

Яндуков Андрей Петрович,

учитель физической культуры,

ГБОУ Республики Марий Эл «Савинская школа-интернат»,

Республика Марий Эл, Россия

МЕТОДЫ И ПРИЁМЫ КОРРЕКЦИИ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ У УЧАЩИХСЯ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ В ПРОЦЕССЕ ПРОВЕДЕНИЯ ЗАНЯТИЙ ПО ЛЁГКОЙ АТЛЕТИКЕ

Аннотация. Данная статья рассматривает проблему коррекции двигательной сферы и нивелирование её деформации у учащихся с нарушением зрения. Она содержит различные методы и приёмы, а так же методические рекомендации, позволяющие оптимальным образом организовать занятие по лёгкой атлетике с учащимися, имеющими нарушение зрения.

Ключевые слова: физическая культура, тифлопедагогика, коррекция.

Актуальность. Для учащихся имеющих сложную структуру дефекта, представленную нарушениями зрения и минимальной мозговой дисфункцией характерны деформации различного характера, касающиеся двигательной сферы. Среди них целесообразно отметить ориентировку в пространстве.

Цель данной статьи заключается в раскрытии коррекционного потенциала в различных методах и приёмах, способствующих к снижению общего количества деформаций двигательной сферы у учащихся с нарушением зрения.

В процессе практической педагогической деятельности нами адаптированы следующие методы и приёмы коррекции двигательной сферы у учащихся с нарушением зрения.

В качестве одного из практических упражнений целесообразно отметить «Приседание». Выполнение данного упражнения существенным образом влияет

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

на координацию движения, способствует более оптимальной ориентировке в пространстве и способствует укреплению икроножных

мышц. В процессе выполнения приседаний учащиеся с глубокой зрительной патологией и слабовидящие допускают следующие ошибки:

Во-первых, как правило, дети с нарушениями зрения разводят руки в стороны.

Во-вторых, в процессе приседания учащиеся с нарушениями зрения опираются на стопы, что является неправильным выполнением данного упражнения. В данной статье мы приведём оптимальный вариант выполнения некоторых из наиболее распространённых упражнений.

1. Упражнение «Приседания»

И.п.: Стоя, стопы на ширине плеч, руки вдоль туловища. Выполнение: на вдохе, плавно сгибая ноги в коленях, приседайте до прямого угла в коленных суставах. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

2. Упражнение «Плие»

И.п.: Стоя, стопы шире плеч, носки развёрнуты наружу под углом 45 градусов, руки вдоль туловища. Выполнение: на вдохе, плавно сгибая ноги в коленях, приседайте до прямого угла в коленных суставах. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

3. Упражнение «Боковой выпад»

И.п.: Стоя, стопы шире плеч, носки развёрнуты наружу под углом 45 градусов, руки вдоль туловища. Выполнение: на вдохе согните правую ногу в колене, оставляя левую прямой. Приседайте до прямого угла в коленном суставе, сохраняя вес тела на правой ноге. На выдохе вернитесь в исходную позицию.

Важным элементом занятий в рамках легкой атлетики являются **упражнения по выполнению наклонов вправо, влево**. Данный вид упражнений направлен на активизацию мышц брюшной зоны, снятие защемлений мышц расположенных вокруг позвоночника. Оптимальное выполнение наклонов влево, вправо заключается

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

в строгом заключении симметрии сторон. Отклонения вперёд либо назад не допускаются. Учащиеся с нарушениями зрения часто допускают искажение симметрии наклонов, заключающиеся в изменении угла наклона. В качестве причины данной деформации целесообразно отметить отсутствие зрительного контроля в процессе выполнения упражнения.

Важным элементом в процессе занятий лёгкой атлетикой является выполнение упражнения «рывки руками». Его сущность заключается в том, что в начале руки располагаются горизонтально у груди, затем осуществляется разворот туловища вправо либо влево, при этом руки разгибаются в локтевом суставе. Основные деформации при выполнении данного упражнения заключаются во-первых в том, что учащиеся с нарушениями зрения держат руки в горизонтальном положении на уровне живота, тогда как оптимальным является положение рук на уровне подбородка. Во-вторых, в процессе разворачивания туловища учащиеся с нарушениями зрения не полностью разгибают руки в локтевом суставе.

Указанные деформации способствуют снижению нагрузки на плечевой и локтевой суставы.

