

Сакович Л.А., Калюжин В.Г.

**СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ
ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ ПРИ ДЕПРИВАЦИИ ЗРЕНИЯ**

*Белорусский государственный университет физической культуры,
Минск, Беларусь*

Аннотация. Работа посвящена одной из актуальнейших тем адаптивной физической культуры, выявлению средств и методов, способствующих коррекции развития ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения. Описана разработанная коррекционная развивающая программа для нормализации уровня развития ориентации в пространстве лиц с нарушением зрения.

Ключевые слова: коррекционно-развивающая программа, ориентация в пространстве, нарушение зрения.

Sakovich L.A., Kalyuzhin V.G.

**MODERN EDUCATIONAL TECHNOLOGIES PHYSICAL EDUCATION
WITH DEPRIVATION OF VIEW**

*Belarusian State University of Physical Culture,
Minsk, Belarus*

Abstract. The work is devoted to one of the most urgent topics of adaptive physical culture, identifying means and methods that contribute to the correction of the development of orientation in space in persons with visual impairment. The developed correctional developmental program for the normalization of the level of development of orientation in the space of persons with visual impairment is described.

Keywords: correctional developmental program, orientation in space, visual impairment.

Ориентация в пространстве – одна из актуальных и труднейших проблем, входящих в сферу социальной адаптации людей с нарушением зрения. Успешности интеграции человека со зрительной патологией во многом зависит от его способности самостоятельно ориентироваться в быту, на улицах населенного пункта, в общественных местах [3].

Недостатки в развитии пространственной ориентации, имеющиеся у лиц с нарушением зрения, ограничивают в дальнейшем их самостоятельность и активность во всех сферах деятельности. Многочисленные исследования показали, что лица с нарушениями зрения спонтанно, самостоятельно не могут овладеть навыками пространственного ориентирования, а нуждаются в систематическом целенаправленном обучении.

Роль зрительного анализатора в психическом развитии человека велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у людей значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает общественные контакты и возможности для занятия многими видами деятельности [1].

В связи с трудностями, возникающими при зрительной патологии, овладении пространственными представлениями и двигательными действиями, нарушается правильная поза при ходьбе, беге, в естественных движениях, в подвижных играх, нарушается координация и точность движения.

Люди с нарушением зрения нуждаются в профилактической и коррекционной работе, направленной на нормализацию двигательных функций. Эта работа должна предусматривать комплексный характер, т.е. оказывать положительное влияние на все ослабленные функции человека, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития.

Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей людей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [2].

В работе с данной категорией лиц использовались различные методы обучения, однако, учитывая особенности восприятия материала, были некоторые различия в приемах. Они изменялись в зависимости от физических возможностей человека, запаса знаний и умений, наличие предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением.

Цель работы – влияние разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие ориентации в пространстве у лиц с депривацией зрения.

Для решения поставленной цели нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы людей по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

Оценку состояния развития ориентации в пространстве мы проводили с помощью разработанных нами следующих тестов:

Тесты для определения СТАТИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ

Тест «Стойка с закрытыми глазами».

Методика: испытуемый становится с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь). По команде испытуемый закрывает глаза, руки вытягивает вперед, пальцы несколько разведены. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Стойка с открытыми глазами».

Методика: испытуемый стоит на одной ноге, пятка другой касается коленной чашечки опорной ноги. По команде испытуемый вытягивает руки вперед, пальцы несколько разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тест «Пяточно-носочная проба».

Методика: испытуемый должен стоять так, чтобы ноги его были на одной линии, при этом пятка одной ноги касается носка другой ноги, глаза закрыты, руки вытянуты вперед, пальцы разведены. Учитывается время удержания равновесия в секундах. Оценка: определяется время и степень устойчивости в данной позе (стоит неподвижно или качается) в секундах.

Тесты для определения ДИНАМИЧЕСКОГО РАВНОВЕСИЯ:

Тест «Проход по ломаной линии».

Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра – вперед, 2 метра – вбок, 3 метра – назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: до начала движения подается кратковременный звуковой сигнал хлопком. Испытуемый должен пройти по ломаной линии П-образной формы, как можно быстрее. Оценка: измерялось время прохождения ломаной линии в секундах.

Тест «Проход по прямой линии».

Оборудование: на тканую дорожку наполненную синтепоном длиной 2 метра 40 см положить пластмассовые кубики диаметром 10 см×10 см красного, желтого и синего цветов в два ряда в количестве 6 штук, расстояние от начала дорожки до первой пары 40 см, от первой до второй – 80 см, от второй до третьей – 80 см, от третьей до конца дорожки – 40 см. Методика: до начала движения подается звуковой сигнал хлопком. Испытуемый делал 2 шага, переступал первую пару кубиков, делал еще 2 шага и так проходил до конца линии. Оценка: измерялось время прохождения прямой линии в секундах.

