

РАЗВИТИЕ ФИЗИЧЕСКИХ КАЧЕСТВ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ

Н. Ф. Князькова

магистрант, Южно - Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия,
e-mail: neddi1@mail.ru

А. А. Лысова

кандидат педагогических наук, доцент кафедры специальной педагогики, психологии и предметных методик, Южно - Уральский государственный гуманитарно-педагогический университет, г. Челябинск, Россия,
e-mail: leccor@mail.ru

Аннотация: Дети с нарушением зрения отстают в развитии физических качеств от своих здоровых сверстников и поэтому нуждаются в дополнительных мероприятиях по развитию этих качеств. Адаптивная физическая культура способствует развитию этих качеств в соответствии с индивидуальными возможностями ребенка.

Ключевые слова: адаптивная физическая культура, развитие физических качеств, дети с нарушением зрения.

DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENT BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE

N. F. Knyazkova, A. A. Lysova

Abstract: children with visual impairment lag behind their healthy peers in the development of physical qualities and therefore need additional measures to develop these qualities. Adaptive physical culture contributes to the development of these qualities and helps develop a child with visual impairment not only physically, but also mentally and socially.

Keywords: adaptive physical culture, development of physical qualities, visual impairment.

С помощью органов зрения люди получают до 90% информации, воспринимаемой из внешнего мира. Зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, работы, отдыха, повседневной жизни. Кроме того, свет, воспринимаемый глазом, оказывает воздействие на кору головного мозга и подкорковые структуры, которые стимулируют выработку гормонов эндокринных желез и, таким образом, влияют не только на психическое, но и на физическое развитие человека.

В России, по данным Министерства здравоохранения, более миллиона людей страдают различными заболеваниями глаз. С каждым годом число таких людей растет. Проблема зрения "молодеет": у 4% первоклассников выявляются различные нарушения зрения, каждый четвертый к 6 классу средней школы становится близоруким, среди выпускников школ нарушения зрения имеют уже 40% подростков (по данным ФГАУ "НМИЦ здоровья детей" Минздрава России).

Категория школьников с нарушениями зрения достаточно многообразна. К ней относятся слепые и слабовидящие дети, а также дети с функциональными расстройствами зрения. Для них значение дефицита двигательной активности (по сравнению со здоровыми сверстниками) возрастает в несколько раз, так как

© Князькова Н. Ф., Лысова А. А., 2021

эти дети ограничены в движении своими зрительными возможностями. Это сказывается на состоянии их здоровья [2].

В научной литературе подчеркивается, что наличие дефекта зрения, замедленность, узость, фрагментарность, недифференцированность зрительного восприятия сказывается на физическом развитии детей с нарушениями зрения. Оно характеризуется замедленностью формирования различных двигательных актов, ведет к нескоординированности движений, нарушению ритма и скорости движений. Возникают затруднения в развитии пространственной ориентировки, что осложняет формирование ходьбы, бега, прыжков [3,4]. Это подчеркивает необходимость систематической коррекционной работы по преодолению этих недостатков. Наиболее эффективным средством в этом направлении являются занятия по адаптивной физической культуре [1].

Для исследования уровня развития физических качеств детей младшего школьного возраста с нарушениями зрения, был проведен эксперимент на базе Муниципального бюджетного учреждения социального обслуживания «Социально-реабилитационный центр для детей и подростков с ограниченными возможностями «Здоровье». В нем приняло участие 20 слабовидящих детей. Были использованы диагностические методики С. С. Прищепа, направленные на выявление уровня развития быстроты, силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости и равновесия.

На этапе констатирующего эксперимента было выявлено, что у большинства участников эксперимента развитие физических качеств отстает от возрастной нормы. Это проявляется в следующем:

1. Уровень развития скоростных качеств у 85% наблюдаемых детей был ниже возрастной нормы. Соответствовал уровню возрастного развития данный показатель только у 15% наблюдаемых детей.

2. Уровень развития силовых качеств у 60% участников эксперимента был ниже возрастной нормы, а соответствовал норме только у 40% детей.

3. Уровень развития выносливости и ловкости у всех 100% наблюдаемых детей был ниже возрастной нормы,

4. Уровень развития гибкости у 70% младших школьников с нарушениями зрения был ниже возрастной нормы, соответствовал уровню возрастного развития данный показатель только у 30% наблюдаемых детей.

5. Уровень развития равновесия у 70% наблюдаемых детей на момент констатирующего эксперимента был ниже возрастной нормы. Соответствовал уровню возрастного развития данный показатель только у 30% наблюдаемых детей.

Это подчеркивает необходимость осуществления коррекционной работы по развитию физических качеств у данной категории школьников. Основными направлениями данной работы на занятиях по адаптивной физической культуре стала работа, направленная на развитие быстроты, силовых качеств, выносливости, гибкости, ловкости, равновесия.

Учитывая особенности здоровья и зрения детей с нарушениями зрения, перед проведением коррекционной работы необходимо было ознакомиться с медицинскими диагнозами детей, наличием показаний и противопоказаний к занятиям адаптивной физической культурой, а также к отдельным видам упражнений (прыжки, наклоны, повороты...). Все занятия проходили строго по назначению врача-педиатра и физиотерапевта. На протяжении всех занятий осуществлялось музыкальное сопровождение.

Организация занятий имела определенную специфику. На первом занятии в соответствии с состоянием зрения детей необходимо было познакомить ребят с помещением зала адаптивной физкультуры, составить его «Карту-схему» для слепых и детей с остаточным зрением, обследовать инвентарь, провести беседу по режиму безопасных физических нагрузок для каждого ребенка.