Методические рекомендации по практической реализации упражнений на занятиях:

1. Занятия по лёгкой атлетике целесообразно организовывать таким образом, чтобы осуществлялась активизация основных групп мышц организма.

При этом важно соблюдать очерёдность упражнений с задействованием различных мышечных групп: вначале осуществляется активизация мышц кистей рук, локтевого и плечевого суставов. С этой целью проводится комплекс упражнений: «Вращение в «запястьях», «Рывки руками», «Отжимание от пола». Затем целесообразно активизировать мышцы окружающие позвоночник. Этому способствуют упражнения: «Наклоны вперёд, назад», «Мельница», «Развороты в сторону».

На следующей стадии занятия осуществляется активизация тазобедренных групп мышц посредством выполнения упражнения: «Вращение нижней части туловища». В завершении осуществляется активизация мышц ног, на основе выпол-

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

нения упражнений: «Махи в сторону с наклоном корпуса», «Выпады вперёд», «Выпады в сторону», «Круговое движение стоп».

2. Занятия по лёгкой атлетике целесообразно проводить с утра, это способствует активизации моторной сферы и основных высших психических процессов.

3. Упражнения по лёгкой атлетике целесообразно проводить в рамках разминки. На одно следует отводить 30-40 секунд. Это обуславливается необходимостью смены видов деятельности и учета состояния зрительного анализатора учащихся.

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 с учащимися с нарушением зрения состоит в том, что при описании и повествовании учитель не только сообщает ученикам предлагаемый материал, но и даёт живые образы (осязательные, слуховые, обонятельные, зрительные), пространственные представления о предметах и действиях.

Чтобы создать у детей с нарушениями зрения полноценное восприятие учебного материала, мы чаще используем демонстрацию двигательных действий и спортивного инвентаря. Своевременно предоставленная возможность обследования предметов и правильное сочетание словесных объяснений с демонстрацией создают возможность для накопления конкретных представлений о предметах и действиях.

Поскольку незрячим ученикам приходится часто пользоваться слуховым анализатором, широко применяется **звуковой метод**. Звуки мы используем как условные сигналы, заменяющие зрительные представления. В большинстве упражнений при взаимодействии с опорой или предметом возникает звук, на основании которого можно составить представление о предмете. Например, у звучащего мяча ребята определяют его размеры (маленький, средний, большой) и характер поверхности (кожаный, резиновый, пластмассовый). Систематический звуковой кон-

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

троль поможет компенсаторному развитию слуха. **Метод наглядности** занимает особое место в обучении детей с нарушением зрения. Наглядность является одной из специфических особенностей использования обще дидактических методов в процессе ознакомления детей с глубокой зрительной патологией с предметами и действиями. Используется наглядность зрительная, а при отсутствии зрения - осязательная. Развитие осязательного восприятия предметов различной конфигурации осуществляется пальцевым, кистевым и ладонным способом. Существуют следующие требования к методу наглядности в школе, это: большие размеры, насыщенность цветов и контрастность предметов.

При изготовлении наглядных пособий мы используем преимущественно красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета. Средства, используемые при реализации метода наглядности, обязательно должны сопровождаться словесным описанием. Реализация этого метода поможет избежать искаженного представления о предмете.

Таким образом, у учащихся с нарушением зрения наблюдаются различные варианты деформации двигательной сферы. Занятия по лёгкой атлетике дают существенные результаты в процессе их коррекции. Среди наиболее эффективных методов, способствующих оптимальному развитию двигательной сферы у учащихся с нарушением зрения целесообразно отметить практическую, наглядную и вербальную группу методов.

Список литературы

- 1. Ростомашвили Л.Н. Адаптивное физическое воспитание: авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа) : учебно-методическое пособие / Л.Н. Ростомашвили. — Изд. 2-е, испр. и доп. — Москва, 2002. — 44 с. — (Прил. к журн. «Школьный вестник»).*
- 2. Ермаков В.П., Якунин Г.А. Основы тифлопедагогики: Развитие, обучение и воспитание детей с нарушениями зрения: Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений. - М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. - 240 с.*

ОБРАЗОВАНИЕ В РОССИИ И АКТУАЛЬНЫЕ ВОПРОСЫ СОВРЕМЕННОЙ НАУКИ

3. Маллаев Д. М. Игры для слепых и слабовидящих : учебное пособие / Д. М. Маллаев, 2002. - 136 с.