

ВОЗМОЖНОСТИ АЙКИДО В КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Мясникова Л.В.,

канд.пед.н., доцент, доцент кафедры коррекционной педагогики СГУ им. Н.Г.
Чернышевского, myasnikovaly@gmail.com

Петров С.А.

руководитель федерации Айкидо Айкикай в Саратовской области
sar-aikido@vandex.ru

Аннотация. В статье изложены результаты эксперимента по коррекции нарушений физического развития слепых и слабовидящих старших школьников средствами айкидо по адаптированной программе для детей с нарушениями зрения. Представлены результаты эмпирического исследования, выполненного на выборке из 20 детей старшего школьного возраста, имеющих нарушения зрения. Прикладной аспект исследуемой проблемы может быть реализован в деятельности учреждений, осуществляющих обучение по адаптированным образовательным программам, спортивных школах для детей-инвалидов.

Ключевые слова: старшие школьники с нарушениями зрения, айкидо, адаптивная физическая культура, коррекция нарушений развития.

OPPORTUNITIES OF AIKIDO IN CORRECTION OF VIOLATIONS OF PHYSICAL DEVELOPMENT IN VISUALLY IMPAIRED CHILDREN

L.V. Miasnikova, S.A. Petrov,

Abstract. The article presents the results of an experiment on correction the impaired physical development of blind and visually impaired high school students by means of an adapted Aikido program. The results of an empirical study performed on a sample of 20 visually impaired children of senior school age are presented. The applied aspect of the studied problem can be implemented in the activities of institutions providing training on adapted educational programs, sport schools for children with disabilities.

Keywords: senior visually impaired students, aikido, adaptive physical education, correction of developmental disorders.

Реабилитация и социализация детей с ОВЗ является одной из приоритетных задач современной педагогики. В последние годы педагогическая наука уделяет большое внимание физическому развитию ребенка как основе формирования гармонично развитой личности. Занятия спортом и физкультурой способствуют разностороннему развитию физических способностей и двигательных навыков, позволяют испытывать чувство радости, полноты жизни и владения своим телом, преодоления определенных трудностей [2, с.149].

Слепые и слабовидящие дети существенно отстают в физическом развитии от здоровых сверстников. У них наблюдаются многочисленные нарушения осанки, снижен объем легких, имеются проблемы с сердечно-

сосудистой и опорно-двигательной системами, нарушена пространственная координация. Глубокие нарушения зрения ограничивают формирование двигательных умений и навыков, свободу передвижения человека в пространстве, затрудняют общение, поэтому особое место в физическом воспитании слепых и слабовидящих детей должно занимать их обучение двигательным действиям, формированию двигательной сферы. Для слепого изучение двигательных действий в сфере физического воспитания является основой, поскольку движение для него выступает и как объект, и как средство, и как цель совершенствования двигательной сферы. У такого ребенка формирование двигательной сферы осуществляется за счет изучения разнообразных движений [3, с.192].

Дети с тяжелыми нарушениями зрения спонтанно, независимо от взрослых не могут овладеть навыками пространственного ориентирования и нуждаются в систематическом целенаправленном обучении [4, с 99].

Ряд работ по влиянию занятий физической культурой на состояние зрительного анализатора показали, что полный отказ от физической нагрузки приводит к ухудшению состояния здоровья вообще и зрения в частности.

Вместе с тем, использование адаптивной физкультуры в коррекционной работе со слепыми и слабовидящими детьми приводит к повышению их физических возможностей, способствует социализации [1, с.9].

Одним из вариантов физической активности для детей с ОВЗ, в том числе для детей с нарушениями зрения, являются боевые искусства. К сожалению, в современной тифлопедагогической литературе отсутствуют сведения об исследованиях в этой области. Нам показалось интересным изучить возможности айкидо в коррекции недостатков развития слепых и слабовидящих детей.

Айкидо - современное несоревновательное боевое искусство. Оно направлено исключительно на самозащиту и самосовершенствование личности. В его основе лежат сложно-координационные методы статического и динамического выведения из равновесия и методы безопасного падения после

выведения из равновесия. Адаптированная с учетом ограничений по состоянию здоровья программа занятий айкидо позволяет расширить двигательные навыки и улучшить физическое состояние занимающихся.

Целью нашего исследования явилось изучение эффективности применения адаптированных занятий айкидо в работе по коррекции недостатков физического развития слепых и слабовидящих детей среднего и старшего школьного возраста.

