
ОРГАНИЗАЦИОННО-МЕТОДИЧЕСКИЕ ПОДХОДЫ К ФИЗИЧЕСКОМУ ВОСПИТАНИЮ МЛАДШИХ ШКОЛЬНИКОВ СО СНИЖЕННЫМ ЗРЕНИЕМ

Константин Сергиенко, Джуха Хабиб

Анотація. Вивчено наявні програми з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку зі зниженим зором. Доведено, що діти зі зниженим зором помітно відстають від своїх однокласників за показниками фізичного стану, що обумовлює необхідність використовувати спеціальні підходи при організації їх фізичного виховання. Виявлено, що заняття ритмікою позитивно впливає на формування і розвиток рухових якостей дітей даної нозології. Встановлено, що використання вправ для корекції порушень постави, профілактики плоскостопості та зорового тренінгу є пріоритетними серед засобів педагогічного впливу на фізичний стан даної категорії дітей.

Ключові слова: фізичний розвиток, фізична підготовленість, порушення зору.

Abstract. It has been proved that children with visual impairments are significantly behind their peers in terms of physical condition, which necessitates the use of special approaches to the organization of their physical condition. The existing programs in physical education of primary school children with visual impairments have been examined. It has been revealed that practicing rhythm positively influences the formation and development of children's motor qualities of nosology. It has been found that the use of exercises to correct postural disorders, prevention flatfoot and visual training are a priority means of pedagogical influence on the physical condition of this category of children.

Keywords: study, analysis, method, process, education, physical development, physical fitness, vision, impaired.

Постановка проблеми. В последнее десятилетие в Украине не только значительно увеличилось количество детей, имеющих серьезные отклонения в состоянии здоровья, но и наблюдается негативная динамика изменения заболеваемости: на сегодня около 5 млн наших соотечественников являются людьми с особыми потребностями [12].

Согласно ст. 23 Конвенции о правах ребенка, осуществление коррекции нарушений в физическом и психическом развитии учащихся с отклонениями в состоянии здоровья предполагает надлежащую коррекционно-педагогическую работу, направленную на облегчение активного участия детей в жизни общества [10].

Успешная социализация детей с нарушениями зрения непосредственно зависит от уровня развития двигательных способностей, которые необходимы в бытовой и учебной деятельности.

Содержание учебной дисциплины «Физическая культура» для младших школьников со сниженным зрением обусловлено приоритетной задачей физического воспитания детей данной нозологии, которая состоит из общих целей физического воспитания школьников, таких, как воспитание гармонически развитой личности, сохранение и укрепление здоровья детей, воспитание позитивного отношения к занятиям физическими упражнениями, а также специфических целей, вызванных особенностями физического состояния детей со сниженным зрением, а именно, достижение по-

тенциально возможного уровня физического развития и физической подготовленности, формирование компенсаторных процессов за счет использования деятельности сохранившихся анализаторов, а также коррекция недостатков физического развития, скованности, неуверенности и ограниченности движений.

Несмотря на общеизвестное положительное воздействие средств физической культуры на физическое развитие детей со сниженным зрением, специалисты отмечают, что существующие программы физического воспитания детей со сниженным зрением не до конца способствуют реализации коррекционно-оздоровительных задач, поэтому актуальность приобретает изучение, анализ и систематизация существующих организационно-методических подходов к физическому воспитанию младших школьников со сниженным зрением.

Анализ последних исследований. Влияние нарушения зрения на развитие ребенка зависит от степени снижения зрения, типа расстройства, возраста начала ухудшения состояния. При этом среди детей с нарушениями зрения выделяют слабовидящих – которые имеют проблемы со зрением и нуждаются в специальном обучении, со сниженным зрением, которые не могут читать учебник даже с очками и их обучение предусматривает использования специальных зрительных и других сенсоров, с остаточным зрением, а также слепые

ученики, обучение которых базируется на использовании печати Брайля [4].

