

Автономная некоммерческая профессиональная  
образовательная организация  
«КУБАНСКИЙ ИНСТИТУТ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»



*Учебно-методический центр  
дополнительного профессионального образования*

**ОБУЧАЮЩИЙ МАТЕРИАЛ**  
по дополнительной профессиональной программе  
повышения квалификации  
«АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА»

**72 часа**

**МОДУЛЬ 2. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ  
ЛИЦ С ОВЗ**

**Тема 2.2. Адаптивная физическая культура для лиц с нарушением  
зрения**

Краснодар, 2022 г.

## **Тема 2.2. АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

### **Специфика методов обучения двигательным действиям лиц с нарушением зрения.**

К условиям, определяющим специфику методов обучения двигательным действиям детей с нарушениями зрения, относят особенности различных сторон физического развития: возраст ребёнка, время возникновения дефекта (сохранились ли зрительные представления), особенность индивидуального развития ребёнка, система требований, которые предъявляются к ребёнку на данном этапе его жизни.

Совокупность перечисленных условий и определяет специфику методов обучения двигательным навыкам детей с **депревацией зрения**.

Специфика методов обучения основана на тифлопедагогических принципах: дифференцированное обучение, коррекционная направленность, компенсация с учетом целей и задач урока.

Ведущее значение приобретают словесные методы обучения. Наиболее распространенным является метод объяснения, благодаря которому ученик должен осознать и представить себе двигательный образ. Особенность использования этого метода при работе со слепыми состоит в том, что при описании и повествовании учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и дает живые образы (осязательные, слуховые, обонятельные, зрительные), пространственные представления о предметах и действиях.

Поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором, широко применяется звуковой метод. Звуки используются как условные сигналы, заменяющие зрительные представления. На уроках учащихся начальной школы используются следующие звуковые сигналы: метроном, бубен, колокольчик, свисток, хлопки, голос учителя, звук впереди идущего, озвученные мячи (разных величин, фактур), озвученные игрушки, погремушки.

**Метод наглядности** занимает особое место в обучении слепых и слабовидящих. Наглядность является одной из специфических особенностей использования общедидактических методов в процессе ознакомления слепых с предметами и действиями. Используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения – осязательная.

Метод показа, или как его называют "**контактный**" метод используют, когда ученик не понимает движения или составил о нем не правильное представление. Контактный метод включает в себя пассивный метод показа и активный. Пассивный - это когда учитель, взяв руки ученика, выполняет движение вместе с ним. Активный, когда ребёнок осязает положение частей тела партнера или учителя при выполнении им какого-либо движения.

Также используется **метод мышечно-двигательного чувства**. Преподаватель направляет внимание ученика на ощущение, возникающее в мышцах, суставах, связках, при выполнении двигательных действий.

**Метод дистанционного управления** - это когда учитель управляет действиями ученика с расстояния, посредством следующих команд: "поверни направо", "поверни налево", "иди вперед", "3 шага вперед, вправо, влево и т.д."

Основными требованиями, которые определяют специфику подбора методов обучения двигательным действиям детей с нарушениями зрения, являются следующие: учебная деятельность школьников с нарушениями зрения основывается на сочетании методов обучения; восприятие учебного материала осуществляется преимущественно осязательно-слуховым способом; при подборе методов обучения учитывается их коррекционно-компенсаторное значение; при подборе методов обучения учитывается возраст ребёнка, время возникновения дефекта (сохранились ли зрительные

представления); использование индивидуального и дифференцированного подхода к каждому ребёнку; используя метод объяснения, следует помнить, что основное место отводится рассуждению, благодаря которому ученик должен осознать и представить себе правильный двигательный образ; используя звуковой метод, следует помнить, что звуковые сигналы заменяют зрительные восприятия (источник звука устанавливается на уровне лица занимающегося, ввиду того, что на этой высоте он наиболее хорошо воспринимается); при изготовлении наглядных пособий и их использовании необходимо учитывать требования, предъявляемые в тифлопедагогике к методу наглядности (описаны выше); при подборе метода обучения учитывается необходимость воспитания у учащихся активности, самостоятельности, переноса в повседневную жизнь сформированных навыков правильной осанки, позы, движений и т.д.; следует умышленно создавать благоприятные условия для компенсации и коррекции двигательных функций, создавать ситуации успеха.