Объект исследования: учебно-тренировочный процесс адаптированных занятий айкидо со слепыми и слабовидящими учащимися среднего и старшего школьного возраста.

Предмет исследования: педагогическая работа по коррекции недостатков развития слепых и слабовидящих детей среднего и старшего школьного возраста средствами айкидо.

Мы выдвинули следующую **гипотезу:** процесс развития физических качеств слепых и слабовидящих детей будет проходить более эффективно, если в занятия физкультурой детей с нарушениями зрения среднего и старшего школьного возраста включить элементы айкидо.

Опытно-экспериментальная работа, направленная на оценку эффективности адаптированной программы по айкидо для коррекционной работы со слепыми и слабовидящим школьниками, была проведена на базе ГБОУ СО «Школа-интернат АОП №3 г. Саратова» с сентября 2017 года по май 2018 года. В исследовании принимали школьники 14-17 лет, занимающиеся айкидо (экспериментальная группа - ЭГ) и не занимающиеся айкидо (контрольная группа - КГ). Общее количество участников эксперимента - 20 человек. У всех детей, участвующих в эксперименте, есть нарушения зрения, у части сопутствующие заболевания. У большинства детей 3-4 группа здоровья для занятий физкультурой.

Для оценки уровня физического развития испытуемых мы провели констатирующий эксперимент, состоящий из четырёх двигательных тестов,

определяющих физические способности слепых и слабовидящих детей от 14 до 17 лет.

Перед проведением тестов мы старались заботиться об обеспечении необходимого уровня мотивации и концентрации внимания испытуемых на предстоящей деятельности, чтобы они могли показать свои оптимальные результаты. Учащихся информировали о целях проведения испытаний, им подробно объясняли и демонстрировали правильное выполнение тестов.

На результаты испытаний сильное влияние оказывают внешние условия и помехи. В связи с этим для повышения надежности оценки мы давали несколько зачетных попыток (2-5). После каждой попытки следовала точная информация о достигнутом результате, которая способствовала поддержанию мотивации учащегося и коррекции его двигательных действий. Испытания проводились в начале основной части занятия после короткой разминки. Им не должна была предшествовать большая физическая нагрузка, так как в этом случае сложно управлять движениями, требующими точности, экономичности, скорости, стабильности или их сочетаний.

В процессе занятий двигательные задания, лежащие в основе тестов, иногда применялись в измененной, вариативной форме. Сами тесты не использовались как специальные упражнения или как средства тренировок. В противном случае могла возникнуть опасность, что испытания превратятся в прочный двигательный навык.

Приведенные тесты были достаточно сложны в координационном отношении. Координационная сложность являлась одним из критериев отбора. Во всех испытаниях была использована метрическая система мер, чтобы по возможности максимально избежать субъективизма при оценке координационных способностей.

Врачебный контроль над состоянием здоровья школьников осуществлялся медицинским работником школы.

Были использованы следующие тесты:

1. Для определения силовых параметров движений использовался тест – бег на 30 м
2. Для определения сохранения статического равновесия был применен тест – стойка на одной ноге
3. Проба Штанге (дыхательная функциональная проба)
4. Упрощенная проба Мартине (частота сердечных сокращений после 20 приседов).

Любая активизация двигательной деятельности приводит к повышению уровня развития физических качеств. Поэтому эффективность методики можно было объективно оценить лишь при сравнении показателей экспериментальной группы с другой, контрольной группой школьников, не занимающихся айкидо, но занимающихся в школе на уроках физкультуры с таким же объемом нагрузки, как и экспериментальная.

Предполагалось, что результаты контрольных испытаний ЭГ и КГ должны быть систематизированы и проанализированы с помощью методов математической статистики.

Анализ данных констатирующего эксперимента показал следующее.

1. Средний результат преодоления 30 метрового участка по исследуемой группе - 7,06 с при нормативе 6.6 с. 80% детей не выполнило минимальный норматив, что свидетельствует о низком физическом развитии обучающихся.
2. 85% занимающихся показали низкий и средний результат по испытанию «Статическое равновесие», что говорит о низком уровне развития вестибулярного аппарата.
3. Проба Штанге показала, что у 50% учеников развитие дыхательной системы ниже нормы.
4. При проведении упрощенной пробы Мартине было выявлено, что у 60% учеников развитие сердечно-сосудистой системы ниже нормы.

