

На правах рукописи

Рябинина Ульяна Сергеевна

Технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию
пространственной ориентации детей с депривацией зрения

5.8.6. Оздоровительная и адаптивная физическая культура

Автореферат
диссертации на соискание ученой степени
кандидата педагогических наук

Хабаровск – 2024

Работа выполнена в Федеральном государственном бюджетном образовательном учреждении высшего образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры».

Научный руководитель – доктор педагогических наук, профессор **Галицын Сергей Викторович**.

Официальные оппоненты:

Румянцева Эльвира Римовна, доктор биологических наук, профессор, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Поволжский государственный университет физической культуры, спорта и туризма», Институт дополнительного образования, директор;

Шелехов Алексей Анатольевич, кандидат педагогических наук, доцент, Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», факультет образовательных технологий адаптивной физической культуры Института адаптивной физической культуры, декан.

Ведущая организация – Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение высшего образования «Волгоградская государственная академия физической культуры».

Защита состоится «21» января 2025 года в 13:00 часов на заседании диссертационного совета 38.2.005.02, созданного на базе Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург», по адресу: 190121, г. Санкт-Петербург, ул. Декабристов, д. 35, учебный корпус № 1, актовый зал.

С диссертацией можно ознакомиться в библиотеке и на сайте Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Национальный государственный Университет физической культуры, спорта и здоровья имени П.Ф. Лесгафта, Санкт-Петербург» (<http://lesgaft.spb.ru>).

Автореферат разослан « ____ » « _____ » 2024 года

Ученый секретарь
диссертационного совета

Ладыгина Елена Борисовна

Общая характеристика работы

Актуальность темы исследования. По данным Всемирной организации здравоохранения (по состоянию на апрель 2023 года) во всем мире насчитывается около 161 миллиона человек, страдающих от нарушений зрения, из которых 37 миллионов поражены слепотой и 124 миллиона имеют пониженное зрение.

В России заболеваемость патологией органа зрения составляет около 11 тысяч человек на 100 тысяч населения. По данным главного офтальмолога Российской Федерации, директора Московского института глазных болезней им. Гельмгольца Владимира Владимировича Нероева, количество учтенных слепых и слабовидящих в нашей стране составляет 218 тысяч человек, из них 22% – дети. В настоящее время на территории Российской Федерации работает 109 коррекционных школ для незрячих и слабовидящих детей. В Хабаровском крае работу ведет краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение, реализующее адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 2» (КГБОУ ШИ 2).

Патологические процессы, развивающиеся в результате болезни у инвалидов по зрению, с детства разрушают целостность и естественность функционирования организма, вызывают комплексы психической неполноценности, характеризующиеся тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, антисоциальными установками.

Создание оптимальных условий для жизнедеятельности, восстановления утраченного контакта с окружающим миром, успешного лечения и последующих коррекций, психолого-педагогической реабилитации, социально-трудовой адаптации и интеграции этих людей в общество относится сегодня к числу первостепенных государственных задач.

Адаптивная физическая культура определяет в качестве своей приоритетной цели развитие жизнеспособности человека, имеющего как врожденные, так и приобретенные отклонения в физическом здоровье, через телесно-двигательную активность, в ходе которой происходит активизация духовных сил, которые приводят организм к гармонизации с целью максимальной самореализации личности.

Весьма важно то, что для детей с депривацией зрения систематические занятия физической культурой и спортом способствуют оздоровлению организма, расширяют функциональные возможности, благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют волю, возвращают чувство социальной полноценности, способствуют становлению социальных контактов.

Одним из восточных видов спорта, имеющим широкий спектр средств, обладающих большим коррекционно-развивающим потенциалом для детей с депривацией зрения, целью которого является достижение гармонии души и тела, физическая крепость организма и моральная сила духа, является тхэквондо. Тхэквондо – это не просто боевое искусство, а целая жизненная философия, которая предусматривает не только технологичность, а также стиль жизни и

своеобразное мышление, основанное на многовековых традициях. В первую очередь это борьба со своими слабостями и страхами, преодоление себя и возрождение личности. Занятия тхэквондо с детьми с депривацией зрения позволяют всесторонне развить физические качества (силу, ловкость, быстроту, выносливость, гибкость), улучшить координационные способности, приобрести крепкое здоровье и высокую работоспособность.

Философия тхэквондо, основанная на этических, моральных и духовных принципах, предусматривает формирование сильной личности, которая приобретает такие качества как смелость, непоколебимость духа, ответственность, честность, самоконтроль, терпение и скромность. Миропонимание в тхэквондо придает основополагающее значение здоровому телу и сильному сознанию, при следовании высоким моральным ценностям, которые становятся основой образа жизни.

Таким образом, в настоящее время у специалистов социально-реабилитационной сферы, педагогических работников не утратили своей актуальности вопросы построения оптимальных условий социальной адаптации детей с нарушением зрения и создания научно-обоснованной технологии, способствующей развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения с использованием средств спортивных единоборств.

