

ТОГБОУ «Школа – интернат для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья»

**Методика формирования у глухих школьников
техники правильной ходьбы и бега**

Подготовила: учитель физкультуры
Бобылева Татьяна Ивановна

г. Тамбов, 2020

Преподавание физической культуры, ведущееся в школах для глухих и слабослышащих детей, затрудняется отсутствием научно-теоретической базы. Не существует, частности, апробированных методических материалов, могущих послужить основой обучения глухих детей технике правильного осуществления элементарных локомоторных акций.

У глухих детей – чаще всего в младшем школьном возрасте, а не редко и в среднем – встречаются следующие отклонения в осуществлении такого локомоторного акта, как ходьба: шаркающая походка; широкое расстояние ног; асимметричность шагов.

Указанные нарушения сопровождаются пошатыванием корпуса и повышенной резкостью движения конечностей. Часто это отклонения усугубляются нарушением осанки, сутуловатостью и кифозом.

Наиболее выраженные ошибки глухих детей при ходьбе автоматически переносятся в бег. При беге у них появляются неэкономичность работы ног. Они не выносят бедро маховой (шагающей) ноги вперед-вверх, а тянут ногу почти выпрямленной над поверхностью опоры. Эта ошибка тесно связана с другой: толчковая (опорная) нога не успевает полностью выпрямиться и отрывается от поверхности, ещё слегка согнутой в колене. В результате толчок голеностопном выполняется не в полную силу, беговой шаг укорочен, в момент приземления шагающая нога опускается на опорную поверхность значительно согнутой в колене, поэтому корпус бегущего занимает чрезмерно низкое положение.

Некоторые дети при беге сильно наклоняют туловище вперед, что не позволяет им использовать полную амплитуду движения ног, шагающая нога «втыкается» носком в поверхность, бег приобретает характер «падающего», что вызывает трудности в дальнейшем совершенствовании техники бега.

Многие глухие дети младшего школьного возраста во время бега не только чрезмерно ставят ступни ног, но и разворачивают носки кнаружи. Данная ошибка вынуждается действиями, компенсирующими боковые

колебания, которые являются следствием нарушения функций вестибулярного анализатора и иннервации двигательного аппарата.

Не продуктивны у глухих школьников и движения рук при беге. Многие дети совершают махи руками во время бега не в вертикальной, а сагиттальной плоскости, при этом они почти не сгибают руки в локтевом суставе, что мешает формированию правильной техники бега.

Правильной ходьбе, как самому элементарному и то же время жизненно важному движению, необходимо обучать с первых дней пребывания глухого ребенка в школе.

Первоочередная задача подготовительного и первого классов – обучить детей основным элементам правильной ходьбы; тщательная отработка техники ходьбы создает базу для дальнейшего развития двигательного аппарата.

При решении задачи обучения правильной ходьбе в подготовительном классе используются такие простейшие упражнения, как свободная ходьба (нормальным и широким шагом); ходьба, держась за руки, с естественными движениями рук при правильной осанке.

В дальнейшем в программе изучения техники ходьбы (в I – IV классах) ставятся следующие задачи: научить правильно, выполнять движения руками и ногами, сохраняя осанку, двигаясь равномерно, ритмично, не шаркая ногами, научить сохранению правильного направления движения; развивать ориентировку.

Прежде всего детей необходимо научить правильно выполнять движения руками.

В данном случае используется метод показа и повторения на месте. Класс строится в шеренгу. Учитель встает лицом к шеренге так, чтобы все дети могли считывать команды с губ и в то же время видеть движения учителя. Показывая исходные положения и движения руками в медленном темпе, учитель одновременно фиксирует внимание на тех или иных особенностях движения, дифференцируя его по стадиям.

Затем учитель переходит к обучению детей правильной технике движения ног при ходьбе. Для этого используется показ, объяснение новых элементов движений с применением таких наглядных пособий, как фотографии, кинограммы, плакаты, рисунки. Показ, повторения и упражнения целесообразно проводить сначала группами по 2-3 человека, следя за каждым учеником с целью исправления индивидуальных ошибок, и заканчивать всем классом.

В частности, необходимо обучить учащихся ходьбе спортивным шагом, при котором нога касается поверхности сначала носком, а потом пяткой. Это очень важно для ликвидации шаркающей походки глухих детей.

Для этой же цели полезно использовать такое упражнение, как ходьба с перешагиванием через лежащие на полу предметы: кубики, рейки и т.п. Этот вид ходьбы характеризуется высоким подъемом бедра и медленным темпом.

