

## **Адаптивные физкультурно-спортивные занятия для детей, имеющих проблемы со зрением**

*Никифорова Анастасия Владимировна*

*Приамурский государственный университет имени Шолом-Алейхема*

*Студент*

### **Аннотация**

В данной статье рассматривается вопрос о важности адаптивных физкультурно-спортивных занятий для детей, имеющих проблемы со зрением. Такие занятия являются эффективным методом реабилитации и социализации данной группы детей, способствуя улучшению качества их жизни и развитию зрительных функций. В статье описываются различные виды адаптивного спорта для детей с нарушением зрения, включая плавание, йогу и специальные игры, и упражнения. Также отмечается важность работы с родителями для обеспечения поддержки и понимания значимости адаптивной физической активности в жизни их детей.

**Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, спортивные занятия, нарушение зрения, физические нагрузки.

## **Adaptive physical education and sports activities for children with vision problems**

*Nikiforova Anastasia Vladimirovna*

*Sholom-Aleichem Priamurskiy State University*

*Student*

### **Abstract**

This article discusses the importance of adaptive physical education and sports activities for children with vision problems. Such classes are an effective method of rehabilitation and socialization of this group of children, contributing to improving their quality of life and the development of visual functions. The article describes various types of adaptive sports for visually impaired children, including swimming, yoga and special games and exercises. It is also noted the importance of working with parents to provide support and understanding of the importance of adaptive physical activity in the lives of their children.

**Keywords:** adaptive physical education, sports activities, visual impairment, physical activity.

### **Введение**

Адаптивная физическая культура (АФК) является одним из ключевых инструментов реабилитации и социализации людей с различными видами ограничений, включая детей с проблемами зрения. Занятия АФК помогают

таким детям развивать физические качества, такие как координация, равновесие и сила, а также улучшают их социальную адаптацию и интеграцию в общество.

В работе Л.В. Рудневой, О.П. Панфилова, В.В. Борисовой, А.А.Малолетнева анализируется адаптивная физическая культура, представленная как научно-практический способ интеграции и социализации людей с особыми потребностями [1]. В исследовании Н.А. Фокиной изучается адаптивная физическая культура и спорт для детей с нарушениями зрения [2]. Статья Е.В. Мелиной посвящена основным зрительным функциям, видам и признакам заболеваний органов зрения, и особенностям детей с проблемами зрения [3]. Н.С. Сухонина рассматривает использование элементов лечебной физической культуры во время физического воспитания младших школьников с нарушенным зрением [4]. Статья К.А. Кравченко посвящена занятиям физической культурой для людей с проблемами зрения [5].

Цель исследования: рассмотреть влияния физической культуры на детей с ограниченными возможностями зрения направлено на выявление трудностей, с которыми сталкиваются такие дети при выполнении физических нагрузок, а также на определение упражнений, которые они способны выполнять.

Данная статья раскрывает, как физические упражнения воздействуют на развитие слабовидящих детей.

Адаптивная физическая культура – это особый вид физических упражнений для людей с ограниченными возможностями, которые в целом здоровы. Основная цель этого вида упражнений – помочь людям с проблемами со здоровьем стать максимально сильными и энергичными. Адаптивная физическая культура, используя специальные упражнения и методы, помогает людям поддерживать хорошую психическую и физическую форму. Это дает каждому человеку возможность улучшить свое здоровье и добиться положительных результатов. Особенно важно начинать адаптивное физическое воспитание с раннего возраста для детей с серьезными проблемами со зрением.

Адаптивная физическая культура – это особый способ помощи детям-инвалидам и людям с ограниченными возможностями по зрению. Он использует разные способы, чтобы помочь им двигаться и чувствовать себя лучше. У них есть специальные мероприятия и виды спорта, созданные специально для них. У них также есть специальное место для этих занятий, предназначенное для их нужд.

Целью создания и включения в практику АФК является обучение и подготовка лиц с ограниченными физическими и психическими возможностями к активному сотрудничеству со специалистами, работающими в области физической культуры и спорта и других направлениях социальной практики и культурной жизни [1].

Во время занятий физкультурой со слабовидящими учащимися учитываются их некоторые специфические особенности. В связи с

недостатками зрения у них нарушается осанка, поза, координация, точность, скорость движений [2].

