

ХОРЕОГРАФИЯ КАК СРЕДСТВО РЕАБИЛИТАЦИИ СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ ДЕТЕЙ.

(Подготовила инструктор по физической культуре О.С. Гуркова).

Раскрывается важность развития физических способностей слабовидящих детей посредством хореографических упражнений. Проведены анализ психической и эмоциональной сфер учащихся, оценка самочувствия и настроения после занятий хореографией, а также произведено тестирование уровня физической подготовленности слабовидящих детей. Данный метод может быть использован на уроках физической культуры для улучшения адаптации детей в окружающем мире.

Актуальность. Двигательная активность имеет немалое значение в жизни человека. В укреплении здоровья, увеличении продолжительности жизни и повышении устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды важная роль принадлежит систематической мышечной деятельности человека. Для людей же с ограниченными возможностями здоровья, и особенно детей, физические нагрузки тем более важны.

Значительные исследования роли двигательной активности в жизни слепых и слабовидящих детей были проведены во второй половине XIX века и в начале XX века. Ещё в начале прошлого века русский тифлопедагог, врач-офтальмолог А. И. Скребицкий [1] писал, что ребёнок, лишившийся зрения, поражает в большей части случаев своим болезненным видом. Кости, связки, мышцы слабы; походка неуверенная; осанка всего тела, в особенности способ держания головы, крайне некрасивы; во всём заметны робость, нерешимость, вялость.

В настоящее время в тифлопедагогике существует большое количество работ, исследуемых физические возможности и потенциал развития слепых и слабовидящих людей, многие из них направлены на изучение и совершенствование физического развития именно детей школьного и дошкольного возраста. В исследованиях [2–8] указывается на то, что основной причиной отставания детей является следующий фактор — зрительный дефект на ранних этапах развития ребёнка усложняет и тормозит процесс активного познания окружающего мира, связанный в основном с двигательной деятельностью. Слепые и слабовидящие дети испытывают страх перед передвижением в неизвестном пространстве, что очень сильно ограничивает их в двигательной деятельности по сравнению со зрячими сверстниками и приводит к дефициту движения. Многие авторы [2, 5, 6], занимавшиеся изучением физического развития детей с нарушениями зрения, отмечают, что такие дети отличаются плохим равновесием, нечёткостью координации движений, меньшим темпом их исполнения. Дети меньше

двигаются, испытывают трудности ориентации в пространстве, имеют недостаток ловкости, ритмичности, точности движений. Формирование понятий об основных движениях вследствие нарушений зрения также осложнено, что затрудняет двигательную активность и тем самым сдерживает развитие естественных двигательных потребностей ребёнка. Слепые дети чаще других подвержены простудным и другим вирусным заболеваниям. Общий объём суточной двигательной активности детей-инвалидов по зрению более чем в 3 раза уступает объёму активности здоровых. Этот дефицит (гипокинезия) сказывается на всех системах организма. Потеря зрения неблагоприятно сказывается на моторике слепого, отрицательно влияет на состояние высшей нервной деятельности человека и вегетативные функции организма, развитие и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к изменению обменных процессов и развитию различных заболеваний внутренних органов. Кроме этого, у слепых и слабовидящих детей затрудняется процесс формирования новых движений и переключения с одного вида деятельности на другой, так как процессы возбуждения и торможения в коре головного мозга значительно нарушены. Общая задержка моторной сферы детей с тяжёлыми зрительными патологиями вызывает возникновение у них «навязчивых» (стереотипных) движений, что является одной из важных особенностей физического развития таких детей. В связи с нарушением зрительного анализатора у детей отмечается отставание в физическом развитии: росте, массе тела, жизненной ёмкости лёгких, объёме грудной клетки и других антропометрических показателях. У большинства слабовидящих детей наблюдается нарушение осанки, позы, искривление позвоночника, плоскостопие. Нарушения и аномалии развития зрительной системы отрицательно сказываются на формировании двигательных способностей — силы, быстроты, выносливости, координации, статического и динамического равновесия. У многих детей недостаточно развиты пространственно-ориентировочная деятельность, макро- и микроориентировка в пространстве.

