

АДАПТИВНОЕ ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРИТЕЛЬНОЙ ФУНКЦИИ

Н. Б. Пястолова

Челябинский государственный университет, Челябинск, Россия

Представлено влияние адаптивного физического воспитания на физическое развитие и физическую подготовленность детей дошкольного возраста с нарушением зрения.

Ключевые слова: *адаптивное физическое воспитание, методы физического развития и физической подготовленности, вариабельность сердечного ритма.*

Несмотря на достижения медицины, в настоящий момент число заболеваний с временной утратой работоспособности увеличивается с каждым годом. (Каждый четырнадцатый человек на нашей планете имеет ограниченные возможности здоровья. К тому же среди них примерно треть — дети.) Среди дошкольников у 80% диагностируются какие-либо хронические заболевания, нарушения осанки, зрительной функции, умственная и эмоциональная заторможенность, гипокинезия [4].

В России поставлена важная задача — найти решение проблемы для повышения качества жизни лиц с ограниченными возможностями здоровья. Отсюда большую известность получило мнение о том, что забота государства о людях с ограниченными возможностями является оценкой его социокультурного развития и психического здоровья. Поэтому научные работники ведущих стран проводят отбор результативных проектов (комплексов) сохранения и улучшения здоровья лиц с ограниченными возможностями, особенно детей, восстановления их работоспособности, социальной реабилитации, адаптации, активного участия в жизни. Поставленная цель непростая. Чтобы достичь её, необходимы научные изыскания, а также интегрирование усилий медицинских работников, педагогов, знатоков в области адаптивной и лечебной физической культуры и спорта.

В последние годы многие учёные отмечают у лиц различного возраста распространение расстройств функции зрения. На самом деле зрение имеет большое значение в онтогенетическом развитии человека, благодаря зрительному анализатору он получает 90% информации об окружающем мире [4].

Сегодня процесс физического воспитания с устойчивым отношением к образованию не решает основные задачи улучшения показателей физиче-

ского развития и повышения уровня физической подготовленности дошкольников с расстройством функций зрения, так как в основном изыскания проводились на «зрячих» детях.

Во многих публикациях отечественных и зарубежных авторов обсуждаемая проблемы неоднократно освещалась. Однозначным в данных трудах установлено, что детям с расстройством функции зрения присуще слабое физическое развитие; нарушение правильных поз при ходьбе, беге, в подвижных играх; нарушение координации и точности движений; функциональные нарушения сердечно-сосудистой и дыхательной систем, отклонения в функциях опорно-двигательного аппарата. Но в то же время определено, что имеющиеся методы и средства адаптивного физического воспитания не полностью содействуют результативности физического развития детей и требуют модернизации [1–3].

Целью работы является научное обоснование комплекса адаптивного физического воспитания детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции. Для достижения цели решались следующие **задачи**:

1) провести теоретический анализ и обобщение научно-методической и специальной литературы по проблеме состояния физического развития и физической подготовленности у нормально видящих и детей с нарушением зрительной функции дошкольного возраста;

2) изучить возрастные особенности физической подготовленности и функционального развития у здоровых и детей с нарушением зрительной функции дошкольного возраста;

3) разработать и экспериментально обосновать содержание методов адаптивного физического воспитания (комплекса) для детей дошкольного возраста с расстройством функций зрения;

4) в педагогическом эксперименте проверить эффективность разработанного комплекса и предложить практические рекомендации по их использованию в условиях детского дошкольного учреждения.

Комплекс методов исследования включал анализ и обобщение научно-методической литературы и медицинских карт о состоянии здоровья обследуемых; методы оценки физического развития и тесты физической подготовленности по принятым методикам; педагогический эксперимент; измерение пульса и артериального давления; электрокардиографию; кардиоинтервалографию; логический и математический анализ с обработкой методом вариационной статистики и корреляционного анализа [1; 4].

Методы оценки физического развития и тесты физической подготовленности. В оценке физического развития и физической подготовленности использовались тесты по принятым методикам, которые включали измерение уровня развития быстроты, ловкости, гибкости, силовых способностей, выносливости. Необходимо выделить, что тестирование детей с нарушением зрительной функции осложнено недостаточностью выбора тестов. Из подбора тестов исключаются висы, прыгивание с высоты, резкие наклоны, повороты, упражнения с отягощением (в соответствии с указаниями окулистов, ортопедов, детских врачей).

Метод вариационной пульсодиагностики с последующим логическим и математическим анализом структуры сердечного ритма. Настоящее исследование варибельности ритма сердца (ВРС) — относительно новый метод оценивания активности различных отделов вегетативной нервной системы. С помощью математического анализа структуры сердечного ритма возможно решить некоторые задачи. Во-первых, оценить степень участия механизмов отделов вегетативной нервной системы в регуляции сердечного ритма. Во-вторых, можно посмотреть состояние регуляторных систем организма, а именно активности симпатического и парасимпатического отделов вегетативной нервной системы. В-третьих, следует получить данные, которые скрыты в последовательности кардиоинтервалов.

