

РЕЦЕНЗИЯ
на методическое пособие по ориентировке в пространстве
в спортивной подготовке детей с глубокими нарушениями зрения,
учителя-дефектолога ГБОУ школы-интерната № 3 г. Армавира,
Ирины Алексеевны Королевой

Представленный учителем-дефектологом И.А. Королёвой авторский методический материал предназначен для педагогических работников, занимающихся спортивной подготовкой детей с глубокими нарушениями зрения.

Учитывая, что спорт для слепых – это самое эффективное средство реабилитации, содействующее повышению адаптационных возможностей и социализации. Положительные эмоции, спортивный азарт, приобретение опыта общения и взаимодействия с нормально видящими сверстниками повышают жизненный тонус и стирают грань социальных барьеров между инвалидами по зрению и здоровыми детьми.

Представленные методические материалы, разработанные учителем – дефектологом Королевой Ириной Алексеевной, расширяют диапазон двигательных и функциональных возможностей, обеспечивают наилучшие условия жизнедеятельности и всестороннего развития детей с депривацией зрения.

Актуальность методического материала заключается в том, что использование представленных методик позволяет педагогам обеспечить полноценную спортивную подготовку детей с нарушением зрения, а также общее оздоровление, активизацию сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укреплению мышечно-связочного аппарата. На фоне этого происходит улучшение кровообращения в тканях глаза, что в свою очередь, активизирует обменные и трофические процессы, препятствует прогрессированию и обострению глазного заболевания, оказывает благотворное влияние на органы зрения в целом.

Достоинством методического материала по ориентировке в пространстве в спортивной подготовке детей с глубокими нарушениями зрения является то, что содержание основывается преимущественно на активных методах обучения, последовательность и приемлемость заданий позволяет учителю развить у детей двигательную активность, память, формировать и закреплять положительное отношение к самостоятельному передвижению, воспитывать волевые качества, такие как целеустремленность, настойчивость и упорство в достижении цели, умение общаться с окружающими людьми, выдержку и самообладание, инициативность. Представленный методический материал решает целый ряд важнейших коррекционных и общепедагогических задач, заслуживает положительной оценки и представляет практический интерес и рекомендован к использованию учителями коррекционных предметов, воспитателями и другими педагогическими работниками, работающими с детьми с глубокими нарушениями зрения.

«26» мая 2025 г.

Рецензент:

кандидат педагогических наук,
доцент кафедры психологии
и коррекционной педагогики
ФГБОУ ВО «АГПУ»



Л.А. Ястребова

Ориентировка в пространстве в спортивной подготовке детей с глубокими нарушениями зрения.

Королева И. А.
учитель – дефектолог, тифлопедагог
ГБОУ школы – интерната №3 г. Армавира.

Спорт для слепых - самое эффективное средство реабилитации. Никто не будет отрицать, что незрячим нужны здоровье, сила, ловкость, смелость, точность, координация движений, ориентировка в пространстве. Все эти качества, навыки и умения развиваются, воспитываются и совершенствуются благодаря физической культуре и спорту. Именно поэтому очень важно вовлекать слепых и слабовидящих в регулярные занятия спортом, начиная с самого раннего возраста.

Основными задачами спортивной подготовки детей с нарушением зрения являются: общее оздоровление, активизация сердечно – сосудистой и дыхательной систем, укрепление мышечно-связочного аппарата, ослабленных болезнью; укрепление, охрана здоровья учащихся и закаливание. На фоне этого происходит улучшение кровообращения в тканях глаза, что в свою очередь, активизирует обменные и трофические процессы, препятствует прогрессированию и обострению глазного заболевания, оказывает благотворное влияние на органы зрения в целом.

Повышение двигательной активности приобретает приоритетное значение для всех слоев молодежи и особенно для детей с глубокими нарушениями зрения, которые воспитываются в вынужденных условиях дефицита двигательной активности. Недостаток двигательной активности отрицательно сказывается на формирующемся организме ребенка, его физическом развитии, работоспособности, успеваемости, интеграции в общество зрячих, а также его социализации.

