытовой и досуговой деятельности, а в дальнейшем возможность широкого включения в эти и другие сферы жизнедеятельности. Без их развития и совершенствования качество самостоятельной жизни и возможности проявления себя в различных видах деятельности останутся у выпускника вспомогательной школы ограниченными. Работа над освоением каждым учеником базового компонента программы выступает основным обязательным направлением учебного процесса по физической культуре.

В силу известных трудностей обучения детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью не весь класс в одинаковом темпе сможет осваивать базовый материал программы, особенно на этапе начальной школы. Главным препятствием этого у разных детей, наряду с проблемами моторного развития, будут выступать недостатки в функционировании как отдельных анализаторных систем, так и общего уровня психического развития.

Для коррекции этих недостатков и выравнивания имеющихся дефектов психического и моторного развития учащихся программа предоставляет вариативный компонент: примерный (так как он не может быть здесь исчерпывающим) перечень различных физических упражнений, двигательных заданий и игр для решения задач коррекционно-развивающей направленности. Разнообразие двигательных умений и навыков, отраженных в вариативном компоненте программного материала, выступает непосредственным средством освоения базового компонента программы и проводником занимающихся в зону ближайшего развития.

Конкретное содержание вариативного компонента в учебном процессе определяет учитель с учетом индивидуального запроса коррекционно-развивающих мер психическим и моторным состоянием каждого ученика (или группы учеников) в классе. Дифференциации и индивидуализации обучения способствуют как относительно небольшая наполняемость классов из учащихся 2-го отделения, так и содержание программного материала.

Определяющим фактором в планировании этого процесса выступает правильно и своевременно проводимая учителем диагностика соответствующих показателей развития ребенка (по типу экспресс-обследования моторного и общего развития ребенка).

Кроме предоставления средств для разработки индивидуальных программ психомоторного развития детей, вариативный компонент должен постоянно присутствовать в содержании уроков и всех других формах физического воспитания учащихся: дополнять базовый компонент учебной программы, расширяя содержательную сторону всесторонности педагогического процесса и повышая, в целом, эффективность решения его основных задач. В поурочном планировании начальных классов (в т.ч. индивидуальных программах) соотношение вариативного и базового компонентов может составлять,

соответственно, 50–60% и 50%–40%. В средних классах доля базового компонента в учебном процессе постепенно возрастает, достигая в старших – 70 и более процентов.

Урок физической культуры с учащимися второго отделения имеет традиционную 3-частную структуру: подготовительную, основную и заключительную части, каждая из которых выполняет известную в теории и методике физического воспитания функцию [2].

Планирование содержания подготовительной части урока в физиологическом и психологическом плане должно предполагать подготовку учащихся к организованной двигательной (учебной) деятельности, предусмотренной планом урока. В учебной работе с учащимися второго отделения она продолжается около 10–15 минут и включает организационные моменты, связанные с построением учащихся, сообщением задач урока, упражнениями на дыхание, внимание, различные ОРУ в движении и на месте. Содержание этой части в серии уроков, определенное время необходимо строить по одной схеме, где последовательность команд учителя и виды деятельности учащихся остаются постоянными до тех пор, пока у детей не сформируются соответствующие организационные умения, навыки и привычки. При этом сохраняя неизменной структуру подготовительной части (организованный вход в зал, построение, приветствие учеников, выполнение упражнений на месте, в движении и т.д.), содержание видов деятельности учащихся обновляется и усложняется по мере усвоения предыдущего материала.

В основной части урока учащиеся осваивают базовые двигательные умения и навыки, опираясь на средства вариативного компонента программы, выполняют двигательные задания, направленные на развитие физических качеств и решение различных коррекционно-развивающих задач. Многообразие двигательных заданий содействует поддержанию интереса у занимающихся и формированию более широкого спектра координационных способностей и других двигательных качеств, положительно влияющих на все новое и уже имеющееся в двигательном опыте ребенка. В то же время содержание основной части (в том числе применительно к индивидуальному плану для конкретного занимающегося), так же, как и подготовительной, в большинстве случаев будет сохраняться длительное время без особых изменений, пока касающаяся его очередная долгосрочная цель образовательного процесса не будет выполнена. В связи с этим, подбирая физические упражнения, необходимо вначале выделить то главное, что будет являться содержанием основной части занятий, а затем уже осуществлять подбор для подготовительной и заключительной частей.

