

Федеральное государственное бюджетное образовательное
учреждение высшего образования
«Дальневосточная государственная академия физической культуры»

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

Диссертация

на соискание ученой степени кандидата педагогических наук

Научный руководитель:

доктор педагогических наук, профессор

Галицын Сергей Викторович

Хабаровск – 2024

Оглавление

| | |
|---|----|
| Введение..... | 5 |
| Глава 1 Теоретическое обоснование влияния занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание детей с депривацией зрения..... | 12 |
| 1.1 Особенности в развитии детей с депривацией зрения..... | 12 |
| 1.2 Физическая культура как фактор развития детей с депривацией зрения..... | 21 |
| 1.3 Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми с депривацией зрения..... | 26 |
| 1.4 Положительное влияние тхэквондо на психофизическое состояние детей..... | 32 |
| Заключение по главе 1..... | 38 |
| Глава 2 Методы и организация исследования..... | 40 |
| 2.1 Методы исследования..... | 40 |
| 2.2 Организация исследования..... | 48 |
| Глава 3 Психофизическое состояние и социальный статус детей с депривацией зрения..... | 51 |
| 3.1 Анализ состояния здоровья детей с депривацией зрения..... | 51 |
| 3.2 Показатели физического развития и физической подготовленности детей с депривацией зрения..... | 55 |
| 3.3 Анализ мотивов, отражающих отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом..... | 68 |
| 3.4 Индивидуально-психологические особенности личности детей с депривацией зрения..... | 76 |
| 3.5 Целесообразность использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения..... | 80 |
| Заключение по главе 3..... | 84 |

| | |
|--|-----|
| Глава 4 Технология, основанная на средствах тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения и экспериментальное обоснование ее эффективности..... | 88 |
| 4.1 Содержание технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения | 88 |
| 4.2 Экспериментальное обоснование эффективности технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения..... | 125 |
| Заключение по главе 4..... | 135 |
| Заключение..... | 137 |
| Практические рекомендации..... | 141 |
| Список литературы..... | 143 |
| Приложение А Анкета «Мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом» | 163 |
| Приложение Б Тест-опросник по методике А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом» | 167 |
| Приложение В Тест-опросник по методике Р. Б. Кеттела | 175 |
| Приложение Г Показатели физического развития и физической подготовленности школьников..... | 187 |
| Приложение Д Тест-опросник по методике К. Роджерса и Р. Даймонда «Социально психологическая адаптация»..... | 189 |
| Приложение Е Показатели физической подготовленности, пространственной ориентации, мотивации к занятию спортом, свойств личности КГ и ЭГ до проведения педагогического эксперимента..... | 194 |
| Приложение Ж Сравнительный анализ показателей физической подготовленности, пространственной ориентации, мотивации к занятию спортом, свойств личности в КГ до и после проведения педагогического эксперимента..... | 197 |

| | |
|--|-----|
| Приложение И Сравнительный анализ показателей физической подготовленности, пространственной ориентации, мотивации к занятию спортом, свойств личности в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента..... | 200 |
| Приложение К Сравнительный анализ показателей физической подготовленности КГ и ЭГ с «Модельными уровнями» в конце эксперимента..... | 203 |
| Приложение Л Сравнительный анализ показателей мотивации к занятиям спортом КГ и ЭГ с «Модельными уровнями» в конце эксперимента..... | 205 |
| Приложение М Сравнительный анализ показателей свойств личности КГ и ЭГ с «Модельными уровнями» в конце эксперимента | 207 |
| Приложение Н Акты внедрения результатов научно-исследовательской работы в практику..... | 209 |

Введение

Актуальность исследования. По данным Всемирной организации здравоохранения (по состоянию на апрель 2023 года) во всем мире насчитывается около 161 миллиона человек, которые страдают 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% инвалидами по зрению являются дети. Ежегодно в России число лиц, впервые ставшими инвалидами из-за нарушения зрения составляет 21% (45 тыс.). 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 (*Рябинина У. С. Развитие физических качеств у детей с депривацией зрения средствами тхэквондо // Адаптивная физическая культура. 2019. Т. 80. № 4. С. 11-12*). Данные комплексы характеризуются тревогой, потерей уверенности в себе, пассивностью, изолированностью или, наоборот, антисоциальными установками (*Смурова Т. С. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению в процессе их физической подготовки и обучения танцам : дис. ... канд. пед. наук. М., 1999. 150 с.*).