Одним из эффективных средств повышения двигательной активности детей с нарушениями зрения являются занятия по хореографии.

Эти занятия очень специфичны: они сочетают в себе средства музыкального, пластического, физкультурного, эстетического и художественного развития и образования. Занятия гармонично развивают фигуру, способствуют развитию музыкальной памяти, улучшению пространственной ориентировки, развивают координацию движений, закрепляя привычку двигаться раскованно и красиво, придают внешнему облику человека собранность и элегантность.

Сегодня идет поиск новых форм, методов, используемых в физическом воспитании детей с нарушениями зрения. Как утверждают М. В. Садовски и О. П. Асафайло [9], а также Т. В. Смурова [10], хореография оказывает благотворное действие не только на общую двигательную сферу, но и на органы зрения. Занятия улучшают кровообращение в тканях глаза, что способствует активизации обменных и трофических процессов и препятствует обострению и прогрессированию глазных патологических процессов.

Таким образом, проблема исследования заключается в недостатке научно обоснованных сведений о структуре и содержании процесса специальной физической подготовки детей с нарушениями зрения.

На основе всех исследований была разработана методика адаптированной хореографии, включающая в себя три раздела, разработка содержания каждого из которых учитывала следующие факторы:

- низкая степень физической подготовки воспитанников;
- специфика детей с нарушениями зрения;
- небольшой срок обучения (6,5 недели);
- современные веяния культуры;
- медицинские ограничения физических нагрузок, связанные с конкретными зрительными патологиями;
- интересное для обучающихся наполнение. Методика обучения адаптированной хореографии детей с глубокими нарушениями зрения разработана на основе педагогического опыта выдающихся педагогов-хореографов: А. Я. Вагановой [11], Н. П. Базаровой [12], М. В. Васильевой-Рождественской [13], Т. Б. Нарской [14], Д. В. Курникова [15] и других педагогов, также на опыте преподавания физической культуры слепым и слабовидящим детям — Р. Н. Азаряна [2–3], В. И. Никитина и Г. В. Поповой [16], а также Б. Г. Ивченкова [17].

Таким образом, учитывая все эти факторы, были подобраны адекватные методы и принципы обучения, представленные в методике адаптированной хореографии для слабовидящих детей.

Первоначально для оценки эффективности методики адаптивной хореографии для детей с нарушениями зрения была разработана группа тестов, оценивающая различные показатели учащихся.

Для оценки физической подготовленности были применены следующие тесты:

- изменения устойчивости (равновесия) и точности — проба Ромберга;
- изменения мышечной силы — показания динамометров;
- изменения моторики — показания автоматизированного комплекса оценки состояния, оценивающего время простой зрительно-моторной реакции, время реакции начала движения, время одиночного движения.

После внедрения в учебный процесс детей с нарушениями зрения методики адаптированной хореографии были получены значительные изменения в оценке уровня физической подготовленности испытуемых.

Результаты тестов показали значительное улучшение таких физических показателей, как мышечная сила, равновесие, точность движений, гибкость и координация. Из результатов видно, что время реакции начала движения снизилось с 0,06 с до 0,05 с, что свидетельствует об улучшении двигательной реакции. До педагогического эксперимента показатели устойчивости у 80 % испытуемых оценивались как «удовлетворительно», а после внедрения в учебный процесс методики адаптированной хореографии показатели значительно улучшились, у 76,7 % — оценка «хорошо», у 13,3 % — «отлично». Для оценки изменений в психоэмоциональной сфере применялось анкетирование, включающее в себя вопросы, выявляющие отношение испытуемых к занятиям хореографией, их мнение о влиянии занятий адаптированной хореографией на улучшение общения с окружающими и навыков пространственной ориентировки и отражающие субъективную оценку самих занимающихся относительно данных сфер и их изменения в результате занятий.