Степень научной разработанности темы исследования. Физическая культура и спорт инвалидов, особенно инвалидов по зрению, недостаточно разработанный раздел теории и практики физической культуры. Исследованиями в данной области, проводившимися с участием детей с нарушением зрения, занималось незначительное количество авторов (Азарян Р. Н., 1990; Андреев В. В., 2012; Анфилатова О. В., 2005; Захра Ш. Р., 2013; Козлов И. В., 2007; Макаренко О. И., 2000; Мухина А. В., 2000; Николаева К. И., 2016; Петрова Е. В., 2000; Ростомашвили Л.Н., 1999; Селитренникова Т. А., 2013; Солодников А. В., 2014; Столбова О. Г. 2001; Харченко Л. В., 1999). Еще меньшее количество авторов проводит исследования в сфере поиска новых методов совершенствования процесса адаптивного физического воспитания средствами спортивных единоборств, не связанных с постоянным контактом. Вышеизложенные положения позволили выявить наличие проблем, которые характеризуются следующими **противоречиями**:

- между необходимостью повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания, направленного на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения, и недостаточным объёмом научной литературы в области адаптивной физической культуры;

- между необходимостью развития пространственной ориентации детей с депривацией зрения и отсутствием технологии использования средств и методов адаптивного физического воспитания, основанного на формировании полисенсорного (сочетания слухового и осязательного) восприятия.

Объект исследования – адаптивное физическое воспитание детей с депривацией зрения.

Предмет исследования – средства и методы тхэквондо, способствующие развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения.

Цель исследования – совершенствование процесса адаптивного физического воспитания, направленного на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения средствами тхэквондо.

Гипотеза исследования – предполагалось, что применение разработанной технологии, основанной на средствах тхэквондо, позволит улучшить психофизическое состояние, повысить двигательную активность, стабилизировать психоэмоциональную сферу детей с депривацией зрения, что, в свою очередь, положительно отразится на формировании и развитии навыков пространственной ориентации и, в целом, социальной адаптированности.

Задачи исследования:

1. Изучить состояние здоровья, показатели физического развития, физической подготовленности детей с депривацией зрения, а также их мотивы двигательной активности, свойства личности и показатели социальной адаптированности.

2. Определить целесообразность использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения.

3. Разработать и экспериментально обосновать эффективность технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения.

Методы исследования: теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, нормативных документов и программ; анализ выписок из медицинской документации; анкетирование; методы оценки физического состояния; психолого-педагогическое тестирование; педагогический эксперимент; методы математической статистики.

Научная новизна. Разработана и экспериментально обоснована технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения, основанная на формировании полисенсорного восприятия, заключающегося в установлении связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой характеристикой.

Теоретическая значимость исследования состоит в дополнении положений теории и методики адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения сведениями, касающимися вопросов мотивации двигательной активности, особенностей психофизического состояния, развития пространственной ориентации детей с депривацией зрения в процессе физкультурной деятельности, моделирования и прогнозирования тренировочной деятельности в годичном цикле подготовки. Дано теоретическое обоснование методических подходов к построению процесса адаптивного физического воспитания, направленного на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения средствами тхэквондо.

Практическая значимость исследования состоит в том, что полученные в ходе исследования результаты и основные положения работы направлены на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения и повышение эффективности средств адаптивного физического воспитания и социализации.

Результаты проведенного исследования могут быть использованы:

– для коррекции структуры воспитательного процесса с целью социальной адаптированности и физического развития слабовидящих детей;

– при проведении дополнительных физкультурно-спортивных занятий по формированию пространственной ориентации детей с депривацией зрения и психолого-педагогической реабилитации;

– при разработке программно-нормативной документации, регламентирующей деятельность коррекционных школ-интернатов для незрячих и слабовидящих детей.

Достоверность и обоснованность результатов, выводов и рекомендаций обусловлены совокупностью исходных теоретико-методологических положений, применением комплекса современных научных методов исследования, соответствующих поставленным задачам, глубиной и качеством проведения теоретического и методического анализа решаемой проблемы, длительностью педагогического эксперимента и его научной логикой, корректностью обсуждения полученных результатов, успешностью внедрения результатов проведенного исследования в процесс социализации детей с депривацией зрения.

Апробация и внедрение результатов исследования. Материалы исследования были представлены на всероссийских и международных научных конференциях: «Современные проблемы физической культуры и спорта» (г. Хабаровск, ноябрь 2017, 2019, 2020, 2021 гг.); «Физическая культура и спорт в современном обществе» (г. Хабаровск, март 2018 г.); «Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии» (г. Хабаровск, октябрь 2020 г.). По результатам исследования опубликовано 11 научных статей, 4 из которых – в изданиях, рекомендованных ВАК при Минобрнауки России: «Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019 г.»; «Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта, 2019 г.»; «Адаптивная физическая культура. 2019 г.»; «Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2020 г.».

Основные положения, выносимые на защиту:

1. Развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения во многом обусловлено их двигательной активностью. Сопутствующие отклонения в показателях здоровья, социальные фобии негативно отражаются на психофизическом состоянии слабовидящих детей, что указывает на необходимость поиска эффективных средств адаптивного физического воспитания.

2. Разработанная технология использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения, направленная на увеличение объема двигательной активности, улучшение психофизического состояния и психоэмоциональной сферы, способствует формированию и развитию навыков пространственной ориентации занимающихся.

Теоретико-методологические основы исследования. Нами были избраны следующие общетеоретические направления: общая теория систем (Л. Фон Берталанфи, И. В. Блауберг, В. Н. Волкова, Дж. Гиг, Дж. Клир, Э. Г. Юдин);

процессы обучения и воспитания детей (В. И. Журавлев, Я. А. Коменский, П. Ф. Лесгафт, Д. Локк, К. Д. Ушинский).

Методологическим основанием для раскрытия сущности теории физической культуры стали труды ученых Ю. Ф. Курамшина, Л. П. Матвеева, Ж. К. Холодова; адаптивной физической культуры – труды С. П. Евсеева, Л. Н. Ростомашвили, Р. А. Толмачева, Л. В. Харченко; тифлопсихологии – А. Г. Литвака, Л. И. Солнцевой; офтальмологии – Е. Н. Байдо, А. В. Ермолаева, М. М. Краснова, В. В. Нероева, А. П. Нестерова.

