

УДК 796:615, 825.

*Ахметшина А. В.*

*студентка 2 курса*

*Уфимский Университет Науки и Технологии*

*Стерлитамакский филиал*

*РБ, г. Стерлитамак*

*Шамсутдинов Ш. А.*

*к. п. н. доцент*

*Уфимский Университет Науки и Технологии*

*Стерлитамакский филиал*

*РБ, г. Стерлитамак*

**МЕТОДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ  
СЛЕПЫХ И СЛАБОВИДЯЩИХ В УСЛОВИЯХ СОВРЕМЕННОЙ  
ШКОЛЫ.**

*Аннотация. Данная статья посвящена методам адаптивного физического воспитания для детей с нарушениями зрения. Рассмотрены виды и методы физических упражнений для решения задач адаптивного физического воспитания.*

*Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание (АФВ), нарушение зрения, слабовидящие, слепые, методы АФВ.*

*Akhmetshina A.V.*

*2nd year student*

*Ufa University of Science and Technology*

*Sterlitamak branch*

*RB, Sterlitamak*

*Shamsutdinov Sh. A.*

*Ph.D. Associate Professor*

*Ufa University of Science and Technology*

*Sterlitamak branch*

*RB, Sterlitamak*

## **METHODS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR THE BLIND AND VISUALLY IMPAIRED IN A MODERN SCHOOL.**

*Annotation. This article is devoted to the methods of adaptive physical education for children with visual impairments. The types and methods of physical exercises for solving the problems of adaptive physical education are considered.*

*Keywords: adaptive physical education (AFV), visual impairment, visually impaired, blind, AFV methods.*

В настоящее время наблюдается ухудшение зрения у детей школьного возрасте. На данный момент, по статистике 2023 года в России насчитывается 32965 инвалидов по зрению среди несовершеннолетних и 299 407 взрослых. Тенденция роста детей с инвалидностью по зрению, заставляет развивать адаптивное физическое воспитание в современной школе.

Адаптивное физическое воспитание – это вид деятельности, который позволяет подготовить человека, имеющего ограниченные возможности здоровья к работе и труду, сформировать элементарные физические навыки [5].

Программа адаптивной физической подготовки составляется с учетом индивидуальных подходов к управлению нагрузкой, сенсорными возможностями обучающегося и эмоциональной интенсивностью. Исходя из этого существуют различные методы обучения, которые направлены на

достижения различных целей и индивидуальный подход к каждому ребенку, учитывая его особенности здоровья и развития.

Метод слова – один из типичных приемов обучения детей с нарушением зрения: обсуждение, описание, объяснение. Самым распространенным является объяснение, в котором ученик пытается понять и представить двигательную картину, описывая ее, преподаватель не только передает обучающимся предложенный материал, но даёт пространственное представление с предметами и явлениями. Слуховое восприятие может помочь детям сравнить словесное объяснение с предметами действительности, которые определяют их. Такая практика с помощью слухового восприятия способствует созданию условий для познания определений все больше слов и терминов, используемых при усвоении движений при адаптивной физической подготовке. [1].

Используются различные виды словесных объяснений: сопроводительные пояснения – лаконичные комментарии и замечания, которые учитель использует при выполнении упражнений обучающимися для улучшения их восприятия, а инструктаж – словесное объяснение метода изучаемого действия.

Также метод слова относится к методу дистанционного контроля, предполагающему регулирование действия обучающегося на расстоянии с помощью этих команд, а именно - «повернуть направо», «повернуть налево», «три шага вперед, направо, налево» и т.д. Зачастую, звуковая информация используется детьми с нарушением зрительного восприятия. В большинстве упражнений в процессе взаимодействия с объектом появляется звук, с помощью которого вы можете составить понятие об объекте. Так звук используется как условный сигнал. [4].

Метод тренажера основан на восприятии информации в процессе обучения, благодаря ощущениям органов чувств. Данный метод учит

ребенка ощущению мышц и суставов при выполнении двигательных действий, а также позволяет переносить усвоенные знания в практические действия.

Например, если ребёнку предложат бежать за учителем, догонять его, в этом случае следует уделять внимание обучающемуся, его движениям рук и ног, показывать мышечные ощущения, а потом предложить бегать самостоятельно, добиваясь повторения тех же мышечных усилий, которые ему ощущались в беге за учителем.

Метод стимуляции моторной активности заключается в вознаграждении детей, для этого необходимо дать им ощутить радость движения, помочь избавиться от комплекса безответственности, от чувства страха в пространстве, от неуверенности в своих сил. По возможности, создавать условия для достижения успеха. [3].

Особое место в обучении слабовидящим занимает наглядный метод, этот метод является одной из особенностей использования методов обучения в ходе знакомства с объектами и действиями. В процессе рассмотрения спортивных предметов вначале рекомендуется просматривать предмет по частям, устанавливать цель: определение его формы, поверхности, качества, далее проводится попытка полного восприятия объекта или действий самим учеником. [5].

К наглядным средствам есть определенные требования, такие как, большой объем предметов и насыщенность цвета. Для приготовления наглядных инструкций используют в основном красный, желтый, зеленый, оранжевый цвет. Для того, чтобы у детей было полноценное восприятие учебной литературы, используются демонстрации двигательных действий и спортивных инвентарей. Наглядность всегда будет сопровождаться словесным объяснением, которые помогут избежать искажений в

представлении предмета и позволят стимулировать мыслительную деятельность учащихся.

При обучении детей с нарушениями зрения обычно используется какой-то один метод, как правило, в зависимости от задач урока, используется комплекс множества взаимодополнительных методик. Приоритетным положением является методика, которая лучше обеспечивает развитие двигательной активности детей. [1].

Таким образом, изучение и анализ методов обучения адаптивной физической культуре для слепых и слабовидящих будет способствовать формированию правильного развития детей и коррекции их нарушений.

#### Литература

1. Аветисов Э.С. Близорукость / Под общ. ред. Э.С. Аветисова. - 2-е изд., перераб. И доп. - М., 2002. - 2002. - 284 с.
2. Барсуковой И.Г. Всероссийское общество слепых. История ВОС в лицах, цифрах, фактах - М.: Тифлоинформ, 1995. - 95 с.
3. Бодалев А.А., В.В. Столина Семья в психологической консультации /Под. Ред. - М.: Педагогика, 1989 - 254с
4. Дубровский В.И. Реабилитация в спорте / В.И. Дубровский. - М., 1991.-С. 5-8 с
5. Дубровский В.И. Спортивная медицина: Учебник для студентов вузов. - М.: Гуманит. изд. центр. ВЛАДОС, 1998. - 480 с.