

## Динамика физического развития детей с нарушением зрения в процессе коррекционной работы

И. И. Ишмухаметов

*Башкирский государственный университет, Стерлитамакский филиал  
Россия, Республика Башкортостан, 453103 г. Стерлитамак, проспект Ленина, 49.*

*Email: oksanastr1@mail.ru*

В ходе работы было проведено экспериментальное исследование детей с нарушением зрения. Возраст детей от 9 до 10 лет. Нами были изучены особенности физического развития и функционального состояния исследуемых. На основе сравнительного анализа показателей в контрольной и экспериментальной группе было доказано, что при создании оптимальных условий с учетом зрительной патологии, посредством использования специальных физических упражнений можно оказать положительное влияние на развитие детей с нарушением зрения.

**Ключевые слова:** нарушение зрения, адаптивная физическая культура, методика улучшения зрения.

В современных условиях проблема коррекции детей с нарушениями зрения имеет значительное место. Полная или частичная потеря зрения у детей существенно изменяет их жизнедеятельность. Нарушение пространственных образов, чувственного познания мира, самоконтроля и саморегуляции сопровождается широким спектром сопутствующих заболеваний.

Многочисленными исследованиями таких авторов как Л. А. Семенов, Л. И. Солнцева, К. Ф. Скворцов, В. П. Илларионов, Т. Н. Никольская доказано, что 40% детей имеет минимальную мозговую дисфункцию (негрубые поражения ЦНС), свыше 30% – соматические заболевания (пиелонефриты, заболевания дыхательной и сердечно-сосудистой систем), 80% детей страдают неврозами. Среди вторичных нарушений наиболее типичными являются искривления позвоночника, деформации стопы, что естественным образом негативно отражается на физической подготовленности, работоспособности и движениях ребенка.

В авторской программе Г. И. Гербцовой для учащихся 1–4 класса указаны задачи воспитания у учащихся чувства внутренней свободы, уверенности в своих силах и возможностях своего тела. В основную часть урока предлагается включать игры, направленные на развитие воображения детей. С 1 класса предлагается давать задания по физической культуре на дом, а уже в 3 классе предусмотрено обучение детей самостоятельному составлению комплекса разминки [1].

Программа по физической культуре автора М. Н. Маловой создана с опорой на принципы специального Олимпийского движения, и предполагает формирование знаний занимающихся о назначении занятий физической культурой, однако не содержит задач формирования мотивов занятий и указаний по способам формирования знаний занимающихся в этой области [2].

В программе Е. Н. Морсаковой содержится раздел «Формирование системы элементарных знаний о здоровом образе жизни» в котором предусмотрено формирование основ сознательного отношения детей к здоровью и предлагается проведение с детьми имитационных упражнений, помогающих привить интерес к выполнению физических упражнений, рекомендуется проведение кратких бесед, приведения примеров связей с другими изучаемыми предметами [3].

В ходе работы было проведено экспериментальное исследование детей с нарушением зрения. Возраст детей от 9 до 10 лет. Количество испытуемых составляло две группы – основную (25 человек) и контрольную (25 человек). Всего – 50 человек. Основную группу составили дети, которые проходили курс лечебной физической культуры. В контрольную группу были включены 25 детей, которые не занимались лечебной физической культурой. Пол испытуемых – мужской. Занятия проводились с учетом предусмотренного учебного плана 4–5 раз в неделю по 40 минут во внеурочное время.

Диапазон функциональных резервов организма оценивали по результатам следующих проведенных проб. **Тест на определение скоростных качеств** – бег на дистанцию 60м. **Тест на определение скоростно-силовых качеств** – прыжок в длину с места. **Тест на определение гибкости позвоночника** – наклон туловища вперед из положения стоя при выпрямленных коленях. **Тест на определение силы** – в первую очередь выполняются следующие измерения: количество подтягиваний на перекладине, динамометрия ручная – измерение сил (в кг) правой и левой кисти с помощью ручного динамометра в положении стоя. Так же измерялись антропологические показатели.

Эксперимент проводился в течение 6 месяцев и состоял из 3 этапов:

**I этап** включал в себя подготовку к эксперименту. На данном этапе были сняты показатели, характеризующие функциональное состояние внешнего дыхания, дана первичная оценка функциональным возможностям респираторной системы. Начаты занятия лечебной гимнастикой по экспериментальной методике.

**II этап** включал проведение промежуточного исследования показателей физического развития и физической работоспособности детей и была дана их оценка.

**III этап** включал проведение заключительного исследования и оценку функциональным возможностям организма юношей.

На первом этапе эксперимента для оценки эффективности реабилитационных мероприятий было проведено обследование детей контрольной и экспериментальной групп в начале и конце эксперимента.

Наблюдая за детьми, были выявлены неблагоприятный период дошкольного воспитания, не способствующий познавательной и двигательной активности на основе сохранных анализаторов, отсутствие у детей опыта осязательно-слухового восприятия учебного материала.

На занятиях присутствуют следующие формы двигательной деятельности детей: упражнения, направленные на формирование правильной осанки, на развитие координации движений, на овладение навыками пространственной ориентировки, на развитие сохранных анализаторов; спортивные праздники для закрепления двигательных навыков; сюжетно-ролевые игры; зачетные упражнения – сдача программных нормативов с занесением данных в карту динамики физического развития; закаливающие упражнения – утренняя зарядка, плавание, занятия на лыжах, катание на санках, подвижные игры на свежем воздухе, физкультурные минутки на общеобразовательных уроках.