Сначала учитель показывает, как выполняется ходьба через предметы, лежащие на полу на расстоянии 25-30см. При первом выполнении упражнения он сосредоточивает внимание учащихся на энергичном и высоком выносе вперед-вверх бедра шагающей ноги. Затем, при последующих повторениях упражнения, необходимо требовать, чтобы во время ходьбы дети не наклоняли корпуса вперед и не смотрели себе под ноги. Научившись таким приемам ходьбы, дети быстрее отучаются от шаркающей походки и легче овладевают техникой правильной ходьбы (что будет способствовать также и формированию осанки).

Формированию осанки у детей способствуют различные упражнения, выполняемые при ходьбе (с различным положением рук: вверх, в сторону, за голову), а также комбинации из этих упражнений. Очень полезны в этом отношении такие упражнения с предметами, как ходьба с удержанием гимнастической палки за спиной, сгибах локтей или за плечами.

Сохранению правильного направления движения помогает хождение по ограниченному коридору шириной 25-30см и длиной 10-15см, который обозначается двумя положениями на пол рейками, веревками,

поставленными в два ряда булавами. Дети проходят по этому коридору поочередно, с интервалом 3-5 шагов друг от друга, сначала держа руки в стороны, а затем нормально размахивая ими при ходьбе. Такое упражнение рекомендуется повторять во время урока 5-8 раз.

В дальнейшем это упражнение усложняется: коридор заменяют прямой линией, прочерченной на полу, затем делают эту линию дугообразной и наконец зигзагообразной. Такие упражнения не только совершенствуют технику ходьбы и формируют осанку, но и способствуют ликвидации асимметрии и неуверенности при ходьбе.

В целях развития ориентировки при ходьбе данное упражнение подвергается дальнейшему усложнению. Обучение навыкам ориентировки в пространстве нужно начинать на этапе совершенствования техники ходьбы. Сначала дети получают задание пройти от одного ориентира до другого, затем упражнение усложняют, изменяя характер передвижения (ходьба зигзагами, по кругу, противходом).

На последующих этапах обучения технике правильной ходьбы ставятся задачи научить ходьбе в ногу и соблюдению заданного темпа.

Обучение ходьбе в ногу необходимо начинать на месте. Предварительно указать детям, что ходьбу всегда следует начинать с левой ноги. Затем построив класс в одну колонну, нужно встать чуть впереди и сбоку от колонны, лицом к ней и после команды «На месте, шагом марш!» делать движения руками (предплечьями и кистями) в вертикальной плоскости ладонями вверх. Крайними стартовыми положениями этого движения являются: одна прямая рука опущена вдоль туловища ладонью вперед, другая согнута в локтевом суставе, причем предплечье и кисть находятся в горизонтальной плоскости, ладонью вверх.

Если левая рука находится в первом положении, то правая должна находиться во втором. Такое положение рук координируется с движениями ног при ходьбе таким образом, чтобы движения левой руки сочетались с движениями правой ноги и наоборот.

При обучении ходьбе в ногу в движении следует начинать с обучения детей умения детей умению пользоваться периферическим зрением. Это можно осуществить в игровой форме. Класс разбивают на пары, ставят их лицом друг к другу на расстоянии 30-40см и дают задание смотреть партнеру только в лицо. Один ученик, делает какие – ни будь движения кистью опущенной руки или ногой, а партнер должен повторять эти движения, не опуская глаз. Такое упражнение целесообразно отрабатывать в порядке домашнего задания.

После успешного освоения данного упражнения переходят к изучению ходьбы в ногу в движении. Каждый ученик в колонне, смотря в затылок вперед стоящего, должен видеть движения его ног. Только при этом условии можно успешно, без нарушения техники ходьбы и осанки, обучить ходьбе в ногу в движении, своевременно исправляя индивидуальные ошибки.

Обучать ходьбе в заданном темпе нужно в период совершенствования этих упражнений. Школьники должны идти в колонне по одному, не отставая друг от друга, и точно соблюдать темп, диктуемый учителем посредством хлопковых движений, ударов в бубен, взмахами флажка. При этом он должен вести подсчет шагов обычным голосом. Желательно, чтобы дети вели подсчет вместе с ним.

Данное упражнение усложняется тем, что учитель только на первые восемь счетов подает команду, а на следующие восемь счетов этого не делает. Класс же на вторые восемь счетов должен сохранить указанный темп. Далее усложнять упражнения можно, меняя направление и условия движения (по кругу, по коридору, зигзагами).

Поскольку ошибки, возникающие при ходьбе, зачастую переносятся в бег, обучение простейшей технике правильного бега в начальной школе идет параллельно и взаимосвязано с изучением и совершенствованием движений ходьбы.