Теоретические и методические аспекты физического воспитания слепых и слабовидящих изучены в работах следующих авторов: Р. Н. Азаряна, В. А. Лапухова, Л. Н. Ростомашвили, Л. И. Плаксиной, Е. Н. Подколозиной, Л. С. Сековец, Л. А. Семенова, Б. В. Сермеева, Л. В. Шапковой.

Организация и проведение исследования. Исследование проводилось в период с 2020 по 2022 годы в несколько этапов.

На первом этапе исследования (сентябрь 2020 – декабрь 2020) осуществлялся анализ и обобщение научно-методической, специальной литературы. Определялись методы научного исследования, осуществлялся подбор тестов для определения психофизических качеств и свойств личности, а также была разработана анкета по изучению отношения детей с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом.

Второй этап исследования (январь 2021 – апрель 2021) включал в себя анализ статистических данных состояния здоровья школьников с депривацией зрения, показателей их физической подготовленности, физического развития, индивидуально-психологических особенностей, мотивации к занятию спортом, свойств личности и социальной адаптированности.

Проводилась работа с медицинскими документами с целью определения степеней тяжести нарушения зрения, распределения на медицинские группы и правильной дозировкой физической нагрузки на организм. Были изучены выписки из медицинских карт формы 0-26/У-2000 школьников КГБОУ ШИ 2 (147 шт.). Проводился мониторинг офтальмологической отчетности за последние 5 лет, в ходе которого проанализирована структура и причина глазной патологии, показатели по остроте зрения.

Также на втором этапе с целью изучения отношения к занятиям физической культурой и спортом был проведен опрос школьников с нарушением зрения (150 человек), обучающихся в специализированных школах для незрячих и слабовидящих детей (г. Артем, Приморский край; г. Якутск, Республика Саха (Якутия); г. Свободный, Амурская область; г. Хабаровск, Хабаровский край), а также зрячих детей (150 человек), обучающихся в МБОУ СОШ № 2 р. п. Переяславка.

С целью изучения мотивов занятий спортом слепых и слабовидящих школьников был проведен опрос по методике А. В. Шаболтас (1998). Особенности развития свойств личности двух групп определялись с помощью многофакторной методики Р. Б. Кетелла (1965). Уровень социальной адаптированности школьников определялся по методике К. Роджерса и

Р. Даймонд (1954). Участие в опросах приняли школьники разных возрастов КГБОУ ШИ 2 (70 человек) и МБОУ СОШ № 2 р. п. Переяславка (70 человек).

Целью данного этапа было изучение здоровья, психофизического состояния детей с депривацией зрения и их сравнение со зрячими сверстниками.

На третьем этапе (май 2021 – август 2021) была разработана технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения.

На четвертом этапе (сентябрь 2021 – май 2022) был проведен педагогический эксперимент. Экспериментальной базой служило КГБОУ ШИ 2. Сформированные экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы не имели достоверных различий. Каждая группа состояла из 12 школьников мужского пола в возрасте 12–14 лет, имеющих абсолютную (тотальную) слепоту, при которой полностью отсутствуют зрительные ощущения (светоощущение и цветоразличения) и отнесенных по здоровью к подгруппе «А», не требующей ограничений в физической нагрузке.

Проанализированы психофизические показатели школьников до и после эксперимента с целью определения эффективности предложенной технологии.

В течение учебного года контрольная группа занималась по методике Николаевой К. И., направленной на развитие специфических координационных способностей школьников с депривацией зрения, с использованием элементов рок-н-ролла.

В экспериментальной группе занятия проводились по технологии развития пространственной ориентации детей с депривацией зрения, основанной на формировании полисенсорного восприятия, заключающегося в установлении связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой характеристикой с использованием средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения.

В конце исследования обобщалась вся полученная информация, осуществлялась обработка полученных результатов, оформлено диссертационное исследование и его результаты внедрены в практическую деятельность.

Соответствие работы паспорту научной специальности. Полученные результаты соответствуют п. 5, 13, 17, 18, 19, 20, 21 паспорта научной специальности 5.8.6. «Оздоровительная и адаптивная физическая культура».

Структура диссертации. Диссертация состоит из введения, четырех глав, заключения, практических рекомендаций, списка литературы и приложений. Работа изложена на 210 страницах компьютерного текста, иллюстрированного 46 рисунками и 22 таблицами. Список литературы содержит 202 наименования источников, в том числе 10 из них на иностранном языке.

Основное содержание работы

Анализ текущего состояния проблемы, представленный в **первой главе диссертации «Теоретическое обоснование влияния занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание детей с депривацией**

зрения», подчеркнул значимость использования индивидуального подхода при обучении и воспитании детей с нарушением зрения. Индивидуальные различия, имеющие значения для психофизического развития детей с депривацией зрения, связаны с их типом высшей нервной системы, состоянием здоровья, имеющимися навыками и свойствами личности.

Правильно организованные и регулярные занятия физической культурой и спортом увеличивают работоспособность, способствуют коррекции нарушенных функций, приводят к улучшению показателей физического развития и двигательной подготовленности детей с депривацией зрения.

Во второй главе диссертационного исследования «Методы и организация исследования» представлены методы исследования с их подробным описанием и поэтапно отражена организация исследования.