Перечисленное даёт возможность введения в комплекс адаптивного физического воспитания различных форм занятий и средств.

Главной целью, конечно, является улучшение результатов физического развития и повышение

уровня физической подготовленности: положительное удовлетворение всех потребностей в активности, восстановлении, укреплении и поддержании здоровья детей.

Перечислим основные задачи адаптивного физического воспитания:

- воспитание гармонически развитого ребёнка;
- поддержание здоровья;
- воспитание положительных эмоций для повышения стрессоустойчивости;
- обучение жизненно важным двигательным умениям, навыкам;
- развитие физических качеств, таких как выносливость, ловкость, силовые способности, гибкость и быстрота.

Комплекс адаптивного физического воспитания состоит в первую очередь в занятиях физической культурой (утренняя гимнастика под музыку, подвижные игры на свежем воздухе, закаливающие мероприятия и др.); во-вторых, включает в себя лечебную физическую культуру (ЛФК) и сезонный приём в возрастной дозировке адаптогенов и витаминов, фитолечение; в-третьих, индивидуальные занятия различными видами гимнастики (специальные физические упражнения для больших групп мышц, специальную гимнастику для зрения) [1; 4].

Особое внимание стоит уделять упражнениям дыхательной системы, так как слабовидящие дети подвержены частым респираторным заболеваниям из-за сниженного иммунитета. Такие упражнения (усиливающие жизненную ёмкость лёгких и работу сердца и сосудов) также являются средством уменьшения напряжения после физической нагрузки, сочетаясь с общеразвивающими и специальными упражнениями в соотношении 1:4.

В качестве одного из средств адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения были выбраны занятия лечебной физической культурой в воде. Для повышения подвижности в суставах помогают универсальные упражнения на гибкость, выполняемые в воде, поскольку выталкивающая сила воды обеспечивает пассивное растягивание, а лобовое сопротивление, оказываемое водой, ограничивает скорость движений, уменьшает риски повреждения суставов и мышц. К тому же улучшается деятельность сердечно-сосудистой и дыхательной систем, повышается жизненная ёмкость лёгких, увеличивается интенсивность обменных процессов. Тренировки в водной среде позволяют научить детей «управлять водой»,

то есть сохранять равновесие, управлять центром тяжести и предотвращать нежелательные движения, учат удерживать тело на поверхности воды. По мнению специалистов ЛФК, важным является эффект закаливания водной средой в условиях дошкольных учреждений, так как большинство детей с нарушением зрения относится к группе со сниженным иммунитетом, часто болеющих [1].

Разнообразие новых ощущений в водной среде — состояние полувесомости, лёгкости, плавучести, раскованности мышц и суставов, увеличенная глубина дыхания — само по себе оказывает сильное воздействие на душевное состояние и организм ребёнка.

Отсюда следует, что предложенный метод адаптивного физического воспитания детей с нарушением зрения включает в себя различные виды и средства: на уроках по физической культуре должны использоваться общеразвивающие упражнения, выполнение упражнений на снарядах, различные подвижные игры и другие. На занятиях по лечебной физкультуре необходимо обратить внимание на специальные упражнения, которые в первую очередь нацелены на развитие и укрепление мышечно-связочного аппарата (укрепление мышц спины, живота, плечевого пояса, нижних и верхних конечностей), на улучшение функций дыхательной и сердечно-сосудистой систем, тренировку вестибулярного аппарата, на раскрепощение мышц. На индивидуальных занятиях необходимы следующие специальные упражнения: во-первых, на формирование правильной осанки, во-вторых, специальные упражнения для улучшения зрительной функции, повышающие работу мышц глаза и кровообращение тканей глаза, а также упражнения на развитие зрительного восприятия окружающего мира [1; 3].

Таким образом, адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрительной функции выстраивается как целостная система, которая ориентируется на общее физическое развитие, физическую подготовленность и решает специфические задачи в условиях множественности средств и форм.

Проведённые исследования показали [4], что возрастное развитие детей с нарушением зрительной функции имеет свои отличия от развития здоровых сверстников. По нашим данным, у здоровых дошкольников показатели физической подготовленности наиболее резко изменяются в возрасте 5 лет у мальчиков и 4 лет у девочек. Следовательно,

в этом возрасте целесообразно использовать средства для управления и коррекции физической подготовленности, что способствует оптимальному развитию таких детей. Следует учитывать, что у шестилетних детей уже намечается тенденция к снижению гибкости, что свидетельствует о необходимости уделять развитию этого качества особое внимание с целью гармоничного развития детей.

Характерно, что у всех дошкольников с нарушением зрительной функции антропометрические данные в большинстве возрастных групп, особенно у мальчиков, были ниже, чем у здоровых сверстников, что также подтверждается данными исследования О. В. Анфилатовой: дети дошкольного возраста с нарушением зрения отстают в физическом развитии (рост у них снижен на 3–5%, вес — на 6–10%, жизненная ёмкость лёгких — на 3–6%) [1]. Только в возрасте с 4 до 5 лет отмечалось достоверное увеличение всех антропометрических показателей; а в период с 5 до 6 лет изменялись только показатели роста. Большинство девочек с расстройством функций зрения практически не отличались от здоровых сверстниц по антропометрическим показателям.