Тест «Попадание в след».

Оборудование: на прямой линии разложить следы, сделанные из цветного картона желтого, красного и синего цветов длиной 20 см в количестве 12 штук на расстоянии друг от друга 20 см. Методика: испытуемый шагает по следам, расположенных на полу и старается попасть своей стопой в след. Оценка: измерялось время прохождения в секундах.

Тесты для определения ОРИЕНТАЦИИ В ПРОСТРАНСТВЕ:

Тест «Прыжки «зайчонок»».

Оборудование: использовался рисунок орнамента ковра в виде линии (3 метра – вперед, 2 метра – вбок, 3 метра – назад), шириной 30 см бежевого цвета в виде буквы П. Методика: испытуемый осуществляет прыжки на двух ногах по ломаной линии П-образной формы. Оценка: оценивалось время прыжков по ломаной линии в секундах.

Тест «Попадание в цель».

Оборудование: обруч диаметром 66 см положить на два стула, расстояние от пола до обруча 50 см, расстояние между стульями 44 см. Методика: испытуемый выполняет броски мяча диаметром 18 см в обруч, удобным для него способом, расстояние от линии до мишени 3 метра. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Попадание в корзину».

Оборудование: корзина высотой 30 см, диаметром 35 см и 15 мячей диаметром 6 см. Методика: испытуемый выполняет броски мяча в корзину, удобным для него способом, расстояние от линии броска до мишени 1,5 метра. Оценка: фиксировалось количество попаданий из 15 попыток.

Тест «Змейка вперед».

Оборудование: на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого

цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. Методика: контрольный отрезок испытуемый должен пробежать «змейкой» лицом вперед. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Змейка боком».

Оборудование: на отрезке 4 метра находятся 6 кеглей высотой 20 см, расположенных на расстоянии 50 см друг от друга желтого, синего и зеленого цветов. От линии старта до первой стойки и от последней стойки до линии финиша расстояние 1 метр. Методика: контрольный отрезок испытуемый должен пробежать «змейкой» боком. Оценка: учитывается время пробегания отрезка в секундах.

Тест «Перепрыгивание».

Оборудование: на ковровом покрытии параллельно друг другу лежат 6 гимнастических палочек длиной 73 см, расстояние между палочками 50 см. Методика: испытуемый перепрыгивает через палочки на двух ногах. Оценка: учитывается время перепрыгивания через палочки в секундах.

Тест «Пролезть под дугой».

Оборудование: дуги располагаются «елочкой» по 3 штуки слева и справа на расстоянии 50 см друг от друга. 1, 2, 3 дуги высотой по 40 см, 5 – 52 см, 6 – 59 см. Методика: испытуемый становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. Оценка: учитывается время проползания всех шести дуг в секундах.

Лица, принявшие участие в эксперименте, были разделены на две группы (экспериментальную и контрольную) по 10 человек в каждой. Были разработаны и подобраны тесты при помощи которых проведено тестирование уровня развития ориентации в пространстве до начала занятий АФК в экспериментальной и контрольной группах.

Для сравнения уровня развития ориентации в пространстве нами так же были обследованы 20 здоровых людей. С ними были проведены те же тесты, что и с лицами с патологией зрения. Затем был проведен педагогический эксперимент для обоснования эффективности разработанной нами программы. Для экспериментальной группы нами была разработана коррекционно-развивающая программа, направленная на развитие ориентации в пространстве у лиц с патологией зрения. Контрольная группа в это время занималась по основной программе. Занятия по адаптивной физической культуре проводились в зале два раза в неделю по 20 минут.

АФК включала в себя необходимый минимум упражнений: упражнения для воспитания двигательных качеств, упражнения для профилактики нарушений осанки, плоскостопия, упражнения для развития ориентации в пространстве, упражнения с фитболами.

Наряду с основными корригирующими упражнениями в комплекс АФК включались упражнения прикладного характера: ползание, ходьба, бег, прыжки, метание. Эти упражнения используются как общеукрепляющие, а также для ликвидации отставания психомоторного развития путем повышения

двигательной активности и эмоционального тонуса на занятиях АФК. В экспериментальной группе в дополнение к штатным занятиям АФК лица с нарушением зрения занимались по составленной нами коррекционно-развивающей программе (два раза в неделю).

Предложенная нами коррекционно-развивающая программа построена на основании анализа литературных источников и направлена на развитие ориентации в пространстве у лиц с патологией зрения. Цель коррекционно-развивающей работы – создание условий для развития ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения. Задачи исследования: определить особенности развития ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения; разработать и апробировать коррекционно-развивающую программу по развитию ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения; установить эффективность влияния разработанной коррекционно-развивающей программы на развитие ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения.