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 (*Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: методические материалы / авт.-сост.: Е. А. Волкова, А. Н. Плаксин, П. С. Федорова. Ярославль, 2016. 28 с.*).

Адаптивная физическая культура определяет в качестве своей приоритетной цели развитие жизнеспособности человека, имеющего как врожденные, так и прогрессирующие 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 (*Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 240 с.*).

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 (*Анфилатова О. В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Киров, 2005. 21 с.; Мишарина С. Н. Методика целенаправленного развития координации движений в группах элементарной реабилитации инвалидов по зрению I группы : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1997. 162 с.; Рябинина У. С. Развитие физических качеств у детей с депривацией зрения средствами тхэквондо // Адаптивная физическая культура. 2019. Т. 80. № 4. С. 11-12).*

Одним из восточных видов спорта, обладающим широким спектром 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. Таким образом, актуальность работы состоит в том, что

занятия по 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 (Рябинина У. С. Развитие физических качеств у детей с депривацией зрения средствами тхэквондо // *Адаптивная физическая культура*. 2019. Т. 80. № 4. С. 11-12), а главное – боевая 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. Философия тхэквондо придает основополагающее значение здоровому телу и сильному сознанию, при следовании высоким моральным ценностям, которые становятся основой образа жизни.

Степень разработанности темы исследования. Физическая культура и спорт инвалидов, особенно инвалидов по зрению, к сожалению, недостаточно разработанный раздел теории и практики физической культуры. Исследованиями в данной области, проводившимися на детях 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; 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 средств и методов совершенствования процесса адаптивного физического воспитания средствами спортивных единоборств, не связанных с постоянным контактом. Вышеизложенные положения позволили выявить проблему, которая характеризуется следующими **противоречиями**:

– между необходимостью повышения эффективности процесса адаптивного физического воспитания, направленного на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения, и недостаточным объёмом научно-обоснованной 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 (сочетание слухового, осязательного и тактильного), 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 слепых и 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 детей с нарушением зрения, 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 базируются на следующих общетеоретических направлениях: общая теория систем (Л. Фон Берталанфи, И. В. Блауберг, В. Н. Волкова, Дж. Гиг, Дж. Клир, Э. Г. Юдин); положения о процессах обучения и воспитания (В. И. Журавлев, Я. А. Коменский, П. Ф. Лесгафт, Д. Локк, К. Д. Ушинский).

Методологическим основанием для раскрытия сущности теории физической культуры стали труды (Ю. Ф. Курамшин, Л. П. Матвеев, Ж. К. Холодов); адаптивной физической культуры (С. П. Евсеев, Л. Н. Ростомашвили, Р. А. Толмачев, Л. В. Харченко); тифлопсихологии (А. Г. Литвак, Л. И. Солнцева); офтальмологии (Е. Н. Байдо, А. В. Ермолаев, М. М. Краснов, В. В. Нероев, А. П. Нестеров).

Теоретические и методические аспекты физического воспитания слепых и слабовидящих изучены в работах (Р. Н. Азарян, В. А. Лапухов, Л. Н. Ростомашвили, Л. И. Плаксина, Е. Н. Подколотина, Л. С. Сековец, Л. А. Семенов, Б. В. Сермеев, Л. В. Шапкова).

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.

Глава 1 Теоретическое обоснование влияния занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание детей с депривацией зрения

1.1 Особенности в развитии детей с депривацией зрения

Роль зрения в отражении человеком окружающего мира исключительно велика. Зрительные ощущения и восприятия имеют большое значение не только для познания и практической деятельности, но и являются неисчерпаемым источником эстетических переживаний. Совершенно очевидно, что частичная, а тем более полная потеря зрения влечет за собой серьезные, а зачастую ничем возместимые потери в области познания (*Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. СПб. : Питер, 2000. 712 с.*).