Следует еще раз подчеркнуть, что повторяющиеся организационные моменты на занятии, постоянные места и расположение учащихся для выполнения стандартных заданий, заранее известное поведение учителя в конкретных ситуациях являются необходимым условием успешной ориентации детей в требуемых от них действиях и формировании соответствующего поведения и привычек. Однако, содержание занятий, в силу объективных причин, не может быть каждый раз абсолютно одинаковым, поскольку позитивно меняющееся от занятия к занятию функциональное состояние занимающегося и рост его возможностей будут диктовать адекватные средства и методы работы с ним. Своевременная вариация содержания занятия, его подготовительной и

заклочительной части, естественно, вносит в педагогический процесс необходимое разнообразие и эмоциональную окраску.

При планировании заклочительной части урока преследуется цель постепенного перехода организма детей от возбужденного состояния, которое возникнет в ходе решения задач основной части урока, в обычное исходное состояние его основных функциональных систем (сердечно-сосудистой и дыхательной) и психоэмоциональной сферы. Психическое и физическое состояние ученика после урока физкультуры должно свидетельствовать о его готовности к последующей работе на уроках по другим предметам. Это достигается включением в заклочительную часть урока упражнений успокаивающего характера на восстановление дыхания, игр на внимание, малоинтенсивных двигательных заданий, бесед с учащимися об итогах работы на уроке, разъяснения с показом домашних заданий и др. Длительность этой части обусловлена инертностью восстановительных процессов у учащихся и может составлять от 8 до 10 минут.

При подготовке учителя к уроку достаточно планировать канву и направление урока, не разрабатывая его в деталях.

Психофизическая нагрузка на уроке, начиная с подготовительной части, постепенно повышается (примерно до $2/3$ основной части), затем также постепенно снижается, достигая к концу занятия примерно до исходного уровня. Рекомендуется, чтобы ЧСС занимающегося во время окончания занятия превышала исходную не более, чем на 10–12%.

Подход к физическому воспитанию определяется его принципами и убеждениями педагога в целесообразности и правильности планируемого педагогического процесса. Учителя, неуверенные в прогнозе своей деятельности, не имеющие убеждений в возможностях своих воспитанников, не смогут эффективно осуществить данный процесс. В содержании планов будет присутствовать спонтанность выбора средств и методов, отсутствие логики в своевременности и последовательности их реализации. Философия планирования педагогического процесса должна определять: для чего и что физическое воспитание даст детям или конкретному индивиду, с которым будет проводиться работа. Причем с положениями подхода к образовательному процессу должны быть проинформированы все, кто будет иметь отношение к физическому воспитанию и окружать ребенка, особенно медработники, воспитатели и родители.

Долгосрочные цели (темы) будут исходить из общего подхода, основных направлений педагогической деятельности и психомоторных возможностей занимающихся. Например, в оздоровительном направлении физического воспитания – совершенствование функции равновесия (улучшение работы вестибулярного аппарата), а в образовательном – обучение лазанию по гимнастической лестнице могут стать в числе одних из долгосрочных целей, определенных на конкретный продолжительный срок (учебную четверть, полугодие, год).

В каждом последующем возрасте (классе) и, главным образом, в зависимости от психомоторных возможностей учащихся содержание долгосрочных целей меняется. По мере улучшения показателей психического и физического развития детей может возрастать и количество долгосрочных целей.

Краткосрочные (частные) задачи реализуются в течение нескольких занятий (недель). Некоторые из них, наиболее простые, могут решаться на одном-двух занятиях

(например, научить переступать лежащую на полу скакалку или бросать мяч в сторону корзины).

Таким образом, определив имеющиеся у учащихся возможности общего психического и моторного развития и сопоставив их с программными требованиями базового компонента, на основе прогнозов длительности решения выдвинутых педагогических задач, осуществляется планирование физического воспитания учащихся на учебный год, в том числе содержание индивидуальной работы с наиболее ограниченной в развитии категорией детей. Схематично этот процесс выглядит следующим образом (рис. 1).

Как уже отмечалось, последовательность и сроки прохождения программного материала отражаются в годовом, четвертном и поурочном планировании.

При планировании учебных задач на уроках и подборе средств их решения (например, в разделе «Прыжки») следует обратить внимание на содержание данного раздела в программе следующего класса. Это позволит своевременно включать в образовательный процесс учеников с более выраженным прогрессом в обучении и темпами психомоторного развития индивидуальные задания, лежащие в «зоне ближайшего развития».

