

Генералова Ольга Сергеевна

студентка

Гречаная Кристина Михайловна

студентка

Смирнов Никита Сергеевич

студент

ФГБОУ ВО «Тихоокеанский государственный университет»

г. Хабаровск, Хабаровский край

ОСОБЕННОСТИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

***Аннотация:** статья исследует особенности и эффективность адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения. Изучены различные методы и подходы к организации и проведению занятий, основанные на специфических потребностях и возможностях детей с нарушением зрения. Анализируются положительные результаты таких занятий, включая повышение уровня физической активности и улучшение общего физического состояния. В статье также обозначены основные препятствия и сложности, с которыми сталкиваются специалисты при работе с детьми с нарушением зрения в контексте адаптивной физической культуры.*

***Ключевые слова:** адаптивная физическая культура, дети с нарушением зрения, физическая активность, организация занятий, методы адаптации.*

Дети с нарушением зрения представляют особую группу людей, нуждающихся в комплексной помощи и поддержке. Учитывая ограничения в их визуальном восприятии, активная физическая культура и спорт играют важную роль в их физическом и психологическом развитии. Однако, требуется адаптивный подход к физической культуре для этих детей, чтобы максимизировать их потенциал и обеспечить полноценное участие в физических активностях.

Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения представляет собой систему упражнений и методик, разработанных специально для детей

с ограниченными возможностями зрения. Цель этой культуры – помочь детям с нарушением зрения развить физические способности, укрепить здоровье и повысить качество жизни.

Занятия помогают развивать координацию движения, баланс, гибкость, силу и выносливость, а также способствуют улучшению самооценки, самодисциплины и общего физического и психического благополучия детей. Основопологающим принципом адаптивной физической культуры для детей с нарушением зрения является индивидуальный подход: каждому ребенку предлагаются упражнения и методики, адаптированные под его возможности и потребности. Это включает в себя использование специализированного оборудования и инструментов, а также аудио-сопровождение и тактильные подсказки. В зависимости от степени нарушения зрения, возраста и особенностей развития, подбираются соответствующие упражнения и задачи для достижения лучших результатов. Одной из ключевых особенностей методики АФК является использование специальных обучающих материалов и упражнений. Например, для развития тактильных навыков и ориентации в пространстве могут использоваться тактильные карты, специальные подложки с различными текстурами, которые помогают детям лучше понять окружающую их среду.

Также, при занятиях АФК акцент делается на развитии координации движений и баланса. Для этого используются различные упражнения на равновесие, включая работу с равновесными мячами, скакалками, брусками и другими специализированными снарядами. Методика АФК также включает в себя различные игровые элементы и задания, которые способствуют развитию воображения и творческого мышления у детей с нарушением зрения. Занятия проводятся в игровой форме, что делает их более интересными и привлекательными для детей. Одной из главных преимуществ методики АФК является ее комплексный подход к развитию ребенка с нарушением зрения. Занятия АФК включают в себя разнообразные виды физической активности, что позволяет развивать гибкость, силу, выносливость и координацию у детей. Кроме того, занятия АФК способствуют

полноценному физическому развитию, воспитанию кооперации, уверенности в себе и повышению общей жизненной мотивации детей с нарушением зрения.

Программа адаптивной физической культуры обычно включает различные виды физической активности, такие как плавание, йога, гимнастика, аэробика и другие. Дети учатся выполнять упражнения, используя слух и тактильные ощущения, и развивают координацию и гибкость в непривычных для них условиях. Кроме того, адаптивная физическая культура также включает обучение детей самозащите и безопасности в повседневной жизни, особенно в ситуациях, связанных с движением и ориентацией в пространстве без полного зрения.

Чтобы совершенствовать у детей с нарушенным зрением определённые умения и навыки, необходимо многократное повторение изучаемых движений (больше, чем нормально видящим). Учитывая трудности восприятия учебного материала, ребёнок с нарушением зрения нуждается в особом подходе в процессе обучения: в подборе упражнений, которые вызывают доверие, ощущение безопасности, комфортности и надёжной страховки.

