

## ПЕДАГОГИКА

*Емельянов Виталий Давидович*

канд. мед. наук, канд. пед. наук, заведующий сектором теории  
и методики адаптивной физической культуры и спорта

*Красноперова Татьяна Витальевна*

канд. биол. наук, старший научный сотрудник

*Шевцов Анатолий Владимирович*

д-р биол. наук, доцент, ведущий научный работник

ФГБУ «Санкт-Петербургский научно-исследовательский

институт физической культуры»

г. Санкт-Петербург

### **ИНДИВИДУАЛИЗАЦИЯ ПРИ ФОРМИРОВАНИИ ПРОГРАММ ПО АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ ЛИЦ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

*Аннотация:* в данной статье авторами приведены данные мониторинговых исследований с оценкой уровня физического развития и особенностей обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности инвалидов с нарушением зрения с учетом возрастных и гендерных различий. Разработан научно-методический подход к формированию программ по адаптивной физической культуре для лиц школьного возраста с нарушением зрения с учетом лимитирующих факторов их ограничений с целью повышения эффективности управления физкультурно-спортивным процессом в адаптивной физической культуре.

*Ключевые слова:* лица с нарушением зрения, адаптивная физическая культура, научно-методический подход, физическая культура.

Дальнейшее развитие системы АФК для слепых и слабовидящих детей невозможно без формирования новой модели системы управления, в центре которой стоит главная задача – усиление индивидуализации практического применения коррекционных программ. Технологии, связанные с индивидуализацией

процесса подготовки в АФК, направлены на развитие физических возможностей школьника с ограниченными возможностями здоровья и обеспечивают максимально возможное биологическое развитие с условием укрепления его здоровья.

В тоже время специалистами и педагогами-практиками, работающими со слепыми и слабовидящими школьниками в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях III и IV видов и спортивно-адаптивных секциях отмечается недостаточная дифференциация программ по АФК в соответствии со степенью нарушений, лимитирующих зрение.

С целью оценки уровня физического развития и особенностей обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности инвалидов школьного возраста с учетом их специфических ограничений и онтогенетического развития были проведены мониторинговые исследования учащихся специальных (коррекционных) школ I–VIII видов и юниоров-паралимпийцев.

Исследование физического развития рассматривается как система морфологических и функциональных признаков организма, отвечающих за уровень биологического возраста индивида на основе персонально-типологических оценок с учетом пола, возраста, антропометрических данных, соматотипа и других свойств организма [1, 2, 3].

Исследования равновесия тела у детей-инвалидов с учетом возрастных и гендерных различий посредством оценки колебания проекции центра массы тела в горизонтальной плоскости при помощи метода стабилотрии позволили оценить базовые свойства двигательного анализатора, на которых основывается процесс управления построением движений [4, 5].

В структуре перестроек системы управления координационной структурой двигательной деятельности общим для слабовидящих и тотально слепых является лучшее (по сравнению с лицами без зрительной депривации) компенсаторное развитие различных видов глубокой и температурной чувствительности, а также слуха и обоняния. При этом расширение двигательной активности позволяет преодолевать несостоятельность зрительного восприятия и искажение предметных и пространственных представлений.

Достижение максимальной степени адаптации к реальной действительности и, соответственно, социализация обеспечиваются как раз максимальной индивидуализацией реабилитационного процесса, однако учет основных лимитирующих факторов при разработке научно-методических подходов к формированию программ по АФК для людей с инвалидностью по зрению проводится не всегда и включает преимущественно медицинские ограничения.

На основании проведенных исследований физического развития и координационного обеспечения у лиц с нарушением зрения установлено, что большинство школьников младшего, среднего и старшего школьного возраста, как среди мальчиков, так и среди девочек, отличаются гармоническим типом телосложения. У мальчиков младшего и старшего школьного возраста превалировал мезосоматотип, а у девочек младшего и старшего школьного возраста – микросоматотип. В среднем школьном возрасте микросоматотип преобладал как у мальчиков, так и у девочек.

Наряду с этим, у мальчиков и девочек во всех возрастных группах выявлены статокинетические нарушения доклинического уровня легкой степени и умеренные статокинетические нарушения.

Выявленные особенности обеспечения двигательной деятельности позволяют сформировать научно-методический подход к составлению программ по адаптивной физической культуре, учитывающий особенности физического развития и состояния координационной функции организма.

Таким образом, персонификация при использовании специальных средств и методов АФК в процессе работы со школьниками с нарушением зрения должна включать расширение двигательной активности, компенсаторное развитие координированности, слухового и перцептивного восприятия (в том числе кинестетического) с текущим контролем антропометрического развития, а также динамики развития координационной составляющей двигательной деятельности, используя исходные тенденции изученных параметров как определяющие для основного направления воздействия АФК и как индикаторы динамики процесса [6, 7].

### *Список литературы*

1. Бахрах И.И. Взаимосвязь некоторых функциональных показателей с пропорциями тела мальчиков пубертатного возраста / И.И. Бахрах, В.М. Волков // Теория и практика физической культуры. – 1974. – №7. – С. 44–46.
2. Воронцов И.М. Оценка антропометрических данных / И.М. Воронцов // Вопросы охраны материнства и детства. – 1985. – №6. – С. 6–11.
3. Дорохов Р.Н. Физическое развитие детей школьного возраста / Р.Н. Дорохов // Медицина, подросток и спорт. – Смоленск, 1975. – С. 5–38.
4. Емельянов В.Д. Особенности физического развития и обеспечения локомоторных функций двигательной деятельности лиц с сенсорными нарушениями с учетом возрастных и гендерных различий / В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, А.В. Шевцов, Л.Н. Шелкова // Адаптивная физическая культура. – 2014. – №1 (57). – С. 2–5.
5. Емельянов В.Д., Шайтор В.М. Стабилометрическая диагностика двигательных нарушений у детей с церебральной дисфункцией / В.Д. Емельянов, В.М. Шайтор // Здоровье детей: профилактика и терапия социально-значимых заболеваний: Матер. VI Российского форума «Санкт-Петербург 2012» (14–15 мая 2012 г.). – СПб., 2012. – С. 189–190.
6. Шевцов А.В. Комплексная методика оценки и коррекции адаптационных резервов в инвалидном спорте / А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова // Адаптация биологических систем к естественным и экстремальным факторам среды: Матер. IV Междунар. научн.-практ. конф. – Челябинск, 2012 – С. 361–366.
7. Шевцов А.В. Управление физкультурно-спортивным процессом индивидуально ориентированной подготовки спортсменов с нарушением зрения и поражением опорно-двигательного аппарата / А.В. Шевцов, В.Д. Емельянов, Т.В. Красноперова, С.А. Барченко // Образование, физическая культура, спорт и здоровье: анализ и проблемы: Матер. Рос.научн.конф. – Смоленск, 2012. – С. 280–283.