

*Бабаева Анна Андреевна*

магистрант

*Научный руководитель*

*Тарасова Алена Александровна*

старший преподаватель

ФГБОУ ВО «Российский государственный социальный университет»

г. Москва

**ПРИМЕНЕНИЕ МОДИФИЦИРОВАННОЙ МЕТОДИКИ,  
НАПРАВЛЕННОЙ НА РАЗВИТИЕ СКОРОСТНО-СИЛОВЫХ  
СПОСОБНОСТЕЙ ДЕТЕЙ 12–15 ЛЕТ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

*Аннотация: в статье представлены результаты применения модифицированной методики, направленной на развитие скоростно-силовых способностей детей 12–15 лет с нарушением зрения.*

*Ключевые слова: дети 12–15 лет, скоростно-силовые способности, нарушение зрения, плавание.*

Актуальность данного исследования заключается в росте числа детей с нарушением зрения, что требует разработки эффективных методов их обучения и физического развития для улучшения их социальной адаптации и общего качества жизни. А проблематика исследования заключается в недостаточной эффективности существующих подходов к развитию скоростно-силовых способностей у детей с нарушением зрения, что приводит к гиподинамии и ограничению их физической активности.

Под нарушением зрения принято определять психофизическое несоответствие, которое воздействует на снижение уровня зрительного восприятия либо на его полное отсутствие и как результат можно наблюдать воздействие на всю систему развития индивида. Данное нарушение бывает врожденными или приобретенным [2]. Сейчас дети с нарушениями зрения имеют остроту зрения от 0.2 до 0.6 и ниже. Среди них выделяются дети с близорукостью, косоглазием, астигматизмом, альбинизмом и другими патологиями глаз [1].

По данным главного внештатного офтальмолога Минздрава России Владимира Нероева, на начало 2024 года общая заболеваемость болезнями глаза и его придаточного аппарата среди детей в России составляет 14 186,3 на 100 тыс. детского населения, а первичная – 4496,9 на 100 тыс. [4]. При помощи занятий плаванием можно результативно разрешать всевозможные задачи относительно становления физических, а также функциональных возможностей ребенка и на основании показателей здоровья, а также личной специфики организма, а также организовывать профилактику заболеваемости среди детей с нарушениями зрения [3].

Независимо от того, является ли нарушение зрения врожденным или приобретенным, плавание может служить эффективным средством физической реабилитации и социальной адаптации. Благодаря своей специфике, плавание способствует развитию координации, равновесия, мышечной силы и выносливости, не создавая излишней нагрузки на зрительную систему. В данном исследовании мы оценивали эффективность модифицированной методики плавания для детей 12–15 лет с различными видами нарушений зрения, независимо от их происхождения.

Модифицированная методика преследует несколько взаимосвязанных целей: развитие скоростно-силовых способностей у детей 12–15 лет с нарушением зрения, повышение их мотивации к занятиям плаванием, освоение теоретических основ и практических навыков плавания различными стилями, создание условий для участия в спортивных соревнованиях и достижения новых спортивных результатов. Комплексный подход способствует не только физическому развитию, но и социальной адаптации детей с ограниченными возможностями здоровья. В структуру коррекционно-развивающих занятий плаванием для детей среднего школьного возраста с нарушением зрения входило три этапа: подготовительный, основной и заключительный на рисунке 1.



Рис. 1. Структура занятий для детей среднего школьного возраста с нарушением зрения

На основании методики можно предположить, что плавание может способствовать совершенствованию скоростных и силовых качеств. Подобранные упражнения были направлены на физическое развитие детей и улучшение их эмоционального состояния. Для применения различных техник была подобрана определенная длительность занятия, которая составляла 45 минут тренировки в воде и 45 мин в спортивном зале.

Практическое занятие по проверке физической подготовленности детей 12–15 лет с нарушением зрения проводилось для определения развития скоростно-силовых способностей. В исследовании принимало участие 24 ребенка (КГ-12 участников, ЭК – 12 участников).

