

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«Оренбургский государственный университет»

В.В. Шляпникова, Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов

ФОРМИРОВАНИЕ ДВИГАТЕЛЬНЫХ НАВЫКОВ У ОБУЧАЮЩИХСЯ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Учебное пособие

Рекомендовано ученым советом федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Оренбургский государственный университет» для обучающихся по образовательным программам высшего образования по всем направлениям подготовки и специальностям

Оренбург
2021

УДК 796.015:617.7(075.8)

ББК 75.1я73+56.7я73

Ш 70

Рецензент – доцент, кандидат педагогических наук В.Ю. Зиамбетов

Ш 70 **Шляпникова, В.В.**

Формирование двигательных навыков у обучающихся с нарушением зрения : учебное пособие / В.В. Шляпникова, Ж.И. Киселева, М.Р. Валетов ; Оренбургский гос. ун-т. – Оренбург : ОГУ, 2021. – 102 с.
ISBN

Учебное пособие написано в соответствии с программой физической культуры, и может быть использовано для обучающихся с нарушением зрения по дисциплине «Физическая культура и спорт». В учебном пособии приведены теоретические и практические основы формирования двигательных навыков у лиц с нарушением зрения.

Издание предназначено для обучающихся по всем направлениям подготовки и специальностям, для преподавателей физической культуры, реализующих физкультурно-оздоровительную работу с обучающимися имеющих нарушения в состоянии здоровья.

УДК 796.015:617.7(075.8)

ББК 75.1я73+56.7я73

ISBN

© Шляпникова В.В.,
Киселева Ж.И.,
Валетов М.Р., 2021
© ОГУ, 2021

Содержание

Введение.....	5
1 Характеристика обучающихся с нарушением зрения.....	6
1.1 Понятие о дефекте и компенсации	6
1.2 Общие сведения об обучающихся с нарушением зрения	10
1.3 Общая характеристика типичных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья	13
1.4 Особенности познавательных процессов у лиц с нарушением зрения.....	15
2 Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением зрения	21
2.1 Понятие о движении и двигательной активности.....	22
2.2 Биологическое значение двигательной активности.....	24
2.3 Двигательная активность растущего организма.....	25
3 Основы формирования двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением зрения в процессе занятий физической культурой	31
3.1 Особенности организации занятий физической культурой с обучающимися с нарушением зрения	33
3.2 Принципы физической культуры с обучающимися с нарушением зрения.....	37
3.3 Методы освоения физической культуры для лиц с нарушением зрения	46
3.4 Средства физической культуры для лиц с нарушением зрения.....	54
3.5 Организационные формы овладения содержанием образования в сфере физической культуры обучающимися с нарушением зрения	58
3.6. Формирование двигательного навыка у обучающихся с нарушением зрения....	61
Список использованных источников.....	64
Глоссарий.....	68
Приложение А (<i>Справочное</i>) Некоторые особенности обучения лыжной подготовке обучающихся с нарушением зрения	72

Приложение Б (<i>справочное</i>) Жонглирование палками	76
Приложение В (<i>справочное</i>) Адаптированные подвижные игры (автор Шляпникова Виктория Викторовна).....	79
Приложение Г (<i>справочное</i>) Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток	98
Приложение Д (<i>справочное</i>) Средства охраны, поддержания и развития зрения у лиц со зрительной патологией.....	101

Введение

Современные достижения педагогики способствуют всестороннему развитию обучающихся с нарушением зрения, становлению будущих субъектов общественных отношений. Предметная область «Физическая культура» здесь имеет одно из приоритетных значений, в решении задач психического и физического развития обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья.

Авторами описаны особенности формирования двигательных навыков у обучающихся с нарушением зрения. Пособие носит прикладной характер и состоит из трёх разделов. Первый раздел «Характеристика обучающихся с нарушением зрения» представляет описание особенностей зрительных функций и психофизических особенностей данного контингента обучающихся.

Второй раздел «Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением зрения» раскрыта необходимость двигательной активности для лиц с нарушениями в состоянии здоровья.

Третий раздел «Основы формирования двигательных навыков у обучающихся с нарушением зрения в процессе занятий физической культурой» предусматривает раскрытие сущности содержания теоретических и практических основ в рамках рассматриваемой дисциплины.

Данное пособие поможет обучающимся с нарушением зрения повышать уровень двигательной активности, а преподавателям физической культуры, в организации и реализации процесса физического воспитания с обучающимися с нарушением зрения.

1 Характеристика обучающихся с нарушением зрения

Зрение человека (зрительное восприятие) - процесс психофизиологической обработки изображения объектов окружающего мира, осуществляемый зрительной системой, и позволяющий получать представление о величине, форме (перспективе) и цвете предметов, их взаимном расположении и расстоянии между ними [1].

Зрение - самый значительный источник информации о внешнем мире. До 90% информации поступает в головной мозг человека через зрительный анализатор. Частичное или глубокое нарушение зрительных функций вызывает ряд отклонений в психофизическом развитии человека.

Нарушение зрения - это снижение или отсутствие способности у человека видеть изображения объектов окружающего мира.

Обучающийся с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Категории лиц с ОВЗ: глухие; слабослышащие; слепые; слабовидящие; с речевыми нарушениями; с двигательными нарушениями; с задержкой психического развития; с расстройством аутистического спектра [2].

1.1 Понятие о дефекте и компенсации

Дефект - это физический или/и психический недостаток, влекущий за собой отклонения от нормального развития. По своему происхождению зрительные

дефекты могут быть врожденными и приобретенными, имеющие разные причины (рисунок 1.1).

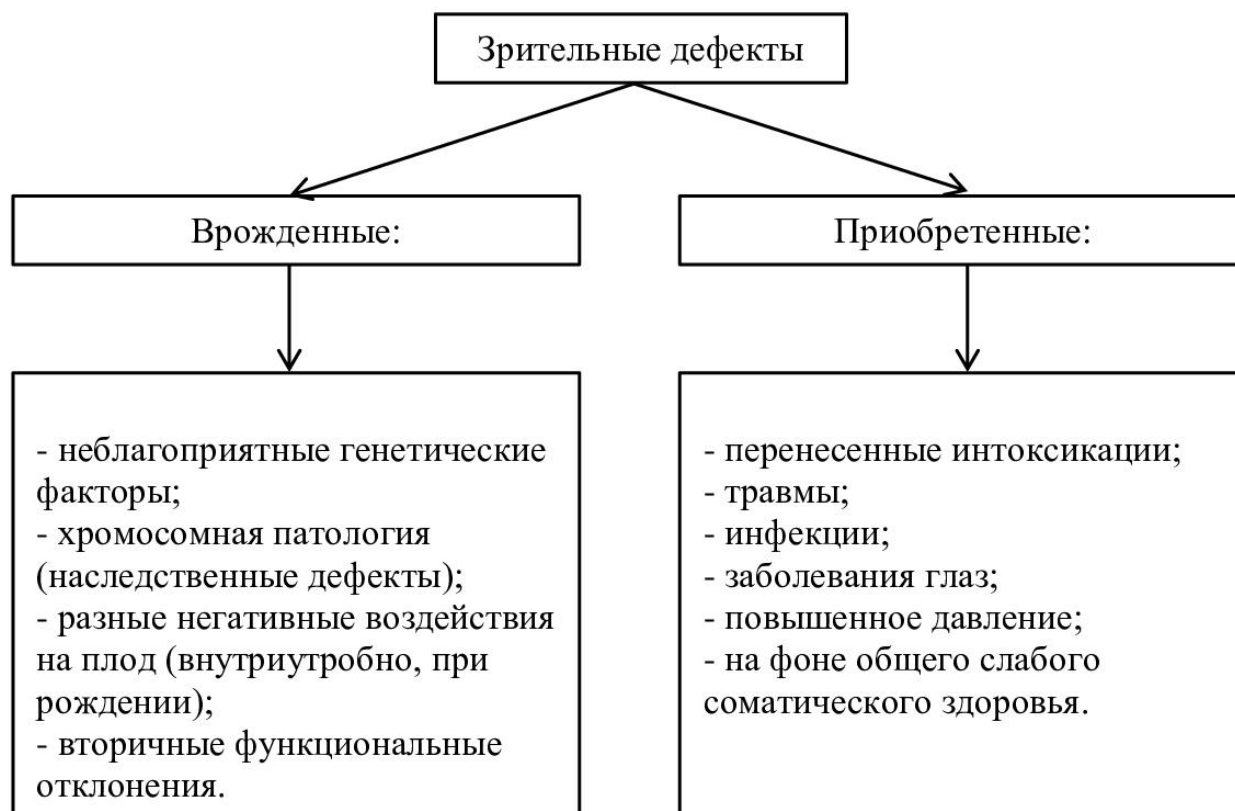


Рисунок 1.1 – Разновидность и причины зрительных дефектов

Первичные соматические дефекты врожденные и приобретённые (заболевания сетчатки, зрительного нерва, поражения зрительных зон мозга и т.д.), вызывают вторичные функциональные отклонения (снижение остроты зрения, сужение или выпадение частей поля зрения, нарушение светоощущения и цветоощущения), которые оказывают отрицательное влияние на развитие ряда психических процессов (ощущения, восприятия, представления и т.д.), схема 1.1.

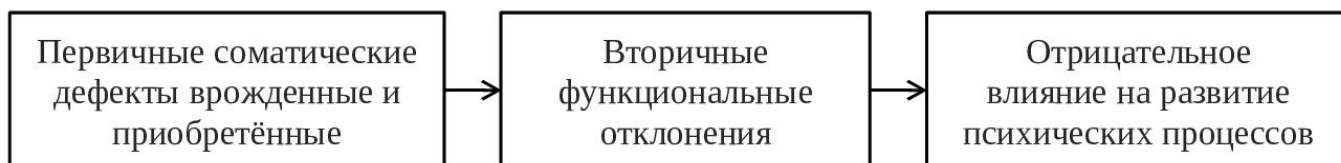


Схема 1.1 – Цепь возникновения отклонений в психическом развитии человека

Врожденный или приобретённый дефект, в результате, которого происходит отклонение от нормального развития, неминуемо приводит к автоматическому включению биологических компенсаторных функций организма. В данном случае компенсация – это универсальная способность организма в той или иной мере возмещать нарушение или утрату определенных функций. В целом компенсация – это многоступенчатая способность человека начинающаяся от безусловно рефлекторных, сугубо биологических процессов, продолжающаяся сложнейшими формами социальной адаптации.

В условиях специального обучения, на основе современных исследований педагогов, психологов, физиологов, офтальмологов и других специалистов, происходит компенсация почти всех нарушенных функций. Например, для слабовидящих детей характерно нарушение внимания, но при специально созданных условиях для развития внимания, улучшаются и зрительные возможности. В связи с чем, в процессе коррекционно-компенсаторных действий необходимо всесторонне воздействовать на первичные и вторичные отклонения.

У сложных дефектов, компенсация не может быть достаточно полной. Восстановить нормальную жизнедеятельность человека при сложных дефектах без помощи из вне невозможно. В данном случае компенсация – это биосоциальное явление, единство биологических и социальных движущих сил (факторов) [3].

Компенсация слепоты (по Л.И. Солнцевой) – это целостное психическое образование (система сенсорных, моторных, интеллектуальных компонентов), которое обеспечивает адекватное и активное отражение внешнего мира и создаёт возможность овладения различными видами деятельности на каждом возрастном этапе [4].

Выделяют три стадии компенсации слепоты, рисунок 1.2.

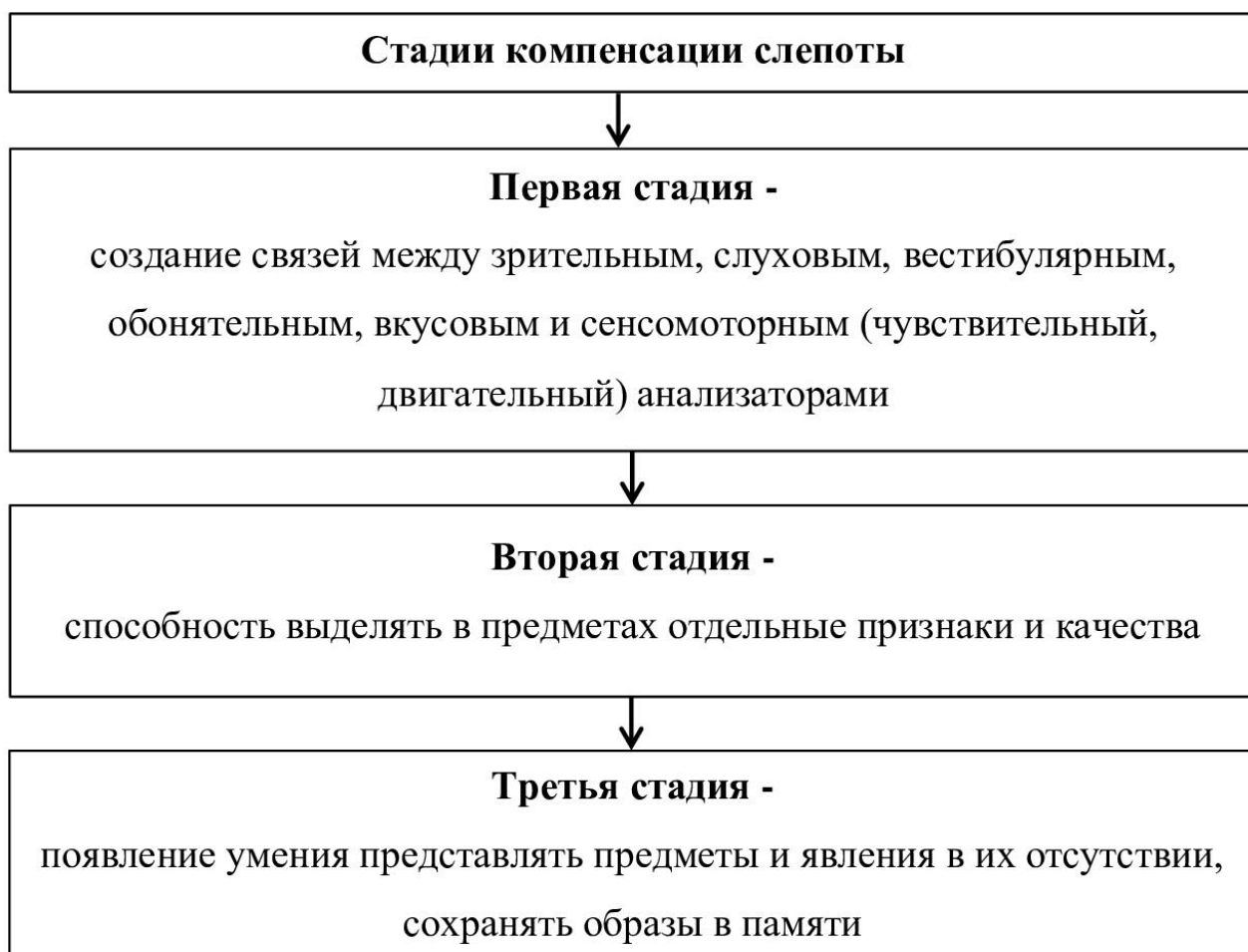


Рисунок 1.2 – Стадии компенсации слепоты

Компенсация по Н.А. Вигдорчику, [5] зависит от:

- конституционных особенностей человека, фенотипа;
- возраста индивида, в котором произошел дефект и возраста, в котором начались компенсаторная работа;
- волевой установки личности;
- характера основного дефекта;
- наличия и характера вторичных дефектов;
- факторов внешней среды, социальных условий.

При отсутствии целенаправленной, специально организованной коррекционно-компенсаторной работы, происходит псевдокомпенсация, то есть приспособление к дефекту. Например, лица с остаточным зрением продолжают пользоваться в

процессе любой деятельности дефектным зрением, без попыток компенсировать его недостатки путем использования сохранных анализаторов [3].

1.2 Общие сведения об обучающихся с нарушением зрения

Категория лиц с нарушением зрения неоднородна, рисунок 2.1.

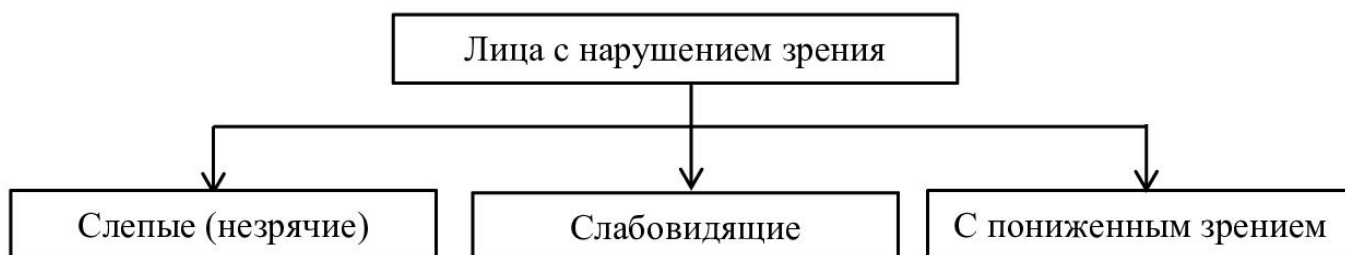


Рисунок 2.1 – Классификация лиц с нарушением зрения

В свою очередь, незрячие подразделяются:

1. Тотально слепые, это абсолютная слепота на оба глаза, полное отсутствие зрительных ощущений, невозможность различить свет и темноту.

2. Лица со светоощущением, к ним относятся слепые со светоощущением с неправильной проекцией, лишенные возможности правильно определять направление света и слепые со светоощущением с правильной проекцией обладающие способностью адекватно определять направление света и активно использовать его в жизнедеятельности. Слепые со светоощущением и цветоощущением способны наряду со светом и темнотой различать цвета и активно использовать эту возможность.

3. Слепые с остаточным форменным (предметным) зрением с остротой зрения от 0,005 до 0,04 на лучше видящем глазу при оптической коррекции. Слепые с таким зрением способны зрительно воспринимать предметы и объекты окружающего мира, различать цвет, форму, размер, получать относительно адекватные зрительные представления.

4. Слепые с более высокой остротой зрения с глубоким нарушением поля зрения. Его границы сужены до 10-15 градусов или до точки фиксации [6].

Все незрячие отличаются между собой психофизическим развитием. Среди слепых есть те, у кого отсутствуют навыки: самообслуживания; пространственной ориентировки (даже на собственном теле); общения; контроля над своим поведением. Встречаются и такие, которые уже дошкольном возрасте достигают достаточно высокого уровня общего развития и сформированности компенсаторных способов деятельности, умений и навыков социально-адаптивного поведения.

К слабовидящим относятся лица с остротой зрения от 0,05 (5 %) до 0,4 (40 %) на лучше видящем глазу с оптической коррекцией. Категория слабовидящих также подразделяется на группы в соответствии со степенью зрительных нарушений.

1. Лица с глубоким слабовидением – это те, у кого острота зрения колеблется в пределах от 0,05 % до 0,09 % с коррекцией очками на лучше видящем глазу.

Обычно глубокое слабовидение сопровождается сложными нарушениями зрительных функций. У лиц с глубоким слабовидением не только снижена острота зрения, но и сужено поле зрения, нарушено пространственное зрение. Всё это затрудняет зрительное восприятие окружающего мира, в том числе и учебного материала. При обучении таких детей регламентируется зрительная нагрузка, ведётся работа по охране и рациональному использованию неполноценного зрения. Лица с глубоким слабовидением нуждаются в специальных технических и оптических средствах (лупах, видеоувеличителях), мероприятиях по развитию сохранных анализаторов, способствующих коррекции и компенсации нарушенных и недоразвитых зрительных функций. Зрение обучающихся с глубоким слабовидением характеризуется недостаточной устойчивостью. При неблагоприятных условиях оно ухудшается. Обучающиеся с прогрессирующим зрительным заболеванием, должны параллельно осваивать систему Брайля.

2. Слабовидящие с остротой зрения от 0,2 % до 0,4 % с коррекцией очками на лучше видящем глазу.

3. Слабовидящими считают также лиц с более высокой остротой зрения, но имеющих другие нарушения зрительных функций (например, сужение поля зрения, сниженную точность, замедленность обзора) [7].

Согласно психолого-педагогической классификации все обучающиеся с нарушением зрения делятся на две группы. Первую составляют те обучающиеся, которые в процессе учебно-познавательной деятельности опираются на слух и осязание. Обычно это слепые с остаточным форменным (предметным) зрением и дети с глубоким слабовидением. Ко второй группе, относятся обучающиеся, преимущественно использующие в процессе учебно-познавательной деятельности своё нарушенное зрение.