В третьей главе диссертации «Психофизическое состояние и социальный статус школьников с депривацией зрения» представлен анализ состояния здоровья школьников с депривацией зрения, выявлены показатели физической подготовленности и физического развития школьников с депривацией зрения, мотивы, отражающие отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом, индивидуально-психологические особенности личности школьников с депривацией зрения, а также определен уровень физической подготовленности и свойств личности школьников, занимающихся тхэквондо.

В результате исследования было выявлено, что причинами глазной патологии у детей являются социально-биологические факторы, способные осложнить течение беременности и родов матери, связанные с различными заболеваниями. Так, проведенным исследованием установлено, что в КГБОУ ШИ 2 в 2021–2022 учебном году обучаются дети, имеющие дефект зрения по причинам: патологии беременности и родов матери – 65,5%; недоношенные дети, которые родились функционально незрелыми и ранее положенного срока родов – 46,6%; дети, родившиеся в семьях, где хотя бы один из родителей злоупотребляет алкоголем или наркотиками – 3,5%; заражение инфекционными заболеваниями, которое происходит внутриутробно и в процессе родов от матери к плоду – 10,1%; по причине наследственности патологию зрения имеют 9,5% школьников. За исследуемый период на 27% увеличилось число обучающихся детей с нарушением зрения по причине, связанной с недоношенностью плода (Таблица 1).

Таким образом, при определении возможности допуска инвалидов по зрению к занятиям физическими упражнениями с использованием средств тхэквондо, направленных на развитие пространственной ориентации, необходимо учитывать их специфические особенности, психологический и офтальмологический статус.

Основными факторами, определяющими возможность участия в физкультурно-спортивной деятельности, являются: состояние здоровья, характер глазной патологии, общая физическая подготовленность и уровень психологической подготовленности. Эти критерии являются основой

определения показаний ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам, занятиям спортом, участию в спортивных соревнованиях.

Таблица 1 – Причины глазной патологии школьников с депривацией зрения за 2017–2022 гг.

Причины	2017–2018 учебный год	2018–2019 учебный год	2019–2020 учебный год	2020–2021 учебный год	2021–2022 учебный год
Всего учащихся	123	119	141	149	148
Патология беременности и родов	81 (65,8%)	81 (66,9%)	88 (62,4%)	96 (64,4%)	97 (65,5%)
Внутриутробные инфекции	13 (10,6%)	12 (9,9%)	13 (9,2%)	16 (10,7%)	15 (10,1%)
Недоношенность	50 (40,6%)	50 (41,3%)	56 (39,7%)	61 (40,9%)	69 (46,6%)
Наследственность	9 (7,3%)	10 (8,3%)	13 (9,2%)	12 (8,0%)	14 (9,5%)
Алкоголизм, наркомания, курение	20 (16,3%)	26 (21,5%)	27 (19,1%)	26 (17,4%)	20 (3,5%)

Проведя анализ физического развития и физической подготовленности школьников выявлено, что во всех возрастных группах дети с нарушением зрения в значительной степени отстают от зрячих сверстников. Характер двигательных нарушений во многом зависит от степени нарушения зрения. Особенности двигательной сферы детей с нарушением зрения и проявленные ими ошибки связаны с неполнотой либо отсутствием представлений о пространстве, в котором они находятся.

С целью изучения мотивов занятий спортом слепых и слабовидящих школьников и сравнения их со сверстниками без нарушения зрения, был проведен опрос по методике А. В. Шаболтас. Наибольшая разница между зрячими школьниками и школьниками с депривацией зрения выявлена по следующим мотивам: рационально-волевой (65,7%); достижение успеха в спорте (59,2%); социально-эмоциональный (56,4%); физическое самоутверждение (39,3%); подготовка к профессиональной деятельности (23,8%). Мотивы занятий спортом слепых и слабовидящих школьников зависят от многих психологических особенностей. Депривация зрения, ограничивая возможности накопления чувственного опыта и изменяя характер и динамику потребностей, влечет за собой сужение сферы эмоциональной жизни, а также некоторые изменения в эмоциональном отношении к определенным сторонам действительности, не изменяя в целом сущности эмоций.

С помощью многофакторной методики Р. Б. Кетелла (1965) были изучены свойства личности школьников двух групп. В результате анализа полученных данных выявлено, что слепые и слабовидящие школьники по всем показателям отличаются от зрячих сверстников.

Обобщив полученные результаты, следует сделать вывод о том, что слепые и слабовидящие школьники отличаются от зрячих школьников по эмоциональным и коммуникативным факторам. Низкие баллы по фактору А (шизотимия-аффектомия) у слепых и слабовидящих школьников означают то,

что они более сдержанны, обособлены, склонны к скептицизму и отчужденности. Показатели менее нормы по фактору Н (застенчивость и авантюризм) и фактору Е (подчиненность и доминирование) характеризуют школьников с депривацией зрения как зависимых от других, боязливых, с подсознательным чувством вины и собственной неполноценности. Степени эмоциональной устойчивости, самоконтроля и групповой зависимости у детей с депривацией зрения также ниже нормы и имеют значительные отличия от зрячих школьников. Слепые и слабовидящие дети эмоционально менее устойчивы, легко расстраиваются, изменчивы в поведении и в эмоциях. По степени групповой зависимости они ведомые, идущие на зов, присоединяющиеся. Любят процесс общения и когда ими восхищаются. Таким детям не хватает решительности, они склонны проявлять стадное чувство. По степени самоконтроля слепые и слабовидящие школьники обладают низкой интегрированностью, часто чувствуют себя не приспособленными к жизни в общественном пространстве.