По мнению А. Г. Литвак, результаты отрицательного влияния нарушенных зрительных функций на развитие и проявление психики слепых и слабовидящих имеют как количественный, так и качественный характер.

Количественные изменения касаются, в основном, сферы чувственного познания, поскольку у слепых и слабовидящих происходит полная или частичная потеря восприятия и зрительных ощущений, а это в значительной степени сокращает возможность формирования образов и представлений.

Относительно качественных изменений особенностей психики лиц с нарушениями зрения характерна способность к проявлению практически во всех областях психической деятельности (*Артищева Л. В. Развитие детей с нарушениями зрения: учебно-методическое пособие для студентов заочной формы обучения. Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. 136 с.*), а именно: изменения в системе взаимодействия анализаторов и типов восприятия; появление определенных психических особенностей при формировании образов, представлений; нарушение системы соотношения чувственного и понятийного в мыслительной деятельности; изменения в эмоционально-волевой сфере и личностных качествах (*Литвак А. Г. Очерки психологии слепых и слабовидящих : учебное пособие для дефектологических факультетов. Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1972. 224 с.*).

Нарушенное зрение накладывает отпечаток на весь ход развития ребенка и характеризуется рядом особенностей. Чтобы понять, как идет процесс развития у детей с нарушением зрения, исследование проводилось с раннего школьного возраста при совместном участии педагогов, психологов, офтальмологов (Денискина В. З., Шведова Н. П. *Коррекция движений слепых учащихся начальных классов как основа обучения ориентировке в пространстве // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в дет. саду и нач. школе. 2002. № 3. С. 7–17; Дружинина Л. А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения : метод. пособие. М. : Экзамен, 2006. 159 с.; Земцова М. И. Пути компенсации слепоты. М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. 418 с.; Земцова М. И., Кручинина В. А. Некоторые особенности физического развития детей дошкольного возраста с амблиопией и косоглазием // Мышечная деятельность в норме и патологии. Горький, 1974. С. 25–31.; Коган В. М. Исследование индивидуальных различий у детей с нарушением зрения // Дефектология. 1978. № 3. С. 9–12.; Литвак А. Г. Тифлопсихология. Л. : ЛГПИ им. А.И. Герцена, 1985. 208 с.; Плаксина Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения. М. : ВОС, 1985. 105 с.; Ростомашвили Л. Н., Иванов А. О. Комплексная диагностика развития детей со сложными нарушениями развития : учебное пособие. СПб. : НОУ «Ин-т специальной педагогики и психологии», 2012. 145 с.; Сековец Л. С. Состояние двигательной сферы у детей дошкольного возраста с косоглазием и амблиопией в период окклюзионного лечения // Дефектология. 1991. № 3. С. 85–87.; Солнцева Л. И. Тифлопсихология детства. М. : Полиграф сервис, 2000. 250 с.; Феоктистова В. А., Егорова Л. В., Незнамова Е. С. Развитие зрительного восприятия у дошкольников с амблиопией и косоглазием // Опыт изучения аномальных дошкольников. Л., 1978. С. 123–126.). Комплексное, всестороннее и целостное изучение, а также сравнение нормально видящих детей и детей с депривацией зрения показало, что их развитие подчинено общим психологическим закономерностям. При этом данные врачебных исследований и наблюдений свидетельствуют о значительном отставании по физическому развитию незрячих детей от своих нормально видящих сверстников в пределах 2–4 лет.*

При депривации зрения у детей имеются существенные особенности, отставания, а где-то и отклонения в развитии движений, в ориентировке в пространстве, в формировании предметных и пространственных представлений, в способах восприятия.

В развитии ребенка с депривацией зрения принято выделять три характерные ему особенности (Солнцева Л. И. *Воспитание и обучение слепого дошкольника*. М. : Просвещение, 1967. 175 с.). Первая особенность заключается в общем отставании в области умственного и физического развития.

