

АНАЛИЗ СРЕДСТВ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Л.Г. Харазян

Гродненский государственный университет имени Янки Купалы,
harazian@gmail.com

Введение. В жизнедеятельности человека наибольшая роль принадлежит зрительному анализатору, так как почти 80 % восприятия внешнего мира происходит с помощью зрения. Нарушение деятельности зрительного анализатора вследствие врожденных аномалий развития и заболеваний органа зрения сопровождается снижением двигательной активности, а это, в свою очередь, вызывает у ребенка большие затруднения при выполнении различных движений.

Характеризуя слепых и слабовидящих школьников авторы (Б. В. Сермеев, 1983; Р. Н. Азарян, 1987; В. В. Андреев, 2012) отмечают у них отставание в физическом развитии по сравнению со здоровыми сверстниками [1, 2, 8]. Уровень физического развития детей младшего и среднего школьного возраста с депривацией зрения значительно отстает от нормально видящих сверстников: в массе (от 3 до 5%), длине тела (от 5 до 13 см). В показателях окружности грудной клетки отставание составляет у слабовидящих до 4,7 см. Заметное отклонение от нормы отмечается и в развитии жизненной емкости легких. Мышечная сила (кистевая) у детей с нарушением зрения по сравнению с нормой слабо развита. У слабовидящих показатели кистевой динамометрии на 28% ниже, чем у нормально видящих сверстников [8].

Так же ряд авторов (Л. В. Харченко, 1999; И. Ю. Горская, 2001; В. В. Андреев, 2012;) указывают на то, что у детей с нарушениями зрения имеет место отставание в развитии двигательных способностей [2, 3, 8, 9]. Исследования показали, что не только слепые, но и слабовидящие отстают от нормы по степени подвижности в суставах, мышечной работоспособности, координации, ритму, точности движений [8].

В то же время анализ динамики возрастного развития двигательных способностей детей с нарушениями зрения и их здоровых сверстников имеет не однозначный характер. Исследования И. Ю. Горской (2001) выявили различия в сроках наступления благоприятных, неблагоприятных и периодов стабилизации развития координационных способностей, а проведенные В. В. Андреевым (2012) исследования силовых и скоростных способностей школьников 12–17 лет с депривацией зрения и их здоровых сверстников определили схожий характер динамики их развития [2, 3].

В связи с вышеизложенным, в общей системе учебно–воспитательной работы, проводимой со школьниками, имеющими отклонения в работе зрительного анализатора, неизменно возрастает роль и значение физического воспитания.

Цель исследования – анализ и обобщение основных средств адаптивного физического воспитания школьников с депривацией зрения.

Организация и результаты исследования. *Подвижные игры* для слепых и слабовидящих детей имеют особое значение. Специально организованную игровую деятельность, включающую подвижные игры, эстафеты, спортивные игры по упрощенным правилам, игровые задания и игровые композиции относят к игровому методу.

Первое учебно–методическое пособие по физическому воспитанию незрячих и слабовидящих детей было написано известным советским педагогом Л. Б. Самбкиным (1950) и называлось «Игры для слепых детей». В данной работе автор описал подвижные игры с различной направленностью для детей всех возрастов. Он выделял игры с бегом, с мячом, с преодолением препятствий, для развития слуха и ориентации, с подскоками, с элементами равновесия, малоподвижные и имитационного характера [6]. Данная работа была дополнена Д. М. Маллаем (2002), который к тому же разработал методику организации и проведения игр для слепых и слабовидящих детей дошкольного и школьного возраста и специальных игр для незрячих спортсменов [5].

В свою очередь Р. Н. Азарян (1987) рассматривал подвижные игры как эффективную форму физкультурно–оздоровительной работы во внеучебное время. Автор описал игра для детей 7–14 лет, а также предложил методические рекомендации к их применению [1].

Общие требования и характеристика подвижных игр с коррекционной направленностью для детей с нарушениями зрения были предложены Л. В. Шапковой (2002) [10].

Авторы сходятся во мнение, что игра является сильнейшим средством всестороннего развития и воспитания незрячих и слабовидящих детей. Подвижные игры имеют столь широкий диапазон воздействия на организм и личность ребенка, что создаются неограниченные возможности влияния на все сферы жизнедеятельности школьников. Целенаправленно подобранные подвижные игры содействуют гармоничному физическому развитию и воспитывают у детей–инвалидов различных физических качеств (быстроты, ловкости, силы, точности движений, равновесию т.д.). Так же у них формируется умение различать собственные мышечные ощущения: плавность, темп, ритм, амплитуду движений.

Благодаря подвижным играм развиваются и психические функции – умение направлять внимание на собственные эмоциональные ощущения и эмоции окружающих, а также умение управлять своими ощущениями. Участвуя в подвижных играх, дети очень непосредственно и бурно переживают все события игры. Сам процесс игры всегда связан с новыми двигательными действиями, ощущениями и эмоциями. Сюжет игры (особенно ролевой) способствует эмоциональному самовыражению ребенка [10].

Подвижные игры являются эффективным средством физического воспитания школьников с депривацией зрения, так как могут решать широкий спектр задач в силу своей специфики. Однако трудность в применении данного средства заключается в дозировке нагрузки, что, учитывая специфику контингента занимающихся, является весьма важным фактором.