Уровни социальной адаптированности зрячих школьников и школьников с депривацией зрения определялись по методике К. Роджерса и Р. Даймонд. Выявлено, что слепые и слабовидящие школьники имеют низкий уровень социальной адаптированности в отличие от зрячих сверстников (Рисунок 1).

Большинство слепых и слабовидящих школьников имеют низкий уровень социальной адаптированности – 68,6%. Меньше всего школьников с депривацией зрения имеют высокий уровень – 11,4% и средний уровень – 20%. Наибольшее количество зрячих школьников имеют высокий уровень социальной адаптированности – 55,7%, а наименьшее количество имеет низкий уровень социальной адаптированности – 17,2%.



Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения (n = 70); группа «Б» – школьники без нарушения зрения (n = 70).

Рисунок 1 – Уровни социальной адаптированности школьников

Развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения во многом обусловлено их двигательной активностью. Сопутствующие отклонения в показателях здоровья, социальные фобии негативно отражаются на психофизическом состоянии слабовидящих детей, что указывает на

необходимость поиска эффективных средств адаптивного физического воспитания.

С целью выявления эффекта от занятий тхэквондо и подтверждения целесообразности использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения было проведено сравнение уровня физической подготовленности и свойств личности школьников, занимающихся тхэквондо, со школьниками, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках по физической культуре.

При анализе показателей установлено, что у школьников, занимающихся тхэквондо, уровень физической подготовленности выше по всем показателям, чем у школьников, не занимающихся спортом. Тхэквондисты значительно превосходят в таких тестах как «Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу» (на 42,6%), «Вис на перекладине» (на 44%), «Наклон туловища вперед» (на 22,5%) и «Поднимание туловища из положения лежа на спине» (на 27,4%).

Также следует отметить, что некоторые свойства личности тхэквондистов развиты лучше, чем у школьников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре. Превосходство выражается в личной организованности, настойчивости в достижении цели, сознательности, ответственности, эмоциональной устойчивости (фактор С – 11,4%), нормативности поведения и независимости. Тхэквондисты более осторожны, они руководствуются чувством долга, степенны в поведении и требовательны к себе (фактор F – 5,3%). Обычно они имеют свое мнение, интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых (фактор E – 24,6%). По степени групповой зависимости, они более независимы, склонны идти своим путем и принимать собственные решения (фактор Q 2 – 22,7%). По степени самоконтроля тхэквондисты имеют высокий контроль социально точного поведения, являясь волевыми и уверенными в себе личностями (фактор Q 3 – 9,7%). Часто обладают хорошими ораторскими способностями, уравновешены и надежны (фактор Q 4 – 4,8%).

По мнению мастеров боевого искусства Цой Хонг Хи, Чой Сунг Мо занятия тхэквондо, наряду с развитием физических качеств, стимулируют у детей умственное развитие, учат сосредоточивать внимание, развивают память, помогают использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной им системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают как логическое, так и образное мышление. Занятия тхэквондо влияют на формирование характера ребенка – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю и целеустремленности.

Таким образом, тхэквондо является эффективным средством развития физических качеств и свойств личности детей школьного возраста, что подтверждает целесообразность его использования в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения.

В четвертой главе «Технология, основанная на средствах тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения и экспериментальное обоснование ее эффективности»

представлена разработанная технология, которая основана на формировании полисенсорного восприятия, заключающегося в установлении связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой характеристикой (Рисунок 2).

Сущность данного подхода заключается в том, что формирование навыков свободного передвижения у детей с депривацией зрения осуществляется за счет развития способности получения информации через различные сенсорные каналы (слух, осязание, статические ощущения, ощущения препятствий, пространственные представления и т.д.) для создания более полного представления о мире вокруг них.

Разработанная технология состоит из четырех основных блоков: информационно-аналитического; содержательно-организационного; управляющих воздействий; контроля.

Информационно-аналитический блок выполняет роль сбора информации о состоянии детей с депривацией зрения и оценки их физического социально-психологического статуса.

В **содержательно-организационном блоке** изучались социально-психологические особенности детей, а также сохранные анализаторы и высшие психические функции.

У детей с депривацией зрения были выявлены следующие **социально-психологические особенности**: пространственные фобии, малая двигательная активность, сопутствующие заболевания, недостаточный запас предметных и пространственных представлений, затруднения в определении расстояния, удалённости, временного различия, недостаточная развитость сохранных анализаторов, недостаточная форсированность высших психических функций (внимание, память, мышление и др.), затруднения в выделении объемных предметов. Выявленные особенности необходимо учитывать в дальнейшем при подборе упражнений.

Недостающую информацию слабовидящие дети получают по каналам сохранных анализаторов и высших психических функций. Среди **сохранных анализаторов**, необходимых для формирования пространственной ориентации детей, выделим:

- кожные ощущения (информация о свойствах предметов);
- двигательные ощущения (информация о пространственных и физических свойствах предметов через двигательные ощущения);
- статические ощущения (информация через вестибулярный аппарат: ощущение активных и пассивных поворотов на месте и в движении, равновесие тела, прямолинейность движения, ощущение ускорения и замедления движения тела);
- слуховые ощущения (информация на расстоянии, формирование предметных и пространственных представлений);
- высшие психические функции (память, внимание и др.).

Перечисленные социально-психологические особенности, сохранные анализаторы и высшие психические функции (ВПФ) детей с нарушением зрения

являются основой навыков и функций, необходимых для формирования пространственной ориентации.



Рисунок 2 – Технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения

Именно такая последовательность: особенности – сохранные анализаторы и ВПФ – необходимые навыки и функции позволяют распределить средства тхэквондо на базовые модули в **блоке управляющих воздействий**.