Были проведены комплексы упражнений:

1. Упражнения общеразвивающей направленности.
2. Дыхательные упражнения.
3. Специальные упражнения для глаз.
4. Упражнения для коррекции осанки.

После проведения комплекса занятий для детей с нарушением зрения с применением специальных физических упражнений, вновь были проведены такие же измерения, что и до эксперимента в обеих группах.

Можно сделать вывод, что в результате проведенного эксперимента была выявлена положительная динамика двигательных качеств у детей с нарушением зрения. Результаты отражены в таблице 1.

После эксперимента были проведены антропометрические измерения тел мальчиков основной и контрольной группы.

Можно сделать вывод, что после проведенных занятий в экспериментальной группе средний показатель увеличился. По результатам теста на определение скоростно-силовых качеств выяснилось, что в основной группе показатели значительно улучшились. Тест на определение подвижности позвоночника показал также положительную динамику в обеих группах.

Занятия адаптивной физической культурой также положительно повлияли на силовые качества воспитанников.

Таблица 1. Сравнение результатов тестирования после эксперимента

Методика	Основная группа		Контрольная группа	
	До экспери- мента	После экспе- римента	До экспери- мента	После экспе- римента
Тест скоростных качеств (с)	16.6±1.8	19.7±1.5	15.4±2.1	17.2±1.1
Тест на определение ско- ростно-силовых качеств (см)	110.0±14.3	120.6±16.1	112.0±15.2	114.0±16.2
Тест на определение по- движности позвоночника(см)	10.7±3.7	13.0±3.8	9±3.2	10.8±3.2
Тест на определение силы (кг)	11.0±44.1	13.7±64.7	10.1±58.5	11.1±60.5

Таблица 2. Антропометрические показатели тела мальчиков основной и контрольной группы после эксперимента

Показатели	Основная группа		Контрольная группа	
	До экспери- мента	После экспе- римента	До экспери- мента	После экспе- римента
Длина тела, см	130.12±0.89	133.68±0.96	130.41±0.79	131.56±0.69
Масса тела, кг	28.56±0.46	30.46±0.45	28.96±0.45	29.51 ±0.48
Длина туловища, см	37.91 ±0.64	39.61±0.81	37.54±0.63	38.66±0.75
Длина руки, см	56.12±0.48	57.64±0.52	56.86±0.38	57.28±0.43
Длина ноги, см	68.84±0.49	70.81±0.61	69.12±0.63	70.81±0.59

По результатам исследования наибольшие значения массы тела определяются среди представителей основной группы, тогда как самые низкие цифры рассматриваемого показателя выявляются среди мальчиков контрольной группы. Наши исследования показывают, что у детей основной группы к 9–10 годам прирост массы тела характеризуется максимальными годовыми прибавками. Можно предположить, что проведение курса лечебных физических упражнений привело к улучшению морфометрических характеристик мальчиков основной группы.

На основе научной литературы нами было выявлено, что специальные физические упражнения влияют на коррекцию физических качеств у детей с нарушением зрения. Они оказывают положительное влияние на все ослабленные функции ребенка, обеспечивая наилучшие условия его жизнедеятельности и развития. Несмотря на это, содержание большинства существующих в настоящее время программ по адаптивному физическому воспитанию детей с нарушением зрения не содержат необходимого блока специальных задач по коррекции их физических качеств. В ходе эксперимента

нами были изучены особенности физического развития и функционального состояния исследуемых детей с нарушением зрения в возрасте от 9 до 10 лет. На основе сравнительного анализа показателей в контрольной и экспериментальной группе, было доказано, что учитывая необходимые требования и создавая оптимальные условия, а также учитывая особенности зрительного заболевания, путем использования специальных физических упражнений можно оказать положительное влияние на развитие детей с нарушением зрения.

### Литература

1. Гербцова Г. И. Азбука здоровья. Программа специальной (коррекционной) школы по лечебной физкультуре. I IV классы. – С-Пб.: Образование, 1994. 44 с.
2. Малова М. Н. Программа по физической культуре для детей с нарушением интеллекта. IV IX классы. / Под ред. А. А. Хилько. – СПб.: Образование, – 1994. – 46 с.
3. Морсакова Е. Н. Программа по физической культуре для детей // Сост. С. Г. Шевченко. М., Дрофа, 1998.- 224 с.

## Dynamics of physical development of children having blurred vision during corrective work

I. I. Ishmukhametov

*Bashkir State University, Sterlitamak Branch*

*49 Lenin Street, 453103 Sterlitamak, Republic of Bashkortostan, Russia.*

*Email: oksanastr1@mail.ru*

During the work the experimental study of children having blurred vision was carried out. We have studied the features of physical development and functional state of children aged from 9 to 10. The comparative analysis of the control group and the experimental group has shown that when you create the optimal conditions and use specific physical exercises for children having the visual pathology, we can have a positive influence on the their development.

**Keywords:** blurred vision, adaptive physical education, methods for improvement of vision.