

## РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

*Дворянинова Е.В.*, канд. пед. наук, доцент;

*Скорая М.Л.*,

Белорусский государственный университет физической культуры

Республика Беларусь

В наши дни особенно актуальна проблема инвалидности. Категория лиц со зрительным дефектом, т. е. инвалидов по зрению достаточно велика: она составляет около 40 млн. человек в мире, причем, несмотря на успехи медицины, число слабовидящих неуклонно растет [3].

В связи с нарушением функции зрительного анализатора у детей отмечается отставание в физическом развитии: длине, массе тела, жизненной емкости легких (ЖЕЛ), объеме грудной клетки и других антропометрических показателях. У большинства слабовидящих детей наблюдаются нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. У слабовидящих детей существенно снижается двигательная активность, что отрицательно сказывается на формировании двигательного анализатора, наиболее уязвимого в своем развитии вследствие зрительного дефекта [1].

Значимость адаптивной физической культуры для детей школьного возраста с различными степенями зрительной патологии очень важна. Именно здесь физическая культура не имеет аналогов, равноценных по силе воздействия на разные стороны реабилитации инвалидов. Практика подтверждает, что если для здоровых детей физическая активность – обычная потребность в повседневной жизни, то для инвалидов по зрению занятия физическими упражнениями жизненно необходимы, так как служат естественным методом одновременно физической, медицинской и социальной реабилитации [2].

Неудачи и трудности, с которыми ребенок сталкивается в обучении, в игре, в овладении двигательными навыками, пространственной ориентировке, вызывают сложные переживания и негативные реакции, проявляющиеся в неуверенности, пассивности, самоизоляции, неадекватном поведении и даже агрессивности [4].

Многим детям с нарушением зрения присуще астеническое состояние, характеризующееся значительным снижением желания играть, нервным напряжением, повышенной утомляемостью. Нужно иметь в виду, что дети с депривацией зрения оказываются в стрессовых ситуациях чаще, чем их нормально видящие сверстники.

При обучении слабовидящих детей требуется гораздо больше времени, больше повторений, необходимо выбирать предметы яркой окраски, со звуком. Тем не менее, практически каждый ребенок способен учиться, развиваться и стать полноправным членом общества.

Анализ литературных источников показывает, что движение для ребенка, особенно на ранних этапах его развития, является наиболее важным способом обеспечения его взаимодействия с окружающей средой. Только в движении происходит гармоничное развитие ребенка [5].

Целью нашего исследования явилась разработка коррекционно-развивающей программы, направленной на развитие координации движений у слабовидящих детей младшего школьного возраста.

Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная общеобразовательная школа № 188 для детей с нарушением зрения г. Минска». В исследовании принимали участие 16 детей с депривацией зрения. Дети были распределены на две группы – контрольную и экспериментальную по 8 человек.

Контрольная группа занималась по программе школы, экспериментальная группа занималась по разработанной экспериментальной коррекционно-развивающей программе. В таблице 1 представлены используемые формы и средства адаптивной физической культуры в контрольной и экспериментальной группах.

Структура и содержание коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе представлено в таблице 2.

Таблица 1 – Содержание коррекционно-развивающей программы в контрольной и экспериментальной группах

Содержание КРП в КГ и ЭГ	
экспериментальная группа	контрольная группа
1. Урок ФК: (45 мин 2 р. в нед.) 1.1. Специальные упражнения. 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты. 1.4. Элементы аэробики. 2. Дополнительные занятия: (20 мин 2 р. в нед.) 2.1. Мышечная релаксация	1. Урок ФК: (45 мин 2 р. в нед.) 1.1. Специальные упражнения. 1.2. Подвижные игры. 1.3. Эстафеты

Таблица 2 – Структура и содержание коррекционно-развивающей программы в экспериментальной группе

