

Иванов Валентин Дмитриевич

канд. пед. наук, доцент

Смиронова Венера Зайноловна

преподаватель

Ульданова Вилена Мирхатовна

студентка

ФГБОУ ВПО «Челябинский государственный университет»

г. Челябинск, Челябинская область

МЕТОД АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ И ВОСПИТАНИЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

***Аннотация:** в данной статье представлены поиски путей повышения эффективности обучения, развития физической культуры детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.*

***Ключевые слова:** методы физического развития, методы физической подготовки, вариабельность ритма сердца.*

На сегодняшний день более 500 млн человек (т. е. каждый десятый человек на Земле) относятся к лицам с ограниченными возможностями. К тому же среди них примерно 150 млн детей. В России поставлена огромная задача – найти решение проблемы повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями.

Широкую известность получает мнение, согласно которому забота общества о лицах с ограниченными возможностями является мерилем его культурного и социального развития, а также нравственного здоровья. Поэтому специалисты многих стран ведут поиск эффективных программ укрепления здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей, восстановления их работоспособности, социальной реабилитации, адаптации, активного участия в жизни. Данная задача достаточно сложная, ведь чтобы решить ее, необходимы

научные исследования, а также объединение усилий медиков, различных педагогов, специалистов в области физической культуры и спорта.

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать» – так гласит народная мудрость. На самом деле зрение играет большую роль в онтогенетическом развитии человека. Благодаря зрительному анализатору осуществляется 90% восприятия окружающего мира.

Сегодня процесс физического воспитания с традиционным подходом к обучению не решает всю суть проблемы улучшения показателей физического развития и повышения уровня физической подготовленности детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения. Ведь в основном исследования проводились на «здоровых» детях.

Данной проблематике посвящены работы ряда исследователей различных стран.

Одинаковым в этих работах является то, что для детей с нарушением зрения характерно отставание в физическом развитии, в темпах биологического созревания, функциональные нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. Но в то же время признано, что существующая система адаптивного физического воспитания (АФВ) не в полной мере способствует эффективности физического совершенствования детей; содержательная взаимосвязь ее различных компонентов требует совершенствования [2, с. 42].

Целью работы является научное обоснование метода адаптивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Задачи исследования:

1. Провести теоретический анализ литературных источников по проблеме состояния физического развития и физической подготовленности нормально видящих детей старшего дошкольного возраста и детей с нарушением зрения.

2. Раскрыть особенности методик физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

3. Разработать и экспериментально обосновать содержание методики непрерывного АФВ детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

4. В педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанной методики и дать практические рекомендации по ее использованию в дошкольном специализированном учреждении.

Для решения выше перечисленных задач применялись следующие методы: анализ научно-методической литературы; анализ медицинских карт; методы оценки физического развития и физической подготовленности; педагогический эксперимент; метод вариационной пульсометрии с последующим математическим анализом сердечного ритма; методы математической статистики.

Методы оценки физического развития и физической подготовленности. В данном методе необходимо использовать педагогические тесты. Следует отметить, что тестирование детей с нарушением зрения затруднительно из-за ограниченности выбора тестов. Из набора тестов исключаются висы, спрыгивание с высоты, резкие наклоны, повороты, упражнения с отягощением (в соответствии с рекомендациями врачей – офтальмологов, ортопедов, педиатров).

Метод вариационной пульсометрии с последующим математическим анализом сердечного ритма. Настоящее исследование variability ритма сердца (ВРС) – сравнительно новый метод оценки активности различных отделов вегетативной нервной системы. С помощью математического анализа сердечного ритма возможно решить некоторые задачи. Во-первых, оценить степень участия механизмов отделов вегетативной нервной системы в регуляции сердечного ритма. Во-вторых, можно дать оценку состоянию регуляторных систем организма, а именно активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В-третьих, следует извлечь информацию, которая скрыта в последовательности кардиоинтервалов.

Выше перечисленное даёт возможность введения в систему адаптивного физического воспитания различных форм занятий и средств.

Главной целью, конечно, является улучшение результатов физического развития и повышение уровня физической подготовленности, а именно положительное удовлетворение всех потребностей в активности, восстановлении, укреплении и поддержании всего здоровья и тонуса.

Перечислим главные задачи адаптивного физического воспитания:

- 1) воспитание гармонически развитого ребенка;
- 2) поддержание здоровья;
- 3) воспитание положительных качеств;
- 4) обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- 5) развитие физических качеств таких как: выносливость, ловкость, сила и другие.

Данный метод развития включает в себя некоторые формы, способы занятий. В первую очередь это занятия по физической культурой. Во-вторых, включает в себя лечебную физическую культуру, по-иному (ЛФК). В-третьих, индивидуальные занятия различными видами гимнастики.