А. И. Афауков и соавторы (1998) отмечают, что физическая активность – одно из наиболее необходимых условий жизни, имеющее не только

биологическое, но и социальное значение. Она рассматривается не только как естественно – биологическая потребность организма на всех этапах онтогенеза, но и является фактором коррекции образа жизни.

Одним из эффективных средств социализации детей – инвалидов по зрению является вовлечение их в **физкультурно – оздоровительные мероприятия**. Известно большое количество положительных примеров использования средств и методов физической культуры, которые возвращали к полноценной жизни людей, лишившихся зрения. Выделяются три группы методов. **Первую** составляют психологические методы формирования сознания и личности: убеждение, внушение, беседы и лекции, дискуссия, метод примера. Методы, входящие **во вторую** группу, характеризуются как методы организации деятельности и формирования опыта общественного поведения: педагогическое требование, общественное мнение, приучение и упражнение, поручение, создание воспитывающей ситуации. **Третья группа** объединяет методы стимулирования деятельности и поведения: соревнование, поощрение, наказание (или принуждение), создание ситуаций успеха.

Хотелось бы выделить большую воспитательную ценность для детей-инвалидов положительных примеров жизни людей с ограниченными возможностями здоровья.

Разнообразие методов влияет на формирование личности ребенка в целом. Поэтому, чтобы достичь цели, добиться решения поставленных задач, педагогу надо владеть не только методами прямого воздействия, но и методами косвенного, опосредованного, долгосрочного влияния на сознание и поведение детей.

Эффективность методов возрастает, если педагог создает ситуации, побуждающие детей к активному освоению и присвоению передаваемых им знаний и социального опыта нормативного поведения.

Для детей с депривацией зрения особенно важным является тот факт, что их участие в физкультурной и спортивной жизни содействует

повышению адаптационных возможностей, укрепляет уверенность в своих силах, способствует снижению комплекса неполноценности. Положительные эмоции, спортивный азарт, радостная обстановка праздника, его музыкальное оформление, широкий спектр воздействия на организм ребенка, приобретение опыта общения и взаимодействия с нормально видящими сверстниками повышают жизненный тонус и стирают грань социальных барьеров между инвалидами по зрению и здоровыми детьми. Систематическое использование разнообразных форм физического воспитания расширяет диапазон двигательных и функциональных возможностей, обеспечивает наилучшие условия жизнедеятельности и всестороннего развития детей с депривацией зрения.

Необходимо также учитывать причины нарушения зрения и прогноз. Например, при глаукоме в солнечные дни учащиеся должны надевать очки с темно-зелеными линзами и выполнять сниженную физическую нагрузку в случае повышения внутриглазного давления. Учитывая огромное значение остаточного зрения и светоощущения в пространственной ориентировке слепых, следует обратить особое внимание на его активное и целенаправленное использование на занятиях. Особое внимание надо уделять детям со светоощущением при ориентировке на улице, а внимание учащихся с форменным зрением обращать не только на тени, но и на цвет, форму, величину самого объекта. Учащиеся, которые в ориентировке могут пользоваться остаточным зрением только при хорошем освещении или видят только боковым зрением, должны обучаться по методике для абсолютно слепых детей, но при этом овладевать и приемами использования даже минимальных остатков зрения.

При планировании и проведении спортивных занятий должны быть учтены особенности организма учащихся, их пониженные функциональные возможности, замедленность адаптации к физическим нагрузкам. В зависимости от вида и глубины зрительной патологии, деформации опорно-двигательного аппарата, функциональных возможностей предполагается

применение физических упражнений в разной последовательности и дозировке.

