

АДАПТИРОВАННЫЕ ТЕСТЫ ОЦЕНКИ ФИЗИЧЕСКОГО РАЗВИТИЯ ЛИЦ ПРИ НАРУШЕНИЯХ ЗРЕНИЯ

Сакович Л.А., Ярмольчик А.С.

*Белорусский государственный университет физической культуры
Минск, Беларусь*

Аннотация. Выявление средств и методов коррекции у учащихся с нарушением зрения физического развития является одной из актуальных тем адаптивной физической культуры. Описаны адаптированные к применению у людей с нарушением зрения тесты для определения уровня развития ориентации в пространстве, динамического и статического равновесия. Приведены результаты сравнения уровня физического развития в пространстве у здоровых и больных учащихся.

Ключевые слова: физическое развитие, ориентация в пространстве, тестирование, нарушение зрения, учащиеся.

Недостатки в развитии пространственной ориентации, имеющиеся у учащихся 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 [2].

Учащиеся с нарушением зрения нуждаются в осторожном подходе к занятиям физическими упражнениями. Адаптивное физическое воспитание строится с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей, а также с учетом эмоциональной насыщенности [5].

Роль зрительного анализатора в психическом развитии учащихся велика и уникальна. Нарушение его деятельности вызывает у учащихся 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.

Лица 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 учащегося, 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, а также с учетом эмоциональной насыщенности [5].

В работе с данной категорией учащихся использовались различные методы обучения. Они изменялись в зависимости от физических возможностей учащихся, запаса знаний и умений, наличие предыдущего зрительного и двигательного опыта, навыка пространственной ориентировки, умения пользоваться остаточным зрением [2].

Основной задачей нашего исследования явилось определение особенностей физического развития у лиц с нарушением зрения. Для решения поставленной задачи нами был проведен педагогический эксперимент, в котором приняли участие две группы учащихся по 10 человек: экспериментальная группа и контрольная группа.

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

Тест «Стойка с закрытыми глазами». Методика: испытуемый становится с опорой на две ноги (пятки вместе, носки врозь). По команде 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.

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. Учащийся должен пройти по ломаной линии П-образной формы, как можно быстрее. Оценка: измерялось время прохождения ломаной линии в секундах.

Тест «Кубики». 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 15 см в количестве 12 штук на расстоянии друг от друга 10 см. Методика: учащийся шагает по следам, расположенных на полу и старается попасть своей стопой в след. Оценка: измерялось время прохождения в секундах.

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: учащийся 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 стульчика, расстояние от пола до обруча 30 см, расстояние между стульчиками 44 см. Методика: испытуемый выполняет броски мяча диаметром 18 см в обруч, удобным для него способом, расстояние от линии до мишени 2 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: учащийся 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 учащийся 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 30 см. Методика: перепрыгивание через палочки на двух ногах. Оценка: учитывается время перепрыгивания через палочки в секундах.

Тест «Пролететь 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: учащийся становится на четвереньки перед первой дугой и проползает зигзагом на четвереньках под каждой дугой по очереди. Оценка: учитывается время проползания всех шести дуг в секунда

Был проведен сравнительный анализ уровня развития ориентации в пространстве у учащихся с нарушением зрения и у здоровых лиц того же возраста, но без данной патологии (см. таблицу). После проведения исследования было выявлено, что у лиц с нарушением зрения наблюдаются значительные нарушения в физическом развитии, что диктовало необходимость проведения с ними дополнительных занятий по адаптивной физической культуре.

Таблица – Сравнение уровней физического развития учащихся с нарушением зрения и у их здоровых сверстников

ТЕСТЫ	Нарушение зрения	Здоровые учащиеся	t _{факт.}	t _{крит.}	P
Стойка с закрытыми глазами (с)	45,3±5,23	56,8±1,39	2,14	2,04	<0,05
Стойка с открытыми глазами (с)	8,7±2,20	14,8±1,10	2,49	2,04	<0,05
Пяточно-носовая проба (с)	24,6±3,69	33,5±2,04	2,11	2,04	<0,05
Проход по ломаной линии (с)	9,2±1,07	6,9±0,20	2,05	2,04	<0,05
Кубики (с)	5,8±0,46	4,7±0,11	2,30	2,04	<0,05
Попадание в след (с)	6,8±0,42	5,6±0,23	2,39	2,04	<0,05
Прыжки «зайчонок» (с)	11,3±0,39	9,2±0,33	4,13	2,04	<0,01
Попадание в цель (раз)	6,5±0,62	8,3±0,47	2,38	2,04	<0,05
Попадание в корзину (раз)	4,9±0,50	6,5±0,53	2,26	2,04	<0,05
Змейка вперед (с)	7,8±0,59	6,4±0,19	2,16	2,04	<0,05
Змейка боком (с)	10,2±0,71	8,4±0,23	2,42	2,04	<0,05
Перепрыгивание (с)	6,7±0,54	5,5±0,16	2,19	2,04	<0,05
Пролететь под дугой (с)	12,8±1,52	9,4±0,31	2,13	2,04	<0,05

Данные, полученные после проведенного исследования, послужили нам ориентиром в разработке коррекционно-развивающей программы по развитию ориентации в пространстве у учащихся с нарушением зрения.

При наличии аномалии рефракции приоритет отдается средствам и методам физической реабилитации. Наиболее эффективна при восстановлении зрения ранняя реабилитация, которой предшествует профилактика, включающая эффективные средства и методы, исключающие зрительное переутомление и повышающие зрительную работоспособность. Улучшение зрения – процесс комплексный, сюда входит и рациональное питание, и выполнение специальных комплексов упражнений для глаз и многое другое, все к чему нужно стремиться не только тем, кто желает восстановить или сохранить зрение, но и тем, кто хочет продлить время активной и полноценной жизни [4].

Практика подтверждает, что, если для здоровых людей двигательная активность – обычная потребность, реализуемая повседневно, то для инвалида физические упражнения жизненно необходимы, так как они являются эффективнейшим средством и методом одновременно физической, психической, социальной адаптации. Главная задача профессиональной деятельности педагога по адаптивной физической культуре состоит в формировании убеждений инвалида в том, что физическая культура служит для него объективной жизненной потребностью, способом и условием полноценной, полноправной жизни [3].

Вывод. В результате проведенного исследования было установлено, что у учащихся с нарушением зрения уровень физического развития был значительно ниже, чем у здоровых того же возраста и нуждается в дополнительном целенаправленном развитии на занятиях по адаптивной физической культуре.

Список литературы

1. Литош, Н.Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика людей с нарушениями в развитии: учебное пособие / Н.Л. Литош. – М.: Спорт-Академ-Пресс, 2002. – 140 с.
2. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник. / Под общ. ред. проф. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2007. – 608 с.
3. Левченко, И.Ю. Технологии обучения и воспитания людей с нарушениями опорно-двигательного аппарата / И.Ю. Левченко, О.Г. Приходько. – М.: Академия, 2001. – 192 с.
4. Основные средства и методы физической реабилитации при аномалиях рефракции. – Минск: БГАФК, 2002. – 94 с.
5. Шипицина, Л.М. Специальная психология / Л.М. Шипицина. – СПб.: Речь, 2003. – 216 с.