Гимнастические упражнения широко доступны для слепых и слабовидящих детей. Многообразие гимнастических упражнений и методов их применения позволяет целенаправленно воздействовать на жизненно важные органы и системы детей и подростков с нарушениями зрения, дает возможность легко дозировать применяемые нагрузки с учетом характера и степени нарушения зрения, подготовленности занимающихся. Систематически занимаясь гимнастикой, незрячие и слабовидящие школьники овладевают способами ориентировки в пространстве, приобретают правильную осанку, уверенность и непринужденность в движениях, формируют

личностные качества (дисциплинированность, собранность, смелость, решительность, умение преодолевать трудности) [1].

Из-за недостаточности зрительного контроля у детей с депривацией зрения наблюдаются сложности в формировании основных параметров ходьбы и бега. Данная проблема может успешно решаться в рамках уроков гимнастики. Наиболее доступными и распространенными для таких детей являются различные виды общеразвивающих упражнений, в частности упражнения с предметами, которые могут эффективно решать коррекционную задачу, влияя на сенсорную систему ребенка.

Так же эффективным развивающим средством являются акробатические упражнения: упражнения в лазании, на равновесие. С их помощью у школьников развиваются сила, быстрота, точность и координационные движения, ориентировка в пространстве, а также чувство равновесия.

Намного реже на уроках адаптивной физической культуры школьники выполняют прыжки и упражнения на гимнастических снарядах, так как такой вид нагрузки может отрицательно повлиять на состояние здоровья детей. Тем не менее, методика обучения незрячих и слабовидящих детей гимнастическим прыжкам и снарядовой гимнастике разработана и описана Л. Б. Самбкиным (1971) и при отсутствии противопоказаний может успешно реализовываться на уроках [7].

Еще одной важной задачей, решаемой в процессе адаптивного физического воспитания незрячих и слабовидящих детей, является обеспечение оптимального **развития двигательных способностей.**

Для решения проблем коррекции двигательных качеств и координационных способностей детей с депривацией зрения авторы выдвигают различные подходы: использование коррекционно-развивающей методики, базирующейся на игровом методе (Л. Ю. Коткова, 2005); использование методики на основе дифференцированного подхода, с учетом специфики офтальмологических заболеваний и вторичных отклонений, характера ограничений к определенным видам физических упражнений, величины отставания в физическом состоянии. (В. В. Андреев, 2012; Л. В. Харченко, 1999); использование тех же средств развития базовых координационных способностей, рекомендованных для здоровых детей, но с корректировкой некоторых параметров, в частности, количества повторений, интенсивность выполнения, интервалов отдыха, длительности педагогического воздействия, координационной сложности упражнений, методических приемов [2, 3, 4, 9].

Выводы. Для укрепления физического здоровья детей с нарушениями зрения необходимо активно использовать средства адаптивной физической культуры с учетом специфики реализации двигательной деятельности с данным контингентом занимающихся. В первую очередь это разногласие между двигательным и зрительным анализатором и трудности с передвижением, которые и ведут к нарушениям в двигательной сфере. Исходя из этого, дети с депривацией зрения нуждаются в профилактической и коррекционной поддержке, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна носить системный и комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия для его жизнедеятельности и развития.

В настоящее время усилия специалистов в области адаптивного физического воспитания школьников с депривацией зрения направлены на поиск наиболее эффективных путей совершенствования морфофункциональных свойств организма человека и коррекции имеющихся недостатков.

Анализ степени изученности различных средств адаптивного физического воспитания показал, что разработано достаточно много методик по развитию двигательных способностей у детей с нарушениями зрения различных возрастов, особенно это касается координационных способностей, что логично объясняется потребностью у детей с зрительной депривацией успешно ориентироваться в пространстве.

На наш взгляд, при разработке методик адаптивного физического воспитания для детей с нарушениями зрения, наряду с представленными средствами и методами,

рационально использовать дополнительные сенсорные раздражители (предметы различной шероховатости, массы и звучания). Это может повысить эффективность учебно–воспитательного процесса за счет обогащения сенсорной культуры занимающихся и позволит быстрее освоить предложенный учебный материал, в частности при освоении ходьбы и бега.

Литература

1. Азарян, Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня : учеб. пособие / Р. Н. Азарян. – М. : Физкультура и спорт, 1987. – 114 с.

2. Андреев, В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12–17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Андреев ; ФГБОУ ВПО ГАФКСиТ. – Набережные Челны, 2012.– 24 с.

3. Горская, И. Ю. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья : автореф. дис. ... д–ра пед. наук : 13.00.04 / И. Ю. Горская ; СибГАФК. – Омск, 2001. – 47 с.

4. Котова, Л. Ю. Коррекционно–развивающая методика совершенствования двигательных качеств и координационных способностей слабовидящих школьников 14–15 лет : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. Ю. Котова ; СибГУФК. – Омск, 2005. – 24 с.

5. Маллаев, Д. М. Игры для слепых и слабовидящих: учеб. Пособие / Д. М. Маллаев. – М. : Советский спорт, 2002. – 133 с.

6. Самбикин Л. Б. Игры для слепых детей / Л. Б. Самбикин. – М. : ВОС, 1950. – 231 с.

7. Самбикин, Л. Б. Гимнастика в школе–интернате для слепых детей : пособие / Л. Б. Самбикин. – М. : Физкультура и спорт, 1971. – 280 с..

8. Сермеев, Б. В. Физическая подготовка слепых с использованием тренажеров : метод. пособие / Б. В. Сермеев, В. С. Николаев. – М. : ВОС, 1980. – 59 с.

9. Харченко, Л. В. Совершенствование базовых координационных способностей школьников 8–12 лет с нарушениями зрения : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Л. В. Харченко. – Омск, 1999. – 192 л.

10. Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под общей ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.