### **Использование и развитие сохранных анализаторов у детей с нарушением зрения.**

Учебная деятельность школьников с нарушениями зрения основывается на взаимодействии анализаторов. На основе взаимодействия анализаторов у слепых и слабовидящих включаются компенсаторные механизмы, которые способствуют осуществлению различных видов деятельности. В зависимости от характера деятельности может осуществляться замена одного анализатора другим у слепых, либо совместная деятельность остаточного зрения и осязания у частично зрячих.

Соблюдая принцип компенсаторной направленности на основе сенсорного развития в процессе познавательной и игровой деятельности на уроках физкультуры и ЛФК активно используется взаимодействие сохранных анализаторов (остаточное зрение, слух, осязание, обоняние, мышечно-двигательное чувство и др.). При использовании и развитии остаточного зрения пользуемся сочетанием общеразвивающих и специальных упражнений, способствующих, прежде всего, охране зрения; формированию зрительных представлений; тренировке зрительных функций глаза. Обучаем пользованию остаточным зрением в узнавании знакомых предметов, распознаванию зрительных признаков спортивного инвентаря, наполняющего спортивный зал (по цвету, форме, величине).

Развиваем зрительные представления при поворотах на 90°, 180°, анализируя изменение пространственных соотношений. Для развития зрительного восприятия оцениваем с учащимися удаленность предметов в пространстве при метании мячей, прыжках в длину и др. упражнениях. Обучаем использованию сформированных навыков зрительного восприятия и зрительных представлений в повседневной жизни.

Большое значение имеют развитие и использование слухового анализатора, который в условиях отсутствия зрения, является одним из главных в сенсорной системе. Воспринимая звуки, ребёнок с нарушением зрения ориентируется в окружающей среде, определяет направление и нахождение звука, это даёт возможность слепым детям познать.

С помощью осязания у детей с нарушением зрения на уроках физкультуры и ЛФК достигается возможность получать представление о шероховатости, твердости, давлении и температуре предметов. Осязание выступает как предметно-познавательное средство.

Младших школьников необходимо научить различать источники тепла (солнце, нагревательные приборы) и их местонахождения по характеру теплопроводности. Температурная чувствительность в результате тренировки повышается в 10-15 раз.

Обоняние, так же как и слух, может дистанционно сигнализировать о наличии того или иного объекта.

Наряду с общими образовательными задачами на уроках и занятиях ЛФК должное внимание следует уделять сочетанию работы сохранных анализаторов (Зрительного, слухового и тактильного). Они одновременно возбуждают двигательную зону коры головного мозга, что вызывает усиление результативности урока, а также перенос в

реальную действительность сформированных чувств уверенности и удовлетворенности от возможности самостоятельно передвигаться.

### **Принципы коррекции вторичных отклонений у слепых и слабовидящих детей**

При применении ЛФК у детей со зрительной патологией необходимо, с учетом специфических особенностей их психического и физического развития, соблюдать общепринятые дидактические принципы:

1. Индивидуализация в методике и дозировке физических упражнений в зависимости от первичного дефекта и вторичных отклонений в развитии.

2. Системность воздействия с обеспечением определенного подбора упражнений (с учетом состояния зрения и возможности использования остаточного зрения) и последовательности их применения.

3. Регулярность воздействия. Регулярное применение физических упражнений обеспечивает развитие функциональных возможностей организма, приобретение необходимого запаса представлений о предмете, движении или упражнении у слепых и слабовидящих детей. Эти образы в дальнейшем становятся основой для формирования понятий. Установлено, что сохранность представлений зависит от остроты зрения.