В эмоциональной сфере также произошла положительная динамика — после проведения занятий происходило постоянное улучшение настроения обучающихся, они стали чувствовать себя увереннее и оценили свои навыки как значительно улучшившиеся. Так, у 71,1 % занимающихся улучшилось настроение после занятий адаптированной хореографией, интерес занятий отметили 69,8 % испытуемых, а положительное отношение к хореографии проявили 51,7 % опрошенных.

Выводы. Таким образом, анализируя полученные результаты, мы можем констатировать, что методика адаптированной хореографии для детей с глубокими нарушениями зрения является результативным и эффективным методом для развития и совершенствования двигательной и социокультурной реабилитации детей с нарушениями зрения, средством профилактики дефицита двигательной активности, катализатором социальной раскрепощённости. Данную методику можно использовать в течение всего

учебного года, адаптируя под учебный процесс в рамках урока «Физическая культура».

Список литературы:

1. Скребицкий, А. И. Воспитание и образование слепых и их признание на Западе / А. И. Скребицкий. – СПб., 1903. – 124 с.
2. Азарян, Р. Н. Опыт внеклассной работы по физической культуре со слабовидящими школьниками / Р. Н. Азарян. – М.: ВОС, 1979. – 140 с.
3. Азарян, Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня / Р. Н. Азарян. – М.: ВОС, 1987. – 115 с.
4. Анисимова, Н. В. К вопросу адаптации, социализации и физической реабилитации воспитанников коррекционных образовательных учреждений / Н. В. Анисимова, Г. А. Сугрובה, Г. И. Сергеева // Известия ПГДИ им. В. Г. Белинского. – 2011. – № 24. – С. 531–534.
5. Ишмуратова, Р. М. Развитие физических качеств слабовидящих школьников 11–12 лет / Р. М. Ишмуратова // Вестник ЮурГУ. – 2006. – № 3. – С. 24–27.
6. Сермеев, Б. В. Физическое воспитание слабовидящих детей / Б. В. Сермеев. – М.: Просвещение, 1983. – 96 с.
7. 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. – М., 2003. – 24 с.
8. Столбова, О. Г. Особенности влияния внеурочных занятий в рамках адаптивного физического воспитания на физическое состояние слабовидящих школьников 7–9 лет / О. Г. Столбова // Физическая культура. – Челябинск, 2001. – № 3. – С. 49–52.
9. Садовски, М. В. Танцтерапия как один из эффективных способов социальной реабилитации людей с ограниченными возможностями здоровья / М. В. Садовски, О. П. Асафайло // Вестник ЮурГУ. – 2013. – № 2, т. 6. – С. 61–63.
10. Смурова, Т. С. Эффективность танцевальных занятий для повышения уровня физической подготовленности инвалидов по зрению // Теория и практика физической культуры / Т. С. Смурова. – 1998. – № 1. – С. 54–55.

11. Ваганова, А. Я. Основы классического танца / А. Я. Ваганова. – М.: Искусство, 2011. – 192 с.
12. Базарова, Н. П. Азбука классического танца / Н. П. Базарова, В. П. Мей. – СПб.: Лань, 2006. – 240 с.
13. Васильева-Рождественская, М. В. Историко-бытовой танец / М. В. Васильева-Рождественская. – М.: ГИТИС, 2005. – 387 с.
14. Нарская, Т. Б. Историко-бытовой танец: моногр. / Т. Б. Нарская. – Челябинск, 1996. – 124 с.
15. Курников, Д. В. Современная хореография как средство саморазвития личности / Д. В. Курников // Вестник НГПУ. – 2012. – № 2. – С. 87–90.
16. Никитин, В. И. Использование подвижных игр в обучении ходьбе и бегу слепых младших школьников / В. И. Никитин, Т. В. Попова. – Екатеринбург, 2001. – 96 с.
17. Ивченков, Б. Г. Эстетическое воспитание слабовидящих учащихся на занятиях ритмикой / Б. Г. Ивченков. – М.: ВОС, 1989. – С. 46–51.