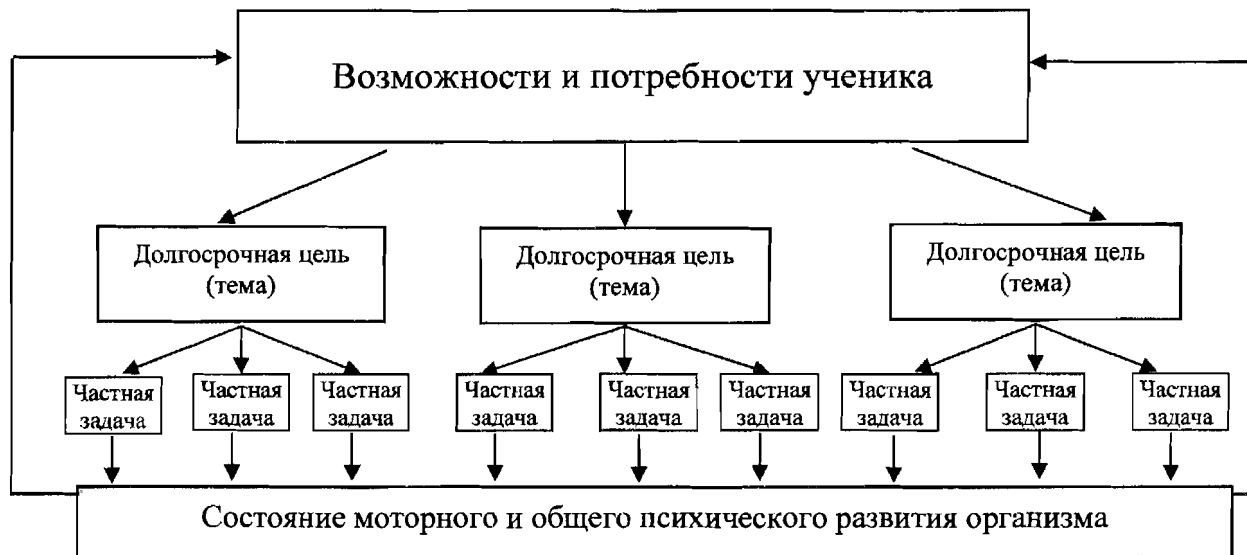


Рис. 1. Подход к физическому воспитанию детей с умеренной и тяжелой интеллектуальной недостаточностью.

В каждом очередном классе ранее изученные двигательные умения и навыки обязательно систематически повторяются в уже освоенном виде и совершенствуются в новом, видоизмененном или усложненном исполнении.

В зависимости от степени выраженности дефектов развития и обучаемости ребенка неосвоенный практический материал прошедшего года обучения переносится (дополняется) к содержанию учебного материала следующего класса и планируется в первую очередь. Отказ от неосвоенных учебных заданий и переход к новым ведет к нарушению дидактических принципов доступности и постепенности обучения, разрушает

установленную преемственность последовательного усложнения от класса к классу программных требований.

Для овладения двигательным умением, оказавшимся сложноосваиваемым для ученика, важно исчерпывающе реализовать многообразие методических приемов обучения, а при отсутствии результата, целенаправленно применяя коррекционно-развивающий материал, устранять или ослаблять выявленные причины данного положения (например, требующие коррекции и развития ориентировка в пространстве и эмоционально-волевая сфера или внимание и низкий уровень развития какого-либо физического качества).

Во всех названных случаях физическое воспитание с учениками, существенно отстающими от программных требований своего класса или опережающими их, должно осуществляться по индивидуальным программам и планам, разработанным учителем и утвержденным дирекцией учреждения образования.

Задачи обучения двигательным действиям неразрывны с воспитанием физических качеств и взаимосвязаны. Без необходимого минимума физических качеств невозможно осваивать (тем более, правильно выполнять) двигательные навыки. Но и без набора освоенных основных двигательных навыков, решение задач по совершенствованию физических качеств не может быть успешным. Закономерности, лежащие в основе формирования двигательных умений и навыков отчасти, совпадают с закономерностями развития двигательных качеств. Многократное повторение изучаемого двигательного действия в той или иной мере содействует развитию физических качеств, обуславливающих воспроизведение требуемых характеристик движения (пространственно-временных, динамических и др.). В то же время многократные повторения упражнения во время воспитания какого-либо физического качества способствуют закреплению необходимых условно-рефлекторных связей, и на определенном этапе превращают упражнение в навык.

Задачи воспитания физических качеств у учащихся второго отделения должны систематически планироваться на каждом уроке. Процесс физической подготовки предполагает комплексное воспитание всех основных физических качеств: силы, быстроты, гибкости, выносливости, ловкости. С учащимися, имеющими тяжелую умственную отсталость (и практически со всеми учениками второго отделения младшего школьного возраста), эти задачи решаются в ходе решения образовательных задач: обучения двигательным навыкам и выполнения учебных заданий.