При ориентации в пространстве зрительное восприятие даже при его значительном сужении продолжает играть ведущую роль. Человек с остаточным зрением использует зрительную информацию о препятствиях, дополняя ее тактильными ощущениями рук и ног, а иногда пользуясь только зрительной информацией. Однако при глубоких нарушениях зрительной системы затрудняются целостное восприятие пространства и точное определение различных пространственных признаков. Особое значение в этих условиях приобретает коррекционная работа, направленная на формирование адекватной оценки ориентировочных возможностей остаточного зрения и включение в процессы ориентирования сохранных анализаторных систем. Без такой целенаправленной работы люди, имеющие даже очень незначительные остатки зрения, склонны преувеличивать его возможности и пренебрегать иными средствами ориентирования.

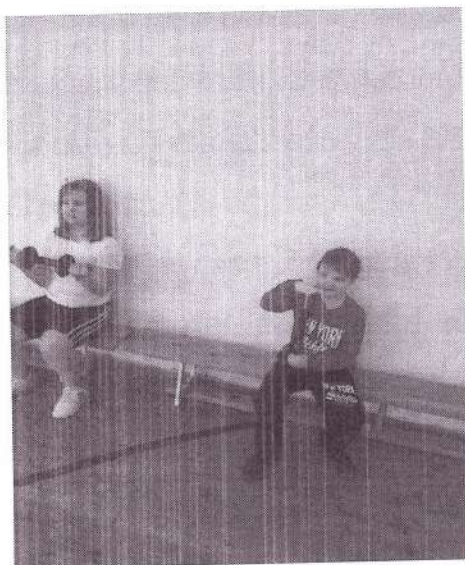
Процесс ориентации у незрячих протекает на основе совместной, интегративной деятельности сохранных анализаторов, каждый из которых при определенных объективных условиях может выступать как ведущий.

При ориентации в малом пространстве, которое ограничено зоной действия рук при незначительных перемещениях тела, ведущую роль выполняет осязание. Это объясняется эффективной доступностью объектов в таком пространстве для осязательного восприятия. Информация о взаимном расположении объектов здесь может быть получена незрячим непосредственно, чувственным путем. Для создания целостного образа малого пространства и предотвращения фрагментарности восприятия должны использоваться специальные приемы осязательного обследования, при этом последовательный характер осязательного восприятия существенно снижает скорость такого обследования по сравнению со зрительным.

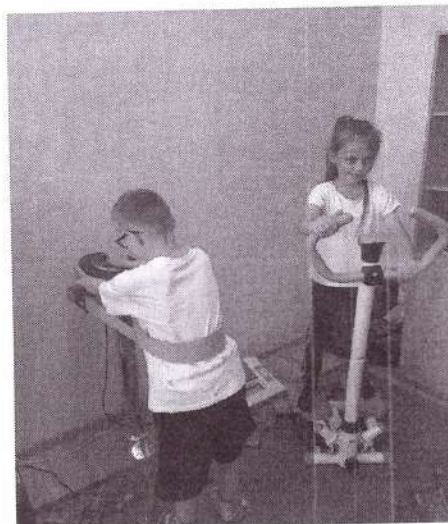
Общая картина большого пространства, размеры которого существенно превышают поле осязательного восприятия (спортивный зал, стадион),

может быть получена слепым в результате последовательного осязательного обследования в процессе специально организованного передвижения в этом пространстве. Осязательное восприятие при этом может быть как непосредственным (ощупывание отдельных предметов), так и опосредованным (ощущение через подошвы обуви характера поверхности под ногами или обнаружение препятствий с помощью трости). Оценка расстояния между объектами и протяженности пространства происходит при движении посредством мышечного чувства. На основе пространственного мышления ряд последовательных восприятий складывается в единый образ пространства. Однако такой метод детального обследования большого пространства весьма трудоемок и используется обычно на этапе знакомства с теми участками, которые особенно важны для незрячих





В повседневной практике передвижения незрячих осязание обеспечивает получение информации о той части пространства, в которой он непосредственно находится, обычно путь перед собой обследуется с помощью трост с целью обнаружения препятствий и известных ориентиров.