Дефект зрительного анализатора ограничивает возможности ребенка с депривацией зрения в познании окружающего мира, выражаясь в наименьшей активности в двигательной сфере, в создании препятствий для образных представлений и освоения пространства, нарушая свободу движений (Мартиросян Г. Д., Сафарян Р. Т. *К проблеме развития движений у детей с нарушением зрения. // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе*. 2004. № 5. С. 75–77; Земцова М. И. *Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения : из опыта работы / под ред. М. И. Земцовой*. М. : Просвещение, 1978. 93 с.). В связи с этим с раннего детства у детей с депривацией зрения ослаблены мышцы всего тела, что приводит к быстрому утомлению после непродолжительной физической нагрузки и снижению функционального состояния организма. Из-за незначительной физической нагрузки у детей с депривацией зрения слабая мелкая и крупная мускулатура и развивается она медленнее, чем у зрячих сверстников. Недоразвитые мышцы тела лишают ребенка крепкого мышечного корсета, который выполняет функцию каркаса и опоры, что приводит к формированию неправильной осанки, искривлениям позвоночника различной степени тяжести.

Слепота и слабовидение, вызванные различными нарушениями функций зрительного анализатора, ведут к ухудшению точности и координации движений. Вследствие этого движения детей с депривацией зрения скованные и неуверенные, отсутствует плавность, четкость и согласованность. В результате снижения двигательной активности происходят отклонения от нормы в физическом развитии, нарушаются двигательные функции.

Большинство авторов отмечают, что наличие зрительно-сенсорных дефектов влекут за собой изменения в характере эмоциональных состояний в сторону преобладания астенических, подавляющих активность индивида, а также приводят к повышенной раздражительности и расстройству эмоционально-волевой сферы

(Бюрклейн К. Психология слепых / проф. К. Бюрклейн, дир. ин-та слепых в Пуркерсдорфе ; пер. с нем. под ред. проф. В. А. Гандера. М. : Гос. учеб.-пед. изд-во, 1934 (тип. «Пролет. слово»). Переплет, 261 с.; Литвак А. Г. Очерки психологии слепых и слабовидящих : учебное пособие для дефектологических факультетов. Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1972. 224 с.; Скребицкий А. И. Воспитание и обучение слепых и их призрение на Западе. – СПб. : Типография М. М. Стасюлевича, 1903. 106 с.; Челпанов Л. И. Очерки из психологии слепых // Мир Божий. 1894. № 1–2.; Чхартушвили Ш. Н. проблема воли в психологии // Вопросы психологии. 1967. № 4).

Многим детям с депривацией зрения присущ комплекс симптомов, который предполагает наличие физической и психологической усталости. При недостаточном внимании к развитию движений и неправильном воспитании у детей с депривацией зрения могут сформироваться безынициативность, пассивность, апатичность, отсутствие воли.

Описывая психологические особенности детей с депривацией зрения, тифлопедагог Ермаков В. П. (*Ермаков В. П. Методические рекомендации по профессиональной ориентации детей с нарушением зрения. Искусство, природа, наука, техника, социальная деятельность : пособие для родителей, учителей, психологов, врачей / под ред. В. И. Селиверстова. М. : ВЛАДОС, 2004. 176 с.*) указывает на частую подверженность таких детей к психофизическим и психическим вегетативным состояниям, в числе которых – тревожность, депрессивность, гипервозбудимость. Данные состояния, напрямую связанные с переживаниями по поводу способности полноценно видеть мир вокруг, усугубляются при проявлении первых признаков полового созревания. Остро ощущая свою неполноценность, ребенок с нарушениями зрения проявляет ранимость, неадекватность реакций, подвержен частой смене настроения. Данные факторы влияния способны формировать низкую самооценку (*Фобии и тревожные ожидания ослепших : метод. пособие для реабилитологов / авт. – сост. Б. А. Бараиш [и др.] ; под. общ. ред. А. Г. Литвака ; Каф. тифлопедагогики РГПУ им. А. И. Герцена, Ин-т реабилитации и проф. подготовки слепых. М., 2004. 34 с.*). Формирование другого, по сравнению со здоровыми детьми, восприятия мира происходит под влиянием физических и психических функций с учетом особенностей созревания. Нарушение самовосприятия в подростковом возрасте происходит также под влиянием изменений в работе сердечно-сосудистой системы, а также системы

головного мозга (Корнилова И. Подростки с нарушением зрения // Школьный вестник. 2003. № 7. С. 6–11).