Зная особенности нарушения зрения и основные объективные данные обучающегося, преподаватель способен правильно сочетать средства и методы обучения, адаптировать учебный материал.

Основные объективные данные об обучающихся с нарушением зрения определяются:

- степенью нарушения основного заболевания;
- клиническими особенностями отклонения в развитии и индивидуальными возможностями организма;
- наличием инвалидности;
- временем появления отклонения в развитии (врожденное, приобретенное, с раннего детства, в школьном возрасте);
- наличием сочетанных заболеваний.

Снижение зрительных возможностей определено:

- сочетаемостью нарушений зрительных функций;
- несоответствием состоянию зрения очков или отсутствием оптической коррекции;
- отсутствием лечебных мероприятий, не правильно подобранными лечебными мероприятиями;
- не соблюдением режима зрительных нагрузок;
- возрастным фактором;

- фактором социально-средовых условий жизни;
- неумением использовать нарушенное зрение;
- полисистемным поражением организма;
- системным нарушением психической деятельности.

К особенностям зрительного образа при нарушении зрения относятся:

- неполнота - не детализированный (не различают мелкие детали), ограниченный (при монокулярном характере зрения);
- диффузность - размытый, слиты границы;
- искаженность - двоение образа, двоение или прерывистость линии, искажение пропорций (смещение деталей), вытянутость или уплощение образа, искажение пространственной ориентации образа, искажение цветовой характеристики;
- фрагментарность - частичный, разорванный;
- недостаточная целостность - отсутствие или недостаточность объемности образа, недостаточность полимодальности образов и т.д.;
- неустойчивость - дрожащий [8].

1.3 Общая характеристика типичных нарушений у лиц с ограниченными возможностями здоровья

Лицам с нарушением зрения, могут быть свойственны и другие заболевания, в том числе нарушение слуха, нарушение интеллекта, поражение опорно-двигательного аппарата и другие.

Для лиц с нарушением зрения характерно: нарушение (искажение) пространственных образов; слабый самоконтроль и саморегуляция; нарушение координации и точности движений; нарушение осанки и свода стопы; слабость мышц (скелетных и сердечной); слабая мелкая моторика; наличие различных

психических расстройств; нарушение работы функциональных систем организма; нарушение обмена веществ; отставание в психическом развитии; своеобразие психического развития; явное проявление быстрой утомляемости; ведущими являются слуховой и осязательный анализатор.

Для лиц с нарушением слуха характерно: формы объектов и предметов нередко представлены в виде инертных стереотипов (вот синего цвета ваза, зеленого уже не ваза, а иной объект); недоразвитие речи; доминирует письменная речь; отставание в психическом развитии; часто эмоции не соответствуют условиям, в которых находится ребёнок; слабо развит самоконтроль и саморегуляция; недостаточная точность и координация движений; быстрая утомляемость; ведущим является зрительный анализатор.

Для лиц с нарушением интеллекта характерно: слабая познавательная деятельность; низкая сила и подвижность нервных процессов; нарушение высших психических функций; нарушение речи; минимальный самоконтроль и саморегуляция; нарушение координации и точности движений; отставание в физическом развитии; слабая мелкая моторика; разные отклонения в работе функциональных систем организма; наличие врождённых заболеваний; нарушение пространственной и временной ориентации; нестабильность эмоциональной сферы; быстрая утомляемость.

Поражение опорно-двигательного аппарата подразделяют на церебральное, спинальное и ампутационное. Для лиц с поражением опорно-двигательного аппарата характерно: нарушение опороспособности, равновесия, вертикальной позы, ориентировки в пространстве, координации движений; слабая мелкая моторика; значительное отставание в физическом развитии; слабость мышц (скелетных и сердечной); разные отклонения в работе функциональных систем организма; нарушение обмена веществ; наличие заболеваний разного характера; нарушение в работе зрительного и слухового анализаторов; наличие различных психических расстройств; отставание в психическом развитии; низкая работоспособность и познавательная активность; полная или частичная утрата движений; постоянные или временные болевые ощущения. У лиц с

ампутированными конечностями могут быть вышеперечисленные нарушения, исключениями могут быть высокая познавательная активность и работоспособность, при отсутствии других серьёзных отклонений в состоянии здоровья; возможны фантомные боли [9].

1.4 Особенности познавательных процессов у лиц с нарушением зрения

Восприятие – это психический процесс отражения в сознании человека совокупности свойств предмета и/или явления при их непосредственном воздействии на органы чувств (анализаторы), со смысловым значением и названием предмета и явления. Окружающий мир действует на ребёнка через сложный процесс предметного усвоения, который становится ещё сложнее при нарушении органов чувств.

Дети с нарушением зрения взаимодействуя с предметами (бытовой, игровой, учебной и трудовой деятельности) через осязание, движение, слух, обоняние, зрение (у кого оно есть) знакомятся с ними. Дети с нарушением слуха знакомятся с предметами и явлениями окружающего мира преимущественно через зрительный и кинестетический (двигательный) анализатор. Если анализаторы могут выполнять свою функцию, то дети с нарушениями в состоянии здоровья при восприятии пользуются всеми анализаторами.

Рассмотрев, какой вид восприятия предоставляет возможность человеку создать отражение свойств предмета и/или явления окружающей действительности, можно понять какое восприятие «выпадает». Зрительное восприятие даёт возможность восприятия формы и величины предметов, цвета и контраста, движения. Слуховое восприятие позволяет различать звуки окружающего пространства по силе (громкости), высоте, тембру и темпу. Особое значение слухового восприятия – возможность различать речь. В осязательном восприятии

участвуют виды чувствительности следующие: тактильная, болевая, температурная, мышечно-суставная. Обонятельное восприятие позволяет различать запахи пахучих веществ. Вкусовое восприятие даёт возможность различать воздействие раздражителей на рецепты рта в виде вкуса (горького, кислого, сладкого, соленого и их комбинаций).

Зрячему человеку достаточно просто объяснить понятие скорости на примере перемещения разных объектов окружающей действительности, например: кошка и собака бегут быстро; машина едет быстрее, а велосипед медленнее; мы идем медленно, а вот молодой человек быстро и т.д. Незрячему с рождения понятие скорости придется воспринимать на себе, когда он сам (с сопровождающим) пойдет медленно, быстрее, когда услышит, что его кто то обогнал, значит человек, движется быстрее, а звук проезжающей машины быстрее всех движущихся людей и т.д.

Представление – это психический процесс формирования образа предмета или явления, при котором образ не воспринимается человеком непосредственно (то есть здесь и сейчас), а основывается на прошлом опыте. Представления являют собой более высокую ступень психического отражения, чем восприятие, формируется на основе деятельности анализаторов. Представление, в отличие от восприятия, относятся не только к настоящему, но и к прошлому и будущему. Хотя представления менее ясны и отчетливы, чем восприятие.

Различают зрительные, слуховые, осязательные, вкусовые, обонятельные и двигательные представления. Так же как и при восприятии, если повреждён анализатор, то представления формируемые в результате деятельности этого анализатора не создадутся. Необходимо учитывать в каком возрасте повредился анализатор, и если не с рождения, то уточнять какие образы сформированы, предоставлять возможность индивиду описывать их. Эти образы следует поддерживать и подкреплять в процессе обучения и воспитания.

Ощущение – это психический процесс простейший, являющий собой психическое отражение отдельных свойств и состояний внешней среды, субъектом внутренних и внешних стимулов и раздражителей при участии нервной системы.

Ощущения можно представить следующими группами:

- 1) ощущения, отражающие свойства предметов и явлений окружающего мира: зрительные, слуховые, вкусовые, обонятельные, кожные;
- 2) ощущения, которые отражают состояние организма: органические, равновесия, двигательные;
- 3) ощущения, являющиеся комбинацией нескольких ощущений (осязательные), а также ощущения различного происхождения (например, болевые).

При обучении лиц с нарушениями в состоянии здоровья следует учитывать возможности ощущений каждого индивида.

Внимание. Человек любого возраста постоянно находится под воздействием многочисленных предметов и явлений окружающей действительности. В каждый момент ему приходится делать выбор, что должно быть воспринято. Всё остальное замечается частично (не значительно) или вовсе не помечается. Таким образом, направленность психической деятельности сознания человека на избирательное восприятие определенных предметов и явлений называется вниманием. У внимания выделяют три формы: сенсорное (перцептивное), интеллектуальное и моторное (двигательное) и три вида: произвольное, непроизвольное и постпроизвольное.

У каждого индивида, особенно с нарушениями в развитии, важно развивать внимание, совершенствовать его формы и виды.

У человека возможно расстройство внимания вследствие болезни или утомления, которое восстанавливается после лечения или отдыха. Ослабление внимания зачастую наблюдается при астенических состояниях, которые проявляются в общей слабости, вялости, повышенной утомляемости, обусловленные истощением нервной системы в результате перенапряжения, длительными переживаниями, чрезмерной умственной нагрузкой. Состояние астении может возникать после травм головы, инфекций, интоксикаций, обострения хронических заболеваний, при одновременном поступлении большого количества информации.

В процессе игровой, учебной и трудовой деятельности у подрастающего поколения происходит развитие внимания. Что бы этот процесс был более

результативным надо учить обучающихся, всматриваться, вслушиваться, осязать различные качества и свойства предмета, явлений окружающей действительности.

При развитии внимания у обучающихся с отклонениями в состоянии здоровья следует учитывать особенности заболевания и его влияние на процесс развития внимания. В различных видах деятельности слепые пользуются слухом и осязанием, слабовидящие – слухом, осязанием и остаточным зрением. При нарушении зрения главным условием развития внимания является непосредственное активное участие индивида в разных видах деятельности. Только в деятельности индивид с нарушением зрения может направлять своё сознание на избирательное восприятие определенных предметов и явлений окружающей действительности. У лиц с нарушением слуха продуктивность внимания зависит от характера предъявляемой информации (буквы, цифры, фигуры, позы, положения объектов, четкость движения губ и т.п.). У лиц с поражением опорно-двигательного аппарата нарушения внимания могут быть связаны с нарушениями зрительного и/или слухового анализатора, слабостью мышечного аппарата, в том числе зрительных мышц. При слабости зрительных мышц наблюдается недостаточная фиксация взора, слабая прослеживающая функция глаз, ограничение поля зрения.

В общем, о внимании у обучающихся с нарушениями в развитии, можно сказать следующее: характерен сниженный объем внимания; большая утомляемость при получении информации (так как либо происходит опора не на все анализаторы, либо не на все анализаторы в полном объеме); низкий темп переключения внимания и значительные трудности в его распределении, недостаточная концентрация внимания, бледность интересов, недоразвитие волевых качеств. В развитии внимания у обучающихся с нарушениями в состоянии здоровья необходимо воспитывать организованность и дисциплинированность.

Память – психический процесс запечатления (запоминания), сохранения и последующего воспроизведения прошлого опыта. Индивид постоянно находится под влиянием большого количества впечатлений. Доля этих впечатлений запоминается и может быть воспроизведена в жизни, это уже при отсутствии непосредственного действия на анализаторы. Поэтому при восприятии какого-либо

объекта или явления у обучающихся включается и прошлый опыт. Используя память, обучающийся учится движениям, речи и ориентировке, создавая в памяти новые образы, воспроизводя уже имеющиеся.

Значение памяти при различных отклонениях в состоянии здоровья огромно. Объясняется это тем, что таким людям приходится запоминать столько же, сколько лицам не имеющих патологии. Так, например, слепой и слабовидящий должен запечатлеть, сохранить и после воспроизводить прошлый опыт так же, как и хорошо зрячий, но за счёт слуха, осязания и остаточного зрения (если таковое есть). При любых нарушениях в состоянии здоровья дети испытывают трудности при реализации памяти, хотя развитие памяти таких детей осуществляется по общим закономерностям с нормой [3].

Различают зрительный, слуховой, двигательный и смешанные виды памяти (зрительно-слуховой, зрительно-двигательный и слухо-двигательный) в зависимости от степени преобладающего анализатора в работе памяти. У лиц, не имеющих отклонения в состоянии здоровья, преобладает тот или иной вид памяти; детям с отклонениями в развитии невольно приходится приспосабливаться к виду памяти в соответствии с сохранными анализаторами.

Развитие памяти начинается с рождения и продолжается в течение всей жизни. Всё, что окружает растущего человека влияет на память (условия жизни, воспитания и обучения, общество). Чем больше индивид будет получать положительные эмоции при осуществлении учебно-воспитательного процесса и чем больше задействовано анализаторов, тем прочнее будет память. При этом процесс развития памяти должен быть целенаправленным, так с раннего детства и на протяжении всей жизни следует развивать скорость, точность, прочность запоминания и готовности к воспроизведению.

Мышление – высший психический процесс, который отражает в сознании человека общие свойства предметов и явлений, и связи между ними. Мышление позволяет человеку познать, как внешние особенности предметов и явлений, так и внутренние, скрытые для непосредственного познания с помощью органов чувств.

Мышление связано с речью и это значимая особенность данного психического процесса.

Различают чувственное и логическое познание. Данные формы познания тесно связаны с разными видами мышления (наглядно-действенное, наглядно-образное (конкретное) и словесно-логическое). У лиц с нарушениями в развитии, но с сохранным интеллектом развитие мышления может достигать высокого уровня. Конечно, при этом есть свои трудности, особенности и ограничения, которые прослеживаются в процессе всех мыслительных операций (анализа и синтеза, сравнения, обобщения и классификации, абстракции и конкретизации).

Так, например, при обучении слепых обучающихся передвижению на лыжах преподаватель физической культуры объявляет, что они будут учиться передвигаться на лыжах. Если слепые обучающиеся до этого не имели данного опыта, не слышали об этом в полном объяснении, что данный процесс представляет из себя и даже если их не катали на санках, то будут трудности с мыслительными операциями. Обучение слепых обучающихся передвижению на лыжах представлено в приложении А.

Воображение – высший психический процесс, представляющий собой одну из форм отражения действительности в новых, непривычных, неожиданных сочетаниях и связях. Воображение имеет существенное значение в игре, учебной и трудовой деятельности.

Различают следующую классификацию воображения:

- 1) по предмету, материалу деятельности (эмоциональное, образное, словесно-логическое);
- 2) по виду деятельности, содержанию труда (художественное, техническое, музыкальное и другие);
- 3) по способам активности (активное, пассивное, преднамеренное, непреднамеренное);
- 4) по результатам (воссоздающее, творческое).

Благодаря сохранным анализаторам, в первую очередь незрячие и глухие лица, формируют и создают образы объектов, которые были не доступны им при

непосредственном ощущении или восприятии. При развитии воображения у лиц с нарушениями в развитии не следует торопиться, так как им присуще скованность, трудности при смене действующих лиц и ситуаций. Обучающиеся должны учиться правильно, полно, глубоко воспринять объект или ситуацию с помощью сохранных анализаторов [10, 11].

2 Физиологические основы формирования двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением зрения

У человека различают непроизвольные и произвольные движения. Непроизвольные движения являются врождёнными, выполняются они бессознательно, в их основе лежат безусловные двигательные рефлексy. К ним относятся сосание, глотание, мигание, сгибание и разгибание конечностей в ответ на действие раздражителей. Произвольные движения – это целенаправленные движения, осуществляемые под контролем сознания и воли. Они приобретаются при специальном обучении на протяжении индивидуальной жизни, в их основе лежат условные рефлексy. Их выполнение происходит вначале с обязательным участием сознания, а в дальнейшем при снижении его контроля. Произвольные движения формируются на основе непроизвольных, поэтому двигательная активность взрослого человека – сплав врождённых и приобретённых движений. Освоение и совершенствование движений связано с формированием двигательных навыков. Двигательный навык – выработанное в процессе онтогенеза движение, компоненты которого вследствие тренировки в значительной степени автоматизированы. К простейшим двигательным навыкам относятся умение передвигаться шагом, бегать, плыть, бросать и ловить, но вначале формируются вертикальная поза и сохранение равновесия.

Двигательному навыку предшествует двигательное умение. Двигательное умение – это такой уровень овладения двигательным действием, при котором управление движениями осуществляется при активной роли мышления.

Возможность формирования двигательных навыков связана с важным свойством нервной системы – пластичностью, обеспечивающей высокую степень тренируемости, то есть способности в процессе обучения овладевать новыми, сложными по координации формами двигательных актов, адекватных изменившимся условиям жизнедеятельности. Тренируемость передаётся по наследству, но имеются индивидуальные различия в степени её проявления в разных видах умственной и мышечной деятельности и в различные возрастные периоды [12].

Тренируемость осложняется наличием отклонений в состоянии здоровья.

2.1 Понятие о движении и двигательной активности

Движение – естественная биологическая потребность человека, значительный фактор поддержания нормальной жизнедеятельности. Движения активизируют компенсаторно-приспособительные механизмы, расширяют функциональные возможности организма человека [13], улучшают самочувствие, повышают работоспособность, создают уверенность в себе, препятствуют возникновению многих заболеваний.

Естественная и специально организованная двигательная активность способствует успешному психофизическому развитию растущему организму, а уже сформировавшемуся – поддержание всех функциональных систем на хорошем уровне.

Под двигательной активностью так же понимается сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. [14]

Двигательная активность человека проявляется в процессе функционирования опорно-двигательного аппарата в ходьбе, беге, прыжках, метаниях, плавании, игровой деятельности и т.п.

Процесс физического воспитания позволяет целенаправленно организовать двигательную активность человека и удовлетворить его потребность в различных видах двигательной активности. Лица с нарушением зрения, здесь не являются исключением. Они, пожалуй, больше, чем лица без нарушений в состоянии здоровья нуждаются в специально организованном процессе физического воспитания, способствующего повышению их двигательной активности.

Выделяют движения организованные, или регламентированные (физические упражнения на уроках физкультуры, на занятиях в спортивных секциях и др.), и нерегламентированные (игры со сверстниками, прогулки, самообслуживание, произвольные движения, например, смена позы и т.д.).

Регламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем специально избираемых и направленно воздействующих на организм человека физических упражнений и двигательных действий. У обучающихся с нарушением зрения в процессе регламентируемой двигательной активности формируются двигательные умения и навыки.

Нерегламентированная двигательная активность представляет собой суммарный объем спонтанно выполняемых двигательных действий.

Между всеми движениями имеется тесная взаимосвязь и взаимообусловленность. Двигательная активность удовлетворяет потребность человека в движении и определяют его поведение.

Двигательная деятельность - совокупность двигательных актов. Двигательная деятельность - деятельность, характеризующая активность двигательного аппарата ребенка.

2.2 Биологическое значение двигательной активности

В процессе исторического развития двигательная деятельность обеспечивала выживание человека. Современному человеку двигательная активность необходима для общения, для совершения трудовых операций, которые являются внешним проявлением трудового процесса и занимают одно из важных мест в жизнедеятельности личности.

Мышечная деятельность, осуществляя взаимодействие человека с окружающей средой, позволяет ему в процессе повседневной жизни вступать в контакт с природными факторами, создавать материальные ценности, необходимые для наилучшего приспособления к меняющимся условиям жизни. В процессе роста и развития ребенок осваивает различные двигательные умения и навыки, которые впоследствии служат основой для формирования разнообразных трудовых профессиональных навыков. Оптимальная двигательная активность способствует развитию двигательных качеств, повышает общую работоспособность, благотворно влияет на становление и развитие свойств центральной нервной системы (сила, подвижность, уравновешенность, лабильность, динамичность, активированность), в целом приспособливает организм к условиям внешней среды.

Выполнение физических упражнений и других видов движений сопровождается функциональной активностью, которая вызывает специфические и неспецифические психофизиологические реакции. Специфические реакции характеризуются улучшением функций во время мышечной деятельности, повышением надежности всех физиологических систем в упражнениях данного вида, оптимизацией баланса расхода и восстановления биоэнергетических и структурных резервов при движениях различной интенсивности. Двигательная активность детей является биологическим стимулом, способствующим морфофункциональному развитию организма, его совершенствованию. В процессе роста и развития активная деятельность скелетной мускулатуры является одним из основных факторов, вызывающих преобразование деятельности сердечно-

сосудистой и дыхательной систем в процессе онтогенеза, повышение рабочих и адаптивных возможностей развивающегося организма.

Неспецифические психофизиологические реакции двигательной активности, обеспечивают устойчивость организма человека к действию неблагоприятных факторов внешней среды, способствует адаптации организма человека к изменениям окружающей среды, долголетию, улучшают здоровье, повышают активность в учебной и трудовой деятельности. Ограничение двигательной активности оказывает резко противоположный эффект [15].