Согласно исследованиям число детей, страдающих глазными заболеваниями, увеличивается из года в год. В большинстве случаев это близорукость, дальнозоркость, слабовидение, астигматизм и косоглазие [2].

Для того чтобы совершенствовать двигательные навыки слабовидящих детей, необходимо использовать все средства и формы физического воспитания. Одним из таких средств является тренажер, и неоспоримым преимуществом использования тренажера для этих целей является то, что двигательная активность на тренажере не предполагает значительных перемещений. Занятия на тренажере облегчают пространственную ориентацию во время выполнения упражнений и позволяют избежать столкновений, наклонов, резких движений [3].

Особенно важно, что занятия на тренажере крайне необходимы людям с тяжелыми нарушениями зрения, которые по состоянию здоровья были направлены в специальную медицинскую группу (ЛФК). Тренажеры, несомненно, являются одним из наиболее перспективных средств активизации двигательной активности инвалидов по зрению, так как они просты в эксплуатации, относительно безопасны, а нагрузка на них может быть установлена индивидуально [3].

В процессе физического воспитания слабовидящих младших школьников выделяется работа над формированием таких физических качеств, как ходьба и бег. В силу зрительной недостаточности данные физические качества у детей рассматриваемой нозологии имеют ряд специфических особенностей.

Так, при ходьбе у слабовидящих детей отмечается:

- асинхронность движения рук и ног;
- волочение и шарканье ног по полу;
- аритмичность движений;
- неспособность следовать по прямой;
- неодинаковость длины шагов;
- общая вялость самой ходьбы.

В ходе бега отмечается:

- чрезмерный наклон туловища вперед;
- напряженность рук;
- аритмичность и чрезмерный наклон головы вперед;
- малая амплитуда в движениях рук;
- прижимание рук к туловищу;
- излишний разворот стоп наружу;
- раскачивание туловища в стороны;
- дискоординация движения рук и ног;
- общая вялость движений.

Основными задачами ЛФК при работе со слабовидящими детьми являются коррекция таких основных движений, как ходьба и бег, а также развитие ряда координационных способностей, среди которых можно

выделить ориентировку в пространстве и развитие вестибулярного аппарата [4].

Общеразвивающие упражнения занимают важное место в системе общего физического воспитания и в системе коррекционного развития слабовидящих детей. Она необходима как средство своевременного развития органов, сознательного управления двигательной деятельностью, укрепления здоровья и укрепления органов.

Общеразвивающая гимнастика — это специально разработанные движения рук, ног, туловища, шеи и других частей тела, глаз, которые могут выполняться с предметами и без них, с разным мышечным тонусом, разной скоростью и амплитудой, разным ритмом и темпом. Происходит развитие двигательных и психических качеств ребенка, готовность к освоению сложных движений, чувства направления и осанки.

Упражнения для общего развития имеют много особенностей: они точно выполняются, могут использоваться в различных вариациях и сочетаниях. Большинство движений имеют простую структуру. Это очень эффективно в связи с особенностями восприятия слабовидящих детей, которым необходимо дробление и разделение получаемой информации, чтобы ее было легче воспринимать (это одно из условий коррекционного обучения).

Систематическое повторение общеразвивающих упражнений формирует двигательные качества и способности, мышечную память и двигательный опыт, необходимые для формирования сложных пространственных представлений и зрительного восприятия, а также для жизненной практики. Помимо влияния на формирование органов опорно-двигательного аппарата, общая физическая активность является прекрасным средством развития органов дыхания. Особое значение для органов ребенка имеет активное дыхание, то есть газообмен в легких. Интенсивность окислительных процессов в тканях детей выше, чем у взрослых, и поэтому они требуют большого количества кислорода. Поскольку в процессе роста и развития расходуется большое количество энергии, дети не переносят кислородного голодания.

Общеразвивающие упражнения можно выполнять без использования предметов или с использованием различных предметов и оборудования. К ним относятся гимнастические брусья, мячи, флажки, обручи, скакалки, гимнастические скамейки, гимнастические стенки и стулья. Предметы могут заинтересовать детей в уроке и оказать существенное влияние на освоение движений и развитие сенсорных, двигательных качеств и способностей. Активное обращение с предметами в процессе движения способствует развитию мультисенсорного восприятия (цвет, вес, форма, материал и другие свойства предметов). Движение с предметами делает более отчетливыми двигательные восприятия, основанные на различных ощущениях и восприятиях. Зрение создает образ динамики и пространственных отношений движения. Слух позволяет движению происходить в определенном ритме и темпе. Предметы способствуют ясности восприятия.