Средства	Коррекционная направленность	Двигательные действия
Специальные упражнения	Развитие координации движений	Необычные И.П., зеркальное выполнение упражнений, изменение скорости и темпа движений
Подвижные игры	Развитие способностей к упорядоченному и согласованному движению частей тела, повышение эмоционального состояния, развитие выносливости	«Кто больше», «Мяч в корзине», «Живая цель», «Совушки»
Эстафеты	Развитие координации движений, повышения эмоционального состояния.	«Осторожно лужа», «Передача мячей», «Оставь и забери», «Паровозик»
Элементы аэробики	Развитие способностей к упорядоченному и согласованному движению частей тела	Танцевальные движения
Мышечная релаксация	Расслабление мышц	«Шишки», «Лентяи», «Холодно-Жарко», «Игра с песком», «Облака»

Для определения развития координации движений у слабовидящих детей нами были использованы следующие тесты: «Пальценосовая проба», «Ходьба по наклонной скамейке», «Жонглер», «Челночный бег», «Прыжки на скакалке», «Ведение мяча», «Бег змейкой».

Для определения функционального состояния у слабовидящих детей были использованы следующие пробы: «Проба Руфье», «Проба Генчи», «Проба Штанге», «Ортоstaticеская проба».

Новизной экспериментальной программы явилось использование элементов аэробики и мышечной релаксации.

Элементы аэробики для улучшения координации, согласованности движений, создании хорошего настроения, с целью укрепления здоровья, формирования правильной осанки, у слабовидящих детей.

Мышечная релаксация – снижение тонуса скелетной мускулатуры. Метод релаксации заключается в устранении физического напряжения посредством полного расслабления мышц.

Мышечная релаксация включала в себя:

- релаксационные упражнения;
- использование музыки.

Использование элементов аэробики и мышечной релаксации способствует повышению интереса детей к занятиям адаптивной физической культурой, повышению активности и эффективному развитию координации движений.

Результаты педагогического эксперимента представлены в таблице 3.

Таблица 3 – Показатели прироста координации движений и функционального состояния

Тесты	Прирост показателей в %	
	КГ	ЭГ
Пальценосовая проба, с	-7,9	-30
Ходьба по наклонной скамейке, с	-9,3	-21,8
«Жонглер», с	-3,9	-22,5
Челночный бег, с	-5,5	-22,3
Прыжки на скакалке, с	-9,9	-30,6
Ведение мяча, с	-7,6	-30,1
Бег змейкой, с	-4,1	-24,1

Функциональные пробы	Прирост показателей в %	
	КГ	ЭГ
Ортостатическая проба	13	10
Проба Генчи	28	30
Проба Штанге	5	10
Проба Руфье	-6	-36

### Выводы

1. На основании данных научно-методической литературы и собственных исследований, нами было изучено развитие координации движений, функциональное состояние у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения до педагогического эксперимента. Полученные данные свидетельствуют о недостаточном уровне развития координации движений детей с нарушением зрения по сравнению со здоровыми сверстниками. Вышеизложенное позволило сделать вывод о необходимости разработки коррекционно-развивающей программы.

2. Нами была разработана и апробирована коррекционно-развивающая программа развития координации движений у детей младшего школьного возраста с нарушением зрения, которая отличалась от программы школы № 188 г. Минска введением элементов аэробики, а также эстафет, подвижных игр, специальных упражнений в основную часть урока. Также использовалось дополнительное занятие – мышечная релаксация.

3. После применения КРП, направленной на развитие координации движений, установлено, что развитие координации движений улучшилось по сравнению с исходным на 27 %. Это свидетельствует о том, что разработанная КРП влияет на координацию движений детей младшего школьного возраста с нарушением зрения и является более эффективной, чем программа, используемая в школе № 188 г. Минска для детей с нарушением зрения.

1. Демирчоглян, Г. Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников / Г. Г. Демирчоглян, А. Г. Демирчоглян; под ред. Г. Г. Демирчоглян. – Минск: Советский спорт, 2000. – 160 с.

2. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания: автореф. ... дис. канд. пед. наук / Л. Н. Ростомашвили. – СПб., 1999. – 24 с.

3. Смурова, Т. С. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению в процессе их физической подготовки и обучения танцам: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. С. Смурова. – Минск, 1999.

4. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – Минск: Советский спорт, 2004. – 108 с.

5. Шапкова, Л. В. Средства адаптивной физической культуры: метод. рекомендации по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонением в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – Минск: Советский спорт, 2001.