

МЕТОДИКИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЗРЕНИЯ

А.В. Полукошко, 4 курс

Научный руководитель – А.Н. Яковлев, к.п.н., доцент

Полесский государственный университет

Зрение принадлежит к числу интереснейших явлений природы. Над изучением зрения, его тончайших механизмов работают сотни исследователей во многих лабораториях мира.

Зрение дает людям 90 % информации, воспринимаемой из внешнего мира. Хорошее зрение необходимо человеку для любой деятельности: учебы, отдыха, повседневной жизни. И каждый должен понимать, как важно оберегать и сохранять зрение.

Потеря зрения, особенно в детском возрасте – это трагедия. Поскольку организм ребенка очень восприимчив ко всякого рода воздействиям, именно в детском возрасте зрению должно быть уделено особое внимание.

Дефицит движений современного человека неизбежно пагубно отражается и на функциональных свойствах зрительного анализатора – наших глазах. С другой стороны, чрезмерные информационные нагрузки на глаза и мозг приводят к серьезным нарушениям и заболеваниям. В развитых странах каждый четвертый – близорукий [1, с. 32].

Нарастают и возрастные изменения глаза, приводящие к дальнозоркости. И особенно остро в последнее время этот вопрос встал из-за пагубного влияния дисплеев и компьютеров на зрение.

Одна из главных причин такого роста глазных нарушений состоит в недостаточном внимании со стороны родителей, врачей и педагогов к вопросам гигиены зрения и освещения.

Наиболее распространенными формами нарушений зрения у детей являются – спазм аккомодации, близорукость, дальнозоркость, астигматизм и косоглазие. Нарушение зрения могут быть как врожденными – дальнозоркость, обусловленное изначально неправильным строением глазного яблока, так приобретенными – спазм аккомодации, близорукость т.д., причиной которых является неправильное чтение, несоблюдение гигиенических норм при работе за компьютером и т.д.

Стоит отметить, что вне зависимости от причины нарушения зрения, оно прямым образом влияет на психическое и физическое развитие ребенка. Слабовидящие дети не могут долго удерживать внимание на одном предмете, часто отвлекаются, неусидчивы. Это связано в первую очередь с выпадением зрительного анализатора, как основного источника получения информации о предмете.

Физическое развитие слабовидящих, также имеет ряд особенностей. Дети с нарушением зрения, обладают меньшей координацией движения, отстают в показателях физических качеств, плохо ориентируются в пространстве. Обучение двигательным навыкам, затруднено так как, нарушение зрительного анализатора является причиной невозможности подражания каких-либо показываемых движений.

Таким образом, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т. е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития [2, с. 195].

Особенностями работы со слабовидящими детьми, в основном сводятся к соблюдению правил гигиены труда: повышенное освещение, четкие и яркие рисунки, применение технических средств при обучении и т.д.

К специальным (коррекционным) задачам АФК при нарушении слуха относятся: охрана и развитие остаточного зрения; развитие навыков пространственной ориентировки; развитие и использование сохранных анализаторов; развитие зрительного восприятия: цвета, формы, движения (удаление, приближение), сравнение, обобщение, выделение; развитие двигательной функции глаза; укрепление мышечной системы глаза; коррекция недостатков физического развития, обусловленных депривацией зрения; коррекция скованности и ограниченности движений; коррекционно-компенсаторное развитие и совершенствование мышечно-суставного чувства; активизация функций сердечно-сосудистой системы; улучшение и укрепление опорно-двигательного аппарата; коррекция и совершенствование координационных способностей, согласованности движений; развитие межпредметных знаний; развитие коммуникативной и познавательной деятельности и пр.

Список использованных источников

1. Марцинковская, Т.Д. Диагностика психического развития детей / Т.Д. Марцинковская– М., 1998.с.32.

2. Слюсарская, Т.В. Особенности интеллектуальной готовности дошкольников с нарушениями зрения к обучению в школе: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10 Н. Новгород, 2006 195 с. РГБ ОД, 61:06–19/693