Рациональная двигательная деятельность необходима каждому индивиду с рождения.

2.3 Двигательная активность растущего организма

Многое в жизни человека, особенно растущего, зависит от нормы развития двигательных функций. Движение входит в состав разных видов деятельности человека. Зрительное восприятие определено движением глаз и головы, звукопроизношение и внятность речи зависит от деятельности мышц речевого аппарата, любая ручная работа, письмо - от движения руки, перемещение в пространстве и познание окружающего мира – от движения крупных мышц организма. Формирование двигательных функций ребенка тесно связано с формированием его психики и обозначается как «психомоторное развитие».

От того, насколько индивид умело и хорошо чувствует собственное тело, различает разные по силе и качеству ощущения определено нормальное развитие двигательной сферы и способы взаимодействия его с окружающим миром. Далеко не все в состоянии отличить многообразные оттенки ощущаемого. В свою очередь, это не позволяет нормально развиваться эмоциональной сфере и приводит к

обеднению и искажению контактов растущего человека с другими людьми и с окружающим миром.

Движение, важный способ получения информации о внешнем мире, как зрение и слух. Отклонения в двигательной сфере не дают возможности полноценно развиваться, что приводит к неполноте и искаженности представления об окружающем, бедности эмоционально мысленных образов, часто не вполне соответствующих действительности. Без движений органы чувств не смогут правильно отразить окружающий мир, а многие слова останутся для человека полной абстракцией. Так, например, только при взаимодействии зрения и движения возможно представление о пространстве. Исчезновение или искажение одного из составляющих приводит к искажению картины внешнего мира и смысла слов – носителей информации о нем. В результате происходит нарушение мышления – высшей функции человеческого мозга.

Движение – уникальная функция, предоставляющая широкие возможности для стимуляции мозговой активности. Информация о внешнем мире, получаемая во время движения в сочетании с ощущениями от перемещения собственного тела, позволяет быстро поднять уровень психической активности до необходимого, восстановить работоспособность.

Психомоторная деятельность, включающая в себя процессы восприятия, анализа и синтеза полученной информации, системы двигательного реагирования, составляет основу взаимодействия человека с окружающим миром, обеспечивая его познание и эффективное взаимодействие с ним. Движение, как результат работы двигательного анализатора, ответственного за выполнение системы команд центральных отделов мозга, «учитывает» воздействие многообразных внешних и внутренних факторов.

Роль моторики многогранна и ответственна, ее многочисленные связи со всеми сферами физической и психической жизни человека определили многоуровневый и сложный характер двигательной системы. В системе движения выделяют две крупные подсистемы: исполнительную и управляющую. В исполнительную включаются пассивный (скелет и его соединения) и активный

(поперечно-полосатые мышцы) компоненты. В работе управляющей подсистемы участвуют разные отделы центральной нервной системы.

Каждый человек индивидуален и развивается в соответствии с наследственными факторами и условиями окружающей среды. В целом, в норме можно проследить особенности развития движений [16], таблица 2.1.

Таблица 2.1 - Особенности развития движений у детей в норме

Возраст	Двигательные возможности ребёнка
3 месяца	Лёжа на животе, приподнимается и опирается на предплечья и локти. Переворачивается со спины на бок; меняет положение своего тела, но движения импульсивные, беспорядочные, неосознанные
6 месяцев	Самостоятельно садится. Свободно переворачивается с живота на спину. Пытается ползать на четвереньках. Играет игрушками, перекладывает их из одной руки в другую, размахивает ими
1 год	Самостоятельно ходит. Приседает и выпрямляется без опоры; наклонившись, может поднять предмет
2 года	Ползает, подлезает и перелезает через различные предметы, играет с мячом (бросает, катает)
3-4 года	Бегает, прыгает на двух ногах, зачастую и на одной ноге, лазает по гимнастической стенке, ловит и бросает мяч, ездит на трехколёсном велосипеде, передвигается на лыжах. Способен последовательно выполнить несколько двигательных действий подряд
5 лет	Овладевает целостными двигательными действиями. Движения становятся точнее и энергичнее, появляется способность удерживать исходное положение, сохранять направление, амплитуду и темп движений, формируется умение участвовать в играх с ловлей и увёртыванием, передвигаться на лыжах по слабопересечённой местности
6 лет	Осваивает прыжки в длину и высоту с разбега, прыжки со скакалкой,

	лазание по шесту, канату, метание на дальность и в цель. Катается на двухколёсном велосипеде, коньках, лыжах, плавает. В движениях появляется выразительность, плавность и точность, особенно при выполнении общеразвивающих упражнений
от 7 до 11-12 лет	Оптимальный возраст для формирования произвольных движений. Показатели структуры шага и ходьбы приближаются к показателям взрослых. Развивается баланс зрительной и проприоцептивной информации в регуляции управления движениями. С 9 лет появляется программирование движений в пространстве и времени (коррекция движений)

У лиц с нарушением зрения наблюдается явное отставание в развитии движений. Например, самостоятельную ходьбу слабовидящие осваивают к 1,5 годам, слепые – к 2 годам, только в том случае если нет сопутствующей патологии.

В растущем организме происходят качественные и количественные изменения, но, чем сильнее отклонение в состоянии здоровья, тем больше несоответствия с общими особенностями развития индивида в норме. Это относится и к сенситивным периодам.

Сенситивные периоды в развитии физических качеств у лиц с нарушениями в состоянии здоровья есть, но зачастую они отстают от сенситивных периодов развития физических качеств лиц не имеющих отклонений в состоянии здоровья. У лиц с отклонениями в развитии они проходят индивидуально в зависимости от психофизических особенностей и заболеваний (основного и сопутствующего).

Переход от одного возрастного периода к другому является переломным этапом развития: организм меняет одно качественное состояние на другое. Скачкообразные моменты развития целого организма, отдельных его органов и тканей называются критическими. Они жестко контролируются генетически. С ними частично совпадают так называемые сенситивные периоды (периоды особой чувствительности), которые возникают на их базе и менее всего

контролируются генетически, т. е. являются особенно восприимчивыми к влияниям внешней среды, в том числе педагогическим и тренерским.

Критические периоды переключают организм на новый уровень онтогенеза, создают морфофункциональную основу существования организма в новых условиях жизнедеятельности (например, активация определенных генов обеспечивает возникновение переходного периода у подростков), а сенситивные периоды приспособляют функционирование организма к этим условиям (оптимизируются перестроечные процессы в различных органах и системах организма, налаживается согласование деятельности различных функциональных систем, обеспечивается адаптация к физическим и умственным нагрузкам на новом уровне существования организма и т. п.). С этим связана высокая чувствительность организма к внешним влияниям в сенситивные периоды развития.

Благоприятные воздействия на организм в сенситивные периоды оптимальным образом содействуют разворачиванию наследственных возможностей, превращению врожденных задатков в определенные способности, а неблагоприятные – задерживают их развитие, вызывают перенапряжение функциональных систем, в первую очередь нервной системы, нарушение психического и физического развития.

Тренировочные воздействия в сенситивные периоды наиболее эффективны. Возникает более выраженное развитие физических качеств, наилучшим образом происходят реакции адаптации к физическим нагрузкам, в наибольшей степени развиваются функциональные резервы организма.

Сенситивные периоды для развития различных физических качеств проявляются гетерохронно [17], таблица 2.2.

Таблица 2.2 - Сенситивные периоды развития физических качеств в норме

Физические качества	Возрастные периоды	
	Мальчики	Девочки
Быстрота движений	с 7 до 9 лет	7-9, 10-11, 13-14 лет

Быстрота реагирования	с 7 до 14 лет	с 7 до 13 лет
Максимальная частота движений	с 4 до 6, с 7 до 9 лет	4-6, 7-9 лет
Сила	13-14, 17-18 лет	10-11, 16-17 лет
Скоростно-силовые качества	14-15 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость аэробная (общая)	8-9, 10-11, 12-13, 14-15 лет	9-10, 11-12 лет
Выносливость силовая (динамичная)	11-13, 15-16 лет	с 9 до 12 лет
Выносливость скоростная	после 12 лет	после 12 лет
Гибкость	с рождения до 13-14 лет	с рождения до 13-14 лет
Координационные способности	с 7 до 11-12 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к реагированию в пространстве	с 7 до 10, 13-15 лет	7-10, 13-15 лет
Способность к динамическому равновесию	в 15 лет	в 17 лет
Способность к перестроению двигательных действий	7-11, 13-14, 15-16 лет	с 7 до 11-12 лет
Способность к ритму	7-13 лет	с 7 до 11 лет
Способность к расслаблению	10-11, 14-15 лет	10-12, 14-15 лет
Точность	10-11, 14-15 лет	10-11, 14-15 лет

3 Основы формирование двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением зрения в процессе занятий физической культурой

Целью физической культуры для лиц с нарушением зрения является: максимальное развитие психофизического состояния человека, имеющего нарушения в состоянии здоровья стойкого характера, используя средства и методы физической культуры, адаптируя их к особенностям занимающегося, для эффективной самореализации в качестве субъекта.

Задачи физической культуры для лиц с нарушением зрения можно представить следующими группами: образовательные (обучающие); воспитательные; коррекционно-развивающие.

Образовательные (обучающие):

- обучить владению основными двигательными умениями и навыками;
- обучить основным условиям воспитания физических качеств;
- обучить использованию средств физической культуры для профилактики заболеваний;
- формировать обширный фонд разнообразных двигательных умений и навыков;
- формировать знания о допустимой физической нагрузке;
- формировать знания о возможных показаниях и противопоказаниях к физическим упражнениям.

Воспитательные:

- формировать осознанное отношение к своим силам в сравнении с силами среднестатистического здорового человека;
- способствовать формированию потребности быть здоровым, настолько насколько это возможно;
- формировать стойкую потребность к ведению здорового образа жизни;

- воспитывать физические качества так, что бы формировалась способность к преодолению физических, психических и социальных барьеров, препятствующих полноценной жизни;

- формировать устойчивое стремление к повышению умственной и физической работоспособности;

- формировать устойчивое желание улучшать свои личностные качества;

- способствовать осознанию необходимости вносить свой вклад в жизнь общества;

- формировать ценностное отношение к физической культуре.

Коррекционно-развивающие:

- развивать компенсаторные навыки (использовать функции разных систем и органов, которые не повреждены, вместо отсутствующих или нарушенных);

- профилактика вторичных нарушений физического развития;

- преодолевать отклонения в физическом развитии и двигательной сфере;

- повышать функциональные возможности организма;

- развивать жизненно необходимые навыки;

- развивать потребность в занятиях физической культурой;

- повышать мобильность;

- преодолевать скованность, пассивность, неуверенность при передвижении в пространстве;

- устранять навязчивые движения;

- совершенствовать навыки ориентировки в пространстве;

- развивать мышечное чувство.

3.1 Особенности организации занятий физической культурой с обучающимися с нарушением зрения

Большинство анализаторов теснейшим образом связаны с движением. Так Н.А. Бернштейн (1966) [18, 19], указывая на взаимосвязь двигательного, зрительного и слухового анализаторов, подчеркивал, что движение корректируется зрением и слухом. Таким образом, «выпадение» одной сенсорной системы приводит к нарушению всего хода развития человека. Между нарушением зрения, слуха, речевой функции и двигательной системой существует тесная функциональная взаимозависимость. Особо ярко проявляется это на координационных способностях, так как они реализуются на дефектной основе сенсорных систем, участвующих в управлении движениями [20].

Недостатки моторного развития наиболее заметны в дошкольном возрасте. Определено это многими причинами, в том числе отсутствием специально организованного процесса физкультурного образования, который начинается в дошкольных образовательных организациях, так как многие не посещают их. Лица, имеющие нарушения в состоянии здоровья стойкого характера значительно позже овладевают тем двигательным опытом, который есть к этому времени у сверстников без отклонений в состоянии здоровья: не умеют бегать, прыгать, лазать, производить простейшие движения по подражанию другим людям.

Обучающиеся с нарушением зрения в процессе освоения содержания предметной области физическая культура испытывают ряд трудностей и можно выделить основные причины:

- наличие дефекта (дефектов) и частоты его (их) проявления (проявлений);
- сложность дефекта;
- отклонение в интеллектуальном развитии;
- низкий уровень информированности об окружающем мире в связи с ограничениями в познании, определяемые заболеваниями;
- слабая ориентировка в пространстве;

- разные отклонения в познавательных процессах;
- нарушение эмоциональной сферы;
- недостаточный навык самоконтроля во всех видах деятельности;
- низкая мотивация и отсутствие интереса к познавательной деятельности;
- недостаточная сообразительность и низкая скорость переработки информации;
- замедленная реагирующая способность, скорость выполнения движений;
- нарушение речи;
- трудности социальной адаптации;
- для большинства характерно отставание в развитии от сверстников, не имеющих значительных отклонений в состоянии здоровья (инфантилизм);
- низкая работоспособность и быстрая утомляемость;
- слабое развитие мелкой моторики рук, согласованности движений отдельных звеньев тела во времени и пространстве, переключаемости движений, дифференцировки и ритмичности движений [21];
- для большинства характерна повышенная тревожность и раздражительность, излишняя впечатлительность и обидчивость, реагирование на изменения тона голоса, беспокойство, в ряде случаев наблюдается повышенная возбудимость и агрессивное поведение;
- особенности воздействия семьи.

У лиц с нарушением зрения необходимо целенаправленно формировать двигательную деятельность, при этом:

- создавать условия развития двигательных умений и навыков, повышения двигательной активности;
- использовать в образовательной деятельности специальные методы и средства обучения двигательным умениям;
- развивать сенсомоторные образования, умений и навыков моторного поведения под- и без контроля зрения [8].

Особое значение при формировании двигательных умений и навыков у обучающихся с нарушением зрения имеет соблюдение техники безопасности.

Техника безопасности на занятиях физической культуры - система специально организованных мероприятий по обеспечению безопасности обучающихся. Особенности техники безопасности со слепыми и слабовидящими обучающимися на занятиях физической культуры подразделяется на технику безопасности до начала, во время и после занятия.

Техника безопасности до начала занятия физической культурой:

- преподаватель встречает обучающихся до раздевалки и предлагает необходимую помощь (например, помочь определить, где передняя часть у спортивных брюк, подсказать на какую ногу обуть кроссовок и пр.);

- на занятие обучающиеся должны выходить в удобной спортивной обуви и форме с пустыми карманами, всегда следует уточнять, нет ли предметов в карманах и добиваться проверки;

- с разрешения преподавателя обучающиеся могут зайти в зал и сесть на скамейку;

- если в классе есть тотально слепой, то ему помогают построиться, в иных случаях обучающиеся строятся сами.

Техника безопасности на занятиях физической культурой:

- спросить о самочувствии, и в течение занятия добиваться от занимающихся контроля за самочувствием. При ухудшении самочувствия сразу же сообщать преподавателю;

- в начале занятия пройти по залу и вспомнить расположение инвентаря и если есть, то особенности архитектурных конструкций (выступы, арки и пр.);

- инвентарь должен находиться на одном и том же месте, если были изменения, то предупредить обучающихся об этом;

- очки не снимать, если занимающейся снимает очки, то должна быть причина (оправа расслабилась, новые очки и глаза еще не привыкли, состояние зрения позволяет выполнить упражнения без очков и т.д.);

- использовать безопасный инвентарь (резиновые и поролоновые мячи, особенно при бросках в парах, мягкие модули, пластмассовые обручи и др.);

- использовать специализированный инвентарь (звуковые мячи, мячи на резинке, бубны и др.);

- исключить противопоказанные упражнения (резкие наклоны, кувырки, стойки на голове и руках, упражнения в натуживании, прыжки и т.д.);

- всегда расставлять занимающихся на безопасное расстояние. При выполнении упражнений на месте, например общеподготовительных, имитационных и др., можно поставить занимающихся с нарушением зрения в отдельные обручи, таким образом, они всегда будут на безопасном расстоянии друг от друга;

- повязку на глаза одевать только по необходимости (что бы уравнивать силы игроков, или если игра осуществляется на слух и т.д.);

- умело пользоваться звуковыми сигналами (учить не издавать громких и лишних звуков);

- лидер у слепых должен быть надежный;

- на протяжении все урока занимающимся должно быть комфортно и безопасно;

- давать возможность каждому определять для занятия необходимый инвентарь и как им пользоваться (например, подведя к велотренажеру, положить руку занимающегося на руль и ждать, когда он сам определит где сиденье и как сесть, при необходимости оказывать страховку).

Техника безопасности после занятий физической культурой:

- обучающиеся помогают убрать спортивный инвентарь;

- преподаватель провожает всех до раздевалки и предлагает необходимую помощь при переодевании;

- в завершении моют руки с мылом, умывают лицо.

Рекомендации для преподавателя:

- строго соблюдать правила безопасности;

- самому быть примером;

- не идти на поводу у обучающихся;

- помнить, если обучающийся одевает то, что считает нужным, то и выполнять упражнения он будет по-своему, а не как требуется по технике безопасности;
- далеко не каждый, нарушивший технику безопасности, получает травму. Но, не следует испытывать судьбу;
- необходимость в технике безопасности на занятиях физической культурой должны понимать все участники образовательного процесса [22, 23].

3.2 Принципы физической культуры с обучающимися с нарушением зрения

Следует выделить четыре группы принципов физической культуры с обучающимися с нарушением зрения: специфические принципы физической культуры, общеметодические, социальные, специально методические, рисунок 3.1.

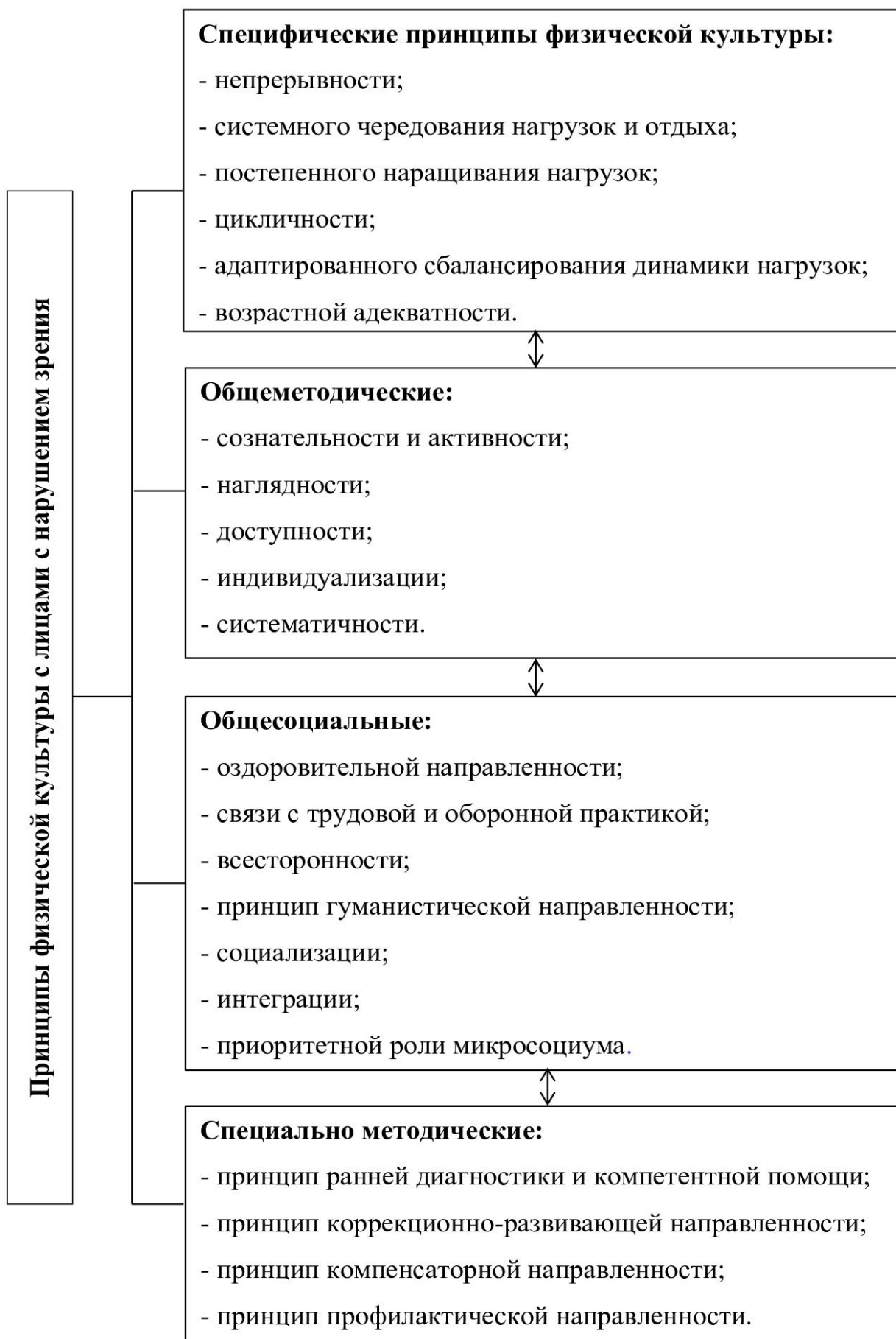


Рисунок 3.1 – Принципы физической культуры с обучающимися с нарушением зрения

Первая группа специфические принципы физической культуры: непрерывности, системного чередования нагрузок и отдыха, постепенного наращивания нагрузок, цикличности, адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, возрастной адекватности. Принципы этой группы выражают специфические закономерности адаптации человека с нарушениями в стоянии здоровья к физическим нагрузкам и развитие тренированности.