Выделяем три базовых модуля формирования пространственной ориентации средствами тхэквондо: развитие сохранных анализаторов, развитие компенсаторных возможностей и высших психических функций.

Средства тхэквондо были дифференцированы на следующие группы: имитационные; в стойках и боевых позах; с предметами, на снарядах; в передвижении на расстояния; «звуковые» упражнения; в парах и групповые; в «смешанных» парах.

С целью формирования пространственной ориентации использовались базовые методы спортивной тренировки в тхэквондо, а также дополнительные способы: ориентировка с помощью сохранных анализаторов, ориентировка в пространственных признаках реальных предметов, ориентировка «на себе», ориентировка в процессе передвижения, ориентировка в макро- и микропространстве, ориентировка в направлениях с точкой отчета «от себя».

В последующем технологическом блоке осуществлялся **контроль** и обратная связь всех процессов.

С целью обоснования эффективности разработанной технологии был проведен эксперимент, организационные особенности которого отражены во второй главе диссертации. Сформированные экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы в начале исследования не имели достоверных различий.

В конце эксперимента было проведено итоговое тестирование по показателям физической подготовленности (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели физической подготовленности школьников КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

Показатели	КГ n = 12	ЭГ n = 12	Разница M1–M2		t	Стат. вывод
			М ± m	М ± m		
Бег (6 мин)	783,0 ± 23,1	981,7 ± 13,4	198,7	25,4	7,44	p<0,05
Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см)	137,9 ± 3,9	144,6 ± 3,3	6,7	4,9	1,31	p>0,05
Вис на перекладине (сек)	14,0 ± 1,4	21,4 ± 1,7	7,4	52,9	3,36	p<0,05
Наклон туловища вперед из положения стоя (см)	12,0 ± 0,4	11,2 ± 0,6	0,8	6,6	1,14	p>0,05
Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз)	13,5 ± 1,2	17,1 ± 0,8	3,6	26,7	2,5	p<0,05
Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз)	15,3 ± 0,6	18,4 ± 0,4	3,1	20,3	4,3	p<0,05

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки).

В результате применения разработанной технологии школьники ЭГ стали достоверно превосходить своих сверстников из КГ по таким контрольным упражнениям как бег (на 25,4%), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на 4,9%), вис на перекладине (на 52,9%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на 26,7%) и поднятие туловища из положения лежа на спине (на 20,3%). Упражнения, используемые в ЭГ, способствовали достоверному улучшению скоростных способностей, общей выносливости и скоростно-силовых качеств.

В ЭГ после занятий тхэквондо произошел прирост баллов почти по всем мотивам, но достоверно повысились и стали приоритетнее такие мотивы как: физическое самоутверждение; социально-моральный; достижение успеха в спорте; спортивно-познавательный; рационально-волевой; подготовка к профессиональной деятельности; гражданско-патриотический. По этим же мотивам у ЭГ наблюдается достоверное преимущество относительно КГ, когда КГ достоверно превосходит ЭГ только по социально-эмоциональному мотиву.

Занятия тхэквондо положительно повлияли на формирование личности школьников с депривацией зрения. После проведения педагогического эксперимента наибольшая достоверная разница между КГ и ЭГ выявлена по следующим показателям свойств личности: степень эмоциональной устойчивости (31,6%); флегматичность-возбудимость (43,5%); степень принятия моральных норм (16,9%); застенчивость-авантюризм (52,8%); самоуверенность-склонность к чувству вины (21,2%), шизотомия-аффетомия (10,4%), степень групповой зависимости (14,7%), степень самоконтроля (23,7).

Занятия с использованием средств тхэквондо с детьми, имеющими депривацию зрения, положительно отразились на формировании и развитии навыков пространственной ориентации. Показатели ЭГ значительно превосходят КГ в значительном процентном соотношении, а именно статическое и динамическое равновесие выше на 35% и 20,3% соответственно, метание мяча в озвученную цель на 35,1%, воспроизведение длины отрезка на 25,8%, дифференцировка собственных движений – на 17,6%, локализация звукового сигнала – на 27,8% (Таблица 3).

Высокая эффективность технологии использования средств тхэквондо, способствующей развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения, подтверждена тем, что уровень психофизического состояния школьников ЭГ, занимающихся по данной технологии, в большей степени стал соответствовать уровню зрячих школьников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе, и приблизился к уровню зрячих школьников, занимающихся в секции по тхэквондо. У школьников ЭГ улучшилось психофизическое состояние, повысилась двигательная активность, стабилизировалась психоэмоциональная сфера, что, в свою очередь, положительно отразилось на формировании и развитии навыков пространственной ориентации и, в целом, социальной адаптированности относительно КГ.

Таблица 3 – Показатели пространственной ориентации детей с депривацией зрения после педагогического эксперимента

Показатели	КГ n = 12	ЭГ n = 12	Разница M1–M2		t	Стат. вывод
	M ± m	M ± m	ед.	%		
Статическое равновесие (сек)	10,0 ± 1,2	13,5 ± 0,4	3,5	35,0	2,69	p<0,05
Динамическое равновесие (см)	39,0 ± 2,9	31,1 ± 2,2	7,9	20,3	2,19	p<0,05
Метание мяча в озвученную цель (балл)	5,7 ± 0,7	7,7 ± 0,6	2,0	35,1	2,17	p<0,05
Воспроизведение длины отрезка (балл)	6,6 ± 1,1	8,3 ± 0,7	1,7	25,8	1,3	p>0,05
Дифференцировка собственных движений (балл)	3,4 ± 0,1	4,0 ± 0,2	0,6	17,6	2,72	p<0,05
Локализация звукового сигнала (см)	30,2 ± 3,1	21,8 ± 1,6	8,4	27,8	2,41	p<0,05

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки).