Второй особенностью в развитии ребенка с депривацией зрения является неравномерный темп развития и несовпадение периодов развития со зрячими детьми. Данная особенность обусловлена тем, что у зрячего ребенка вырабатывается свой особенный способ познания окружающего мира, который не характерен зачастую зрячим детям.

Диспропорциональность является третьей особенностью в развитии ребенка с депривацией зрения и выражается в том, что процессы, наименее страдающие от нарушения зрения, происходят быстрее, чем те, которые напрямую зависят от зрения. Овладение пространством и движениями будет происходить медленнее, чем развитие речи и мышления. Диспропорциональность развития ребенка с депривацией зрения ярко проявляется в дошкольном возрасте и происходит в замедленном темпе до тех пор, пока ребенок не выработает свои приемы и методы компенсации нарушенного зрения. В связи с этим особую актуальность приобретает гармоничное и разностороннее развитие.

Восприятие окружающего мира у детей с депривацией зрения является сложным психическим процессом (Ермаков В. П., Якунин Г. А. Основы тифлопедагогики : Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения : учеб. пособие. М. : ВЛАДОС, 2000. 240 с.; Литвинова Т. А. Педагогические аспекты проблемы развития зрительного восприятия у младших слабовидящих школьников // Теоретические и прикладные проблемы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями : сб. материалов юбил. Герцен. чтений, 24-25 марта 1997 г. СПб., 1997. С. 78–80).

При восприятии предметного мира дети с депривацией зрения используют такие сохранные анализаторы как: слуховой; двигательный; зрительный (при остаточном зрении); кинестетический (связь между ощущениями мышцами тела) и др. Во многих своих работах известный физиолог И. М. Сеченов утверждает, что восприятие предметной действительности у людей с нарушением зрения осуществляется не только с помощью функции зрения, но и может происходить за счет осязания и мышечного чувства. Раскрывая системный характер психического развития детей с нарушением и его социальную природу, И. М. Сеченов указывает

на то, что ущерб, который нанесен их психическому развитию, может быть в значительной мере возмещен в условиях социально организованного обучения и воспитания. Дети с депривацией зрения, опираясь на фактурные признаки предмета, могут путем осязания с легкостью различать материалы. Важное значение имеет факт, доказанный отечественными и зарубежными учеными (А. С. Новомейский, Я. Р. Фишелев и др.) в 30-е годы, о том, что у некоторых слепых в процессе восприятия имеется способность, позволяющая им с помощью рецепторов кожи определять цвета и ахроматические тональности (*Бернадская М. Э. Особенности зрительного восприятия младших школьников с нормальным и глубоко нарушенным зрением : дис. ... канд. псих. наук : 19.00.10. М., 1999. 179 с.; Денискина В. З. Особенности восприятия информации людьми с ограничениями зрениями // Обслуживание пользователей в современной библиотеке для слепых. М. : Российская гос. б-ка для слепых, 2014. С. 59–76; Новомейский А. С. О природе кожно-оптического чувства у человека // Вопросы психологии, 1963, № 5. С. 99–117; Плаксина Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения : дидактический материал / Всерос. о-во слепых. М. : ВОС, 1985. 118 с.; Сеченов И. М., Павлов И. П., Введенский Н. Е. Физиология нервной системы. Избранные труды. В 4 вып. Вып. 2 / под общ. ред. К. М. Быкова. М. : Медгиз, 1952. 623 с.; Фишелев Я. Р. Замещение зрительных функций при обучении слепых детей с использованием фотоэлектрических приборов : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Свердловск, 1959. 14 с.).*

В познавательной и трудовой деятельности огромное значение имеет слуховое восприятие. По звукам слепые и слабовидящие дети могут определять многие предметные и пространственные свойства окружающей среды.

