

Шакиров А.А., Хамидуллин П.Р. ©

Студент III курса напр. «Прикладная информатика», ФГБОУ ВО «КГЭУ», г. Казань,
Старший преподаватель кафедры «Физическое воспитание», ФГБОУ ВО «КГЭУ», г.
Казань

АДАПТИВНАЯ ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА И СПОРТ ДЛЯ ЛЮДЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ ЗРЕНИЯ

Аннотация

В статье исследуются возможности занятий физической культурой для людей с нарушениями зрения. Приведены преимущества отдельных видов упражнений, даны толчки к реализации этих методов.

Ключевые слова: нарушение зрения, обучение, физические занятия, потеря зрения, упражнения.

Keywords: visual impairment, training, physical exercises, vision loss, exercises.

Нарушение зрения – снижение способности видеть до такой степени, что вызывает проблемы, не устранимые обычными средствами, такими как очки [1]. Нарушение зрения часто определяется как лучшая скорректированная острота зрения хуже, чем 20/40 или 20/60 [2]. Термин слепота используется для полной или почти полной потери зрения. Нарушение зрения может вызвать у людей трудности с нормальной повседневной деятельностью, такой как вождение, чтение, общение и прогулки, занятия физической культурой в учебном заведении [1].

Многие люди с нарушениями зрения испытывают дискомфорт на занятиях в тренажерном зале, потому что большинство видов деятельности требуют координации глаз и рук, быстрых зрительных реакций и скоординированных глазодвигательных навыков [3]. Поскольку многие преподаватели физкультуры не понимают, что слабовидящие ученики могут заниматься спортом, обучающимся с нарушениями зрения часто отводится роль счетчика или хронометриста. Они не могут заниматься со своими здоровыми однокурсниками вместе на регулярной основе, и у них нет возможности развивать свои физические навыки [2]. Данная тенденция должна искорениться из образовательной системы, поскольку этот фактор не дает не только физически развиваться, но и может воздействовать на психику, отделяя индивидуума от социума.

Учитывая повышенный уровень ожирения, наблюдаемый среди населения сегодня, помощь студенту добиться успеха на занятии физического воспитания или в других организованных видах спорта имеет важное значение [4].

Существует несколько барьеров, которые часто мешают людям с потерей зрения заниматься физическими упражнениями. Они включают [5]:

- Отсутствие специализированного транспорта;
- Недостаток мотивации, энергии или времени;
- Страх получить травму;
- Финансовые трудности;
- Недостаток информации в полезных ресурсах;
- Проблемы с изучением новых физических нагрузок.

Быть слепым или слабовидящим не значит, что нужно вести сидячий образ жизни! Есть бесчисленное множество мероприятий, в которых люди с потерей зрения могут участвовать, и в которых они могут участвовать. Некоторые могут потребовать

модификаций или специального оборудования, в то время как другие могут быть выполнены с минимальной помощью или без помощи, или адаптации [5]. Ниже приведен лишь краткий список многих физических нагрузок, которые могут выполнять люди с потерей зрения [2]:

- ходьба и бег;
- танцы;
- плавание;
- катание на лыжах;
- дзюдо;
- йога;
- поднятие тяжестей.

Ниже приведены возможности реализации и преимущества некоторых из перечисленных физических упражнений:

1. Бег без помощи на треке [3]:

Это может быть реализовано с обучающимся со слабым зрением на темной дорожке с яркими линиями. Преимущества:

а) Обучающийся может бегать с полным размахом руки и потенциально эффективной биомеханической походкой.

б) Обучающийся может бегать самостоятельно.

с) Обучающийся может бегать бок о бок с другом.

2. Бег на беговой дорожке [2]:

Любой обучающийся с нарушением зрения или без него может бегать на беговой дорожке. Беговые дорожки распространены и доступны для людей с нарушениями зрения. Рекомендуется, чтобы обучающийся начал медленно, чтобы почувствовать движение. Преимущества:

а) Обучающийся может бегать с полным взмахом руки.

б) Обучающийся может отслеживать скорость и расстояние.

с) Обучающийся может бегать сам по себе без необходимости в руководстве.

д) Беговые дорожки можно найти в спортивных залах и фитнес-центрах по всей стране.

3. Упражнение на велосипеде [2]:

Люди, у которых есть некоторые возможности видения, могут быть в состоянии ездить на велосипеде независимо в тихом парке или вокруг дорожки. Всегда безопаснее, если есть сверстники или люди со зрением, чтобы обеспечить безопасность, если это выбранный режим физической подготовки. Преимущества: позволяет участнику ехать в одиночку и чувствовать себя независимым.

4. Тандемные велосипеды [4]:

Тандемные велосипеды позволяют зрячему участнику ездить впереди велосипеда, в то время как участник с нарушениями зрения или слепой едет сзади. Человек впереди отвечает за рулевое управление, педалирование и остановку. Тандемные велосипеды можно купить в большинстве магазинов велосипедов. Если человеку с ограниченными возможностями не с кем ездить, он может обратиться в местный велосипедный клуб, университет или клуб глухих. При езде необходимо обязательно разработать специальные сигналы для поворота, остановки или аварийных ситуаций. Преимущества:

а) Это безопасный и здоровый способ для людей с нарушениями зрения обрести физическую форму.

б) Они могут ездить без страха попасть в аварию.

с) Увеличивает социализацию.

В данной работе мы рассмотрели возможности занятия физической культурой для людей с нарушениями зрения. Рассмотрели некоторые варианты упражнений, развивающих социальные и физические навыки людей с ограниченными возможностями.

Литература:

1. Петрович В., Алёшина А. Характеристика специальных физических упражнений в системе физической реабилитации при близорукости // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – № 3 (27). – С. 94-97.
2. Панасюк И.В. Использование специальных технических средств в физическом воспитании детей дошкольного возраста с нарушением зрения // Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. – № 3 (36). – С. 7-11.
3. Рютина Л.Н., Будажапова С.Б. Физическая и спортивная активность при нарушении зрительного анализатора // Образование и наука в России и за рубежом. – 2018. – № 13 (48). – С. 388-392.
4. Кудакаева А.Р., Азнабаев О.Ф. Адаптивная физическая культура при нарушении зрения // В сборнике: Становление психологии и педагогики как междисциплинарных наук сборник статей Международной научно-практической конференции. Уфа. – 2019. – С. 42-44.
5. Абызова Т.В., Акатова А.А., Рудаков Ф.Д. Развитие физических качеств у школьников с нарушением зрения в условиях коррекционной школы III-IV вида // Вестник Пермского государственного гуманитарно-педагогического университета. Серия № 1. Психологические и педагогические науки. – 2016. – № 2-1. – С. 131-136.