4. Длительность применения физических упражнений. Коррекция нарушенных функций и основных систем организма возможна только при длительном и упорном повторении физических упражнений. Имеются многочисленные факты, свидетельствующие, что образы памяти слепых и слабовидящих при отсутствии подкреплений обнаруживают тенденцию к распаду. Даже небольшие промежутки времени (1-3 месяца) отрицательно сказываются на их представлениях. Быстрое забывание усвоенного материала объясняется не только недостаточным количеством повторений, но и недостаточной значимостью объектов и обозначающих их понятий, о которых слепые могут получить только вербальные знания.

5. Нарастание физической нагрузки в течение учебного года. У многих детей в каникулярный период наблюдается снижение двигательной активности.

6. Разнообразие и новизна в подборе и применении физических упражнений (10-15 % упражнений обновляются, а 85-90 % повторяются для закрепления ранее приобретенных умений и навыков).

7. Умеренность воздействия физических упражнений. Используется умеренная, но более продолжительная или дробная физическая нагрузка, учитывающая ограничения при некоторых заболеваниях и быструю утомляемость слепых и слабовидящих школьников.

8. Соблюдение цикличности. Чередование выполнения физических упражнений с отдыхом (упражнения для глаз, упражнения на обучение правильному дыханию, релаксация, сюжетно-ролевые игры и т.д.). Этот принцип необходим для предупреждения и профилактики переутомления. Нужно помнить, что у детей с патологией зрения утомление наступает быстрее, чем у нормально видящих сверстников.

9. Всестороннее воздействие с целью совершенствования нейрогуморального механизма регуляции и развития адаптации организма.

10. Учет возрастных особенностей (функциональных, физиологических, развитие мышечного аппарата глаза) детей младшего школьного возраста. Учет специфических особенностей развития аномального ребенка.

**В настоящее время в тифлопедагогике выделены 3 специфических дидактических принципа:**

**I.** Принцип коррекционной направленности в работе со слепыми и слабовидящими детьми младших классов. В его основе лежат представления о первичных и вторичных отклонениях. Учителю необходимы эти данные для реализации задач коррекционной работы, которая будет отражать индивидуальные особенности и возможности слепого ребенка. Необходимо уделять большое внимание преодолению стереотипных движений, которые проявляются как вторичные отклонения.

**II. Применение принципа дифференцированного подхода** в процессе обучения и воспитания аномальных детей. Основными из них являются следующие: разнообразие характера и степени глазных заболеваний, разнообразие форм остаточного зрения; неоднородный уровень физической подготовленности (дети, посещающие детский сад, "домашние" дети, разнородность социальных условий физического развития ребенка и т.д.); большое разнообразие сопутствующей патологии (задержка психического развития, детский церебральный паралич, нарушение эмоционально-волевой сферы, соматические заболевания, проявления аутизма и т.д.); нарушение у слепого ребенка пространственных представлений, а отсюда - пространственной ориентировки; отсутствие обратной связи с внешним миром, а, следовательно, отсутствие подражания; небольшой запас предыдущего опыта сенсорного восприятия, полученного в дошкольном периоде (в детском саду, дома); неадекватное отношение взрослых, окружающих ребенка, к вторичным отклонениям в физическом развитии ребенка; отсутствие мотива к формированию правильной осанки, позы, ходьбы, движений; незаконченность болезненного процесса, с которым дети приходят в школу (у некоторых наблюдается прогрессирование ведущего заболевания и его влияния на другие психические процессы).

**III. Принцип компенсаторной направленности.** Особенность этого принципа заключается в развитии сохранных анализаторов. Задача его - обучить детей с остаточным зрением осязательно-двигательным способам восприятия предлагаемого материала. Слабовидящим проводится коррекция и применение компенсации за счет повышения деятельности самого анализатора.