Принято считать, что у слепого ребенка наиболее развит слух. Данную теорию еще в начале прошлого столетия признали необоснованной многие исследователи (Х. Грисбах, 1894, М. Р. Могендович, 1935, М. И. Земцова, 1956), пояснив это тем, что вследствие более активного участия слухового анализатора некоторые изменения при глубоком нарушении зрения могут произойти, но это не связано с потерей зрения. Слуховая чувствительность при нарушении зрения изменяется в результате выработки новых условно-рефлекторных связей. На слух дети с депривацией зрения опираются при ориентировке в окружающем пространстве. Умение выделить определенный звук, сопоставить его с другими и верно соотнести

с предметом указывает на способность правильно услышать и оценить звук. В целом слух у детей с депривацией зрения развивается нормально, при условии целенаправленного его обострения под воздействием раздражителей. При полной и частичной потере зрения дети с помощью слухового восприятия могут успешно познавать окружающий их мир (*Бюрклейн К. Психология слепых / проф. К. Бюрклейн, дир. Ин-та слепых в Пуркерсдорфе ; пер. с нем. под ред. проф. В. А. Гандера. М. : Гос. учеб.–пед. изд-во, 1934 (тип. «Пролет. слово»). Переплет, 261 с.; Глухов В. П. Социальная педагогика и специальная психология : курс лекций / Московский педагогический государственный университет. М. : МПГУ, 2017. 309 с.; Земцова М. И. Пути компенсации слепоты. М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. 418 с.; Коган Б. М., Машилов К. В. Анатомия, физиология и патология сенсорных систем : учебное пособие для студентов высших учебных заведений, обучающихся по направлению психология, биология и медицина. М. : Аспект Пресс, 2011. 383 с.; Корнев А. В. Голбол – как средство развития координационных способностей детей с нарушением зрения : монография / Ивановский государственный университет, Шуйский филиал ИвГУ, Российский гуманитарный научный фонд. Шуя : Шуйский филиал ИвГУ, 2013. 97 с.; Поливара З. В. Специальная психология : учебное пособие. Тюмень : ТГУ, 2011. 255 с.).*

Речь имеет большое значение в развитии детей с депривацией зрения. Исследования, проведенные Н. С. Костючек (1966), показали, что деятельность речевого общения у детей с депривацией зрения при дефектах зрения не нарушается и происходит так же, как и у зрячих сверстников, однако глубокие дефекты зрения создают неблагоприятные условия и оказывают негативные влияния на развитие речи. По мнению Н. С. Костючек, обедненный чувственный опыт ребенка с депривацией зрения отрицательно сказывается на установлении связи между образом и словом и может выражаться в беспредметности и абстрактности сказанных им слов. Специфика заключается в своеобразии сопоставления образа и слова, динамике развития и накопления языковых средств, употреблении в речи слов неправильного значения.

Несмотря на многообразные отклонения в развитии речи у детей с депривацией зрения, правильное ее формирование имеет важное компенсаторное значение и в последующем расширяет возможности слепых и слабовидящих детей во многих видах деятельности. Помимо компенсаторной функции, речь играет

важную роль в формировании личности человека. Благодаря речи дети с нарушением зрения поддерживают контакт с обществом и участвуют в общественно-трудовой деятельности (Волкова Л. С. *Выявление и коррекция нарушений устной речи у слепых и слабовидящих детей : учеб. пособие. Л. : ЛГПИ, 1982. 68 с.; Костючек Н. С. Развитие речи учащихся школ слепых (I–V классы) / Акад. наук СССР. М. : Просвещение, 1967. 167 с.; Саматова А. О некоторых особенностях речи незрячих // Чистый голос. 2003. № 6. С. 23–24; Зальцман Л. М. Формирование коммуникативной компетентности незрячих детей средствами невербального общения : [О необходимости занятий по формированию неречевых средств общения (пантомимика – жестовая речь, мимика) в школах для слепых детей] // Школьный вестник. 2003. № 5. С. 1–2; Шлыков В. П. Комплексное применение метода предписаний алгоритмического типа, средств наглядности и речи при обучении слепых детей двигательным действиям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03. М., 1984. 199 с.).*

Тифлопсихолог и тифлопедагог Л. И. Солнцева считает, что до того времени, пока у ребенка с депривацией зрения не выработаются способы компенсации нарушенного зрения, способы познания окружающих предметов на суженной основе, представления, получаемые им из внешнего мира, будут неполны, отрывочны и ребенок будет развиваться медленнее. Главная задача педагога, работающего с детьми с депривацией зрения, состоит в том, чтобы помочь своим воспитанникам овладеть способами обследования предметов, научить слушать и оценивать те впечатления, которые они получают извне (Солнцева Л. И. *Воспитание и обучение слепого дошкольника. М. : Просвещение, 1967. 175 с.).*

Утрата или глубокое нарушение функций зрения наносит большой ущерб психическому развитию ребенка. В комплексное изучение психики детей с депривацией зрения, помимо восприятия, также входит изучение развития процессов памяти, мышления и представления.