Главным требованием при организации занятий школьников с нарушениями зрения был учет их заболеваний и остроты зрения. При проведении строевых упражнений необходимо было построить детей так, чтобы учащиеся с более сохранным зрением находились впереди, а дети с остаточным зрением могли на них ориентироваться. Помимо этого, дистанцию необходимо было оборудовать тактильными панелями и массажными ковриками для лучшей ориентировки в пространстве детей.

Отработка упражнений для участников эксперимента по всем направлениям также была специфична. Из-за низкой остроты зрения часть детей не могла повторять упражнения за инструктором. Поэтому педагог проводил с ними индивидуальную постановку движения, сопровождаемую словесными указаниями.

Особенностью коррекционной работы по развитию силовых качеств в данной группе детей было наличие у некоторых детей серьезных противопоказаний к данному виду упражнений (отслойка сетчатки, подвывих хрусталика, высокое внутриглазное давление...). Все упражнения необходимо было подбирать индивидуально, с большой осторожностью, избегая чрезмерной нагрузки, усложняя упражнения постепенно и проводя их под контролем специалиста. Для упражнений с гантелями и другими утяжелителями сначала подбиралась минимальная нагрузка, минимальный вес. Для упражнений в парах подбирались дети со сходными диагнозами и с примерно равным уровнем развития физических качеств.

Специфика коррекционной работы по развитию выносливости строилась с учетом низкой концентрации внимания детей при выполнении однообразных упражнений. Это требовало частой смены исходных положений, типа выполняемых заданий, темпа их выполнения. Упражнения выполнялись либо с пробным прохождением с педагогом, либо совместно с педагогом, либо в парах с нормально видящими сверстниками. Упражнения на балансировочных платформах, фитболах выполнялись возле шведской стенки, для дополнительного контроля ребенка за своим положением тела в пространстве. Упражнения на гимнастических скамьях выполнялись с использованием матов и

словесного контроля инструктора по адаптивной физической культуре о начале и конце тренировочного участка. При необходимости педагог поддерживал ребенка за руку и сопровождал на протяжении всей дистанции. Границы участка тренировки были обозначены цветными конусами и тактильными панелями для лучшей ориентировки в пространстве. При выполнении данных упражнений так же необходимо было избегать чрезмерной физической нагрузки, резких прыжков, поднятия тяжестей, индивидуально подбирать нагрузку при катании на велосипеде и самокате.

Особенностью коррекционной работы по развитию гибкости в данной группе детей было наличие противопоказаний у многих детей к наклонам и поворотам, что требовало более внимательного подбора упражнений с избеганием наклонов головы вниз, запрокидыванием головы. Упражнения выполнялись на индивидуальных ковриках, что облегчало ориентировку в пространстве детей и помогало более четкой концентрации внимания при выполнении упражнений. Все упражнения необходимо выполнять в медленном темпе, без рывков, под внимательным контролем специалиста.

Исследование состояния развития ловкости у младших школьников с нарушениями зрения показал изначально низкий его уровень, и, как следствие, возникновение неуверенности в себе, нежелание выполнять упражнения. Необходимо было учитывать индивидуальные особенности детей, подбирать для них посильные упражнения, создавать ситуацию успеха и мотивацию на достижение хороших результатов. При этом использовались большие яркие мячи, фитболы, физиороллы, яркие цветные конусы, упражнения в парах с лучше видящими сверстниками и упражнения в командах. Использовались эстафетные упражнения, где после просмотра тренировочного участка необходимо было преодолеть ее самому и помочь партнерам по команде.

Коррекционная работа сопровождалась санитарно-просветительской деятельностью педагога. Она включала в себя беседы с детьми в ходе проведения занятий, в которых детям доступно объяснялось их состояние зрения и здоровья, а также значение регулярных занятий физической культурой, утренней гигиенической гимнастики, организации здорового образа жизни, выполнения того или иного упражнения для развития физических качеств.

За время проведения занятий по адаптивной физической культуре наблюдалась тенденция к улучшению показателей физических качеств участников эксперимента. Была выявлена следующая динамика.

1. На момент констатирующего эксперимента уровень развития скоростных качеств у 85% наблюдаемых детей был ниже нормы, а у 15% – в пределах возрастной нормы. На момент контрольного эксперимента данный показатель остался ниже возрастной нормы у 60% детей, но у 40% участников эксперимента данный показатель стал соответствовать возрастной норме.

2. Уровень развития силовых качеств у 65% детей стал соответствовать возрастной норме по сравнению с 60% на этапе начальной диагностики.

3. Уровень развития выносливости у всех наблюдаемых детей на момент констатирующего эксперимента был ниже нормы. На момент контрольного эксперимента данный показатель остался ниже возрастной нормы у 75% детей, но 25% детей данный показатель улучшили до возрастной нормы.

4. 5% участников эксперимента улучшили свои показатели гибкости, ловкости и равновесия.

Таким образом, реализация содержания коррекционной работы позволила получить хорошие результаты по развитию всех физических качеств. Если коррекционная работа с детьми младшего школьного возраста с нарушением зрения будет проходить систематически с использованием индивидуально подобранных для детей с нарушениями зрения и здоровья различных игр и упражнений, то это позволит преодолеть трудности и особенности развития их физических качеств.

Список использованных источников

1. *Демирчоглян Г. Г.* Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. М.: Советский спорт, 2000. 160 с.

2. *Лысова А.А.* Формирование социальной компетентности в выборе профессии у слабовидящих учащихся: дис...канд.пед.наук. Екатеринбург, 2009. 176

3. *Ростомашвили Л. Н.* Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания. СПб.: АФК НГУ им. П.Ф. Лесгафта, 1999. 24 с.

4. *Сековец Л.С.* Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей дошкольного возраста с нарушением зрения. Н. Новгород.: Ю.А. Николаев, 2001. 168 с.