В процессе обучения правильности бегу необходимо следить за тем, чтобы учащиеся сопровождали этот локомоторный акт свободными и

естественными движениями рук, двигаясь равномерно и ритмично, сохраняя осанку.

Для решения этих задач в подготовительном классе необходимо сочетать оба вида передвижения, чередуя бег и ходьбу.

Начиная с первого класса при беге необходимо отрабатывать постановку ноги на носок, а не на всю ступню. Это очень важно, так как у глухих учащихся младших классов велика потребность в большей площади опоры в связи с плохо развитыми функциями вестибулярного аппарата и дефектами иннервации двигательного анализатора. Вместе с тем правильная постановка ноги активизирует амортизирующую работу голеностопного сустава, что способствует устранению отклонений.

При выполнении беговых упражнений, наряду с задачами изучения и совершенствования техники бега, необходимо решать и другие, в частности формировать умение ориентироваться во время движения.

Однако к упражнениям, которые способствуют совершенствованию ориентировки во время бега, нужно относиться с особой осторожностью, поскольку усиливается опасность столкновений и падений. Начинать нужно с упрощенных условий выполнения упражнения и постепенно переходить к более сложным (бег от ориентира к ориентиру, обегание препятствий, бег зигзагом).

Программа II – IV классов требует научить учащихся соблюдать при беге заданный темп, свободно бегать на скорость по прямой, развивать выносливость во время бега. После овладения элементами правильной техники бега переходят к обучению умению соблюдать заданный темп. При этом используются те же приемы и средства, что и при обучении ходьбе. Длительность такого вида беговых упражнений во II – III классах не должна превышать 1 мин., в IV классе – 1 мин. 30с.

Изучение прямолинейного бега на скорость лучше всего проводить в пробежках на определенные расстояния. Для учащихся II класса – до 20м, III класса – до 30м, IV класса – до 50м.

Основная задача обучения состоит в том, чтобы научить детей правильно выполнять движения во время быстрого бега. В том случае, если упражнение покажется скучным, для повышения эмоционального тонуса урока можно использовать разнообразные игры и эстафеты, в которые входят элементы скорости бега. Следует лишь иметь в виду, что увлечение играми и эстафетами зачастую приводит к снижению качества отработки техники бега, поэтому их нужно использовать главным образом в завершающий период совершенствования бега на скорость. Целесообразно проводить пробежки на скорость по 2-4 раза за урок, а в последующем включать игры и эстафеты.

В IV классе ставится задача развития выносливости посредством беговых упражнений. Они используются для того, чтобы подготовить организм ребенка к относительно физическим нагрузкам. Для развития у учащихся выносливости можно применять различные методы. Например, рекомендуется применять бег в ровном темпе (кросс на дистанцию до 200м по малопересеченной местности в умеренном темпе) и интервальный бег (в чередовании с ходьбой) на 200 – 300м.

В V–VI классах ставятся задачи, решение которых позволит приблизиться к спортивному бегу. Детей обучают правильному положению корпуса при беге и приемам высокого старта.

Ликвидация такого недостатка, как «падающий» бег, - одно из наиболее важных задач дальнейшего обучения правильной технике бега. Устранить этот недостаток могут такие беговые упражнения, как семенящий бег, бег с высоким подниманием бедра. Необходимо следить за тем, чтобы при выполнении этих упражнений глухие школьники держали корпус прямо.

Правильная техника семенящего бега по координации движений довольно сложна, поэтому для его изучения необходимо использовать подготовительные упражнения. Приводим два из таких упражнений, подобранных по принципу: от простого к сложному.

Исходное положение: стоя, ноги шире плеч, ступни параллельно, руки на поясе, левая нога слегка согнута в колене и стоит на носке. На счет «раз» -

высоко подняться на носки; на счет «два» - опустить подошву левой ноги на поверхность опоры, правая нога свободно сгибается в колене, стоя на носке; на счет «три» - снова подняться высоко на носки и т.д.

Ходьба с максимальным подъемом на носках, шагами длиной по 20-40см, слегка сгибая колени.

Необходимо следить за тем, чтобы учащиеся не сгибали ногу в колене после ее опускания на поверхность опоры и до момента отрыва. Темп ходьбы постепенно ускоряется, но в случае появления первых признаков сгибания ног при опоре темп ходьбы нужно замедлить.

В дальнейшем это упражнение можно усложнить, варьируя семенящий бег в медленном темпе; обычную ходьбу с переходом на семенящий бег; семенящий бег с переходом на обычный.

Увеличению длины шага при беге способствуют вращательные движения таза около вертикальной оси. При начале бега с левой ноги таз разворачивается вправо, а при начале с правой – влево.

При правильной технике бега эти движения способствуют снятию напряжения мышц корпуса.