Результаты констатирующего эксперимента навели нас на мысль о возможности включения в занятия физкультурой элементов айкидо для слепых

и слабовидящих обучающихся средних и старших классов. Для разработки такой программы нами была проанализирована тематическая литература, проведены консультации с офтальмологами и учителями ЛФК. Результатом консультаций со специалистами, наблюдений за детьми, анализа результатов констатирующего эксперимента стало создание адаптированной программы занятий по айкидо для слепых и слабовидящих школьников. Занятия в экспериментальной группе проводились два раза в неделю на протяжении 2017-2018 учебного года, всего было проведено 68 занятий.

По окончании обучающего эксперимента был проведен контрольный эксперимент, который показал, что к концу исследования дети экспериментальной группы показали более высокие результаты, чем дети контрольной группы. Они допустили меньше ошибок, появилась уверенность в выполнении заданий.

1. В беге на 30 м 70% учеников из ЭГ 70% учеников повысили свои абсолютные показатели, в КГ результаты детей либо остались без изменений, либо понизились.

2. Испытание «Статическое равновесие» показало, что в ЭГ 70% учеников повысили свои абсолютные показатели, в КГ число таких детей составило 30%.

3. Измерение времени задержки дыхания (проба Штанге) показало, что в ЭГ 60% учеников повысили свои абсолютные показатели, в КГ более высокие результаты показали только 40% детей.

4. Упрощенная проба Мартине показала повышение результатов в ЭГ до 29,7 %, в КГ - понижение до 33,6%.

Опрос детей по окончании обучения показал, что привлекательность занятий физкультурой с внесением элементов айкидо повысилась. Особенный интерес вызвали элементы айкидо, связанные с возможностью самозащиты. 80% детей хотели бы заниматься айкидо дополнительно.

Для 100% учащихся занятия по адаптированной программе с применением элементов айкидо привлекательнее, чем занятия по обычной программе.

Опрос родителей показал, что 100% родителей одобряют занятия айкидо, 80% проявили интерес к дополнительной информации по айкидо, 70% хотели бы большее количество занятий для детей.

При оценке точности исполнения технического элемента с точки зрения соответствия экзаменационным требованиям айкидо было выявлено, что из десяти занимающихся семь могут успешно сдать экзамен по айкидо в рамках технических требований федерации айкидо айкикай Саратовской области, при этом трое сдающих показали бы отличный результат.

Нами были разработаны рекомендации по проведению занятий айкидо с лицами, имеющими глубокие нарушения зрения:

1. Количество повторений и интенсивность исполнения технических элементов должны быть ограничены величинами, при которых частота сердечных сокращений (ЧСС) не превышает величин 100-130 уд/мин.

2. Большинство методов страховки и само страховки (кувырки и падения) необходимо исключить. В большей степени следует практиковать изучение методов плавного опускания центра тяжести из положения «стоя» в положение «лежа» (на спину и на живот) с компенсацией ускорений и торможений тела мышцами ног и рук.

3. Смещение акцента с полного исполнения технического действия на отработку отдельных элементов техники с минимальным количеством наклонов тела от вертикали и использование в тренировочном процессе большего количества общеукрепляющих и общеразвивающих действий, растяжки, методов дыхательной гимнастики и навыков пространственного перемещения.

Основываясь на результатах исследований, можно высоко оценить эффективность применения адаптированных занятий айкидо в работе по коррекции недостатков физического развития слепых и слабовидящих детей

среднего и старшего школьного возраста. Мы планируем продолжить работу в этом направлении в дальнейшем.

Библиографический список:

1. Азарян Р. Н. Педагогическое исследование влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. М.: Просвещение, 2009. 104 с.
2. Ашмарин Б.А. Теория и методики физического воспитания: Учеб. для студентов фак. физ. культуры пед. ин-тов по спец. 03.03 «Физ. культура» М.: Просвещение, 2013. С. 149.
3. Боген М.М. Обучение двигательным действиям М.: Физкультура и спорт, 2015г. 192 с.
4. Евсеев С.П. Адаптивная физкультура и социальная интеграция инвалидов. // Человек и его здоровье. Травматология, ортопедия, биомеханика, реабилитация инвалидов: Материалы Российского национального конгресса. СПб, 1998. 99-100с.