Основными средствами воспитания физических качеств выступает материал базового и вариативного компонентов программы, а также многочисленные подвижные игры (широко представленные в литературе для детей дошкольного и школьного возраста), адаптируемые учителем к индивидуальным возможностям занимающихся. Учитель самостоятельно изменяет или упрощает содержание той или иной подвижной игры, выбранной на уроке для воспитания каких-либо физических качеств.

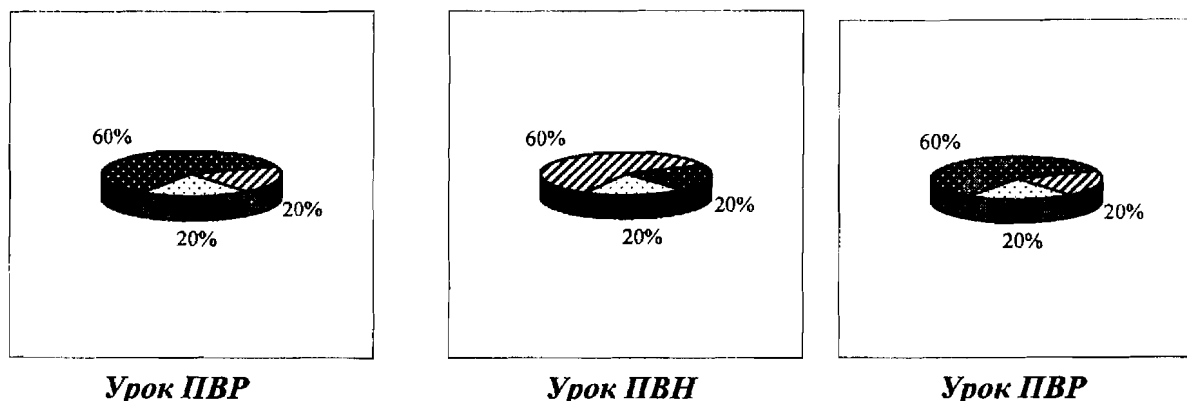
Предлагая на уроке разнонаправленные задания (силового, скоростного характера и др.), нужно помнить о рекомендуемой очередности их последовательного использования: вначале планируются упражнения сложнокоординационные, скоростные, силовые, последние – для развития выносливости.

Обязательным условием применения заданий, преследующих преодоление повышенных физических нагрузок, должны быть предшествующая подготовка (разминка) организма и бдительный текущий контроль индивидуальной их переносимости.

Как уже отмечалось, имеющиеся у детей с тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности отклонения в психомоторном развитии зачастую настолько существенны, что в ходе педагогических мероприятий могут предполагать не устранение их, а главным образом коррекцию или сглаживание имеющихся дефектов [8, 9]. Действующий в практике образовательного процесса этих детей подход сводится не столько к конечному результату, связанному с улучшением этого состояния, сколько в знаниях, умениях и привычках, которые формируются и закладываются в ходе этого процесса. Возможно поэтому, в практике физического воспитания данной категории детей практически не уделяется внимание задачам всестороннего развития физических качеств, средствам и методам осуществления физической подготовки. Исключения составляют координационные способности, на значение которых в методических рекомендациях обращается постоянное внимание. Действительно, воспитание физических качеств традиционными повторными методами физического упражнения в работе с тяжело умственно отсталым ребенком крайне затруднительно. Ограничивают действенность подобных задач также различные вторичные нарушения и заболевания у многих из этих детей. Но все это не может быть причиной практически полного отказа от целенаправленного комплексного развития у них всех других физических качеств (силы, быстроты, выносливости, гибкости). Общеизвестно значение физических качеств для разноплановой двигательной деятельности человека и самого педагогического процесса по их развитию (физической подготовки) для укрепления и совершенствования основных функциональных систем организма (нервно-мышечной, сердечно-сосудистой, дыхательной), для улучшения состояния здоровья в целом. Эта искусственно закрепившаяся (устоявшаяся) в практике чисто методическая проблема должна непременно находить свое решение через новые инновационные подходы в организации и методике физического воспитания такого контингента детей.

Так, например, одним из эффективных подходов к решению задач развития физических качеств у умственно отсталых детей является применение в поурочном планировании физического воспитания уроков преимущественно избирательного воздействия на мышечную систему (или основные звенья двигательного аппарата) занимающихся (рис. 2).