Реализация принципа непрерывности требует определенного порядка учебно-тренировочных занятий физической культурой для лиц с нарушением зрения с целью получения кумулятивного (позднелат. *simulatio* - скопление, от лат. *simulo* - накапливаю) эффекта. Что позволяет сформулировать принцип системного чередования нагрузок и отдыха, соотношения их в разных вариантах (пропорциях) позволяет выделить развивающий, поддерживающий и восстановительный режимы занятий.

При развивающем режиме последующая нагрузка приходится на фазу недовосстановления либо фазу суперкомпенсации (повышенной работоспособности) [17]. Данный режим позволяет достаточно быстро создать основы общей физической и функциональной подготовленности для успешного развития физических качеств и функций. Следует отметить, что применение развивающего режима возможно только при строгом врачебном контроле и хорошем самочувствии лиц со стойкими нарушениями в состоянии здоровья.

Поддерживающий режим занятий не приводит к развивающему эффекту, но и не снижает достигнутого уровня (если здоровье занимающегося позволяло проводить учебно-тренировочные занятия в развивающем режиме). Данный режим следует использовать для поддержания рациональной двигательной активности лиц с нарушениями в состоянии здоровья (ориентируясь на двигательную активность среднестатистического здорового человека).

Режим, при котором удлиненный интервал отдыха между занятиями – восстанавливающий. Данный режим предпочтителен после перенесённых заболеваний, операций и других причин, по которым человек долго не занимался физическими упражнениями.

Принцип непрерывности физкультурного образования предполагает целесообразность и необходимость занятий физическими упражнениями в течение всей жизни. Это касается всех без исключения, а для лиц с нарушением зрения реализация данного принципа является жизненно необходимой. Непрерывность физкультурного образования должна осуществляться в системе общего (дошкольное и школьное), профессионального образования (ссузы и вузы) и самообразования.

Принцип постепенного наращивания нагрузок заключается в постепенно возрастающих тренирующих воздействиях от занятия к занятию. Постепенно увеличивается объём, содержание и интенсивность доступных физических упражнений. Использование соревновательного и игрового метода позволит стимулировать преодоление больших нагрузок.

Увеличивать нагрузку можно только при положительном ответе организма на неё, которая проявляется в хорошем самочувствии занимающегося, в желании продолжать выполнять упражнения, в постепенных положительных функциональных сдвигах организма (даже незначительных), в улучшении физических показателей.

Принцип цикличности предполагает закономерно повторяющуюся последовательность занятий, их серий, этапов, чередующихся во времени [24].

У лиц с нарушением зрения, при определении для них физической нагрузки, следует особо учитывать недельную работоспособность среднестатистического здорового человека. При которой, понедельник – вработывание организма, вторник и среда – наибольшая работоспособность, четверг – снижение, иногда низкая работоспособность, пятница – самая низкая работоспособность. Распределение недельной физической нагрузки – это микроцикл. Мезоцикл – это соотношение физической нагрузки с обучением по четвертям или полугодиям. Макроцикл, предполагает учет целого года обучения.

Принцип адаптированного сбалансирования динамики нагрузок, предполагает:

- сумма всех нагрузок, в процессе занятий физическими упражнениями, не должна оказывать дальнейшее отклонение в состоянии здоровья;

- при адаптации организма к воздействующим нагрузкам на него, необходимо постепенно увеличивать нагрузку.

Принцип возрастной адекватности, определяется прежде всего биологическими стадиями психофизического развития, функционального и умственного созревания. Суть данного принципа в том, чтобы целенаправленным подбором средств и методов воздействовать на те двигательные и личностные качества и функции, для эффективного формирования и воспитания которых в настоящий момент имеются наиболее благоприятные биологические предпосылки (то есть учитывать сенситивные периоды). При этом следует учитывать, что лица имеющие нарушения в состоянии здоровья с рождения зачастую отстают от своих сверстников в развитии, у лиц «потерявших здоровье» в течение жизни отставание начинается со времени «потери здоровья».

Во вторую группу, в группу общеметодических принципов относятся принципы сознательности и активности, наглядности, доступности и индивидуализации, систематичности. Данная группа ориентируют специалиста по физической культуре, работающего с обучающимися с нарушением зрения, на использование огромного опыта, накопленного в педагогике.

Реализация принципа сознательности и активности в ходе занятий физическими упражнениями заключается в создании условий для воспитания и формирования у лиц с нарушениями в состоянии здоровья комплекса личностных черт и качеств, способствующих их осознанному и активному участию в собственном образовательном и учебно-тренировочном процессе [25]. Осуществляется это на основе конкретизации цели и задач физкультурного образования - формирование устойчивого интереса и осознанного отношения к занятиям доступными физическими упражнениями, при этом важно сформировать осознанность и активность в достижении значимых для личности ближайшего и перспективного психофизического развития. Ближайшее развитие - овладение разнообразными двигательными умениями и навыками, повышение функциональных свойств организма, развитие физических качеств, перспективное развитие – способность преодолевать физические, психические и социальные

барьеры, имидж в обществе, способность устроиться на работу, лучшее материальное положение и др. Путем повышения образовательного уровня занимающихся (это знания о показаниях и противопоказаниях к занятиям физическими упражнениями, об особенностях основного и сопутствующего заболеваний, о технике выполнения физических упражнений, о психофизиологических аспектах и прочие) - стимулировать проявление и развитие способности к анализу, самоанализу, контролю, коррекции собственной двигательной деятельности, осознанного участия в собственном психофизическом совершенствовании. На основе разнообразия используемых форм организации физической культуры, эмоциональных и привлекательных средств, стимулирующих повышенную двигательную активность - развивать самостоятельность, инициативу, творческое начало собственной физкультурной деятельности. В последующей жизни эти качества проявятся в трудовой деятельности [26].

Наглядность предполагает вовлечение в процесс обучения не только зрительных, но и слуховых, и проприоцептивных ощущений. При реализации принципа наглядности, следует учитывать особенности заболеваний занимающихся. В связи с чем, всем привычное представление о принципе наглядности может быть совсем иным. Так, например, со слепыми принцип наглядности заключается в показе поз и их ощупывание на макетных куклах, на преподавателе, на самом занимающемся, более детальное словесное описание с опорой на прежний опыт и прочие особенности. Не смотря на те, или иные заболевания занимающихся, наглядность должна обеспечивать более полное предоставление об изучаемом [27].

Соблюдение принципа доступности на занятиях физической культурой с лицами с нарушением зрения требует строго соблюдать показания к двигательной активности и исключать противопоказанные упражнения. Здесь важно определить оптимальную меру доступности предлагаемого материала: с излишними усилиями выполненные задания приведут к угнетению функциональных систем организма, задания без приложения особых усилий не принесут развивающего эффекта, чувства удовлетворения от преодоления трудностей.

Принцип индивидуальности заключается в дифференциации учебных заданий и способов их решения соответственно индивидуальным особенностям обучающихся [28, 29], в строгом учёте особенностей основного и сопутствующего заболевания.

Суть принципа систематичности, отражается прежде всего в непрерывности, последовательности и других аналогичных положениях построения процесса освоения ценностей физической культуры.

Третья группа общесоциальные принципы: оздоровительной направленности, связи с трудовой и оборонной практикой, всесторонности, принцип гуманистической направленности, социализации, интеграции, приоритетной роли микросоциума. В целом данная группа отражает установочные положения, определяющие особенности взаимоотношений общества и человека с нарушением зрения.

Реализация принципа оздоровительной направленности обусловлена заинтересованностью общества в здоровых людях. Здоровье – одна из главных ценностей любого общества, семьи и каждого человека. В случае с людьми с нарушениями в состоянии здоровья данный принцип должен реализовываться ещё более досконально. Следует укреплять и сохранять то состояние здоровья, которое есть. Это возможно при реализации всех принципов, при условии, что все физические упражнения несут оздоровительный эффект, при регулярном контроле за функциональным состоянием занимающегося с нарушением в состоянии здоровья, его физическим развитием и овладением им системой ценностей физической культуры.

Принцип связи с трудовой и оборонной практикой имеет определённые ограничения, обосновано это списком заболеваний, с которыми не берут в Вооружённые силы Российской Федерации. Но, связь с трудовой практикой должна реализовываться в полном объёме, так как многие студенты с нарушениями в состоянии здоровья закончив среднее специальные учебные заведения (ссуз) и высшие учебные заведения (вузы) устраиваются на работу, а некоторые начинают трудовую деятельность ещё в студенчестве. Данный принцип предполагает перенос

разнообразных двигательных умений и навыков в трудовую деятельность, а так же улучшение функциональных возможностей организма человека с нарушениями в состоянии здоровья для повышения работоспособности общей и специальной.

Принцип всесторонности в физкультурном образовании лиц с нарушением зрения следует рассматривать с позиций отражения современных гуманистических и демократических преобразований общества; его суть - обеспечить становление в человеке с ОВЗ единства всех сторон воспитания, обучения и развития, настолько насколько это возможно.

Принцип гуманистической направленности ориентирует на использование в работе такого отношения к лицам с нарушениями в развитии, что бы признавать каждого из них как субъекта, не принижая достоинства. Создавать равноправные условия для занятий физическими упражнениями и на занятиях физической культурой. Предоставлять свободу выбора доступных форм двигательной активности.

Принцип социализации. Физическая культура занимает одно из приоритетных мест в социализации личности, в процессе освоения социально-культурного опыта, подготовки к жизни в обществе, активного участия в различных видах полезной деятельности, формирования системы ценностей, знаний, умений, норм межличностного взаимодействия и правил поведения [22]. Реализовывать данный принцип следует так, что бы он усиливал положительные влияния на социализацию личности с раннего возраста. Определено это нахождением «золотой середины» - и создание ситуации успеха и понимание лиц с ОВЗ, что они добились определенного результата, прежде всего в физкультурной деятельности, через проявление своих психофизических качеств. В процессе социализации наблюдаются и тенденции к индивидуализации – стремление каждого человека проявить свою личностную уникальность, неповторимость.

Принцип интеграции, предполагает включение лиц с ОВЗ в образовательную среду, в целом в общество, в досуговые и трудовые отношения с людьми не имеющих отклонений в состоянии здоровья. Инклюзия в области физической культуры (инклюзивное физическое воспитание) [30] представляет собой

объединение принципов, методов, средств, форм организации физической культуры обычной и для лиц с нарушениями в развитии, поскольку предполагает для них совместные занятия.

Принцип приоритетной роли микросоциума. Роль семьи в социализации индивида с ОВЗ трудно переоценить. Именно в семье закладываются основы двигательной деятельности и в целом потребность к двигательной активности, база ведения здорового образа жизни индивида. Учитывая то, что лицо с нарушением в развитии первые годы, общается только с членами своей семьи, он и заложит те, основы, которые характерны для членов его семьи. От того как будет заложено отношение к двигательной активности в микросоциуме, поддержание данной активности в течение всей жизни, определит влияние на состояние здоровья лица с ОВЗ.

Четвертая группа учитывает закономерности, накопленные в специальной педагогике и психологии. Четвёртая группа - специально методические принципы: ранней диагностики и компетентной помощи, коррекционно-развивающей направленности, компенсаторной направленности, профилактической направленности.

Принцип ранней диагностики и компетентной помощи. Реализация данного принципа связана с ранним выявлением основного дефекта, сопутствующих заболеваний, вторичных отклонений и особых образовательных потребностей ребенка с целью организации целенаправленной комплексной помощи. Чем раньше проведена общая диагностика индивида и определена компенсаторная помощь, тем лучше создаются условия для обучения и предотвращения вторичных отклонений.

Принцип коррекционно-развивающей направленности. Коррекция (от лат. *correctio* - исправление, улучшение), в педагогике - исправление (частичное или полное) недостатков психического, физического и социального развития у лиц имеющих разные нарушения в состоянии здоровья. Например, для большинства обучающихся с нарушением зрения характерно наличие плоскостопия, в той или иной степени. В связи с чем, необходимо включать физические упражнения и массаж для стоп в каждое занятие, а так же рекомендовать их для самостоятельного

выполнения дома.

Следует отметить, что педагогическая коррекция – система мер развивающей и дидактической направленности, используемая педагогами вне зависимости от специализации, вступающими в образовательные отношения с обучающимся с нарушением зрения, обеспечивающая ему коррекцию (исправление) недостатков и / или профилактику трудностей развития сфер, на которые отсутствующее или нарушенное зрение оказывает негативное влияние.

Принцип компенсаторной направленности. Компенсация - возмещение, выравнивание, развитие нарушенных или недоразвитых функций, перестройка сохранных функций для замещения нарушенных. Например, при слепоте следует выполнять физические упражнения на развитие слуха и тактильного чувства (осязания).

Принцип профилактической направленности. Профилактика - это система мер, осуществляемая с помощью физических упражнений, направленная на недопущение влияния одних отклонений в состоянии здоровья и на развитие других. Например, слабые мышцы спины, следует укреплять, что бы формировать правильную осанку.

3.3 Методы освоения физической культуры для лиц с нарушением зрения

Решение разнообразных задач освоения физической культуры лицами с нарушением зрения возможно лишь при использовании всего многообразия методов, которые подразделяются на группы (рисунок 3.2): общепедагогические (применяемые на протяжении всего образовательного процесса); специфические (применяемые в процессе физкультурного образования) [24, 29, 31].; идеомоторного и психорегулирующего воздействия; технические средства обучения, при этом каждый метод имеет общие и специальные стороны отражающие своеобразие психофизических особенностей людей с нарушением зрения.

Группа общепедагогических методов представлена методами наглядного и вербального воздействия.



Рисунок 3.2 – Методы освоения физической культуры для лиц с нарушением зрения

Методы наглядного воздействия реализуются посредством применения в практике методов зрительной, звуковой, двигательной, осязательной и тактильно-звуковой наглядности, обеспечивающих в совокупности комплексное восприятие двигательного действия.

Методы зрительной наглядности помогают создать быструю и содержательную картину об изучаемом двигательном действии, обеспечивают оценку и контроль пространственных характеристик движения. К методам зрительной наглядности относятся: демонстрация (показ); наглядные пособия (плакаты, фото и видео съёмки, муляжи, рисунки и т.п.); зрительные ориентиры, позволяющие увидеть направление действия в пространстве (разметка), общепринятые жесты.

Значительные особенности в зрительном показе выделяются при работе с лицами с нарушением зрения. Так если у человека есть остаточное зрение, то показ должен быть замедленный (адаптированный), картинки и текст должны быть более крупными и на достаточно близком расстоянии. Если человек тотально слепой или со светоощущениями, то метод непосредственной зрительной наглядности не применяется.

Метод звуковой наглядности позволяет получить общую и частную информацию об изучаемом, сформировать у занимающихся способность оценивать временные характеристики движения, двигательного действия. Для лиц с нарушением зрения метод звуковой наглядности является ведущим. При реализации метода звуковой наглядности используют: слово – для описания двигательного действия; обусловленные сигналы, дающие занимающемуся представление о времени основного действия (свистки, хлопки, подсчет, простукивание и т.п.).

Использование двигательной наглядности позволяет решить задачу - формирование восприятия от двигательного анализатора. Наиболее приемлемы проводка по движению (принудительное проведение по движению), направляющая помощь и фиксация положений в отдельные моменты движения, доведение частей тела до необходимого уровня (тактильно-мышечная наглядность).

Метод осязательной наглядности, в основном применяется со слепыми и с лицами имеющих остаточное зрение. Он позволяет показать на теле обучаемого особенности изучаемого двигательного действия. Например, скольжение на лыжах можно показать на спине обучающегося. Преподаватель проводит ладонью, с описанием особенностей двигательного действия, а так же подъём лесенкой, ёлочкой и многое другое (тактильно-звуковая наглядность).

Группу вербальных методов воздействия можно условно разделить на методы, служащие средством передачи знаний (объяснение, рассказ, описание), управления занимающимися (команды, распоряжения, приказы), оценки деятельности (разбор, замечания, словесная оценка).

Все методы вербального воздействия должны отвечать следующим педагогическим требованиям: краткость и возрастная доступность; точная терминология словесного воздействия в обучении; точность и образность техники описываемого двигательного действия; объективная словесная оценка деятельности обучающихся; доброжелательность словесного воздействия.

Технические средства обучения (ТСО) и развития (что особо стоит отметить в практике физкультурного образования) - это устройства, с помощью которых учитель обеспечивает обучающихся учебной информацией, управляет психическими процессами, контролирует результаты обучения. Современные устройства – это широкий спектр высокоэффективных ТСО и развития. Выделяют информационные, программированного обучения, контроля знаний, тренажеры и комбинированные виды ТСО и развития.

В практике физкультурного образования лиц с нарушением зрения используют разные ТСО и развития, но чаще всего применяют различные тренажеры, позволяющие целенаправленно и весьма эффективно воздействовать на физические качества.

Методы идеомоторного и психорегулирующего упражнения занимают особое значение на занятиях физическими упражнениями с лицами с нарушением зрения. Основу идеомоторного упражнения составляют мысленные повторения реальных движений [32]. При правильном выполнении идеомоторного упражнения мозг

человека посылает особые импульсы к прорабатываемым мышцам, за счёт чего соответствующие волокна приходят в тонус. Во время занятий человек с нарушениями в состоянии здоровья задействует все сохранные анализаторы. Мыслительные упражнения позволяют на время «отключить» второстепенные факторы и направить максимум усилий и внимания к необходимым суставам и мышцам.

При использовании идеомоторного упражнения следует придерживаться следующих методических приемов:

- мысленное воспроизводство движений должно осуществляться в соответствии с пространственными, временными и динамическими характеристиками реальных двигательных действий;

- концентрировать внимание на правильность выполнения действительно узловых деталей и звеньев техники движений;

- осуществлять постоянное сопоставление «физического образа» движений с результатом фактического выполнения.

Кроме повышения тонуса мышц, восстановления двигательных функций, правильно реализованные идеомоторные упражнения помогут развить уверенность в своих силах, подготовиться к различным вариациям развития ситуации, сосредоточиться на мелких деталях.

Психорегулирующая тренировка – представляет умение управлять собственным психическим, физическим состоянием, эмоциональным состоянием, сосредоточением и распределением внимания.

Регуляция психического состояния - это различные способы самостоятельного воздействия на собственное психическое состояние (и через него – на другие функции организма) путем использования в первую очередь слов и соответствующих словам мысленных образов. Каждый человек наделен способностью регулировать свое состояние. Для этого необходимо каждый день тренироваться.

Особое значение психорегулирующая тренировка приобретает в жизни лиц с ОВЗ, так как им характерен повышенный уровень психофизического и функционального напряжения [33].

Эффективно организованная психорегулирующая тренировка позволит: снизить излишнее возбуждение; активизировать процесс восстановления; облегчить засыпание; подготавливать тактические варианты; подготовить занимающегося к участию в конкретном соревновании; обеспечить оптимальное психическое состояние и прочие.

Группа специфических методов физической культуры адаптирована для психофизического развития лиц с нарушением зрения и представлена методами: игровым, соревновательным и методом строго регламентированного упражнения [24, 31].

Игровой метод представляет из себя организацию двигательной деятельности в форме подвижных игр, на основе их содержания, условий и правил [34].

Особенности игрового метода позволяют организовать процесс физкультурного образования лиц с ОВЗ на более высоком эмоциональном уровне, стимулируя заинтересованность, сознательность, активность, творческие способности и включенность занимающихся с различными заболеваниями в физкультурную деятельность; на основе соперничества обеспечить максимальное проявление и развитие психофизических качеств; моделировать межличностные отношения как основу формирования комплекса личностных свойств и качеств.