В результате повышения уровня физического состояния в КГ и ЭГ, повысился и их уровень социальной адаптированности. В КГ группе уровень социальной адаптированности повысился на 25%, а в ЭГ уровень социальной адаптированности стал выше на 41,7%.

Таким образом, в ходе педагогического эксперимента было установлено, что применение разработанной технологии, основанной на средствах тхэквондо, позволило улучшить психофизическое состояние, повысить двигательную активность, стабилизировать психоэмоциональную сферу детей с депривацией зрения, а также положительно отразилось на формировании и развитии навыков пространственной ориентации и, в целом, социальной адаптированности.

Заключение

1. Анализ выписок из медицинских карт позволил получить информацию о степени тяжести поражения органов зрения, причинах и структуре глазной патологии, функциональном состоянии систем организма, отражающих течение заболевания, а также его сопутствующую патологию у детей с депривацией зрения. В 2019–2020 учебном году количество обучающихся с заболеванием зрительного нерва и сетчатки составило 64,5%, а в 2021–2022 году возросло до 70,9%. Количество школьников с заболеванием хрусталика в 2021–2022 учебном году по сравнению с 2017–2018 учебным годом возросло на 11 человек и составляет 39,2%. Число обучаемых с глаукомой (болезнь глаз, вызванная повышением внутриглазного давления) возросло в 2019–2020 учебном году и составило 12,8%, а к 2021–2022 учебному году снизилось до 10,1%.

Уровень физического развития детей с депривацией зрения значительно отстает от нормы. Почти на всем протяжении школьного возраста слепые и слабовидящие дети отстают в росте и в весе от своих зрячих сверстников на 2–4 года.

Анализ показателей физической подготовленности выявил, что зрячие дети достоверно превосходят слепых и слабовидящих в проявлении общей выносливости (мальчики на 6%, девочки на 32%), в статическом (на 24%) и динамическом (на 38%) равновесии, скоростно-силовых качеств (мальчики на 15% девочки на 13%), гибкости (у мальчиков и у девочек на 30%), силы на 45,6% (девочки) и незначительно на 5% (мальчики).

В ходе опроса было установлено, что основными мотивами занятий спортом у слепых и слабовидящих школьников являются: эмоциональное удовольствие; социальное самоутверждение; физическое самоутверждение и социально-эмоциональный мотив. Такие дети испытывают большую потребность в ряде положительных и отрицательных эмоций, возникающих как непосредственная реакция на определенные события и явления, в отличие от нормально видящих сверстников.

Обобщив полученные результаты показателей свойств личности детей с депривацией зрения, следует отметить, что они отличаются от зрячих школьников по эмоциональным и коммуникативным факторам. Слепые и слабовидящие школьники более сдержанны, обособлены, склонны к скептицизму и отчужденности, на это указывают низкие баллы (на 42,5%) по фактору А (шизотимия-аффектомия). По фактору Е (подчиненность и доминирование) школьники с депривацией зрения характеризуются как боязливые и зависимые от других людей, с подсознательным чувством вины и собственной неполноценности. Такие дети эмоционально менее устойчивы, легко расстраиваются, изменчивы в поведении и в эмоциях, им не хватает решительности. Оценивая фактор Q3 (степень самоконтроля), можно утверждать, что данная категория школьников обладает низкой интегрированностью (на 38,4%) в отличие от зрячих школьников.

Установлено, что большинство слепых и слабовидящих школьников имеют низкий уровень социальной адаптированности – 68,6%. Меньше всего школьников с депривацией зрения имеют высокий уровень – 11,4% и средний уровень – 20 %. Больше количество зрячих школьников имеют высокий уровень социальной адаптированности – 55,7%, а меньшее – низкий уровень социальной адаптированности – 17,2%.

2. Определена целесообразность использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения. У школьников, занимающихся тхэквондо, уровень физической подготовленности выше по всем показателям, чем у школьников, не занимающихся спортом. Тхэквондисты значительно лучше в проявлении скоростно-силовых качеств, силы, гибкости. Также выражается превосходство в свойствах личности: степень эмоциональной устойчивости – на 11,4%; осторожности – на 5,3%; доминирование – на 24,6%; степень групповой зависимости – на 22,7%; степень самоконтроля – на 9,7%; степень внутреннего напряжения – на 4,8%.

3. Разработана технология использования средств тхэквондо, основанная на формировании полисенсорного восприятия (установление связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой характеристикой), способствующая развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения за счет развития сохранных анализаторов, компенсаторных возможностей и высших психических функции (ВПФ) таких детей.

В результате применения разработанной технологии показатели физической подготовленности изменились достоверно лучше в ЭГ, чем в КГ: общая выносливость – на 25,4% (бег 6 мин); скоростно-силовые – на 26,7% (сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу), на 20,3% (поднимание туловища из положения лежа на спине); силовые – на 52,9% (вис на перекладине).

В ЭГ наблюдается достоверное преимущество относительно КГ по всем основным мотивам к занятиям спортом: достижение успеха в спорте (132,6%); спортивно-познавательный (116,3%); рационально-волевой (115,6%); гражданско-патриотический (102,9%); подготовка к профессиональной деятельности (82,1%); социально-моральный (43,6%); физическое самоутверждение (22,7%).