Для определения развития физических качеств детей были применены 6 тестов: бег 30 м., прыжки через скакалку, подъем туловища из положения лежа на спине, подтягивание из виса на высокой перекладине, сгибание и разгибание рук в положении упор лежа, плавание вольным стилем 25 м.

С точки зрения физического состояния детей в начале занятия все были равны. После проведения эксперимента была проведена оценка результатов путем сравнения показателей контрольной и экспериментальной групп. Статистический анализ выявил значимые различия между группами, свидетельствующие об эффективности модифицированной методики. Дети среднего школьного

возраста с нарушениями зрения из экспериментальной группы продемонстрировали существенный рост физических качеств по сравнению с контрольной группой.

Хотя в некоторых тестах, таких как прыжки через скакалку, исходные показатели обеих групп были близки (экспериментальная группа –  $85,87 \pm 2,04$  раза у мальчиков и  $85,0 \pm 2,04$  раза у девочек; контрольная группа –  $80,20 \pm 2,16$  раза у мальчиков и  $83,20 \pm 2,16$  раза у девочек), в остальных тестах экспериментальная группа показала превосходство после применения модифицированной методики. Например, в подтягиваниях из виса на высокой перекладине результаты экспериментальной группы ( $9,20 \pm 1,10$  раза у мальчиков и  $9,80 \pm 1,03$  раза у девочек) значительно превысили результаты контрольной группы ( $5,27 \pm 0,84$  раза у мальчиков и  $8,0 \pm 1,67$  раза у девочек). Аналогичная тенденция наблюдалась в тестах на подъем туловища, сгибание и разгибание рук в упоре лежа, и плавание вольным стилем 25 м. Таким образом, применение модифицированной методики способствовало развитию скоростно-силовых качеств у детей с нарушениями зрения. Динамика показателей по тесту «Бег 30 м, сек.» представлена на рисунке 2.

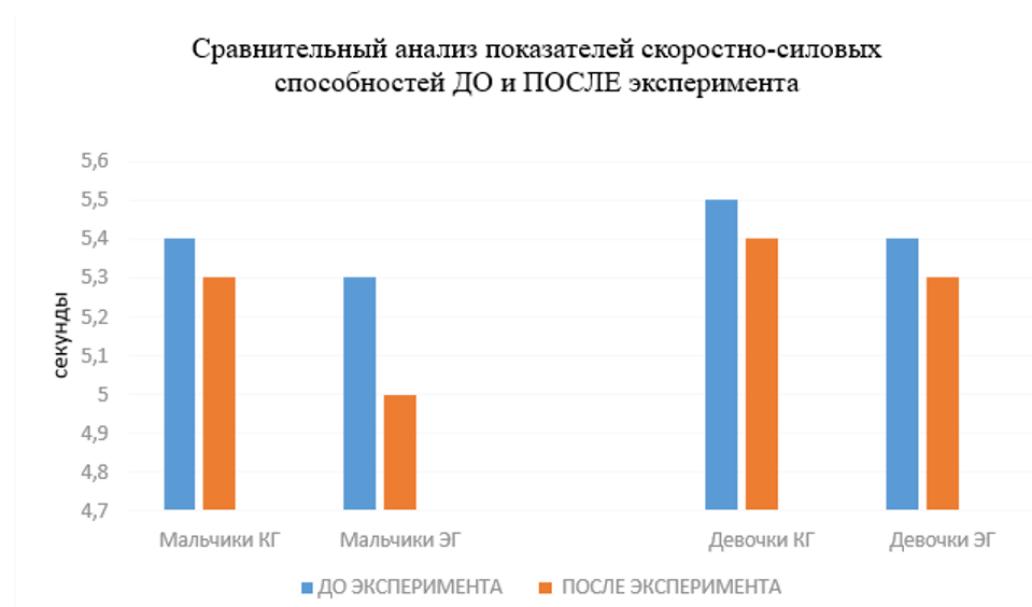


Рис. 2. Динамика показателей тест «Бег 30 м», сек.

Динамика показателей по тесту «Плавание вольным стилем 25м» представлена на рисунке 3.