Изучение научно-методической специальной литературы позволяет сделать выводы о том, что нарушение зрения приводит к появлению сопутствующих заболеваний, в том числе вызванные ограничением двигательной активности детей изучаемой категории [2, 13]. На имеющиеся отклонения указывают все специалисты, изучавшие физическое состояние детей данной категории. Снижение зрения отрицательно влияет на овладение детьми движениями, ориентировки в пространстве, на общее физическое развитие детей и состояние здоровья [9]. Систематизируя отклонения в состоянии здоровья детей со сниженным зрением, среди типичных нарушений Л. В. Шапкина отмечает нарушения самоконтроля и саморегуляции, нарушения осанки, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры, а также быструю утомляемость [14]. Трудности, с которыми сталкиваются дети со сниженным зрением, В. О. Седнева связывает с овладением моторикой собственного тела, ориентировкой в пространстве, сложностями в самостоятельной организации быта, учебной и игровой деятельности [10]. Наряду со значительным снижением развития координации и точности движений в сравнении с нормой, А. В. Солодников [11] отмечает распространение нарушений осанки и плоскостопие среди детей с патологиями зрения. Кроме этого, по оценкам автора, дети с нарушениями зрения плохо осваивают многие легкоатлетические, гимнастические, прикладные упражнения школьной программы, что негативным образом влияет на формирование их трудовых, двигательных и специальных умений и навыков. Нарушения работы зрительного анализатора, согласно данным В. А. Баркова, не только затрудняет двигательную активность младших школьников, но и является существенным препятствием при организации с ними подвижных игр, занятий гимнастикой, плаванием, легкой атлетикой, спортивными играми [1].

Указанные характерные особенности физического здоровья, развития физического и основных двигательных качеств предусматривают специфические методы и подходы для решения задач физического воспитания детей рассматриваемой нозологии.

Исследование выполнено согласно Сводному плану НДР в сфере физической культуры и спорта на 2011–2015 г. по теме «Совершенствование биомеханических технологий в физическом воспитании, спорте и реабилитации с учетом индивидуальных особенностей моторики человека» (номер госрегистрации 0112U001860).

Цель исследования – систематизация известных подходов к организации процесса физическо-

го воспитания младших школьников со сниженным слухом.

Методы исследования: изучение, анализ, обобщение, систематизация данных научно-методической и специальной литературы.

Результаты исследования и их обсуждение. Обучение и воспитание детей с нарушениями зрения должно строиться на особых принципах и задачах, направленных на восстановление, коррекцию и компенсацию нарушенных и недоразвитых функций [9].

Мы разделяем мнение В. А. Баркова [1], согласно с которым рассматриваемая категория учащихся нуждается в особом образовательном подходе к организации адаптивной физической культуры. Действительно, особенности психофизического развития детей со сниженным зрением диктуют необходимость использовать специфические методы и подходы к развитию их двигательных качеств.

Государственным стандартом начального общего образования для младших школьников, нуждающихся в коррекции физического развития, предусмотрены два урока физической культуры в неделю, а также 9 коррекционно-развивающих занятий.

Распределение часов, отведенных на физическое воспитание:

Физическое воспитание	Количество часов в неделю, класс			
	1-й	2-й	3-й	4-й
Здоровье и физическая культура	2	2	2	2
Коррекционно-развивающие занятия (в том числе ЛФК)	9	9	9	9

Действующая программа по физической культуре для учащихся младших классов с пониженным зрением состоит из разделов по гимнастике, легкой атлетике, лыжной подготовки и игр. Кроме того, порядка 8–12 ч предполагается отвести на плавание при наличии необходимых условий для занятий. В то же время разделы, содержащиеся в программе, включают материал для формирования двигательных умений и навыков и коррекции недостатков в развитии двигательных качеств [6]. Например, программа для учащихся 1-х классов предполагает изучение таких разделов, как гимнастика (24 ч), игры и эстафеты (16 ч), легкая атлетика (18 ч), плавание (8 ч), а также упражнения комплексных тестов оценивания состояния физической подготовленности (4 ч). При этом при реализации содержания программы допускается внесение изменений и дополнений к ее содержанию до 10 % общего количества часов [5].

Анализируя данные литературных источников, мы установили, что формированию двигательных

навыков младших школьников со сниженным зрением способствует специально организованное обучение ритмике, в ходе которого учащиеся овладевают равновесием, координированием движения рук с движениями ног, туловища, головы.