Способ организации двигательной деятельности в форме соревнований называют соревновательным методом [24, 29].

Основу соревновательного метода составляет собственно процесс соревнования как конкурентного сопоставления сил в условиях упорядоченного соперничества. В практике физической культуры лиц с ОВЗ соревновательный метод может быть организован на основе практически любых доступных физических упражнений, жестко регламентированных содержанием, правилами и условиями их выполнения.

Подчинение всей деятельности успеху в соревновании создает условия для максимального проявления психофизических способностей. Таким образом, более эффективно протекает процесс формирования двигательных умений и навыков, физических качеств; формируется способность их рационального использования в сложных условиях; совершенствуется комплекс морально-волевых и личностных свойств и качеств; формируются сознательность и активность занимающихся, их инициатива, творчество в решении двигательных задач; выявляются оценка и степень подготовленности занимающихся.

Для лиц с нарушением зрения использование соревновательного метода может осуществляться по двум направлениям:

- как метод эффективного повышения общей подготовки;
- как метод совершенствования комплекса сохранных анализаторов, жизненно важных качеств, функций, свойств личности.

С помощью метода строго регламентированного упражнения достигается необходимая степень избирательности тренирующего воздействия на различные двигательные способности занимающихся с нарушением зрения. Для методов этой группы характерно многократное выполнение заданного действия (движения) при строгой регламентации программы движений и величины нагрузки.

Методы строго регламентированного упражнения представлены двумя группами: методами, основанными на различных подходах к преимущественному воспитанию физических качеств; методами, основанными на различных подходах к преимущественному формированию двигательных умений и навыков.

Методы, основанные на различных подходах к преимущественному воспитанию физических качеств, включают методы избирательного, комплексного и сопряженного воздействия.

Методы избирательного воздействия направлены на воспитание какого-либо одного физического качества; к этой группе этих методов следует отнести методы равномерного, повторного и повторно-серийного упражнения, обеспечивающие соответственно преимущественное воспитание общей и специальной выносливости,

специальных компонентов физических качеств и функциональных возможностей, становление морфологической базы эффективной физической подготовки [35, 36].

С помощью группы методов избирательного воздействия достигается достаточный уровень специальной физической подготовленности занимающихся, ориентировано это на профессионально важные качества и их специальные компоненты. Данный метод применяется к окончанию основной школы.

Метод круговой тренировки, обеспечивает комплексное воздействие на физические качества и их специальные компоненты.

Основу круговой тренировки составляет повторное или повторно-серийное выполнение нескольких видов физических упражнений, подобранных и объединенных в комплекс. Комплексность может обеспечиваться одномоментным использованием сочетания упражнений одной преимущественной направленности, но с различным характером и силой тренирующего воздействия. Вариативность метода круговой тренировки позволяет эффективно воздействовать на общую и специальную выносливость, силу, скоростно-силовые качества и быстроту.

Метод сопряженного упражнения выражает методическую особенность единства физической и технической подготовки [35], обеспечивает возможность одновременного решения задач воспитания физических качеств и технических действий.

Методы, основанные на различных подходах к формированию преимущественно двигательных умений и навыков подразделяют на две группы: методы расчлененно-конструктивного упражнения и методы целостного упражнения [37].

При разучивании наиболее эффективны методы упражнения, расчлененного на части, отражающие основные характеристики разучиваемого движения. Если же расчленение невозможно без нарушения основных характеристик и структуры движения, то предпочтителен подход целостного упражнения. В этом случае движение упрощается за счет исключения деталей техники и затем, по мере освоения движения, разучиваемое движение воссоздается в первоначальном виде.

На этапе разучивания преимущественное применение находит метод стандартно-повторного упражнения, направленный на совершенствование отдельных звеньев и деталей техники двигательного действия. В процессе совершенствования двигательных действий используются методы как стандартно-повторного, так и вариативного упражнения. Первый предполагает повторное выполнение движения, строго регламентированного по структуре и нагрузке; направлен на формирование и закрепление двигательного навыка. Для второго характерно внесение по ходу совершенствования движения некоторых изменений в его структуру и параметры, изменение деталей техники, условий выполнения и т.д. Такая вариативность воздействующих факторов обеспечит формирование гибкого и вариативного двигательного навыка.

Метод стандартно-повторного упражнения способствует эффективному формированию основных звеньев и деталей техники движений. Метод вариативного упражнения расширяет фонд движений.

3.4 Средства физической культуры для лиц с нарушением зрения

Средства физической культуры для лиц с нарушением зрения можно представить следующими группами: общеподготовительные, общеразвивающие, общеприкладные, игры; естественные силы природы и гигиенические факторы; вспомогательные и дополнительные средства (рисунок 3.3).



Рисунок 3.3 – Средства физической культуры для лиц с нарушением зрения

Общеподготовительные упражнения (ОПУ) – это физические упражнения, которые оказывают разнонаправленное воздействие на занимающегося, способствуют равномерной подготовке организма к физической нагрузке в основной части занятия и формируют разнообразные двигательные умения и навыки.

К ОПУ относятся физические упражнения без предметов, с предметами, под музыкальное сопровождение и без. ОПУ выполняют на месте, в движении, индивидуально, в парах, группами. Зачастую они включены в подготовительную часть занятия.

Упражнения с предметами для лиц имеющих зрение (хотя бы остаточное) являются хорошей зрительной гимнастикой, при условии выполнения прослеживающей функции глаза, приложение Б.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) – это физические упражнения, которые способствуют общему психофизическому развитию занимающегося, и проявляются в воспитании физических качеств, повышении общего уровня двигательной активности, формировании телосложения, развитии познавательных процессов.

Для ОРУ возможно использование любого спортивного инвентаря и проведение в разных организационных формах [38].

ОРУ для лиц с нарушением зрения являются основными физическими упражнениями.

Общеприкладные упражнения – это физические упражнения, которые способствуют выработке двигательных умений и навыков, находящие применение в обычных условиях профессиональной деятельности или в эффективных условиях, вероятных в ней. Общеприкладные упражнения не учитывают специфику профессиональной деятельности, они применяются и в повседневной жизни. Общеприкладные упражнения способствуют разностороннему развитию занимающихся.

К общеприкладным упражнениям относят: ходьбу, бег, упражнения в равновесии, лазание и перелезание, метание и ловлю мяча, поднимание и переноску груза, преодоление полосы препятствий, ходьбу на лыжах и прочие.

Игра (в физическом воспитании) – специально организованный вид деятельности, регулируемый правилами, способствующей всестороннему развитию занимающихся [39].

Лицам с нарушением зрения рекомендованы адаптированные подвижные (приложение В) и спортивные игры, элементы спортивных игр.

К средствам естественных сил природы относят солнечную радиацию, температуру воздуха и воды. Естественные силы природы могут выступать в самостоятельном виде как средство закаливания, оздоровления, активного отдыха и

восстановления, а также как сопутствующие факторы дополнения и усиления эффективности физических упражнений (занятия на открытом воздухе, игры на воде и т.п.). При использовании естественных сил природы важно обеспечить повышение адаптационных свойств и качеств организма.

Гигиенические средства в процессе организации и реализации занятий физической культурой с лицами имеющих нарушение зрения создают условия для полноценных занятий физическими упражнениями. К их числу относят режим дня, питания, отдыха; нормы личной и общественной гигиены, и, главное, оптимальную физическую нагрузку в ходе занятий. Гигиеническая ценность определяется соблюдением правил занятий физическими упражнениями (чистота воздуха, освещенность, гигиена одежды, отдыха, бытовая обеспеченность занятий: раздевалки, душевые).

Вспомогательные и дополнительные средства направлены на повышение образовательного уровня обучающихся с нарушением зрения, использование различных восстановительных процедур, а также нетрадиционных видов физкультурной деятельности.

Образовательный аспект представлен знаниями и умениями, которыми должен овладеть обучающийся в ходе освоения физической культуры: сведения о своём здоровье; показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями; знания ценностей физической культуры и способов овладения ими; организаторские навыки; формы занятий физическими упражнениями в режиме учебного и рабочего дня и т.п.

Восстановительные средства включают: массаж; специальное питание и витаминизацию.

Нетрадиционные средства, такие как, аутотренинг и психогигиеническая саморегуляция в сочетании с другими средствами и методами совершенствования человека с нарушениями в состоянии здоровья обеспечивают укрепление соматического здоровья, повышение работоспособности, психофизическое самосовершенствование, регуляцию эмоционального состояния, активизацию

психических и физических функций, формирование адекватных форм поведения, личностному совершенствованию [40, 41].

3.5 Организационные формы овладения содержанием образования в сфере физической культуры обучающимися с нарушением зрения

Многообразие форм организации физической культуры с обучающимися имеющих нарушение зрения целесообразно представить двумя большими группами: классно-урочной (учебные) и внеурочной (внеучебные) (рисунок 3.4).

Классно-урочные (учебные) формы наиболее действенны в практике физической культуры с обучающимися имеющих нарушение зрения и представлены комплексными и специализированными уроки (занятия). Комплексный урок (занятие) предполагает постановку и решение задач общеподготовительного и коррекционного характера, а так же формирования умений и навыков осуществления комплексного самоконтроля.

Специализированные уроки (занятия), предполагают постановку и решение задачи ориентированной на развитие одного физического качества (например, координации) и одной коррекционной задачи (например, укрепления свода стопы).



Рисунок 3.4 – Формы организации физической культуры с обучающимися с нарушением зрения

В классно-урочной (учебной) форме предусматривается использование теоретических уроков (занятий), а также семинарских и практических [39]. Теоретические сведения могут сообщаться обучающимся как в ходе практических уроков (занятий), так и собственно теоретических.

В целом теория и методика комплексного и специализированного урока (занятия) подчинена сложившимся на сегодня представлениям о логике и практике его построения и проведения [35, 39].

Группа внеурочных (внеучебных) форм организации физической культуры с лицами имеющих нарушение зрения представлена физическими упражнениями в режиме дня, самостоятельными занятиями и групповыми занятиями [42, 43].

Задачи гимнастики до занятий заключаются в уменьшении времени вработывания, мобилизации адаптационных свойств организма, достижении оптимального уровня функционирования важных качеств необходимых для учебной деятельности. Для проведения гимнастики до занятий используются ОПУ, проводимые в учебном кабинете.

Физкультминутки носят корригирующий характер, с обучающимися имеющими нарушение зрения проводятся 2 раза за урок и обязательно включают упражнения для выполнения прослеживающей функции глаза (приложение Г).

Наибольший тренирующий эффект для обучающихся с нарушением зрения несут внеклассные (внеурочные) формы организации физической культуры в виде самостоятельных и групповых занятий.

Самостоятельные занятия физическими упражнениями лицам с нарушением зрения создают дополнительные условия для эффективного освоения программного материала по физической культуре, повышения работоспособности, повышения функциональных возможностей организма, способствуют формированию устойчивой мотивации к регулярным занятиям физическими упражнениями, позволяют корректировать отклонения в состоянии здоровья, способствуют общему физическому развитию.

Секции по видам спорта способствуют эффективному психофизическому совершенствованию лиц с нарушением зрения и позволяют им принимать участие в соревнованиях разного уровня.

Группы ОФП способствуют повышению кондиционного уровня общей физической подготовленности особо отстающими обучающимися.

Массовые спортивные мероприятия для лиц с нарушением зрения способствуют: повышению интереса к занятиям физической культуры; активному отдыху; восстановлению работоспособности; стремлению постоянно повышать достигнутый уровень физического развития [22].

3.6. Формирование двигательного навыка у обучающихся с нарушением зрения

Технология формирования двигательного навыка у обучающихся с нарушением зрения на примере ведения мяча в баскетболе определена особыми методическими указаниями:

- активно стимулировать выполнение заданий;
- применять альтернативные способы коммуникации;
- формировать стереотип занятия;
- придерживаться правил и плана занятий;
- использовать эмоционально положительную оценку действий обучающегося;
- замечать и хвалить даже за незначительные положительные изменения в правильности выполнения двигательных действий.

Распространенные ошибки у обучающихся с нарушением зрения в ведении мяча:

1. Нерациональное исходное положение перед началом ведения мяча в движении. Часто обучающиеся стоят в стойке ноги вместе и начинают одноименное движение с правой ноги и правой руки (с левой ноги и левой руки);
2. До начала ведения не определяются с ведущей рукой;
3. Чрезмерное напряжение в лучезапястном и локтевом суставах, сведенные пальцы или наоборот, слишком мягкая кисть;
4. Кисть накладываются сверху мяча;
5. Проявляют излишний контроль над мячом, без видения игровой ситуации;
6. Низко опускают голову;
7. Несогласованность работы рук и ног;
8. Мяч ведут перед собой;

9. Затруднена остановка после перемещения.

Этапы формирования двигательного навыка представлены на рисунке 3.5.



Рисунок 3.5 – Этапы формирования двигательного навыка у обучающихся с нарушением зрения

На этапе начального разучивания следует:

1. Ознакомить с целостным выполнением упражнения, показать ведение мяча разными способами, с разной скоростью и направлением движения с помощью презентации (видеофильма);
2. Показ выполнения упражнения преподавателем;

3. Выполнение подводящих, имитационных и специальных упражнений (освоение исходного положения, постановка ног и рук, положение туловища, направление взгляда и т.д.);

4. Определиться с ведущей рукой.

Методические указания: заострять внимание на отдельных деталях, показ выполнять как можно медленнее, с развёрнутым описанием. Добиваться самоконтроля.

На этапе углубленного разучивания следует:

1. Повторить исходное положение, выполнить изученные упражнения;
2. Исправлять допущенные ошибки;
3. Стремиться к выполнению упражнения в целом.

Методические указания: при необходимости повторить подводящие, имитационное или специальное упражнение. После выполнения упражнения дать каждому обучающемуся описать плюсы и минусы в технике выполнения упражнения. Стремиться с каждым разом к лучшему выполнению упражнения.

На этапе закрепления и дальнейшего совершенствования разучивания следует:

1. Выполнять ведение мяча из разных исходных положений, с изменением направления и скорости движения;
2. Давать возможность самостоятельно разработать и выполнять упражнение в ведении мяча (на линии старта выбрать исходное положение, вести мяч выбранным способом до одной стойки, после до другой и т.д., прийти на линию финиша);
3. Включать в занятие соревновательные и игровые ситуации.

Методические указания: самостоятельный контроль скорости выполнения, так что бы скорость не влияла на качество выполнения упражнения. Добиваться контроля сложившейся ситуации.

Список использованных источников

- 1 Тарханова, Ю.С. Коррекция зрения у детей / Ю.С. Тарханова. - Ростов н/Д : Феникс, 2000. - 251 с.
- 2 Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации. Москва : Проспект, 2015 г. - 160 с.
- 3 Литвак, А.Г. Психология слепых и слабовидящих: учеб. пособие / А.Г. Литвак ; Рос. гос. пед. ун-т им. А.И. Герцена. - СПб. : Изд-во РГПУ, 1998. - 271 с
- 4 Солнцева, Л.И. Тифлопсихология детства. - М. : «Полиграф сервис», 2000. - 126 с.
- 5 Сборник работ по профессиональной патологии и профконсультации 1934 г. [Текст] : [Посвящается проф. Николаю Абрамовичу Вигдорчик к XXXV-летию его науч., педагог. и врачебной деятельности] / Под ред. доц. И. Г. Липковича. - Ленинград : Ленингр. ин-т по изучению профзаболеваний, 1934. - Обл., 213 с.
- 6 Денискина, В. З. Особые образовательные потребности детей с нарушением зрения / В. З. Денискина // Дефектология. - 2012. - № 6. - с.17-24.
- 7 Плаксина, Л. И. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями зрения : учебное пособие / Л. И. Плаксина. - М. : РАОИКП, 1999. - 54 с.
- 8 Фомичева, Л.В. Клинико-педагогические основы обучения и воспитания детей с нарушением зрения . - СПб. : КАРО, 2007. - 245 с.
- 9 Акатов, Л.И. Социальная реабилитация детей с ограниченными возможностями здоровья. Психологические основы: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003. - 368 с.
- 10 Епифанцева, Т.Б. Настольная книга педагога-дефектолога/ Под ред. Епифанцева Т.О.; 2-е изд - Ростов н/Д: Феникс, 2007. - 486с.
- 11 Матвеев, В.Ф. Психические нарушения при дефектах зрения и слуха / В. Ф. Матвеев. - М. : Медицина, 1987. - 183 с.
- 12 Анатомия и возрастная физиология [Электронный ресурс] : учебно-методическое пособие : в 2 ч. . Ч. 2 : Психофизиология. Физиология адаптации /

сост. : О. А. Шубина, О. И. Пятунина ; науч. ред. Н. К. Гайнанова; Алтайская гос. акад. образования. - Бийск : Алтайская гос. акад. образования, 2013. - 184 с.

13 Граевская Н. Д., Долматова Т.И. Спортивная медицина: Курс лекций и практических занятий. Учебное пособие. - М.: Советский спорт, 2004. - 304 с.

14 Бишаева, А.А. Профессионально-оздоровительная физическая культура студента : учебное пособие / А.А. Бишаева. - М. : КНОРУС, 2013. - 304 с. - (Бакалавриат).

15 Корягина, Ю. В. Курс лекций по физиологии физкультурно-спортивной деятельности: учебное пособие / Ю. В. Корягина, Ю. П. Салова, Т. П. Замчий. - Омск : Изд-во СибГУФК, 2014. - 152 с.

16 Физиология человека [Текст] : [Учебник для ин-тов физ. культуры] / [Профессора Н. В. Зимкин, А. А. Логинов, Я. М. Коц и др.] ; Под общ. ред. проф. Н. В. Зимкина. - 5-е изд. - Москва : Физкультура и спорт, 1975. - 496 с.

17 Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности / Н. А. Фомин, Ю. Н. Вавилов. - М. : Физкультура и спорт, 1991. - 223 с.

18 Бернштейн, Н.А. О построении движений / Н.А. Бернштейн – М.: Книга по Требованию, 2012. - 253 с.

19 Бернштейн Н.А. Физиология движений и активность./ О.Г. Газенко// М.; Наука,1990.- 495с.

20 Коробейников, И.А. Нарушения развития и социальная адаптация / И.А. Коробейников. - М. : Perse, 2002. - 191 с.

21 Бурлачук Л.Ф., Коржова Е.Ю. Психология жизненных ситуаций: Учебное пособие. - М.: Российское педагогическое агентство, 1998. - 263 с.

22 Шапкова, Л.В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. - М.: Советский спорт, 2003. - 464 с.

23 Шляпникова, В.В. Использование нетрадиционного инвентаря на уроках физической культурой, как средство достижения наибольшей безопасности / В.В. Шляпникова // Методологические основания физкультурного образования и безопасности жизнедеятельности: сборник статей к Международной научно-

практической конференции (29-30 октября 2020г.). - Оренбург: Типография «Экспресс-печать». - С. 325-328.

24 Матвеев Л. П. Основы спортивной тренировки. - М.: Физкультура и спорт, 1977. - 256 с. Матвеев Л.П. Теория и методика физической культуры. - М.: Физкультура и спорт, 1991. - 543 с.

25 Бабанский, Ю.К. Педагогика / Под ред. Ю. К. Бабанского. - М.: Просвещение. 1988. - 479 с.

26 Коровин С. С. Теоретические и методологические основы профессиональной физической культуры учащейся молодежи : автореферат дис. ... доктора педагогических наук : 13.00.04 / МГУ. - Москва, 1997. - 49 с.

27 Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: Политиздат, 1975. - 304 с.

28 Ительсон Л. Б., Петровский А. В. Деятельность // Общая психология / Под ред. А. В. Петровского. - М.: Просвещение, 1986. - С. 93-127.

29 Ашмарин, Б.А. Теория и методика физического воспитания / Под ред. Б. А. Ашмарина. - М.: Просвещение, 1990. - 287 с.

30 Теория и практика инклюзивного образования (на примере физического воспитания) [Электронный ресурс]: учебное пособие / Е. В. Кетриш, Т. В. Андрюхина, Н. В. Третьякова; под общ. ред. Е. В. Кетриш. Екатеринбург: Изд-во Рос. гос. проф.-пед. ун-та, 2017. 127 с. Режим доступа: <http://elar.rsvpu.ru/handle/123456789/21891>.

31 Гужаловский, А.А. Основы теории и методики физической культуры / Под ред. А. А. Гужаловского. - М.: Физкультура и спорт, 1986. - 352 с.

32 Найдиффер, Р. М. Психология соревнующегося спортсмена. - М.: Физкультура и спорт, 1979. - 224 с.