Следующее упражнение выполняется с помощью перекладины. Оно заключается в имитации беговых движений ногами при висе на руках. Такое упражнение помогает выработке вращательного момента таза и снятию излишнего напряжения мышц корпуса.

При выполнении этого упражнения необходимо следить за правильной техникой беговых движений и требовать выполнения движений со свободной и широкой амплитудой.

Сама по себе техника выполнения высокого старта не сложна, поэтому для ее изучения не прибегают к подготовительным упражнениям. Но при обучении глухих рекомендуется применять следующий способ: учитель встает в 20-25м впереди линии старта с флажком в правой руке; поднятие правой руки вертикально вверх соответствует команде «На старт»; поднятие выпрямленной левой руки до горизонтального положения – команде

«Внимание»; резкое опускание правой руки с флажком к ноге – команде «Марш».

При обучении низкому старту надо последовательно сосредоточить внимание учащихся на следующих отдельных фазах и деталях техники низкого старта:

- правильность исходного положения при выполнении стартовых команд;
- сохранение наклона тела вперед на первых шагах;
- полное разгибание ноги в колене при отталкивании, энергичный вынос бедра маховой ноги;
- энергичная работа руками с отведением руки назад без разгибания в локте.

Выполнение команды «На старт» для глухих детей не представляет большой трудности. Трудности возникают при выполнении команды «Внимание», поскольку глухие школьники должны увидеть эту команду, что заставляет их приподнимать голову при выполнении стартовой команды, нарушая правила и технику низкого старта: таз при этом опускается ниже плеч, исчезает наклон спины вперед, вес тела не переносится на руки.

Для ликвидации этих ошибок есть два пути: либо учителю или ученику, подающему команды, выйти вперед от стартовой линии не менее чем на 20м, либо научить глухих школьников, вынужденных зрительно следить за командами, пользоваться периферическим зрением, не поднимая головы.

По команде «Марш» необходимо начинать бег, сохраняя на первых шагах значительный (около 70°) наклон тела вперед. В случае преждевременного выпрямления корпуса можно потренировать глухих стартам из – под ограничителем, не позволяющего бегуну выпрямить корпус раньше времени.

У школьников на первых шагах после старта проявляются такие ошибки, как неполное выпрямление толчковой ноги на первом шаге; отсутствие энергичной работы рук, необходимой для координации работы ног.

Рекомендуется вначале выполнять старты двойками, тройками, а в дальнейшем всем классом (если позволяет площадка). Выполнение данного упражнения по двое или по трое дает учителю возможность исправлять индивидуальные ошибки стартующих.

Очень важно в V – VII классах отрабатывать у глухих школьников скорость движений, в частности скорости бега. Поэтому при проведении игр и эстафет необходимо тренировать детей в выполнении бега с максимальной скоростью.

Научить полному выпрямлению ноги при толчке во время бега можно, используя богатый арсенал таких подготовительных упражнений, как бег прыжками, бег со скакалкой, бег с различными усложнениями. Например, при беге прыжками через набивные мячи учащиеся вынуждены сильно отталкиваться и выносить маховую ногу вперед – вверх. При этом упражнении применяются различные препятствия, изменяются условия выполнения, используются прыжковые упражнения.

В VIII классе глухие школьники должны овладеть навыками эстафетного бега: выполнять передачу эстафеты на бегу; принимать ее как правой, так и левой рукой.

Обычно эстафетную палочку бегуны передают друг другу по звуковому сигналу. Но глухие должны научиться принимать эстафетную палочку, не глядя на партнера. Для этого необходимо сначала научить принимать эстафету правой или левой рукой, стоя на месте и не глядя на партнера. Для этого учащихся строят в две шеренги. Вперед стоящие отводят одну прямую руку назад – вниз, ладонь раскрывают книзу, большой палец отставляют, остальные пальцы сомкнуты. Сзади стоящий вкладывает эстафетную палочку противоположной рукой в руку впереди стоящего. В дальнейшем дети должны научиться выполнять эту передачу во время ходьбы и бега на месте, а затем при ходьбе и спокойном беге.

На втором этапе обучают передаче эстафетной палочке в зоне. Для этого необходимо научить школьников соразмерять темп своего бега со скоростью

бега партнера. Тренировка при этом потребует несколько большего времени, но достигается основная цель: приобретение умения начинать бег с ускорением при оптимальных условиях для успешной передачи эстафеты в зоне.

Эффективность описанных упражнений обеспечивается только при строгом соблюдении таких основных дидактических принципов, как переход от простого к сложному, последовательность при отработке новых приемов, обязательность усвоения учебного материала каждым из учащихся, учет специфики работы с глухими детьми.