Особое внимание стоит уделять дыхательным упражнениям (динамического и статического характера), поскольку эта категория детей подвержена частым простудным заболеваниям. Такие упражнения (усиливающие легочную вентиляцию и кровообращение, а также служащие средством снятия напряжения после физической нагрузки) сочетаются с общеразвивающими и специальными упражнениями в соотношении 1:4.

Занятия ЛФК в воде в качестве одного из средств адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения были выбраны нами на основании различных соображений. Вообще вода есть самое безопасное место для работы опорно-двигательного аппарата. Для того чтобы добиться большей подвижности в суставах помогают универсальные упражнения на гибкость, выполняемые в воде, поскольку выталкивающая сила воды обеспечивает пассивное растягивание, а лобовое сопротивление, оказываемое водой, ограничивает скорость движений, уменьшает риски повреждения суставов и мышц. К тому же улучшается

деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная емкость легких, увеличивается интенсивность обменных процессов. Тренировки в водной среде позволяют научить детей «управлять водой», то есть сохранять равновесие, управлять центром тяжести и предотвращать нежелательные движения. Возможность удерживать тело на поверхности воды. По мнению специалистов, важным является эффект закаливания водной среды в условиях детского сада, так как большинство детей с нарушением зрения относятся к ослабленному иммунитету, и к тому же часто болеют.

Разнообразие форм новых ощущений в водной среде, а именно состояние полувесомости, легкости, плавучести, раскованности мышц и суставов, увеличенная глубина дыхания, – само по себе оказывает сильное воздействие на психику и организм ребенка.

Отсюда следует что, предложенный метод адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения включает в себя различные способы занятий и средств: на занятиях по физической культуре должны использоваться общеразвивающие упражнения с предметами и без предметов, на снарядах, различные игры и другие; на занятиях по ЛФК – иные специальные упражнения, которые в первую очередь нацелены на развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата (укрепления мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей), на развитие дыхательной и сердечно-сосудистой систем, тренировку вестибулярного аппарата, на расслабление мышц. На индивидуальных занятиях необходимы следующие специальные упражнения. Во-первых, на формирование навыка правильной осанки, во-вторых, специальные упражнения для зрительного тренинга: улучшающие функционирование мышц глаза и кровообращение тканей глаза, а также упражнения на развитие зрительного восприятия окружающего мира.

Таким образом, адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения выстраивается как большая целостная система, которая ориентируется на общее физическое развитие как зону возможного развития ребенка, а также решает специфические задачи в условиях множественности средств и форм.

Результаты исследования физического развития и физической подготовленности детей позволяют сделать следующие выводы:

1. Дети дошкольного возраста с нарушением зрения отстают в физическом развитии: рост у них снижен на 3–5%, вес – на 6–10%, жизненная емкость легких – на 3–6%. Нарушение зрительного аппарата выявляет вторичные отклонения: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры, нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации движений, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, неврозы, быстрая утомляемость.

2. Определены подходы к обоснованию методики:

- рациональное распределение разнообразных средств и форм занятий адаптивного физического воспитания детей в течение учебного года;
- контроль учета физиологических особенностей детей старшего дошкольного возраста с нарушением зрения.

Возможность к улучшению показателей физического развития и уровня физической подготовленности детей лежит через совершенствование используемой методики и методических приемов, в частности посредством совершенствования применяемых средств и форм [3, с. 27].

Итак, внедрение в жизнь россиян адаптивной физической культуры как важнейшей области социальной практики позволит поднять на новый качественный уровень всю систему комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья, их активной интеграции в общество. А это, в свою очередь, обеспечит новый уровень качества жизни каждого человека нашей страны.

Список литературы

1. Аганянц Е.К. Физиологические особенности развития детей, подростков и юношей: Учеб. пособие / Е.К. Аганянц, Е.М. Бердичевская, Е.В. Демидова. – Краснодар, 2011. – 71 с.
2. Бальсевич В.К. Физическая активность человека / В.К. Бальсевич, В.А. Запорожанов. – Киев: Здоровье, 2010. – 115 с.

3. Гуро О.А. Оценка физического здоровья школьников / О.А. Гуро // Медицина, физкультура и спорт. Итоги и перспективы развития: Мат. науч.-практ. конф. – Ижевск: УдГУ, 2013. – 250 с.
4. Кочетова Н.Б. Физическое воспитание и развитие детей раннего возраста. – М., Просвещение, 2005. – 112 с.
5. Полтавцева Н. В. Физическая культура в дошкольном детстве. – М.: Просвещение, 2008. – 142 с.