По мнению В. В. Конопльова [3], развитие чувства ритма обеспечивает повышение жизненного тонуса, ориентации в пространстве и коррекции движений при выполнении тех видов деятельности, которые выполняются в определенном темпе, что делает ритмику очень важной при воспитании детей с нарушениями зрения. Автор разработал программу по ритмике для детей 1–4-х классов данной нозологии, рассчитанной на 34 ч (1 ч в неделю), которая состоит из теоретического музыкально-ритмического материала и систематизированных упражнений по каждому виду деятельности (табл. 1).

В специальных общеобразовательных школах для детей с пониженным зрением используется альтернативная программа по ритмике, также рассчитанная на 1 ч в неделю. Данная программа состоит из вступительного урока (1 ч), специальных ритмических упражнений (5 ч), ритмико-гимнастических упражнений (6 ч), подготовительных упражнений к танцам и элементов танцев (10 ч), непосредственно танцев (7 ч), подвижных музыкально-ритмических и песенно-языковых игр (5 ч). В ней предлагается варьировать содержание программы в сторону усложнения физических упражнений и подвижных игр в зависимости от класса обучения [7].

Анализируя содержание программ, можно указать, что у них много общего, а обнаруженные различия не имеют принципиального характера: по нашему мнению, ту или иную программу следует применять исходя из различий в профессиональной подготовке учителя физического воспитания и его личных предпочтений.

Многими специалистами были предложены авторские программы совершенствования процесса физического воспитания детей со сниженным зрением.

Перспективным направлением улучшения процесса физического воспитания детей с ослабленным зрением Ю. Фурман [12] видит в использо-

вании физических упражнений и подвижных игр, направленных на улучшения двигательной сферы и профилактику нарушений функции зрения, а также в применении средств коррекции и профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата и нарушений опорно-рессорных свойств стопы.

В то же время В. А. Барков предложил использовать такие физические упражнения, среди которых особое место занимают специально подобранные манипуляционные упражнения, формирующие технику владения предметом, обеспечивающие контакт и взаимосвязь между учащимся и предметом [2]. Исходя из этого, автор акцентирует внимание на том, что используемые на уроке средства развития координационных способностей должны иметь индивидуальную направленность на двигательную манипуляцию руками, ногами, головой.

С целью повышения двигательной активности детей с пониженным зрением О. В. Романенко предложил в основной части занятия по физическому воспитанию использовать индивидуальную программу по лечебной физкультуре, в которой подбор и рациональное использование средств и методов физической нагрузки осуществляется в зависимости от уровня показателей мышечной силы, скорости движений, скоростно-силовой подготовки, выносливости и функции равновесия [8].

Наряду с упражнениями для коррекции осанки и профилактики плоскостопия, развития точности движений, равновесия, мелкой моторики руки, для физического воспитания детей рассматриваемой нозологии Л. В. Шапкова предлагает использовать специальные упражнения для зрительного тренинга: упражнения для охраны зрения, для улучшения кровообращения в тканях глаза, для улучшения работы аккомодационной мышцы, укрепления мышц и склеры глаз, для снятия утомления глаз [14]. Кроме того, автором предложено использовать нетрадиционный спортивный инвентарь, такой, как озвученные мячи, мячи с веревочкой, которая крепится к поясу, и ребенок, потерявший мяч, имеет возможность без посторонней помощи его поднять, мяч с запахом ванилина, который используется как обонятельный ориентир, «педальки» для развития равновесия и формирования навыка правильной осан-

Таблица 1 – Структура программы по ритмике для детей с нарушениями зрения

Класс	Тема, час		
1-й	Воспитание и восприятие характера музыки (10 ч).	2. Темп музыки (11 ч).	3. Метроритм (13 ч).
2-й	Танцевальные шаги (15 ч).	2. Темп музыки. Динамика музыки (10 ч).	3. Танцевальная азбука (9 ч).
3-й	Элементы украинского народного танца (18 ч).	2. Танцевальная азбука (8 ч).	3. Современный бальный танец (8 ч).
4-й	Работа над постановкой ног, туловища, рук, упражнения на середине зала (14 ч).	2. Портерная гимнастика (10 ч).	3. Современный эстрадный танец (10 ч).

ки, конус для розвитку вестибулярного апарата, а також наступні звукові сигнали: метроном, бубен, свисток, хлопки, голос учителя, звук впереди йдущого, озвучені м'ячі (разних величин і фактур), озвучені іграшки. Основними методами фізичного виховання младших школьників со зниженим зором являється дистанційне управління, упражнення по примененню знань, наглядність, демонстрація двигательних дій і спортивного інвентаря і стимулювання двигательної активності.