33 Цзен Н. В., Пахомов Ю. В. Психотренинг: игры и упражнения. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 272 с.

34 Былеева Л. В., Коротков И. М. Подвижные игры. - М.: Физкультура и спорт, 1982. - 224 с.

35 Матвеев, Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты : учебник для вузов физической культуры и спорта / Матвеев Л.П.. - Москва : Издательство «Спорт», 2020. - 344 с.

36 Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. Заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. - М.: Издательский центр «Академия», 2000. - 480 с.

37 Матвеев Л. П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты [Текст] : учебник для вузов физической культуры и спорта / Л. П. Матвеев. - 6-е изд. - М.: Спорт, 2019. - 342 с.

38 Сафронова, В.А. Общеразвивающие упражнения на занятиях по физической культуре в вузе : учеб. пособие / Сафронова В.А., Токарь Е.В., Коробков В.В.; Благовещенск : Изд-во Амур. гос. ун-та, 2008. - 98 с.

39 Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (введение в теорию физической культуры; общая теория и методика физического воспитания) : учебник для высших учебных заведений физкультурного профиля / Л. П. Матвеев. - 4-е изд. - Москва : Спорт, 2021. - 520 с.

40 Линдерман, Х. Аутогенная тренировка. Путь к восстановлению здоровья и работоспособности: Пер с нем. - М.: Физкультура и спорт, 1980. - 135 с.

41 Панов А. Г., Беляев Г. С., Лобзин В. С., Копылова И. А. Теория и практика аутогенной тренировки / Под ред. В. С. Лобзина. - Л.: Медицина, 1980. - 272 с.

42 Физическая культура и здоровый образ жизни студента [Электронный ресурс] : учебное пособие для студентов вузов, изучающих дисциплину «Физическая культура», кроме направлений и специальностей в области физической культуры и спорта / М. Я. Виленский, А. Г. Горшков. - 3-е изд., стер. - Москва : Кнорус, 2015. - 240 с.

43 Физическая культура и спорт трудящихся [Текст] : научно-методические, социологические и организационные аспекты / П. А. Виноградов, Ю. В. Окуньков. - Москва : Советский спорт, 2015. - 174 с.

Глоссарий

Болезнь - это состояние организма, выраженное в нарушении его нормальной жизнедеятельности, продолжительности жизни и его способности поддерживать свой гомеостаз.

Болезнь - это жизнь, нарушенная в своем течении повреждением структуры и функций организма под влиянием внешних и внутренних факторов при реактивной мобилизации в качественно-своеобразных формах его компенсаторно-приспособительных механизмов; болезнь характеризуется общим или частичным снижением приспособляемости к среде и ограничением свободы жизнедеятельности больного.

Заболевание - факт возникновения болезни у отдельного человека.

Здоровье - состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.

Зрение человека (зрительное восприятие) – способность человека воспринимать информацию путём преобразования энергии электромагнитного излучения светового диапазона, осуществляемая зрительной системой.

Инвалид - лицо, которое имеет нарушение здоровья со стойким расстройством функций организма, обусловленное заболеваниями, последствиями травм или дефектами, приводящее к ограничению жизнедеятельности и вызывающее необходимость его социальной защиты.

Нарушения зрения - снижение способности видеть до такой степени, что вызывает проблемы, не устранимые обычными способами, такими как очки или лекарства.

Наследственные заболевания - заболевания, возникновение и развитие которых связано с различными дефектами и нарушениями в наследственном аппарате клеток. В основе наследственных заболеваний лежат мутации: хромосомные, генные и митохондриальные. Наследственные заболевания могут быть обусловлены мутациями, передаваемыми в семьях по наследству, или мутациями, вновь возникшими в клетках зародышевой линии, в зиготе или на очень

ранних этапах развития. Наследственные болезни многочисленны (известно свыше 6000) и разнообразны по проявлениям.

Обучающийся с ОВЗ - физическое лицо, имеющее недостатки в физическом и (или) психологическом развитии, подтвержденные психолого-медико-педагогической комиссией и препятствующие получению образования без создания специальных условий.

Распространенные заболевания глаз

Альбинизм - врожденное отсутствие пигментации кожи, волос, радужной оболочки глаза. Это результат генетически обусловленного нарушения синтеза пигмента меланина. У людей с альбинизмом (альбиносов) волосы бесцветные, похожи на седые, радужная оболочка глаза красновато-серая, кожа молочно-белая. Кожа людей альбиносов при воздействии солнечных лучей остается молочно-белой. Характерные нарушения у людей альбиносов – понижение зрения, иногда достигающее до слабовидения.

Амблиопия - это понижение зрения, без явных причин, характеризующееся снижением остроты центрального зрения. Зачастую возникает как следствие вынужденного бездействия глаза при косоглазии и нарушении бинокулярного зрения. Проявление амблиопии возможно и как следствие острых аффективных переживаний.

Астигматизм - сочетание в одном глазу разных видов аномалий рефракции или разных степеней рефракции одного вида. При астигматизме зрительное восприятие нечеткое.

Атрофия зрительного нерва - заболевание, сопровождающееся с отеком, воспалением, сдавливанием, повреждением, дегенерацией волокон зрительного нерва или сосудов, питающих его.

Афакия – заболевание, при котором отсутствует хрусталик в глазу.

Близорукость (миопия) - нарушение зрения, вследствие которого человек плохо видит отдаленные предметы.

Глаукома - заболевание глаз, при котором внутриглазное давление повышается, снижаются зрительные функции. Глаукома характеризуется особой формой атрофии зрительного нерва.

Дальнозоркость (гиперметропия) - это дефект зрения, при котором лучше видно расположенные вдали объекты, а близко расположенные объекты видно плохо.

Дальтонизм - нарушение цветового зрения, при котором наблюдается неспособность различать отдельные цвета.

Катаракта – патологическое состояние, связанное с помутнением хрусталика глаза и вызывающее различные степени расстройства зрения вплоть до полной его утраты.

Колобома - дефект в оболочках глаза. Проявляется он, как правило, отсутствием части глазной оболочки.

Косоглазие - дефект зрительного анализатора, при котором нарушено бинокулярное зрение в результате отклонения одного глаза от совместимой точки фиксации.

Макулодистрофия - общее название для группы заболеваний, при которых поражается сетчатка глаза и нарушается центральное зрение.

Микрофтальм - врождённый порок развития глаза, при котором одно или оба глазных яблока уменьшены в размере.

Миопатия - наследственное, прогрессирующее заболевание мышц, связанное с нарушением обмена веществ в мышечной ткани. Характеризуется слабостью и атрофией мышц.

Нистагм (дрожание глаз) - заболевание, при котором наблюдаются самопроизвольные колебательные движения глазных яблок.

Отслойка сетчатки - отделение слоя палочек и колбочек, то есть нейрорезинума, от пигментного эпителия сетчатки, обусловленное скоплением жидкости между ними.

Неврит зрительного нерва (папиллит) - воспалительный процесс в зрительном нерве возникает на фоне общих (при гриппе, кори, сифилисе,

туберкулезе и др.) и очаговых инфекций (при воспалении придаточных пазух носа, менингите, энцефалите, увеите и т.д.). Начало заболевания острое. Больные жалуются на снижение зрения в течение короткого промежутка времени, а также появление пятен перед глазом (положительных скотом) и «вспышек света».

Пигментный ретинит - наследственное, дегенеративное заболевание глаз, которое вызывает сильное ухудшение зрения и часто слепоту.

Ретролентальная фиброплазия - это двустороннее, реже - одностороннее поражение органа зрения, в результате которого позади хрусталика образуется плотная пластинка из соединительной ткани, которая спаивается с уже отслоенной сетчаткой. Ретролентальная фиброплазия зачастую заканчивается слепотой.

Ритинопатия - поражение сетчатой оболочки глазного яблока любого происхождения.

Скотома - участок полного (абсолютная **скотома**) или частичного (относительная **скотома**) выпадения поля зрения, не связанный с его периферическими границами.

Увеит - заболевание, при котором воспаляется какая либо часть сосудистой оболочки глаза.

Хориоретинит - воспаление сосудистой оболочки (тонкого пигментированного сосудистого слоя глаза) и сетчатки глаза. Это форма заднего увеита.

Экзофтальм - смещение глазного яблока вперёд (выпученные глаза), в некоторых случаях со смещением в сторону.

Приложение А

(Справочное)

Некоторые особенности обучения лыжной подготовке обучающихся с нарушением зрения

Занятия лыжной подготовкой развивают психофизические качества, все функциональные системы, способствуют закаливанию организма занимающихся.

Организация и реализация лыжной подготовки с обучающимися с нарушением зрения требует подбора доступных средств физической культуры, учитывая показания и противопоказания к занятиям физическими упражнениями для лиц данной категории.

Лыжная подготовка в образовательных организациях включает: способы ходов (попеременные, одновременные, комбинированные, коньковый ход); повороты на месте, в движении; подъемы; спуски; торможения; игры и эстафеты на лыжах. Всё перечисленное доступно с определенными ограничениями для лиц с нарушением зрения.

Среди ограничений можно выделить:

- продолжительность и сложность дистанций (слабовидящие обучающиеся более выносливы, чем слепые, но, тем не менее, устают быстрее, чем их сверстники, не имеющие патологии, поэтому предложенные дистанции для прохождения должны развивать их психофизические качества, а не утомлять);

- высота и крутизна подъемов и спусков (большинство обучающихся с нарушением зрения боятся преодолевать спуски и подъемы, часто им требуется помощь преподавателя – поддержка под руку, подъемы и спуски предпочтительны не высокие и не крутые);

- метеорологические условия (лица с нарушением зрения более чувствительны к морозу, ветру, осадкам, давлению, в связи с чем, выход на лыжню осуществляется на 2 градуса выше установленных санитарных норм для лыжной подготовки образовательных организаций в соответствии с возрастом).

Методические указания на занятиях лыжной подготовкой:

- четкое соблюдение гигиенических требований к местам занятий и одежде, лыжня должна быть хорошо утрамбованной, без повреждений. Иначе, необходимо предупреждать обучающихся о поврежденных участках лыжни, со слепыми такие участки необходимо проходить со страховкой (поддержка под руку);

- сложность дистанции и время прохождения определяется строго индивидуально;

- строгое соблюдение техники безопасности, особое значение имеет соблюдение дистанции, во время обгона тот, кого обгоняют должен остановиться и уйти с лыжни вправо, после вернуться на лыжню и продолжить прохождение дистанции, но если учебные круги небольшие, то лучше обгонять на поворотах, где снег лучше утрамбован;

- преподавателю необходимо периодически громко спрашивать обучающихся о самочувствии и делать методические указания, это позволит лицам с остаточным зрением постоянно чувствовать присутствие преподавателя и одногруппников;

- постоянный педагогический контроль и самоконтроль;

- за любые достижения поощрять обучающихся, при необходимости создавать ситуации успеха.

Содержание и этапы обучения слабовидящих лыжной подготовке в целом не отличаются от обучения их сверстников, не имеющих данной патологии. Наблюдаются лишь следующие отличия в результате освоения занятий лыжной подготовкой: низкая скорость передвижения, отклонения в технике передвижения, выполнение спусков и подъемов незначительной высоты, недостаточный толчок палками. Но, некоторые пункты обучения слепых обучающихся передвижению на лыжах достаточно эффективны при обучении слабовидящих, а именно с 4 по 10.

Этапы обучения слепых передвижению на лыжах.

1. Знакомство с ботинками (ощупывание), обувание ботинок.

2. Знакомство с лыжами (ощупывание), одевание лыж.

3. Знакомство с палками (ощупывание), одевание палок.

Примечание: на этапах 1-3 дается полное описание изучаемого инвентаря, значение, как правильно его одевать. Возможно, у обучающихся возникнут и другие вопросы, на которые следует давать ответы.

4. Стоя в спортивном зале поочередно поднимать и опускать ноги, при этом опираться на палки.

Примечание: здесь обучающиеся приобретают «чувство веса лыж» и того, что они на ботинке подвижны. На данном этапе необходимо показать и объяснить положение лыжника. Показывать следующим образом: преподаватель принимает положение лыжника, обучающийся ощупывает и определяет, что ноги немного согнуты, плечи наклонены вперед, либо использовать манекен. Обучающийся сам принимает положение лыжника.

5. Передвижение на лыжах по спортивному залу с опорой на лыжные палки, с поворотами переступанием вокруг пяток лыж.

Примечание: на конец лыжных палок прикрепляется двухсторонний скотч, тем самым острие палок не повредит пол, и не будет проскальзывать. На этом этапе обучающиеся приобретают «чувство передвижения на лыжах», они начинают понимать, как надо выполнять поворот, осознают значимость опоры на палки. На данном этапе важно выработать параллельность лыж. Для этого, перед тем как одеть лыжи, каждый раз следует выполнять следующее упражнение: преподаватель (либо обучающиеся это делают в парах) ставит одну ногу вперед-вниз в лыжном ботинке, обучающийся ставит ноги слева и справа, как бы зажимая ногу поставленную преподавателем. Преподаватель убирает поставленную вперед-вниз ногу и в положении ноги параллельно лыжник стоит около минуты. Упражнение повторяется несколько раз.

На этом этапе с обучающимися имеющими остаточное зрение целесообразно использовать цифровые образовательные ресурсы. По ходу передвижения по залу делать видео и фото съемку постановки лыж и палок, и в целом положение лыжника. Затем смотреть и анализировать ошибки, возникающие у них во время передвижения.

6. После уверенного передвижения по спортивному залу по командам, вперед, направо, налево, необходимо настроить обучающихся к выходу на снег.

7. Стоя на утрамбованном участке снега, поднимать и опускать поочередно ноги, при этом опираться на палки. Затем обучающиеся начинают выполнять повороты направо и налево.

Примечание: обучающиеся закрепляют «чувство веса лыж» и подвижности лыж на ботинке, четкое выполнение команд направо, налево.

8. Передвижение по лыжне с преподавателем.

Примечание: преподаватель может находиться справа, слева или сзади обучающегося, держа его за руку, под руку, за плечи и прочие варианты. Положение и помощь преподавателя зависит от роста, веса и иных особенностей лиц с нарушением зрения.

9. Передвижение по лыжне самостоятельно.

Примечание: возможно обучающийся с нарушением зрения не сможет передвигаться на лыжах самостоятельно, из-за боязни упасть.

10. Изучение лыжных ходов, отработка техники передвижения.

Примечание: после уверенного передвижения на лыжах с преподавателем или самостоятельно начинается изучение лыжных ходов и постепенная отработка техники передвижения на лыжах, в том числе и имитационные упражнения. Работа осуществляется индивидуально.

Приложение Б

(справочное)

Жонглирование палками

Для жонглирования палками нужна бабина (катушка) на которую наматывают полиэтиленовые пакеты, при небольшой доработке её можно использовать как спортивный инвентарь. Размер палки примерно 25 см, 8 см с одного и с другого края окрасить разными яркими цветами, например у одной палки один край красный, другой зеленый, у другой – синий и желтый и т.д. Раскрашивать маркерами или красками, дать высохнуть и всю палку аккуратно обернуть скотчем.

Данный инвентарь безопасный из-за своей легкости и материала, из которого он сделан. Даже при жонглировании, если он заденет какую-либо часть тела занимающегося, почти не заметно по ощущениям. Тем не менее, при выполнении упражнений необходимо соблюдать предложенные ниже методические указания.

Выполнение упражнений с такой палкой способствует непринужденной зрительной гимнастике (для обучающихся с остаточным зрением и слабовидящих, а так же для лиц без зрительной патологии). Упражнения с предметами способствуют проявлению положительных эмоций у обучающихся, особенно если этим инвентарем можно жонглировать.

Представим несколько общеподготовительных упражнений и простейшее жонглирование палкой (палками).

I. И.п. (исходное положение). Стойка палки внизу горизонтально.

- 1 – палки вперед вертикально;
- 2 – палки в стороны горизонтально;
- 3 - палки вверх горизонтально;
- 4 – и.п.

Методические и организационные указания: палки держать за середину (за неокрашенную часть), руки в локтях не сгибать, при положении палки в стороны и палки вверх – отводить палки немного назад, подбородок поднять, спина прямая.

II. И.п. Узкая стойка ноги врозь палки внизу горизонтально.

- 1 – палки вверх горизонтально;

2 – и.п.;

3 – стойка на носках палки вверх горизонтально;

4 – и.п.

Методические и организационные указания: палки держать за середину (за неокрашенную часть), руки вверх вести через стороны, руки прямые, подбородок поднять, спина прямая.

III. И.п. узкая стойка ноги врозь, палки у груди вертикально.

1 – правая рука вперед палка горизонтально;

2 – и.п.

3 – левая рука вперед палка горизонтально;

4 – и.п.

Методические и организационные указания: движения получаются как удары боксера, темп средний и быстрый, упражнение можно выполнять с подскоками.

IV. И.п. Узкая стойка ноги врозь палки внизу горизонтально.

1 – левая нога в сторону на носок, палки вверх горизонтально, поменять;

2 – и.п.;

3 – правая нога в сторону на носок, палки вверх горизонтально, поменять;

4 – и.п.

Методические и организационные указания: палки держать за середину (за неокрашенную часть), руки вверх вести через стороны, руки прямые, палки поменять – это палка с правой руки в левую руку и наоборот, палки менять пальцами (развивать мелкую моторику рук).

V. И.п. Узкая стойка ноги врозь палки в стороны горизонтально.

1 – палки сзади внизу поменять;

2 – и.п.;

3 – полуприсед, палки сзади внизу поменять;

4 – и.п.

Методические и организационные указания: палки держать за середину (за неокрашенную часть), палки сзади держать вертикально при смене.

VI. Жонглирование. И.п. Узкая стойка ноги врозь, палка в правой (левой) руке перед собой горизонтально, держать за окрашенную часть.

1 – движением в лучезапястном суставе на себя прокрутить палку на пол оборота (180°);

2 – и.п.

Методические и организационные указания: палку держать за окрашенную часть, руки согнуты в локтях, руки не напряжены. Упражнения выполнять правой и левой рукой. После уверенного прокручивания палки на 180° , начинать выполнять упражнение на 360° и т.д. Упражнение можно выполнять одновременно двумя руками.

Приложение В

(справочное)

Адаптированные подвижные игры (автор Шляпникова Виктория Викторовна)

Подвижная игра Задания в палатке

Площадка и инвентарь

Свободная площадка с ровным покрытием. Плотная ткань размером 210 x 210 см (квадрат).

Описание игры

Четыре игрока берутся за углы квадрата из ткани. Еще четверо встают друг против друга держась за стороны квадрата из ткани. Игроки, стоящие друг против друга нумеруются парами 1, 2, 3 и 4, рисунок В 1. По команде все начинают поднимать материал, образуя как бы палатку, в это время преподаватель называет число и пара, чей номер прозвучал, выполняет задание под материалом (палаткой). Сначала преподаватель называет цифры по порядку, а после как игроки научатся правильно выполнять задание, называет цифры в разброс.

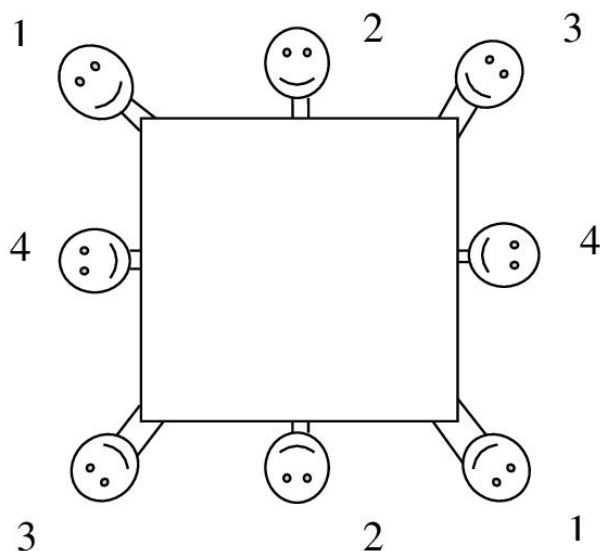


Рисунок В.1 – Расстановка игроков в подвижной игре «Задания в палатке»

Задания:

1) бег под палаткой с небольшим наклоном плеч вперед, так что бы игроки одной пары поменялись местами;

2) приставным шагом правым боком с подскоком (лицом друг к другу), так что бы игроки одной пары поменялись местами;

3) приставным шагом левым боком с подскоком (спиной друг к другу), так что бы игроки одной пары поменялись местами;

4) бег спиной вперед, так что бы игроки одной пары поменялись местами;

5) ходьба в полуприседе, так что бы игроки одной пары поменялись местами;

6) пара бежит навстречу друг другу, сцепляется левыми руками, поворачивается кругом и возвращается каждый на свое место;

7) пара бежит навстречу друг другу, соединяется ладонями (правая с правой, левая с левой), поворачивается вокруг, так что бы игроки одной пары поменялись местами;

8) пара бежит навстречу друг другу, соединяя левые ладони приседает и пробегает дальше, так что бы игроки одной пары поменялись местами;

9) пара бежит навстречу друг к другу, соединяет левые ноги внутренней стороной стопы, пробегает дальше, так что бы игроки одной пары поменялись местами.