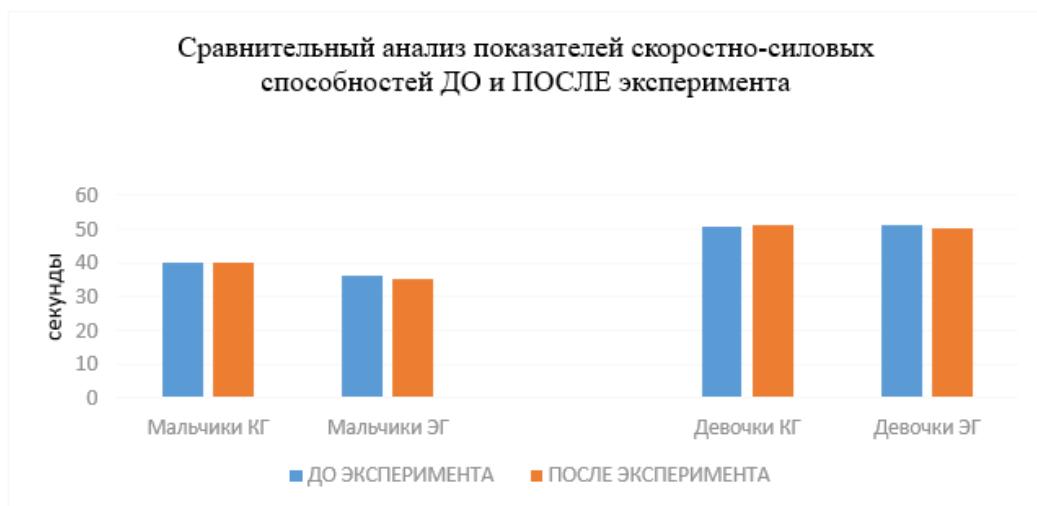


Рис. 3. Динамика показателей по тесту  
«Плавание вольным стилем, 25 метров», сек.

Таким образом, на основании проведенного исследования оценки экспериментальным путем эффективности применения модифицированной методики по развитию скоростно-силовых способностей у детей 12–15 лет с нарушением зрения на занятиях плаванием можно сделать следующие выводы:

- в экспериментальной группе развитие скоростно-силовых способностей дети 12–15 лет с нарушением зрения продемонстрировали рост показателей;
- модифицированная методика развития скоростно-силовых способностей детей является эффективной.

Проведенное исследование подтвердило эффективность модифицированной методики развития скоростно-силовых способностей у детей 12–15 лет с нарушениями зрения на занятиях плаванием. Применение данной методики в экспериментальной группе привело к статистически значимому улучшению показателей по сравнению с контрольной группой.

Полученные результаты обусловлены, вероятно, комплексным воздействием плавания на организм ребенка. Водная среда способствует развитию координации, силы и выносливости без избыточной нагрузки на зрительную систему, что особенно важно для детей с нарушениями зрения. Модифицированная методика, учитывающая специфику данной категории детей, позволяет

максимально эффективно использовать потенциал плавания для развития скоростно-силовых способностей.

Разработанная методика может быть рекомендована для применения в практике адаптивной физической культуры и реабилитации детей с нарушениями зрения.

### ***Список литературы***

1. Иванов П.В. Физическое воспитание детей с нарушением зрения / П.В. Иванов. – М., 2018. – 101 с.
2. Ланда Б.Х. Диагностика физического состояния: обучающие методика и технология: учебное пособие / Б.Х. Ланда. – М.: Спорт, 2017. – 129 с. – EDN ZQMRYF
3. Назарова Н.М. Специальная педагогика / Н.М. Назарова. – 10-е изд., стер. М.: ИЦ Академия, 2010. – С. 134–138. – EDN JECQFU
4. Нестеров В.В. Офтальмологическая заболеваемость в Российской Федерации 2024 / В.В. Нестеров. – СПб.: Белые ночи, 2024 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://ovis.ru/ru/encyclopedia/ophthalmological-morbidity-in-russian-federation-2024/> (дата обращения 13.02.2025).