Общее же восприятие слепыми большого пространства происходит в основном при помощи слуха. Это связано с тем, что при утрате зрения он становится ведущим видом чувствительности при дистантном восприятии. Благодаря слуховым ощущениям и восприятиям слепые способны локализовать в пространстве являющиеся источниками звука объекты, а также судить по характеру распространения звука о величине и заполненности замкнутого пространства (для этого может быть использован отраженный звук, издаваемый при движении). Кроме того, звуки

приобретают для слепых предметное значение, ассоциируясь с издающими их предметами, и обеспечивают дистантное восприятие этих предметов. Чем шире круг таких ассоциаций, тем увереннее слепой ориентируется в окружающей обстановке, не только констатируя наличие и определяя положение источника звука, но и осознавая его предметное значение.

УПРАЖНЕНИЯ НА РАЗВИТИЕ СЛУХА

1. Определить характер звука.

Для этого нужно бросать разные предметы (кубик, мяч, ложку, расчёску и т.д.) по очереди и ребёнок должен угадать, какой предмет брошен.

Это упражнение развивает слух и расширяет предметные представления. Надо показать, что каждый предмет имеет свой звук, а звучание предмета зависит:

а) от материала, из которого изготовлен предмет (кубик из дерева и кубик из металла звучит при падении по-разному);

б) звук зависит от формы предмета (металлическая коробка, металлический стержень, металлическая пластинка и т.д.).

Таким образом, каждый предмет имеет свой звуковой образ.

2. Определить на слух.

Развёрнутый лист газеты, лист книги, кальки, фольги, копировальной бумаги и т.д.

3. Предложить ребёнку послушать кто что делает.

4. Упражнение в распознавании голосов птиц, животных, природных явлений.

Очень важно для ориентировки в пространстве уметь локализовать источник звука, особенно на стадионе.

5. Упражнения в определении вида транспорта (на стадионе):

а) грузовая машина;

б) легковая машина;

в) троллейбус;

г) определи, где находится остановка (тормозит транспорт).

6. Упражнения на локализацию звуков, связанных с направлением движения, расстоянием, скоростью.

7. Игра «Угадай по голосу».

а) Наблюдение за шагами прохожих на улице. Особенности мужских шагов, женских, детских, особенности походки.

б) Упражнения на определение источника звука. Надо найти предмет, издающий звук (будильник, приёмник, игрушка, свистулька и т.д.).

в) Упражнения на развитие навыка ходить за источником звука (по прямой, с поворотами, по диагонали, по кругу).

Итак, для детей с нарушением зрения важно научиться локализовать звук и сделать его надёжным ориентиром.

В процессе ориентации слепые довольно часто используют обоняние, поскольку так же, как и слух, оно может дистантно сигнализировать о наличии того или иного объекта. При помощи обоняния слепые определяют местонахождение объектов, обладающих специфическими запахами. Запахи, постоянно присущие тому или иному неподвижному объекту, служат слепым ориентирами при передвижении в пространстве. А, например, деревья, свежий песок, запах свежего асфальта может послужить сигналом о том, что рядом ведутся дорожные работы.

Еще одним внутренним механизмом для ориентации слепых в пространстве является так называемое ощущение препятствия – абсолютно слепые люди способны на расстоянии ощущать наличие неподвижного, не издающего звука предмета (дерево, стена и т.п.). Ощущение препятствия представляет собой довольно неопределенное чувство, лишенное предметности. Оно может дать незрячему только весьма приблизительное представление о величине и удаленности предмета. Однако в практике самостоятельного передвижения слепых чувство препятствия играет очень важную роль. Природу ощущения препятствия в современной науке связывают с вибрационной чувствительностью, отражающей колебания воздушной среды.

Для формирования целостного обобщенного образа определенной части пространства, кроме чувственного восприятия отдельных пространственных признаков, необходима большая интеллектуальная работа по их сопоставлению и анализу. Так, например, большая часть информации о взаимном расположении объектов получается в результате умозаключений.