Методические указания:

1. Движение правостороннее;

2. Только преподаватель называет числа;

3. Не задевать головой материал, стараться, успеть выбежать из-под палатки до её опускания;

4. Быстро разворачиваться после пробегания;

5. Материал поднимать высоко, на поставленные руки вперед вверх, с фиксацией указанного положения;

6. Соединять только левые руки, левые ладони и левые ноги (что бы потом соблюдать правостороннее движение), исключение задания с соединением двух рук;

7. Держать материал крепко;

8. Внимательно слушать задания.

Определение победителей

Пара, которая не сделала ошибок, либо сделала ошибки меньше всех, считается победившей.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся.

Задачи

Образовательные: учить разнообразным двигательным действиям; учить работать в паре.

Развивающие: развивать быстроту, координацию движений; коммуникативные способности обучающихся; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; волевые качества; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: бег, повороты, приставные шаги, разнообразные движения руками.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота.

Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра Выбивалы на слух

Площадка и инвентарь

Свободная площадка с ровным покрытием. Резиновый или силиконовый мяч, повязка на глаза, если водящий зрячий, обруч.

Описание игры

Водящий с закрытыми глазами стоит с мячом в обруче (что бы не переместиться далеко с указанного места), вокруг него перемещаются игроки на расстоянии не более 3 м (рисунок В.2) указанным способом (шагом, шагом с высоким подниманием бедра и др., бегом, бегом с захлестыванием голени и др., приставным шагом правым (левым) боком и др.), водящий при этом то же выполняет задание (ходьба на месте, ходьбы с высоким подниманием бедра, подскоки на месте и др.). Игроки могут перемещаются как в одном, так и в другом направлении по указанию преподавателя.

Преподаватель подаёт команду «Стоп!», команда звучит громко и протяжно («Стооп!»). Игроки останавливаются и поворачиваются к водящему спиной. После преподаватель даёт команду «И!» и все игроки делают два громких хлопка. Водящий прислушивается и бросает мяч в игрока, от которого он лучше расслышал звуковой сигнал (хлопок). Игра продолжается.

Если игроки бежали или прыгали по заданию, то перед командой «Стоп!» звучит команда «Шагом!».

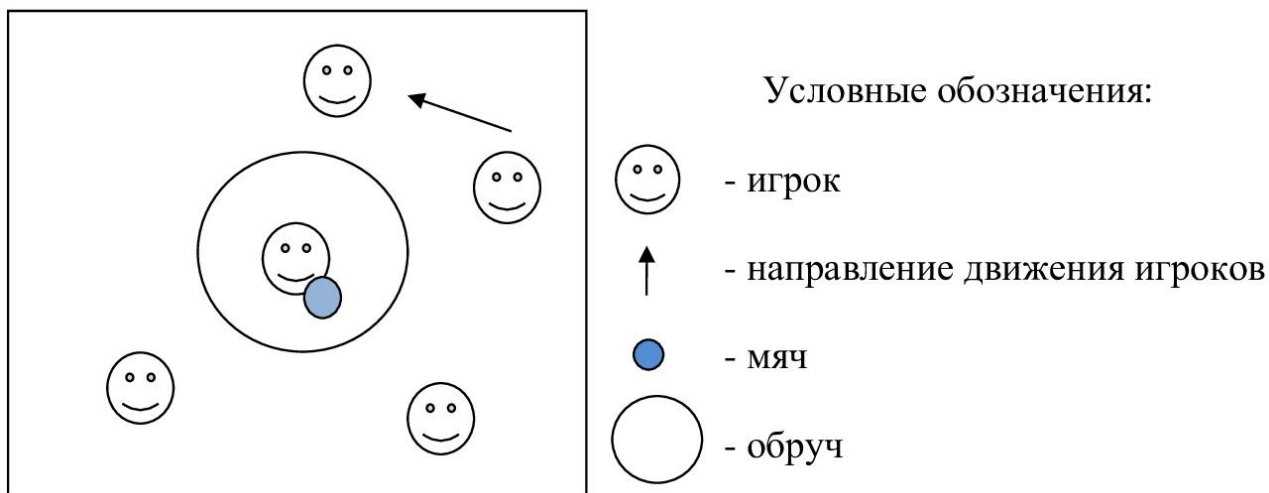


Рисунок В.2 – Расстановка и направление игроков в подвижной игре Выбивалы на слух

Методические указания:

1. Каждый игрок должен быть водящим;
2. Количество бросков водящим оговаривается заранее;
3. Обязательно поворачиваться спиной к водящему, так как многие обучающиеся носят очки;
4. Водящий бросает мяч вперед-вниз (в ноги);
5. Мяч резиновый или силиконовый, что бы удар в игроков был мягким.

Определение победителей

Выбирается лучший водящий, то есть тот, кто больше выбил игроков из отведенного числа попыток.

Цель игры: развивать физические и личностные качества обучающихся.

Задачи:

Образовательные: учить правила игры; обучать разнообразным двигательным действиям.

Развивающие: развивать выносливость, координацию движений; коммуникативные способности; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; волевые качества; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: ходьба, бег, подскоки, приставные шаги, броски мяча.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота.

Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра ТиБи

Площадка и инвентарь

Для подвижной игры ТиБи нужен ровный пол (с любым покрытием) и немного свободного места. Две табуретки ставятся на расстоянии 1 метра друг от друга. Табуретки квадратные, окрашенные (цвет от светло до темно коричневого). Мяч для диаметром 7 см, из поролона или силикона.

Описание игры

В подвижную игру ТиБи играют два человека и используют две табуретки (рисунок В.3).

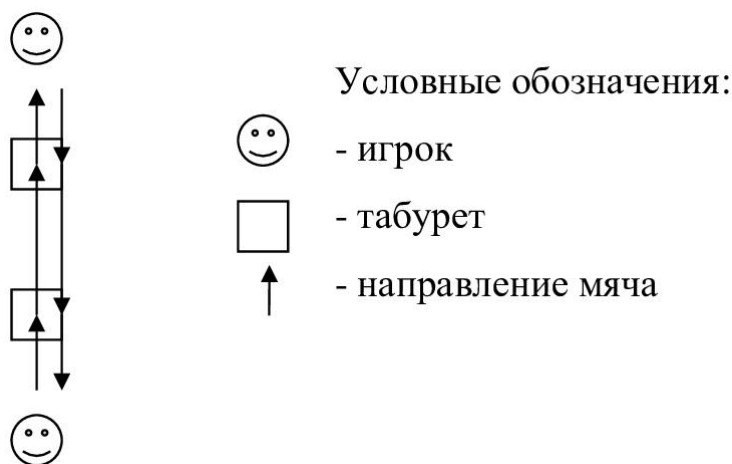


Рисунок В.3 – расстановка игроков и направления мяча в подвижной игре ТиБи

Суть подвижной игры ТиБи представлена на рисунке В.4.

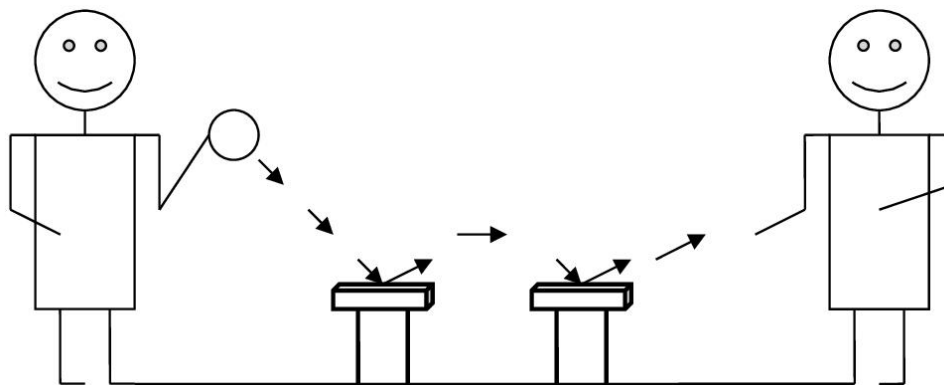


Рисунок В.4 – подвижная игра ТиБи

Правила подвижной игры ТиБи:

1. Подающий определяется жеребьевкой;
2. Каждый игрок выполняет по одной подаче;
3. При подаче не заступать за красную линию (рисунок В.5);
4. Подачу выполнять одной рукой;
5. Ловить мяч двумя руками (ладонями), можно одной; при ловле мяча, мяч не должен касаться какой либо части тела, кроме рук;
6. Мяч не должен удариться о внутренние ребра табуретки (рисунок В.5);
7. Мяч обязательно должен удариться в две табуретки;
8. При подаче не вставать на колено (колени);
9. Если подача выполнена по всем правилам, но мяч ударился об угол отмеченный стрелкой (рисунок В.5), то мяч считается спорным и переподается. Переподача возможна не ограниченное число раз.

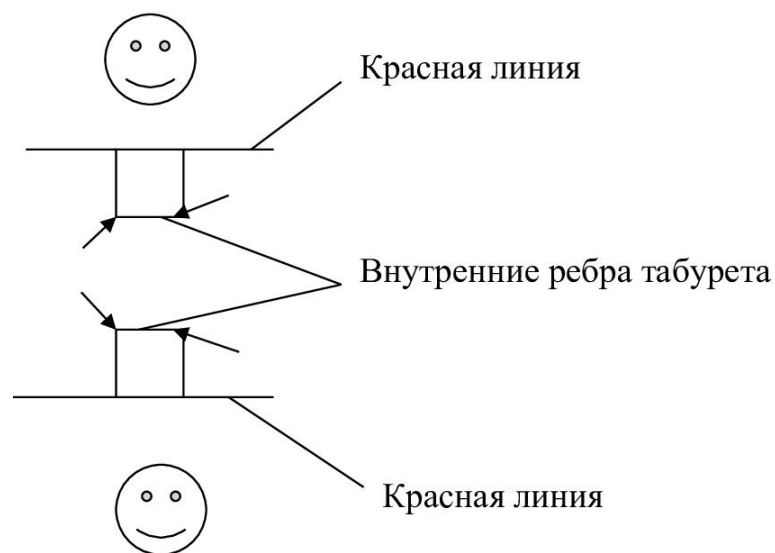


Рисунок В.5 – Описание правил подвижной игры ТиБи

Определение победителей

Штрафное очко одного игрока – очко другому. Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий из трех. Счет в партии длится до 10 очков, после этого игроки меняются местами. Если счет по партиям 2:0, то 3-я партия не разыгрывается.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся.

Задачи

Образовательные: учить правила и технико-тактические действия; обучать двигательным действиям с мячом.

Развивающие: развивать быстроту, выносливость, координацию движений; коммуникативные способности; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; волевые качества; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: броски и ловля мяча, наклоны.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.

Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра Точный мяч

Площадка и инвентарь

Для подвижной игры Точный мяч необходимы две ограниченные площадки круглой формы (обручи), расположенные четко одна напротив другой, на расстоянии 3-х метров. Один поролоновый или силиконовый мяч диаметром 7 сантиметров. Конус для ловли мяча.

Описание игры

На ограниченной площадке стоят игроки, в руке у каждого конус. У одного из игроков мяч (согласно жеребьевке). Необходимо бросить с помощью конуса так мяч, что бы он вылетел из конуса и долетел до площадки соперника. Принимающий игрок должен поймать мяч конусом.

В подвижную игру Точный мяч играют два человека и используются два обруча, два конуса и один мяч рисунок В.6.

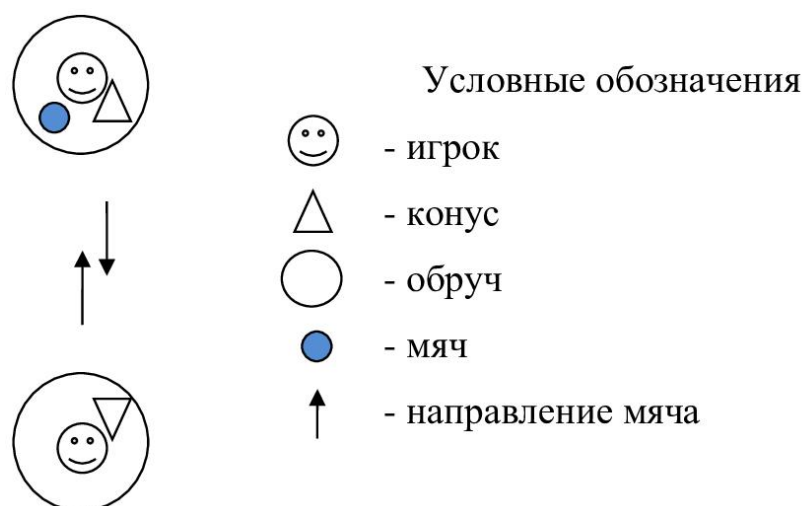


Рисунок В.6 – Расстановка игроков и направление мяча в подвижной игре Точный мяч

Правила игры:

1. Подающий игрок определяется жеребьевкой;
2. Каждый игрок выполняет по одной подаче;
3. При подаче не заступать за ограниченную площадь (обруч);

4. Брать мяч в руки можно только после ошибки своей или соперника, и по сигналу продолжать игру;

5. Если мяч залетел в конус и с отскоком вылетел из него, не коснувшись пола, при этом игрок всё таки смог поймать мяч конусом, за ошибку не считается;

6. Можно передвигаться по всей ограниченной территории, подавать мяч с любой точки;

7. Нужно ловить мяч только тот, который летит в поле (на ограниченную площадку);

8. Мяч должен вылетать из конуса выше груди игрока делающего бросок. Если игрок нарушил это правило, штрафное очко не назначается, игрок перебрасывает мяч;

Суть подвижной игры Точный мяч представлена на рисунке В.7.

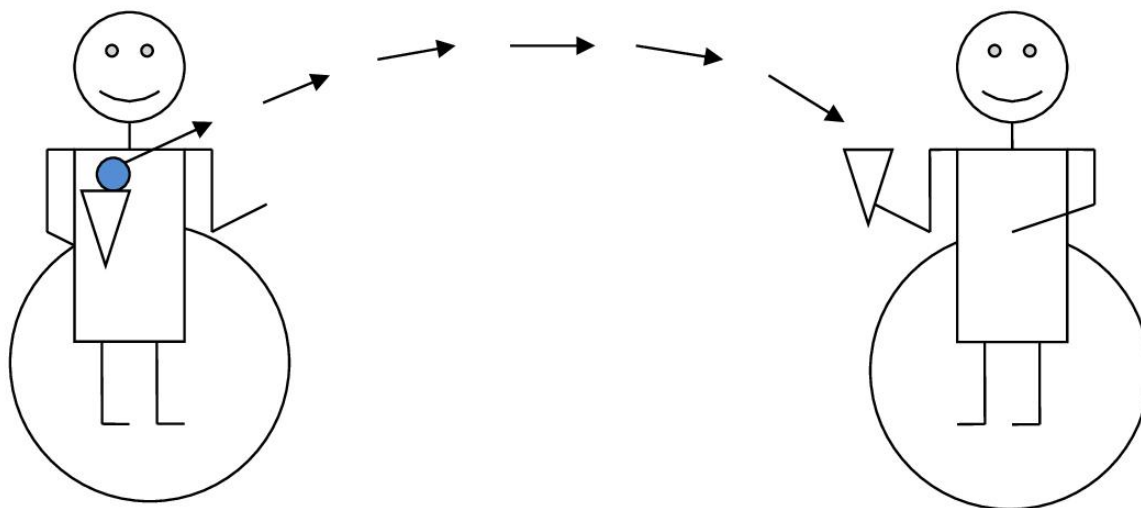


Рисунок В.7 – Подвижная игра Точный мяч

Начисление штрафных очков:

1. При подаче или ловле мяча игрок заступил за линию, ограничивающую площадку;

2. Мяч не попал в конус;

3. Мяч залетел в конус и вылетел из него на пол, или коснулся игрока;

4. Игрок коснулся мяча любой частью тела;

5. Мяч летел за пределы площадки (аут), игрок хотел поймать его в конус, но не поймал или заступил за свою площадку. Но, если игрок, ловит летящий в аут мяч конусом по всем правилам, то ни кому штрафное очко не назначается.

Определение победителей

Штрафное очко одного игрока – очко другому. Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий из трех. Счет в партии длится до 10 очков, после этого игроки меняются площадками. Если счет по партиям 2:0, то 3-я партия не играется.

Примечание

Конус можно сделать из разных материалов, в том числе отрезать дно у пластиковой двухлитровой бутылки. Чтобы игрокам лучше было видно конус из прозрачного пластика - края следует обмотать цветным скотчем.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся.

Задачи

Образовательные: учить правила и технико-тактические действия; обучать броскам и ловле мяча предметом (конусом).

Развивающие: развивать быстроту, выносливость, координацию движений; коммуникативные способности обучающихся; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; волевые качества; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: броски и ловля мяча конусом.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.

Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра Футбол сидя

Площадка и инвентарь

Для подвижной игры Футбол сидя необходимы гимнастические маты, утяжеленный звуковой мяч d 25–35 см (можно использовать немного спущенный баскетбольный мяч). Два гимнастических мата кладут на пол и соединяют короткими сторонами друг с другом. На расстоянии 3-х метров кладут еще два мата так, чтобы длинная сторона одного мата была напротив длинной стороны другого мата (рисунок В.8). Таким образом, по два гимнастических мата приходится на каждую команду.

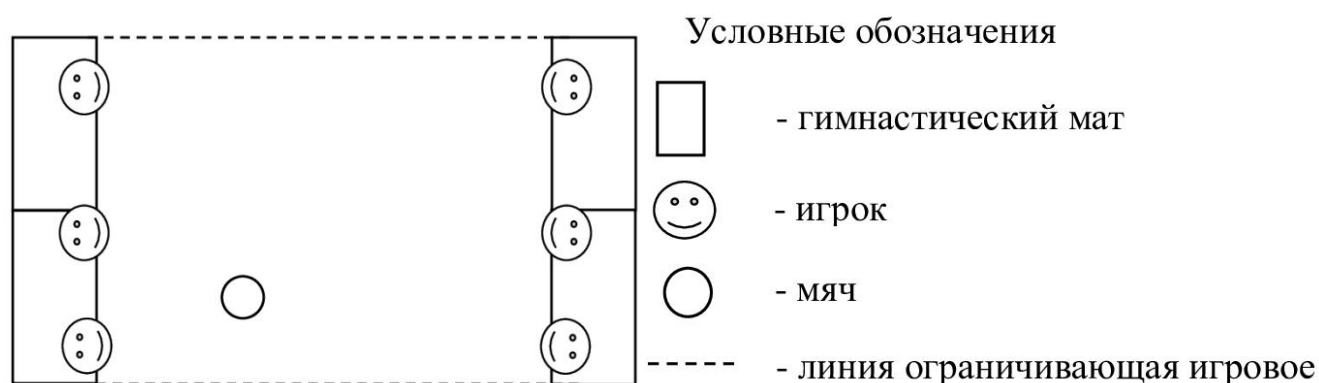


Рисунок В.8 – игровое поле подвижной игры Футбол сидя, расстановка игроков, условные обозначения

Описание игры

Игроки находятся в положении упор сидя сзади, ноги согнуты в коленях, жеребьевкой определяется у какой команды мяч. По сигналу начинается игра, игрок выполняет удар по мячу подошвой стопы в направлении команды соперников. Команда соперников останавливает мяч подошвой стопы, затем игрок делает удар сам, либо отдаёт пас. Игра продолжается.