На любом уроке физические упражнения могут избирательно, более или менее длительно воздействовать на мышечную систему занимающихся. Несмотря на сопутствующую в это время функциональную активность других мышечных групп, в мышцах, обеспечивающих основной рабочий эффект, при прочих равных условиях, произойдут более глубокие сдвиги и перестройки адаптационного характера. В отличие от общепринятой практики поурочного планирования средств физического воспитания, чередование уроков, содержание которых оказывает тренировочное воздействие преимущественно на мышечную систему верхних конечностей (уроки ПВР), с уроками ПВН, тренирующее воздействующими преимущественно на мышечную систему нижних конечностей, оказывает более существенный тренировочный эффект для роста физических возможностей занимающихся [10, 11].






	– упражнения, преимущественно воздействующие на мышцы плечевого пояса и верхних конечностей
	– упражнения, преимущественно воздействующие на мышцы туловища
	– упражнения, преимущественно воздействующие на мышцы таза и нижних конечностей

Рис. 2. Схема чередования в учебной неделе уроков ПВР и ПВН.

(Примечание: следующая неделя, в продолжающемся порядке сменяемости уроков, начинается с урока ПВН).

Заключение. Планирование физического воспитания учащихся второго отделения и его контроль – еще слабо разработанные и обоснованные компоненты профессиональной деятельности учителя. Между тем, именно они характеризуют процесс физического воспитания как рациональный по педагогическим усилиям, так и логически целесообразным и управляемым. К сожалению, в настоящее время в большинстве вспомогательных школ эти характеристики учебного процесса употребляются с приставкой «не». Вышеизложенные подходы и особенности планирования физического воспитания учащихся второго отделения вспомогательной школы возможно ускорят позитивное решение этой актуальной проблемы специального образования детей с умеренной и тяжелой умственной отсталостью.

Л и т е р а т у р а

1. Новицкий, П.И. Физическое воспитание учащихся второго отделения вспомогательной школы: состояние и проблемы / П.И. Новицкий // Итоговое пленарное заседание: материалы IX Междун. науч. сессии по итогам НИР за 2005 г. «Научное обоснование физического воспитания, спортивной тренировки и подготовки кадров по физической культуре и спорту» / Бел. гос. ун-т физ. культуры; редкол.: М.Е. Кобринский (председатель) [и др.]. – Минск: БГУФК, 2006. – С. 137–142.

2. Новиков, А.Д. Теория и методика физического воспитания / А.Д. Новиков. – М.: ФиС, 1968.
3. Матвеев, Л.П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник для ин-тов физ. культ. / Л.П. Матвеев. – М.: ФиС, 1991.
4. Теория и методика физического воспитания: учебник для студентов по специальности «Физическое воспитание» / под ред. Б.А. Ашмарина. – М.: «Просвещение», 1979.
5. Новицкий, П.И. Планирование учебной работы по физической культуре в школе: учеб. пособие / П.И. Новицкий, В.П. Каширин. – Витебск: Изд-во УО «ВГУ им. П.М. Машерова», 2004. – 44 с.
6. Об образовании лиц с особенностями психофизического развития (специальном образовании): Закон Республики Беларусь 18 мая 2004 г. № 285-3.
7. Новицкий, П.И. Физическое воспитание учащихся с умеренной и тяжелой степенью интеллектуальной недостаточности: пособие для учителей и воспитателей / П.И. Новицкий. – Витебск: РУП «ВЦ ВОУС», 2007. – 132 с.
8. Маллер, А.Р. Обучение, воспитание и трудовая подготовка детей с глубоким нарушением интеллекта / А.Р. Маллер, Г.В. Цикото. – М.: Педагогика, 1988.
9. Лещинская, Т.Л. Образовательный процесс в центре коррекционно-развивающего обучения и реабилитации / Т.Л. Лещинская // Дефекталогія. – 2007. – № 1.
10. Новицкий, П.И. Рациональное соотношение средств различной направленности в физическом воспитании девушек 9–10 классов на уроках физкультуры: автореф. дис. ... канд. пед. наук / П.И. Новицкий. – М., 1988. – 23 с.
11. Гаврилец, В.В. Поурочное планирование физической культуры в начальных классах школы-интерната для детей, имеющих задержку психического развития / В.В. Гаврилец, П.И. Новицкий // Физическое воспитание учащихся с особенностями психофизического развития: проблемы, поиски, решения: сб. статей и докладов V региональной научно-практической конференции, Витебск, 1–2 ноября 2005 г. / Вит. гос. ун.-т; под ред. П.И. Новицкого [и др.]. – Витебск, 2005. – С. 20–25.

Поступило 30.07.2007