Полезным инструментом для формирования у слепых адекватных пространственных представлений, развития пространственного мышления и практических навыков самостоятельного ориентирования могут служить выполненные в технике рельефной графики планы и карты, выполненные на приборе «Ориентир» (построение зала для проведения занятий лечебной гимнастикой и спортзала).

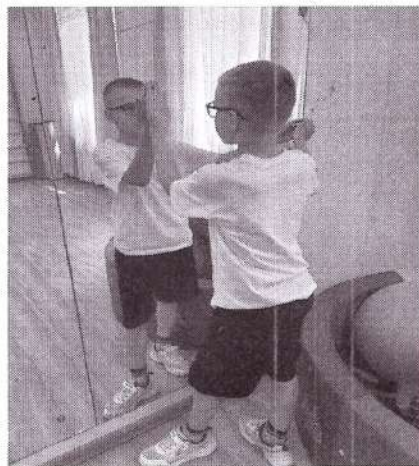
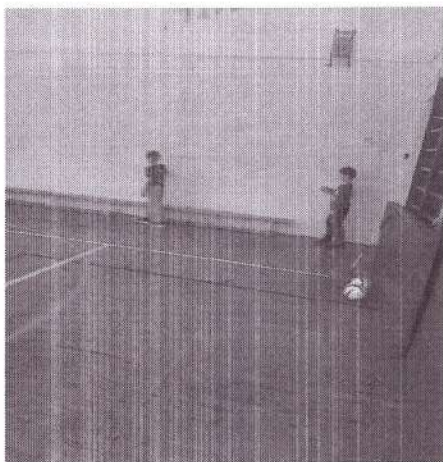


Их использование помогает незрячему получить общее представление о величине и взаимном расположении отдельных объектов, однако применение этих представлений в практике самостоятельного передвижения невозможно без использования описанных выше приёмов ориентирования на местности.

Методика обследования незрячими учащимися незнакомого помещения (спортивного зала).

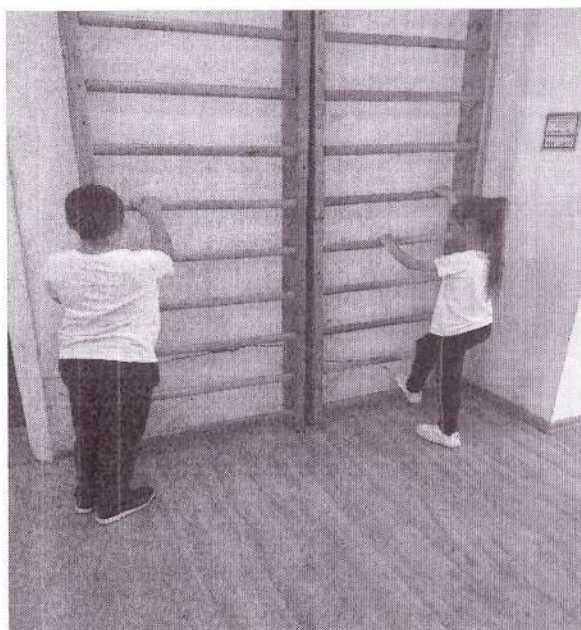
Изучение спортивного зала проводится методом обследования. Сначала обходят зал по периметру слева – направо и в обратном направлении. Так

ребёнок определяет форму и размер зала, наличие тренажеров и других предметов, стоящих у стен, наличие дверных проёмов в стенах помещения.



Для обследования предметов, стоящих посередине зала, нужно двигаться от входной двери в различных направлениях. Обнаружив на пути какой-либо предмет, нужно осмотреть его и вернуться обратно к отправному пункту. И так до тех пор, пока не будет обследовано всё пространство зала.