Правила подвижной игры Футбол сидя:

1. Игроки находятся в положении – упор сидя сзади, ноги согнуты;
2. Подающая команда определяется жеребьевкой;
3. Каждая команда выполняет по одному удару;

4. Удар по мячу выполнять подошвой стопы (передней частью, пяткой или всей стопой), при этом носок направлен в потолок, пятка в пол;

5. Остановку, пас, удар по мячу выполнять одной или двумя ногами;

6. Мяч должен только катиться (без подпрыгивания, поэтому нужен утяжеленный мяч);

7. Если мяч не докатился до команды, любой игрок (кто быстрее) может в упоре сзади переместиться к мячу и довести мяч до своего места или сделать пас;

8. Игра длится три партии (если счет по партиям 2:0, то третья партия не играется);

9. Продолжительность первой и второй партии по 10 минут, третья партия 5 минут;

10. После каждой партии команды меняются местами;

11. За каждое штрафное очко одной команды очко начисляется другой команде.

Начисление штрафных очков:

1. Игрок коснулся мяча рукой;

2. Мяч вышел за линию, ограничивающую игровое поле (аут);

3. Мяч коснулся мата;

4. При подаче и передаче мяча таз игрока располагался не над матом, то есть игрок привстал с продвижением вперед;

5. Игрок встал за мячом, если при этом мяч находился в игровом поле;

6. Если удар выполнен носком ноги и у мяча была фаза полёта, делается одно предупреждение, за каждую следующую аналогичную ошибку этот игрок получает штрафное очко в данной партии.

Удаление на 3 минуты за удар по мячу с разворотом стопы (носок ноги направлен не вверх, а в сторону).

Возможные варианты игры: в игре участвуют два, четыре, шесть или восемь игроков, поделённые на команды. В зависимости от количества игроков используется один или два гимнастических мата на команду.

Определение победителей

Победитель определяется по наибольшему количеству выигранных партий. Если счет по партиям будет равным, то игроки меняются полями и играют до первого очка.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся.

Задачи

Образовательные: учить правила подвижной игры Футбол сидя; обучать разным двигательным действиям с мячом; учить взаимодействию в команде.

Развивающие: развивать быстроту, выносливость, подвижность тазобедренных суставов, координацию движений, силу мышц ног и брюшного пресса; коммуникативные способности обучающихся; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; качества – силу и стойкость воли, целеустремленность; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: удары и остановка мяча подошвой стопы.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.

Физиологическая нагрузка: средняя, высокая.

Подвижная игра Футбол с опорой

Площадка и инвентарь

Для подвижной игры Футбол с опорой нужен ровный пол (с любым покрытием), одна стена, 2 (3, 4) гимнастических мата, звуковой утяжеленный мяч. Два (три, четыре) гимнастических мата короткими сторонами кладутся друг к другу на расстоянии 75 см (1 м) от стены. На стене определены ограничитель поля и подачи.

Описание игры

В игре участвуют два незрячих игрока (либо игрокам одевают повязку на глаза). Игроки встают у первого ограничителя (поля), определяя его рукой. У

подающего игрока мяч, который он удерживает правой (левой) подошвой стопы (передней частью). По команде игрок с мячом делает шаг до второго ограничителя (подачи), при этом мяч внутренней стороной стопы следует продвинуть вперед, выполняет удар по мячу передней частью подошвы стопы. Второй игрок на слух определяет, направление мяча и останавливает его подошвой стопы, стоя у ограничителя поля (рисунок В.9). Игра продолжается.

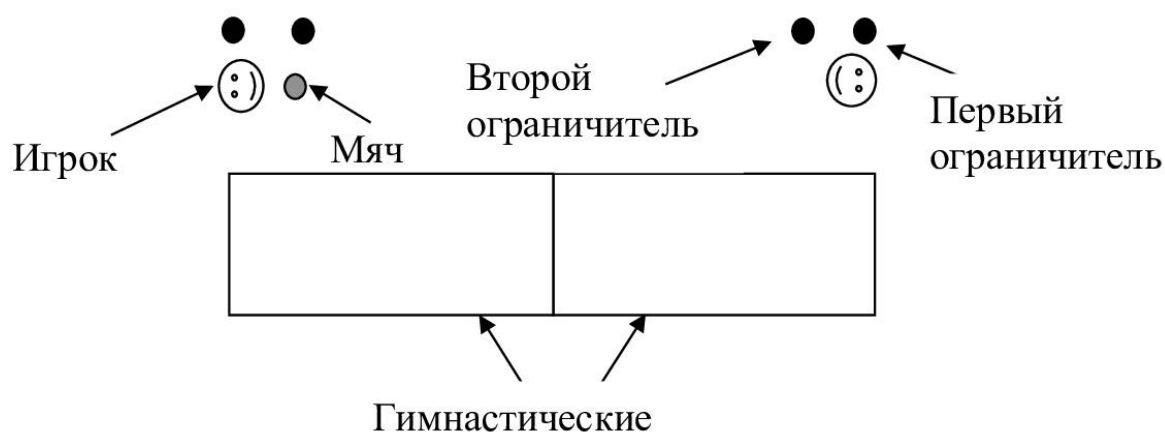


Рисунок В.9 – расстановка игроков и игровое поле для подвижной игры Футбол с опорой

Организационные особенности

Игра ведется в тишине, подавать мяч следует только по команде преподавателя. После каждой подачи объявляется счет с пояснениями так, чтобы оба игрока четко знали, был гол или нет и как это было.

Жеребьевка

Игрок, выигравший жеребьевку, выбирает, справа или слева он будет стоять от стены, а мяч отдается другому игроку. Если игрок, выигравший жеребьевку, выбирает мяч, то другой игрок выбирает поле.

Правила игры:

1. Рука, которая определяет ограничители, и тело игрока находятся на одной линии;
2. Подачу выполнять только передней частью подошвы стопы;
3. Подачу выполнять со второго ограничителя (подачи);
4. После подачи возвращаться к первому ограничителю (поля);

5. Мяч должен катиться, если мяч подлетел, то делается единственное предупреждение. Со второго подскока мяча - штрафное очко за каждый такой мяч;

6. Каждое штрафное очко одного игрока - очко в счете другому игроку;

7. Мяч должен прокатиться по всему полю, иначе попытка засчитана как не удачная и мяч переходит другому игроку (счет прежний);

8. Мячи могут задевать стену и маты;

9. Если подача выполнена по всем правилам, а игрок пропустил мяч и мяч вышел за линию игрового поля, - гол;

10. При ударе и остановке мяча рука должна быть на ограничителе.

Определение победителей

После того как каждый игрок выполнит по 10 ударов (возможен вариант игры на время), подводится итог первого тайма. Победитель определяется после третьего тайма. Если счет 2:0, то игра заканчивается. Игрок, на счету которого 2 выигранных тайма, считается победителем игры.

Цель игры: развитие сохранных анализаторов.

Задачи

Образовательные: учить правила и технико-тактические действия; обучать двигательным действиям с мячом.

Развивающие: развивать координацию движений; коммуникативные способности обучающихся; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; волевые качества; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: удары и остановка мяча подошвой стопы.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.

Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра «Разноцветные крышки»

Площадка и инвентарь

Для игры нужен ровный пол (с любым покрытием) и немного свободного места. Если помещение для игры большое, то нагрузка на организм занимающихся увеличивается, соответственно воздействие подвижной игры будет эффективнее. Пластиковые крышки разноцветные (не менее 3-х цветов) и ёмкость для крышек. Ёмкость должна быть такой, что бы кисть легко пролезала за крышкой.

Описание игры

Команды стоят на линии старта (количество команд не ограничено, но в команде не менее 3-х игроков), в руке у первого игрока ёмкость (баночка) с разноцветными пластиковыми крышками. Впереди каждой команды стоит табурет (стул, стол), закрытый от команды гимнастическим матом (щитом) таким образом, что бы команда не видела свой табурет, рисунок В.10.

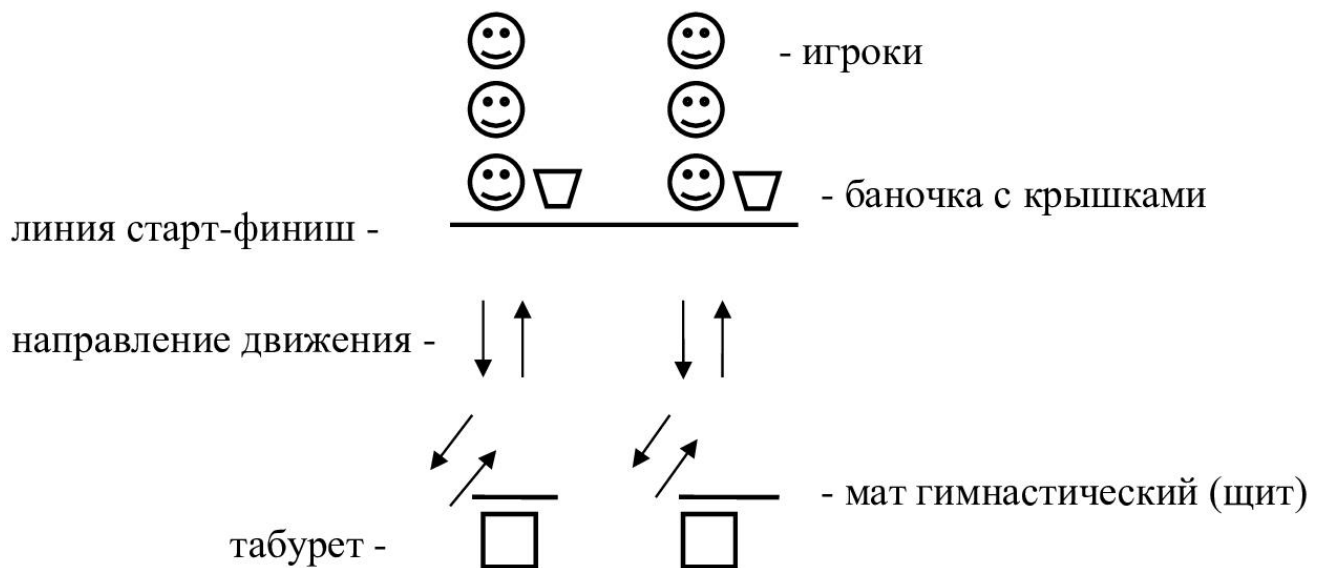


Рисунок В.10 – расстановка игроков и инвентаря для подвижной игры Разноцветные крышки

Правила игры:

1. Игроки в команде договариваются, какую букву будут обозначать (говорят об этом тихо, чтобы не слышал преподаватель);

2. По сигналу первый игрок бежит к табуретке забегая к ней справа и кладет одну крышку, возвращается к команде, передает баночку с крышками и встает в конец команды;

3. Следующий игрок бежит к табуретке так же забегая к ней справа и кладет следующую крышку, по цвету иную чем первая. Возвращается к команде, передает баночку с крышками и встает в конец команды;

4. Близлежащие крышки должны быть по цвету разными;

5. Количество забегов зависит от числа игроков, чем меньше игроков в команде, тем больше забегов (примерно 3 игрока – 4 забега);

6. Игроки не сообщают друг другу цвета крышек (иначе команда снимается с участия).

Возможные варианты игры: игроки могут перемещаться бегом, бегом с высоким подниманием бедра, подскоками, приставными шагами правым (левым) боком с подскоками и др. Задания выполнять так, что бы крышки не выпадали из банки.

Определение победителей

Команда, завершившая задание первой получает одно очко. Команда, у которой буква читается - получает еще одно очко. Команда, у которой правильно расположены крышки – одно очко. Таким образом, максимальное количество очков за один забег – три очка. Команда может не набрать ни одного очка.

Количество забегов оговаривается заранее. После всех забегов подсчитывается общее количество очков и определяется победитель.

Цель игры: развитие физических и личностных качеств обучающихся.

Задачи

Образовательные: учить правила игры; обучать разнообразным двигательным действиям.

Развивающие: развивать координацию движений; коммуникативные способности обучающихся; познавательные психические процессы.

Воспитательные: воспитывать эмоциональную устойчивость; волевые качества; ценностное отношение к физической культуре.

Преимущественный вид движений в игре: ходьба, бег, подскоки, приставные шаги.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, выносливость.

Физиологическая нагрузка: средняя.

Подвижная игра Успей собрать

Площадка и инвентарь

На пол кладется гимнастический мат, на гимнастический мат – обруч, в обруч в произвольном порядке кладутся крышки пластиковые разноцветные, игрок садится правым (левым) боком к обручу, в левой (правой) руке ведро на одноименном колене, рисунок В.11.

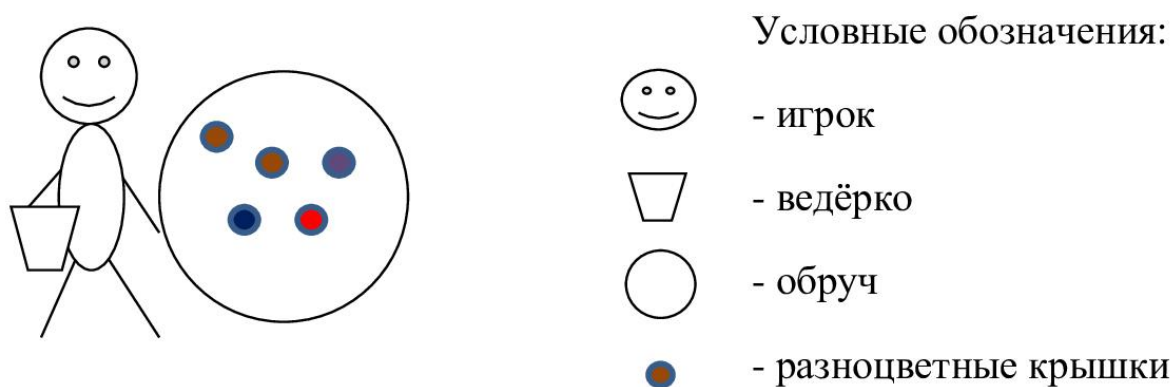


Рисунок В.11 – расстановка игроков и инвентаря для подвижной игры Успей собрать

Описание: по сигналу игрок рукой, которая ближе к обручу берет одну крышку и кладет ее в ведро и т.д., как только он соберет все крышки, поднимает руку. Методические указания: сед ноги врозь, ноги не сгибать, после каждой поднятой крышки выпрямляться, для этого ведро следует держать со стороны противоположной от обруча, задание выполнять как правом, так и левым боком.

Определение победителя: игрок определяется по лучшему времени. За каждую потерянную крышку добавляется 3 секунды (крышка выпала из руки, ведёрка и прочие).

Варианты игры:

1. Игрок сидит лицом к обручу, в положении ноги врозь, ведро в правой (левой) руке, собирать крышки левой (правой) рукой (таким образом, что игрок выполняет наклон вперед). Методические указания: ноги не сгибать, после каждой собранной крышки выпрямляться, для этого ведро держать на колени одноименной руки, задание выполнять как правой, так и левой рукой;

2. Из разного исходного положения (правым, левым боком, лицом к обручу). Количество крышек может быть различным, в том числе и очень большим. В таком варианте можно собирать под музыкальное сопровождение, при остановке музыки игроки останавливаются и считают, сколько крышек собрали. Побеждает тот, у кого их больше и не было ни одной потерянной;

3. При хорошей физической подготовке обучающихся и без особых отклонений в состоянии здоровья, возможно выполнять задания из положения лежа на спине. При этом физиологическая нагрузка возрастет, добавится развитие физического качества сила (мышц брюшного пресса).

4. Из разного исходного положения (правым, левым боком, лицом к обручу), при большом количестве разноцветных крышек, собирать заранее указанный цвет (синий, красный, зеленый, возможны и другие варианты). Побеждает тот, кого быстрее выполнит задание;

5. Любой из перечисленных вариантов с повязкой на глазах.

Цель: формирование умения быстро действовать по сигналу, в том числе при измененных условиях.

Задачи: учить выполнять точные движения, воспитывать сосредоточенность, целеустремленность.

Преимущественный вид движений в игре: повороты, наклоны, хватательные движения кистями.

Преимущественное проявление физических качеств: ловкость, быстрота, гибкость.

Физиологическая нагрузка: малая.

Приложение Г

(справочное)

Некоторые аспекты организации и методики проведения физкультурных минуток

Обучение в образовательных организациях – серьезная нагрузка для растущего организма. Подростающее поколение мало двигается, долго сидит на месте, в связи с чем возникает гиподинамия и нарастает статическое напряжение в мышцах. С каждым годом обучения возрастает необходимость перерабатывать все больший объем зрительной информации, и как следствие – зрительный аппарат обучающегося испытывает постоянное перенапряжение. Все это создает предпосылки для развития у растущего организма отклонений в состоянии здоровья – нарушения осанки, зрения, повышения артериального давления, накопления избыточного веса, увеличивается риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы и органов дыхания, нарушения обмена веществ. Увеличивается количество такой категории обучающихся, которую по нейропсихологическим показателям считают «пограничной между нормой и патологией».

В этой ситуации все чаще приходится задумываться, как образовательная организация может повлиять на улучшение состояния здоровья обучающихся. Необходим поиск путей поддержания высокой работоспособности обучающихся на занятиях и содействие сохранению и укреплению их здоровья. Одним из вариантов возможностей нивелирования имеющихся отрицательных тенденций в физическом развитии современного подросткового поколения является рациональная организация жизнедеятельности обучающихся посредством проведения эффективных физкультурных минуток.

Физкультурные минутки – это физические упражнения, проводимые в аудитории во время занятия. Правильно и вовремя проведенные физкультурные минутки являются эффективным средством для повышения внимания и активности обучающихся и лучшего усвоения ими учебного материала. Выполнение физических упражнений, на устных занятиях, вызывает возбуждение в участках коры головного мозга, которые отдыхали. Это создает возможность

кратковременного отдыха тех участков, раздражение которых происходило во время учебных занятий. После активного отдыха внимание обучающихся улучшается, повышается степень усвояемости учебного материала.

Продолжительность физминутки - 2-4 минуты, а значимость ее трудно переоценить. Она способствует: снятию утомления, повышению работоспособности, предупреждает нарушение функциональных систем организма и нарушение осанки – это прямое назначение физминутки.

А так же физминутка дисциплинирует, формирует организаторские навыки, формирует привычку к систематическим занятиям физической культурой, формирует основы здорового образа жизни и т.д.

Особые рекомендации:

- физминутка должна начинаться с ходьбы на месте 20-30 секунд с постепенным подниманием рук через стороны вверх и опусканием рук через стороны вниз. Движение рук можно чередовать с поворотами головы;

- отдельно упражнения для мышц шеи и рук не следует делать, а сочетать с полуприседами, подниманием бедра и т.д.;

- по возможности проводить физминутки с предметами;

- физминутки с предметами, например, с мячами, одновременно способствуют зрительной гимнастике, так как осуществляется прослеживающая функция глаза.

Таким образом, повысится результативность и эффективность ожидаемого воздействия физминутки на организм обучающегося.

Общие рекомендации:

- если обучающиеся много писали, то следует включить упражнения для пальцев;

- проведение физкультурной минутки не должно отражаться на ходе занятия. Упражнения должны быть хорошо изучены, новые упражнения включать постепенно. Сложные упражнения целесообразно изучить на занятиях физической культурой. Если физминутки проводятся системно, то на их организацию и проведение не будет тратиться лишнее время;

- у обучающихся должна быть система и потребность в выполнении физкультурных минуток, для этого они должны понимать их значение, осознавать необходимость в их выполнении;

- важно, чтобы упражнения соответствовали половозрастным особенностям занимающихся и выполняли свою оздоровительную функцию.

- важное условие при выполнении упражнений физкультурной минутки – не утомить и/или не переутомить занимающихся.

Приложение Д

(справочное)

Средства охраны, поддержания и развития зрения у лиц со зрительной патологией

Соблюдение режима дня: режима питания, режима прогулок, режима труда и отдыха и т.д.

Организация зрительного труда (работы) с профилактикой зрительного утомления, с поддержанием зрительной работоспособности, соблюдение режима зрительных нагрузок в соответствии с назначениями офтальмолога.

Обеспечение и соблюдение санитарно-гигиенических норм освещенности учебной (рабочей) зоны места активной деятельности с учетом особенностей зрения обучающихся.

Соответствие предметно-пространственных сред зрительным возможностям обучающихся.

Развитие у всех субъектов образовательных отношений сознательной позиции к охране, поддержанию и развитию зрения у обучающихся с учётом степени нарушения.

Обеспечение удовлетворения обучающимися с нарушением зрения двигательных потребностей.

Офтальмологическое сопровождение обучающихся.

Коррекционно-развивающая работа по развитию зрения и зрительного восприятия.

Обучение лиц с остаточным зрением письму и чтению по шрифту Л. Брайля. Шрифт Брайля - рельефно-точечный [тактильный шрифт](#), предназначенный для письма и чтения [незрячими](#) и плохо видящим людям, рисунок Д.1.



Рисунок Д.1– Шрифт Брайля