**Основа тифлопедагогических принципов заключается в следующем:**

- 1) коррекционная направленность в обучении,
- 2) дифференцированный подход,
- 3) уровень компенсации у детей со зрительной патологией (при этом необходимо знать, что является ведущим: первичный или вторичный дефект),
- 4) гуманистический подход к аномальным детям,
- 5) получение младшими школьниками положительного эмоционального заряда от занятий физическими упражнениями.

**Контрольные вопросы для самопроверки:**

1. Назовите основные методы работы с детьми с нарушением зрения.
2. Опишите метод мышечно-двигательного чувства. Его особенности применения в адаптивной физической культуре.
3. Назовите основные принципы коррекционной направленности в работе со слепыми и слабовидящими детьми.

**Самостоятельная работа:**

1. Выделите основные понятия и термины по изученной теме, составьте конспект.
2. Составьте перечень спортивных игр для лиц с поражением зрения

**Практическая работа:**

Подберите комплекс упражнений для слепых и слабовидящих детей.

## Рекомендуемая литература:

### Основная литература:

1. Бегидова, Т. П. Адаптивная физическая культура в комплексной реабилитации лиц с отклонениями в состоянии здоровья : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 210 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-14815-2. — URL : <https://urait.ru/bcode/497197>
2. Бегидова, Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебное пособие для вузов / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-07190-0. — URL : <https://urait.ru/bcode/492906>
3. Бегидова, Т. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / Т. П. Бегидова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 191 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07862-6. — URL : <https://urait.ru/bcode/492972>
4. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии : учебное пособие для среднего профессионального образования / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-13349-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/496408>
5. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура для детей с нарушениями в развитии. Психолого-педагогическое сопровождение : учебное пособие для вузов / Н. Л. Литош. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 156 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-12705-8. — URL : <https://urait.ru/bcode/496330>
6. Рипа, М. Д. Методы лечебной и адаптивной физической культуры : учебное пособие для среднего профессионального образования / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. — 2-е изд., испр. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 158 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-07858-9. — URL : <https://urait.ru/bcode/492782>

### Дополнительная литература:

1. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: Учебное пособие / С.П. Евсеев и др. [Текст]. - М.: Советский спорт, 2014. - 298 с.
2. Рипа, М. Д. Лечебно-оздоровительные технологии в адаптивном физическом воспитании: учебное пособие для академического бакалавриата / М. Д. Рипа, И. В. Кулькова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М.: Издательство Юрайт, 2018. — 170 с. — (Серия: Бакалавр. Академический курс). — URL : <https://biblio-online.ru/book/008AC822-B6A1-4642-92E8-AFFFECEBE815>
3. Завьялова, Т. П. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата у обучающихся : учебное пособие для вузов / Т. П. Завьялова. [Электронный ресурс]. — 2-е изд., испр. и доп. — М. : Издательство Юрайт, 2018. — 184 с. — (Серия: Университеты России). — URL : <https://biblio-online.ru/book/BF530E35-92DC-48BF-BFDF-245288B3B804>
4. Теория и история физической культуры и спорта в 3 т. Том 3. Паралимпийские игры : учебное пособие для среднего профессионального образования / О. И. Кузьмина, Г. Н. Германов, Е. Г. Цуканова, И. В. Кулькова ; под общей редакцией Г. Н. Германова. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 531 с. — (Профессиональное образование). — ISBN 978-5-534-12100-1. — URL : <https://urait.ru/bcode/495386>
5. Адаптивная и лечебная физическая культура. Плавание : учебное пособие для вузов / Н. Ж. Булгакова, С. Н. Морозов, О. И. Попов, Т. С. Морозова ; под редакцией Н. Ж. Булгаковой. — 3-е изд., перераб. и доп. — Москва : Издательство Юрайт, 2022. — 401 с. — (Высшее образование). — ISBN 978-5-534-08390-3. — URL : <https://urait.ru/bcode/494144>