Для детей с нарушением зрения существует специальное оборудование, которое помогает им заниматься адаптивной физической культурой – оно разработано с учетом особых потребностей и возможностей этих детей, и позволяет им развивать физическую форму, координацию движений, равновесие и другие навыки.

Одним из важных элементов оборудования является звуковое: звуковые сигналы или специальные аудио-инструкции помогают детям ориентироваться и выполнять упражнения. Например, такие звуковые сигналы могут сигнализировать о начале и окончании упражнения, напоминать о правильной позе или предупреждать о препятствиях. Также для детей с нарушением зрения используются тактильные платформы и специальные поверхности с рельефным покрытием. Они позволяют детям ориентироваться в пространстве и чувствовать изменения под ногами, например, на тактильных платформах могут быть размещены пузырьки, которые дети должны искать руками или ступать на них.

Кроме того, для развития координации, равновесия и моторики детей с нарушением зрения используются различные мячи и мягкие игрушки с звуковыми элементами. Например, такие игрушки могут иметь звонки или специальные кнопки, которые издавали бы звук при нажатии. Знание расположения оборудования и препятствий также играет важную роль для детей с нарушением зрения. Для этого в спортивных залах или на спортивных площадках могут использоваться тактильные напольные покрытия или рельсы, которые позволяют детям ориентироваться и не сталкиваться с препятствиями.

Адаптивная физическая культура для детей с нарушением зрения имеет не только физическую, но и психологическую ценность. Она помогает детям справиться с эмоциональными и психологическими трудностями, связанными с их состоянием, и укрепляет их мотивацию к активной жизни. Методика адаптивной физической культуры является неотъемлемой частью всестороннего развития: её основные принципы, такие как индивидуальность, творческий подход и комплексность, позволяют детям с нарушением зрения получить максимальную пользу от физической активности и достичь успехов в своем развитии.

В заключение важно отметить: адаптивная физическая культура, базирующаяся на индивидуальном подходе и использовании специального оборудования и методик, помогает детям с нарушением зрения улучшить свое физическое состояние, развить навыки и уверенность в себе, а также интегрироваться в общество. Дальнейшие исследования и разработка инновационных подходов в данной области позволят еще больше улучшить результаты физической адаптации детей с нарушением зрения.

Список литературы

1. Евсеев С.П. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: методическое пособие / С.П. Евсеев; Коми-Республиканский институт развития образования. – Сыктывкар, 2016. – 61 с.

2. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения: учебно-методическое пособие / Л.Н. Ростомашвили; под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2003. – 465 с.
3. Епифанов В.А. Лечебная физическая культура и спортивная медицина: учебник / В.А. Епифанов. – М.: Медицина, 1999. – 304 с. ISBN 5-225-04209-0
4. Ананко С.М. Адаптивная физическая культура учащихся при нарушении зрения / С.М. Ананко, Е.В. Иванова // Вестник науки. – 2023. – Т. 4. №6 (63). – С. 1081–1085. ISSN 2712-8849. – EDN BOHLHN
5. Реабилитация лиц с нарушением зрения средствами адаптивного физической культуры и спорта: практика Ханты-Мансийского автономного округа – Югры: учебно-методическое пособие / под общ. ред. д-ра пед. наук, проф. Г.А. Степановой, канд. пед. наук, доцента Н.С. Кожановой. – Ханты-Мансийск: Центр адаптивного спорта Югры, 2020. – 126 с.
6. Касатова Л.В. Коррекция и профилактика нарушений зрения / Л.В. Касатова, В.И. Марахтанова, И.Н. Сырова. – Казань: КФУ, 2014. – 35 с.
7. Ростомашвили Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушенным зрением: методические рекомендации для учителей, воспитателей, родителей / Л.Н. Ростомашвили. – СПб., 2001.