Еще одним эффективным способом развития двигательных навыков слабовидящих детей являются занятия ритмикой и танцами. Такие занятия очень специфичны и сочетают в себе музыку, лепку, физическую культуру, эстетическое и художественное развитие и средства воспитания. Занятия ритмикой и танцами гармонично развивают фигуру, способствуют развитию музыкальной памяти, улучшают пространственную ориентацию, развивают координацию движений, вырабатывают привычку расслабляться и красиво двигаться, создают впечатление спокойствия и элегантности. Движение становится более полным, если оно сопровождается музыкой.

Музыка воздействует на эмоции слабовидящих детей, создает определенное настроение, влияет на выразительность движений детей, служит своеобразным ориентиром. Музыка может увеличивать амплитуду движения или, наоборот, тормозить движение, уточнять его. Движения становятся расслабленными, скоординированными и ритмичными.

Ритм - важнейшее условие узнавания и запоминания изучаемых явлений, выполнения этих движений и действий, их усвоения и совершенствования.

Анализ научно-методической литературы показывает, что влиянию музыкально-ритмического воспитания на совершенствование двигательной активности детей уделяется должное внимание. Вопрос о необходимости разработки специального подхода к проведению таких занятий в школах для слепых и школах-интернатах для слабовидящих детей с учетом их физических сил, особенностей физического развития, двигательных навыков и психических аспектов поднимался неоднократно и не менее актуален сегодня.

По наблюдениям и исследованиям специалистов в этой области, выпускники школ-интернатов для слепых и слабовидящих детей всегда выделялись среди остальных учеников благодаря включению в общеобразовательную программу и внеклассную работу уроков физической культуры, ритмики и танцев.

### **Заключение**

Анализ показал, что слабовидящие дети испытывают ряд трудностей при выполнении физических нагрузок. Один из главных факторов – это ограниченная возможность ориентировки в пространстве и потенциальная опасность получения травмы во время выполнения сложных движений. Однако, благодаря использованию специальных методик и адаптивного оборудования, дети все же могут включаться в тренировочные программы. Определение упражнений, которые слабовидящие дети могут выполнять, является важной составляющей исследования. Оказалось, что регулярные занятия плаванием предоставляют высокую степень доступности и позволяют детям развивать координацию движений, а также укреплять основные группы мышц. Другими успешными формами физических упражнений для слабовидящих детей являются йога и аэробика с применением аудио-инструкций.

Однако, самый значимый вывод исследования заключается в том, что физические упражнения положительно воздействуют на развитие слабовидящих детей. Регулярная физическая активность способствует укреплению их здоровья, повышению иммунитета и улучшению координации движений. Более того, такие занятия способствуют формированию положительного самоощущения и уверенности в своих силах, что важно для полноценного социального развития детей с ограниченными возможностями зрения.

Поэтому, исходя из вышеизложенных выводов, отметим, что физическая активность полезна при нарушениях зрения, особенно при выраженной близорукости. В некоторой степени они положительно влияют на общее состояние организма и органов зрения. Упражнения не должны быть напряженными [5].

### **Библиографический список**

1. Руднева Л.В., Панфилов О.П., Борисова В.В., Малолетнев А.А. Адаптивная физическая культура как научно-практическая форма интеграции и социализации лиц с особыми потребностями в развитии // Вестник ГОУ ДПО ТО "ИПК и ППРО ТО". Тульское образовательное пространство. 2016. № 2. С. 16-18. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=28094415>
2. Фокина Н.А. Адаптивная физическая культура и адаптивный спорт для детей, имеющих нарушения зрения // Научный поиск. 2014. № 4.1. С. 39-41. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=22479315>
3. Мелина Е.В. Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения // Инклюзия в образовании. 2020. Т. 5. № 4 (20). С. 50-60. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=46166408>
4. Сухонина Н.С. Использование элементов лечебной физкультуры в работе с младшими школьниками с нарушением зрения // Проблемы современного педагогического образования. 2021. № 73-1. С. 272-276. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=47970218>
5. Кравченко К.А. Занятия физической культурой при заболевании органов зрения // Проблемы современной науки и инновации. 2022. № 5. С. 61-65. URL: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=50105225>