Начинать обследование надо с точки отсчёта (чаще это входная дверь). По двери выровнять корпус тела и пятки ног. Обследование ведётся правой рукой (если ребёнок движется от двери вправо).левой рукой выполняем приём защиты. Правую руку следует вытянуть в сторону стены на уровне пояса, пальцы слегка согнуты и наружной частью двух или всех пальцев следует прикасаться к стене и подвигаться вперёд (скольжение) – выше – ниже. Можно в руке держать гладкую палочку или карандаш. Эту технику обследования надо применять в новом помещении. Можно её упростить (сделать более эстетичной). Рука слегка выдвинута вперёд, локоть положить на талию и тыльной стороной выдвинуть руку (взять в руку складную трость, карандаш, газету). Используя технику скольжения рукой, ребёнок, таким образом, определяет различные предметы, местоположение дверей, ниш, выступов, отмечает повороты.



Встречающиеся на пути предметы обследуются. Для обследования обстановки применяется периферический приём. Обследуем зал по периметру и отмечаем последовательность предметов, которые встречаем: что за чем стоит. Таким образом двигаемся от предмета к предмету. Узнаём место каждого предмета и их взаиморасположение, определяем форму зала; наличие окон и т.д., при этом не забываем о защите.

Далее исследуем те предметы, которые находятся в середине. От двери к предмету (трость держим под углом $20-30^0$) медленно двигаемся, пока не обнаружим предмет. Исследуя его, соотносим с предметами, которые находятся справа и слева, т.е. соотносим с периметром комнаты. Таким образом, постепенно вырисовывается образ всего зала в целом. В разных помещениях следует применять разные приёмы.

Примечание:

1. Перед изучением спортивного зала надо кратко рассказать о нем, создать зрительный образ убранства зала, чтобы можно было оценить его красоту, показать, где расположены выключатели и др.
2. Обязательно соблюдать меры предосторожности (защиты).

ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ ПРИ ПОИСКЕ УПАВШЕГО ПРЕДМЕТА, ПРИ ОБСЛЕДОВАНИИ НОВОГО ПОМЕЩЕНИЯ, ПРИ ПЕРЕДВИЖЕНИИ ПО МАРШРУТУ

1. При приседании за упавшим предметом спина должна быть прямая.
2. При наклоне за упавшим предметом надо обязательно защитить лицо одной рукой, а другой искать упавший предмет.

ПРИЁМЫ ЗАЩИТЫ.

Правую или левую руку (в зависимости от направления движения влево или вправо) надо держать на уровне грудной клетки. Рука в локте согнута под прямым углом, ладонь повёрнута тыльной стороной ко лбу, выдвинута примерно на 10 см.

3. По звуку определить точное место падения предмета.
4. Подойти к нему и начинать поисковые движения.
5. Можно искать:
 - а) делая кругообразные движения по спирали. всё время, расширяя зону обследования;
 - б) водить рукой по прямой всё время, смещая в сторону на ширину ладони;
 - в) делать движения рукой в виде полукруга (движения начинать от ног);

- г) горизонтальные движения от себя вперёд;
- д) вертикальные движения справа налево.

Методика обследования незрячими учащимися незнакомой территории (стадиона).

Перед тем, как приступить к обследованию территории и находящихся на ней объектов, целесообразно ознакомиться с макетом или планом территории. Вначале необходимо обратить внимание на форму территории, на то, как расположены сооружения, установить местоположение входа на стадион относительно здания школы. Затем следует внимательно рассмотреть имеющиеся на территории дорожки, их взаиморасположение и другие основные элементы территории. Словесные пояснения учителя при изучении пособий могут ускорить и уточнить полученную информацию. После изучения макета или плана можно приступить к обследованию самой территории. Теперь с помощью трости изучаются особенности дорожек, оборудования. Надо обратить внимание на все виды ориентиров.

При изучении первых маршрутов учитель должен находиться позади ученика, давая ему необходимые объяснения и обращая его внимание на все виды ориентиров. Потом можно дать задание ученику обследовать этот маршрут самостоятельно. Можно дать задание обследовать самостоятельно совсем новый маршрут, но безопасный, предварительно показав его на плане. Исследованные маршруты ученик должен воспроизвести в словесной форме, чтобы учитель имел возможность убедиться в правильности полученного учеником представления о территории стадиона, либо наоборот, скорректировать неправильно полученное представление. Полученные представления о территории стадиона можно проверить по планам и макетам.