В каждом 3 недельном цикле упражнений (этапе) было 5 видов упражнений: упражнения на ориентацию в пространстве, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, футбол-гимнастика для домашнего задания (состоит из 3 этапов, каждый этап из 6 упражнений). Из каждого вида берём по 3–4 упражнения.

Таблица 1 – Динамика развития статического равновесия у лиц экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До начала	После КРП	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка с закрыт. глазами, с	46,7±3,70	58,5±4,18	2,11	2,09	<0,05
Стойка с открыт. глазами, с	8,7±2,77	16,3±2,07	2,20	2,09	<0,05
Пяточно-носочная проба, с	23,3±4,95	37,5±4,42	2,14	2,09	<0,05
Проход по ломаной линии, с	8,5±0,45	6±0,27	4,74	3,88	<0,001
Проход по прямой линии, с	6,2±0,58	4,8±0,26	2,19	2,09	<0,05
Попадание в след, с	7,1±0,67	4,8±0,21	3,25	2,86	<0,01

В таблицах 1–2 мы проводим сравнительную характеристику лиц с нарушением зрения до и после начала проведения занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе. Прослеживается положительная динамика развития ориентации в пространстве лиц с нарушением зрения после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе. Данные таблиц однозначно доказывают статистически достоверно выраженное улучшение показателей развития ориентации в пространстве.

Таблица 2 – Динамика развития ориентации в пространстве у лиц экспериментальной группы при проведении занятий по разработанной КРП

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Прыжки «зайчонок», с	11,7±0,55	6,8±0,38	7,38	3,88	<0,001
Попадание в цель, раз	7,4±1,08	10,7±0,98	2,26	2,09	<0,05
Попадание в корзину, раз	4,9±0,78	8,6±0,91	3,10	2,86	<0,01
«Змейка» вперед, с	7,6±1,00	5,3±0,45	2,11	2,09	<0,05
«Змейка» боком, с	10,2±1,28	6,6±1,03	2,18	2,09	<0,05

ТЕСТЫ	До начала	После	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Перепрыгивание, с	6,5±0,63	5±0,27	2,18	2,09	<0,05
Пролететь под дугой, с	10,4±0,79	7,7±0,57	2,78	2,09	<0,01

Полученные данные таблицы 1 показывают статистически достоверное улучшение показателей: отмечается улучшение развития статического и динамического равновесия у лиц экспериментальной группы после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе.

По результатам, зафиксированным в таблицах 1–2, можно сказать что развитие ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения после проведения цикла занятий по разработанной нами коррекционно-развивающей программе значительно улучшилось. Таким образом, можно сказать, что разработанная нами экспериментальная программа эффективно развивает ориентацию в пространстве у лиц с нарушением зрения.

Сравнительный анализ итоговой эффективности развития ориентации в пространстве у лиц с патологией зрения в экспериментальной группе показал статистически достоверное улучшение показателей тестов от 22,6% до 87,3%.

В контрольной группе зафиксировано сокращение времени на выполнения заданий от 1,47% до 31,3%.

Выводы.

В результате изучения было установлено что у лиц с нарушением зрения уровень развития ориентации в пространстве значительно ниже, чем у здоровых людей того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии.

Нами была разработана коррекционно-развивающая программа по адаптивной физической культуре для развития ориентации в пространстве у лиц с нарушением зрения, которая включала в себя разнообразные комбинации движений в различных исходных положениях, дыхательные упражнения, эстафеты, подвижные игры, футбол-гимнастика.

Литература

1. Калюжин, В.Г. Программа развития ориентации в пространстве у дошкольников с нарушением зрения / В.Г. Калюжин, Л.А. Сакович // Перспективные направления в области физической культуры, спорта и туризма : Материалы VIII всероссийской науч.-практ. конф. с междунар. участием. – Нижневартовск : Изд-во Нижневарт. гос. ун-та, 2018. – С. 223–227.

2. Сакович, Л.А. Программа развития ориентации в пространстве у дошкольников с нарушением зрения / Л.А. Сакович, В.Г. Калюжин // Актуальные проблемы в области физической культуры и спорта : Материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. ; Санкт-Петербург. В 2 тт., т. 2. – СПб: ФГБУ СПбНИИФК, 2018. – С. 131–134.

3. Сакович, Л.А. Физическая подготовка лиц при нарушениях зрения / Л.А. Сакович, В.Г. Калюжин // Современные тенденции и актуальные вопросы развития стрелковых видов спорта : Материалы Всеросс. с междунар. участием науч.-практич. конф. на базе ВГИФК / [под ред. О.Н. Савинковой, М.М. Кубланова]. – Воронеж : Изд-во «Элист», 2018. – С. 218–224.