Слід відзначити, що при заняттях з дітьми з порушеннями зору необхідно учити, що виконання індивідуально дозованих фізических нагрузок до максималіної м'язової роботи здатності сприяє удосконаленню зорових функцій і стимулює розвиток основних фізіологічесеских систем організму [5].

Висновки. Младші школьники со зниженим зором отстають от практичесески здорових сверстников по показателям фізического розвитку і фізической підготовленности. Наряду с основным заболеванием зачастую такие дети имеют нарушения опорно-двигательного апарата і опорно-рессорных свойств стопы.

Специалисты отмечают, что правильно организованный процесс фізического воспитания младших школьников со сниженим зором способствует удосконаленню зрительных функций і предупреждению прогрессирования потери зору, а также позитивно влияет на социализацию детей указанной нозологии.

Современными программами по фізическому воспитанию детей 1–4-х классов со сниженим зором предусмотрено изучение гимнастики, легкой атлетики, подвижных игр, плавания.

Ученые сходятся во мнении, что занятия ритмикой позитивно влияют на формирование двигательных качеств детей со сниженим зором, а также способствуют удосконаленню их двигательной активности.

В процессе фізического воспитания детей данной категории целесообразно использовать фізические упражнения для коррекции нарушений осанки, профилактики плоскостопия і зрительного тренинга.

Перспективы дальнейших исследований заключаются в изучении фізического состояния детей младшего школьного возраста со сниженим зором.

Литература

1. Барков В. А. К развитию функции «чувство предмета» у детей с нарушениями зору на уроках адаптивной фізической культуры / В. А. Барков // Вісн. Чернігів. нац. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. – Вып. 107, т. 2. – Чернігів: ЧНПУ, 2013. – С. 5–8.
2. Дяченко А. А. Можливості використання метода «штучно створеного середовища» в процесі адаптивного фізичного виховання / А. А. Дяченко // Вісн. Чернігів. держ. пед. ун-ту ім. Т. Г. Шевченка. Сер.: Пед. науки. Фіз. виховання та спорт: зб. наук. пр. – 2009. – Вип. 64. – С. 131–137.
3. Навчальна програма курсу за вибором (факультативного курсу) «Ритміка» / В. В. Конопльов. – Слов'янськ, 2009. – 19 с.
4. Олійникова Н. Д. Методичні рекомендації щодо роботи з дітьми із особливими потребами: [посіб. для практик. психологів, соціал. педагогів, педагогів, батьків] / Н. Д. Олійникова, Л. О. Дудченко, С. В. Кудлай. – Первомайськ, 2011. – 136 с.
5. Програми для загальноосвітніх навчальних закладів I ступеня для сліпих дітей та дітей зі зниженим зором (підготовчий – 1 класи) / Л. С. Вавіна, С. В. Федоренко, Н. І. Малюхова та ін. – К.: Початк. шк., – 2005. – 224 с.
6. Програми для 2–4 класів загальноосвітніх навчальних закладів для дітей сліпих та зі зниженим зором. – К.: Неопалима купина, 2006. – Ч. 1. – 268 с.
7. Програма з ритміки для дітей зі зниженим зором (підготовчий, 1–4 класи) / В. М. Ремажевська, Л. Ф. Іващенко – Сайт МОН. – Лист МОН № 1/11-9253 від 21.12.07. – 2007. – 17 с.
8. Романенко О. В. Підвищення рухової активності дітей зі зниженим зором засобами лікувальної фізичної культури / О. В. Романенко, О. А. Картак // Ученые записки Тавричесеского нац. ун-та ім. В. И. Вернадского. Сер.: Биология, химия. – 2009. – Т. 22 (61), № 2. – С. 126–133.
9. Рядова Л. О. Вдосконалення змісту занять з фізичного виховання школярів з порушеннями зору / Л. О. Рядова, Л. Є. Шестерова // Слобожан. наук.-спорт. вісн. – 2013. – № 5 (38). – С. 213–217.
10. Сєднева В. О. Основні корекційної роботи з учнями, які мають особливості психофізичного розвитку: метод. рек. / В. О. Сєднева. – Миколаїв: ОІППО, 2011. – 36 с.
11. Солодников А. В. Методика оздоровительной гимнастики для профилактики і коррекции нарушений зору у школьников сельских общеобразовательных школ: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А. В. Солодников; Смолен. гос. ун-т. – Смоленск, 2014. – 130 с.
12. Фурман Ю. Аналіз підходів та програм щодо корекції відстаючих недоліків слабкозорих молодших школярів у процесі фізичного виховання / Ю. Фурман // Молодіж. наук. вісн. – 2012. – С. 41–43.
13. Чудна Р. В. Теорія адаптивного фізичного виховання / Р. В. Чудна. – К.: Наук. думка, 2003. – 270 с.
14. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной фізической культуры: [учеб. пособ.] / под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Сов. спорт, 2003. – 464 с.