В качестве слуховых ориентиров могут быть использованы шум деревьев, кустарников, звуки транспорта за пределами стадиона, а также специально установленные звуковые маяки.

При обследовании беговых дорожек необходимо познакомиться с поверхностью почвы, деревьями и кустарниками, столбами, скамьями и другими предметами, которые находятся за обочинами беговых дорожек. Это поможет незрячему сориентироваться в случае, если он сбился с дорожки. Если на территории достаточно тихо, то незрячему можно предложить обнаружить предметы, находящиеся за пределами беговых дорожек, без помощи трости-на слух. Учитель должен сказать ученику, что на данном участке пути несколько в стороне будет дерево или какой-то осветительный предмет и т. п. Ученик должен определить это место и затем проверить свои ощущения с помощью трости. Будет не лишним, если учитель сделает замер расстояние от незрячего до обнаруженного предмета. Это пригодится в дальнейших тренировках. Обнаружение предметов на расстоянии поможет в ряде случаев избежать столкновений незрячего со случайными предметами при передвижении. Обнаруженные таким образом предметы могут служить незрячему и ориентирами.

Все занятия по спортивной подготовке должны проходить при наличии индивидуального подхода к каждому ученику, при учете характера его дефекта, особенностей личности и уровня подготовленности. В связи с этим педагог должен планировать свою работу, выбирая формы и методы обучения для каждой конкретной группы детей.

Длительность и трудоемкость обучения, последовательность и приемлемость заданий позволяет учителю развить у детей двигательную активность, память, формировать и закреплять положительное отношение к самостоятельному передвижению, воспитывать волевые качества, такие как целеустремленность, настойчивость и упорство в достижении цели, умение общаться с окружающими людьми, выдержку и самообладание, инициативность и др.

ЛИТЕРАТУРА

Л.И. Солнцева, Л. А Семенов. Психолого – педагогические основы обучения слепых детей ориентированию в пространстве и мобильности. – М., 1989.

Л.Н. Ростомашвили. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания. Спб – 1999.

В.З. Денискина, М. В. Венедиктова. Обучение ориентировке в пространстве учащихся специальной (коррекционной) школы III – IV вида. М., 2007.

Ю.И. Петров. Организация и методика обучения слепых ориентировке в пространстве. Методическое пособие. М., 2008.

Л.И. Солнцева. Основные направления и особенности реализации принципа коррекционной направленности на уроках физической культуры в школах для слепых детей. М., 1990.

Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений IV вида под редакцией Л. И. Плаксиной. М., 1999.

В.З. Денискина. Особенности воспитания детей с нарушением зрения. М., 2016.

М.А. Попова, Н.Н. Шапкина. Реализация коррекционной направленности образовательного процесса как фактор социализации личности школьников с нарушением зрения. Вестник тифлологии. М., №2, 2010.

А.А. Любимов. К вопросу о создании унифицированной индивидуальной карты по ориентированию и мобильности как вариативного, личностно ориентированного подхода в реабилитации лиц с нарушением зрения. Вестник тифлологии. М., №1, 2009.

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ

Министерство образования, науки и молодежной политики
Краснодарского края

Ассоциация

«Социально-образовательный центр
дополнительного профессионального образования»

Удостоверение является документом
установленного образца о повышении квалификации

УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

Настоящее удостоверение подтверждает, что
Королева Ирина Алексеевна

с «10» апреля 2025г. по «25» апреля 2025г.

прошел(а) обучение в

Ассоциации «Социально-образовательный центр
дополнительного профессионального образования»
по дополнительной профессиональной программе
повышения квалификации

«Теория и методика преподавания
в образовательных организациях компенсирующего
и коррекционно-развивающего вида
в условиях реализации ФГОС»
в объеме 72 час.

Регистрационный номер 4854

231201912030



Директор

М.Х.Шебухова

Секретарь

Е.В.Симакова

Город Лабинск Дата выдачи 25.04.2025 г.