Занятия тхэквондо положительно повлияли на формирование свойств личности школьников с депривацией зрения. Так, наибольшая достоверная разница между КГ и ЭГ выявлена по следующим показателям: застенчивость-авантюризм (52,8%); флегматичность-возбудимость (43,5%); степень эмоциональной устойчивости (31,6%); самоуверенность-склонность к чувству вины (21,2%); степень самоконтроля (23,7%). Показатели свойств личности детей ЭГ достоверно повысились и максимально приблизились к модельному уровню зрячих школьников в большей степени, чем результаты в КГ.

Значительные положительные изменения в ЭГ произошли во всех показателях, определяющих пространственную ориентацию: статическое и динамическое равновесие – на 35% и 20,3% соответственно, метание мяча в озвученную цель – на 35,1 %, воспроизведение длины отрезка – на 25,8%, дифференцировка собственных движений – на 17,6%, локализация звукового сигнала – на 27,8%.

В результате проведенного педагогического эксперимента, направленного на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения с использованием средств тхэквондо, в ЭГ уровень социальной адаптированности стал выше на 41,7%, а в КГ уровень социальной адаптированности повысился на 25%.

Практические рекомендации

Результаты проведенного педагогического эксперимента, а также систематические наблюдения за детьми с депривацией зрения, опыт работы с ними, беседы с воспитателями, учителями, школьными врачами позволяют предложить следующие практические рекомендации.

1. На занятии необходимо предъявлять высокие требования к мерам предосторожности с учетом специфики детей. Непременным условием проведения занятий является использование индивидуально-дозированных нагрузок и упражнений тхэквондо для детей с депривацией зрения. Слепых и слабовидящих детей необходимо ограничить от высокоинтенсивных упражнений; упражнений, связанных с длительным мышечным напряжением; упражнений с резкими перемещениями и сотрясениями тела; резких наклонов, прыжков, кувырков и т.д. В процессе занятий необходимо регулярно использовать активный отдых, что способствует лучшему восстановлению сил, постоянно чередовать методы обучения двигательным действиям, творчески подходить к составлению комплексов, занятия проводить в игровой форме или в форме соревнований.

2. Огромную роль в расширении двигательного опыта слепых и слабовидящих детей играет правильное оборудование крытых спортивных залов и открытых спортивных участков на улице. В крытых спортивных сооружениях специальные требования предъявляются к стенам, полу, освещенности, акустике и т.д., которые должны обеспечивать информацию и легкую ориентацию детям с депривацией зрения. В открытых сооружениях помимо информативности и облегчения ориентации, требования предъявляются к доступности.

3. Для формирования устойчивой мотивации к занятиям спортом детей с депривацией зрения необходимо: повышать эмоциональную насыщенность учебно-тренировочных занятий; актуализировать положительные эмоции; активизировать совместную досуговую деятельность (походы, экскурсии, беседы, праздники); заботиться о создании благоприятного микроклимата в коллективе путем создания атмосферы взаимного уважения, доверия, заботы, воспитания толерантности.

4. Формирование пространственной ориентации детей с депривацией зрения средствами тхэквондо происходит поэтапно. На первом этапе навыки свободного передвижения формируются за счет использования и развития сохранных анализаторов (слух, кожные и двигательные ощущения). На втором этапе используются компенсаторные возможности, и навыки свободного передвижения формируются за счет развития статических ощущений, ощущений препятствий и пространственных представлений. На третьем этапе внимание уделяется высшим психическим функциям (внимание, речь, мышление, память), которые играют непосредственную роль в формировании пространственной ориентации.

Список работ, опубликованных по теме диссертации

1. Рябина, У. С. Особенности обучения двигательным действиям школьников с нарушением зрения в процессе занятий физическими упражнениями // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXI Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск (24 ноября 2017 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2017. – С. 298–302.

2. Рябина, У. С. Особенности занятий тхэквондо со слепыми и слабовидящими детьми // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск (23-24 марта 2018 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2018. – С. 259–263.

3. Рябина, У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2019. – № 2. – С. 49–55.

4. Рябина, У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета имени П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 255–258.

5. Рябина, У. С. Развитие физических качеств у детей с депривацией зрения средствами тхэквондо // Адаптивная физическая культура. – 2019. – № 4 (80). – С. 11–12.

6. Рябина, У. С. Особенности проведения физкультурных занятий в школе у детей с депривацией зрения // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск (22-23 ноября 2019 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2019. – С. 185–187.

7. Рябина, У. С. Особенности физического воспитания детей с депривацией зрения и их отношение к занятиям физической культурой и спортом // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2020. – № 7. – С. 71–76.

8. Рябина, У. С. Развитие спорта слепых в России // Физическая культура и спорт в профессиональной деятельности: современные направления и образовательные технологии : материалы VII международной научно-практической конференции, Хабаровск (15-16 октября 2020 г.). – Хабаровск : Дальневосточный юридический институт МВД России, 2020. – С. 300–304.

9. Рябина, У. С. Физическая культура как средство социальной адаптации и реабилитации слепых и слабовидящих школьников // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск (27-28 ноября 2020 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. – С. 237–243.

10. Рябина, У. С. Оптимальные физические нагрузки для слепых и слабовидящих детей // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXIV Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск (27-28 ноября 2020 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2020. – С. 243–249.

11. Рябина, У. С. Физические упражнения как реабилитационные и социально адаптивные мероприятия для слепых и слабовидящих детей // Современные проблемы физической культуры и спорта : материалы XXV Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск (26-27 ноября

2021 г.). – Хабаровск : Дальневосточная государственная академия физической культуры, 2021. – С. 191–195.