References

1. *Barkov V. A.* Development of the «sense of object» in children with visual impairments at the lessons of adaptive physical culture / V. A. Barkov // *Visnyk Chernihivskogo natsionalnoho ped. Universytetu T. H. Shevchenko.* – Iss. 107, V. 2. – Chernihiv: CNPU, 2013. – P. 5–8
2. *Diachenko A. A.* Possibilities of using the method of «artificially created environment» in the process of adaptive physical education / A. A. Diachenko // *Visnyk Chernihivskogo natsionalnoho ped. Universytetu T. H. Shevchenko.* – 2009. – Iss. 64. – P. 131–137.
3. *Educational optional program «Rhythmics»* / V. V. Konoplyov. – Sloviansk, 2009. – 19 p.
4. *Oliinykova N. D.* Methodical recommendations on the work with children with specific demands: [posibnyk dlia praktychnykh psykholohiv, sotsialnykh pedahohiv, batkiv] / N. D. Oliinykova, L. O. Dudchenko, S. V. Kudlai. – Pervomaisk, 2011. – 136 p.
5. *Programs for educational institutions of the I degree for blind children and those with impaired vision (preparatory – 1 classes)* / Vavina L. S., Fedorenko S. V., Maliukhova N. I., et al. – Kyiv: Pochatkova shkola. – 2005. – 224 p.
6. *Programs for the 2-4 forms of educational institutions for blind children and those with impaired vision.* – Kyiv: Neopalyma kupyna, 2006. – P. 1. – 268 p.
7. *Rhythmic programs for children with impaired vision (preparatory 1–4 forms)* / V. M. Remazhevskaya, L. F. Ivashchenko – Site MON. – Lettet of MON № 1/11-9253 of 21.12.07. – 2007. – 17 p.
8. *Romanenko O. V.* Enhancing motor activity of children with visual impairments by means of physical culture / O. V. Romanenko, O. A. Kartak // *Scientific notes of V. I. Vernadsky Tavrichesky National University. Ser.: Biology, chemistry.* – 2009. – V. 22 (61). – № 2. – P.126-133.
9. *Riadova L. O.* Improvement content of physical education sessions for children with visual impairments / L. O. Riadova, L. E. Shesterova // *Slobozhan. nauk.-sport. visnyk.* – 2013. – №5 (38). – P. 213–217.
10. *Sedneva V. O.* Bases of correction work with pupils with features of psychophysical development: methodical recommendations / V. O. Sedneva. – Mykolaiv: OIPPO, 2011. – 36 p.
11. *Solodovnikov A. V.* Methods of remedial gymnastics for prevention and correction of visual impairments in pupils of rural schools: Dissertation of Ph.D. in Pedagogics 13.00.04 / A. V. Solodovnikov; Smolensky State University. – Smolensk, 2014. – 130 p.
12. *Furman I.* Analysis of approaches and programs concerning correction of visual impairments in the process of physical education / I. Furman // *Molodizhnyi naukovyi visnyk.* – 2012. – P. 41–43.
13. *Chudna R. V.* Theory of adaptive physical education / R. V. Chudna. – Kyiv: Naukova dumka, 2003. – 270 p.
14. *Shapkova L. V.* Particular methods of adaptive physical culture: [teaching guide] / edited by L. V. Shapkova. – Moscow: Sov. sport, 2003. – 464 p.

Национальный университет физического воспитания и спорта Украины, Киев
miytrener@gmail.com

Поступила 16.12.2014