У дошкольников с нарушением зрения в отличие от здоровых адаптационные реакции сердца характеризовались большей степенью увеличения ЧСС и систолического артериального давления (САД) и отсутствием реакции диастолического АД.

Полученные результаты свидетельствуют о том, что наиболее полную характеристику функционального состояния детей с нарушением развития можно составить лишь по данным комплексного исследования с обязательным анализом функций как двигательного аппарата и нервной системы, так и кровообращения и дыхания, то есть основных систем жизнеобеспечения. Изучение отдельных показателей, например, физической подготовленности, может создать ложное впечатление о мнимом функциональном «благополучии» этих детей.

Нарушение зрительного аппарата выявляет вторичные отклонения: нарушение осанки, искривление позвоночника, плоскостопие, слабость дыхательной мускулатуры, нарушение пространственных образов, самоконтроля и саморегуляции, координации движений, болезни органов дыхания, сердечно-сосудистой системы, неврозы, быстрая утомляемость.

Выводы. Установлены пути к обоснованию комплекса:

– рациональное распределение разнообразных средств и форм занятий адаптивного физического воспитания детей в течение года;

– контроль учёта физиологических особенностей детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции.

Возможность к повышению показателей физического развития и уровня физической подготовленности детей заключается в модернизации используемой методики и методических приёмов, совершенствовании применяемых средств и форм.

Результаты исследования, а также данные, представленные офтальмологами, занимающимися с детьми с нарушением зрения, свидетельствуют об эффективности избранного комплекса адаптивного физического воспитания как для физической подготовленности дошкольников, так и для их зрительной функции. Это, в свою очередь, создаст

условия для повышения уровня качества жизни каждого человека.

Список литературы

1. Анфилатова, О. В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Анфилатова. — Киров, 2005. — 21 с.
2. Бальсевич, В. К. Физическая активность человека / В. К. Бальсевич, В. А. Запорожанов. — Киев : Здоровье, 2010. — 115 с.
3. Земцова, М. И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения / М. И. Земцова. — М. : Просвещение, 2006. — 160 с.
4. Пястолова, Н. Б. Возрастные особенности адаптационных реакций сердца на локальную мышечную деятельность у дошкольников с нарушением зрения : дис... канд. биол. наук / Н. Б. Пястолова. — Челябинск, 2001. — 225 с.

Поступила в редакцию 17 июня 2016 г.

Для цитирования: Пястолова, Н. Б. Адаптивное физическое воспитание детей дошкольного возраста с нарушением зрительной функции / Н. Б. Пястолова // Физическая культура. Спорт. Туризм. Двигательная рекреация. — 2017. — Т. 2, № 1. — С. 18–21.

Сведения об авторе

Пястолова Нелли Борисовна — кандидат биологических наук, доцент кафедры физического воспитания и спорта, Челябинский государственный университет. Челябинск, Россия. nbp174@yandex.ru

PHYSICAL CULTURE. SPORT. TOURISM. MOTOR RECREATION
2017, vol. 2, no. 1, pp. 18–21.

Adapted Physical Education Preschool Children with Violation Visual Function

N. B. Pyastolova

Chelyabinsk State University, Chelyabinsk, Russia
nbp174@yandex.ru

This paper presents the effect of the methods of adaptive physical education on physical development and physical readiness of preschool children with Visual Impairment.

Keywords: *adaptive physical training, methods of physical development and physical fitness, variability of a warm rhythm.*

References

1. Anfilatova O.V. *Metodika nepreryvnogo adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya starshih doshkol'nikov s narusheniyem zreniya* [The Method of Continuous Adaptive Physical Education of Senior Preschool Children with Visual Impairment. Abstract of thesis]. Kirov, 2005. 21 p. (In Russ.).
2. Bal'sevich V.K., Zaporozhanov V.A. *Fizicheskaya aktivnost' cheloveka* [Physical Human's Activity]. Kiev, 2010. 115 p. (In Russ.).

3. Zemtsova M.I. *Obucheniye i vospitaniye doshkol'nikov s narusheniyami zreniya* [Training and Education of Preschool Children with Visual Impairments]. Moscow, 2006. 160 p. (In Russ.).
4. Pyastolova N.B. *Vozrastnyye osobennosti adaptatsionnykh reaktivnykh reaktsiy serdtsa na lokal'nuyu myshechnuyu deyatel'nost' doshkol'nikov s narusheniyem zreniya* [Age Peculiarities of Adaptive Reactions of the Heart on the Local Muscle Activity in Preschoolers with Visual Impairment. Thesis]. Chelyabinsk, 2001. 225 p. (In Russ.).