В настоящее время в тифлопсихологии существует общепризнанное положение о том, что нарушенное зрение не меняет общих закономерностей развития мышления. Однако при анализе взглядов многих исследователей в этом вопросе обнаруживается ряд противоречий (Быков Е. Б. *Формирование коммуникативной деятельности младших школьников с нарушением зрения : учебно–методическое пособие. – СПб. : ЛЕМА, 2018. 103 с.; Виноградов Ю. И. Особенности временной и пространственной динамики*

последовательных образов у слабовидящих и ее изменения под влиянием зрительной нагрузки : дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.00. Л., 1971. 154 с.; Исмаилова И. С. Развитие связной речи у младших школьников с нарушением зрения и интеллекта : автореф. дис. ... канд. психолог. наук : 19.00.07, 19.00.10. Нижний Новгород, 2009. 26 с.; Коваленко Б. И. Тифлопедагогика. М. : [б. и.], 1962. 22 с.; Костючек Н. С. Представление, речь и мышление у учащихся I–III классов школы слепых : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Л., 1953. 20 с.; Назарова Т. П. Некоторые особенности мыслительной деятельности слабовидящих младших школьников // Дефектология. 1972. № 2; Солнцева Л. И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста. М. : Педагогика, 1980. 192 с.; Шевырева Т. В., Дорошенко О. В. Формирование коммуникативно-речевых способностей детей функциональными нарушениями зрения : учебное пособие. М. : МПГУ, 2015. 94 с.).

На основе этих взглядов принято выделять три подхода к оценке влияния нарушенного зрения на формирование и развитие мышления. Сущность первого подхода в том, что зрительный дефект оказывает негативное влияние на формирование мышления. Некоторые исследователи считают верным второй подход и придерживаются мнения о том, что зрительный дефект не влияет на развитие мышления. Третий подход определяет зрительный дефект как предпосылку создания негативных условий, которые в последующем выступают фактором задержки в развитии мышления.

Проведя теоретический анализ и педагогический эксперимент в своем исследовании, А. Л. Замулин придерживается третьего подхода к оценке влияния нарушенного зрения на становление мыслительной деятельности (Замулин А. Л. Развитие мышления у слабовидящих младших школьников : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10. 1990. 17 с.). Если созданы адекватные условия для ребенка с депривацией зрения, в ходе которых он воспринимает и усваивает соответствующую информацию, то на темп и уровень мыслительной деятельности дефект зрения не влияет.

Среди особенностей памяти детей с депривацией зрения советские исследователи (М. И. Земцова 1967, А. И. Зотов 1970, В. А. Лоница 1968, А. Г. Литвак 1972) выделяют пониженную продуктивность и недостаточную осмысленность запоминаемого материала. Снижение уровня обобщенности,

четкости и фрагментарности зрительных представлений, а также уменьшение объема и скорости памяти связаны с недостаточностью и неполнотой чувственного опыта (Ермаков В. П., Якунин Г. А. *Основы тифлопедагогике. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения : учебное пособие.* М. : ВЛАДОС, 2000. 240 с.; Земцова М. И. *Пути компенсации слепоты.* М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. 418 с.; Зотов А. И. *Проявление типологических особенностей высшей нервной деятельности в динамике зрительных ощущений.* Л. : [б. и.], 1965. 110 с.; Литвак А. Г. *Тифлопсихология.* Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1985. 208 с.; Лонина В. А. *Особенности запоминания наглядного и словесного материала слабовидящими учащимися младших классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук (по специальности психология).* М., 1967. 15 с.).

Анализ вышеуказанных экспериментальных данных указывает на важность личностного 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.

1.2 Физическая культура как фактор развития детей с депривацией зрения

Ценность зрения для человека заключается в способности получения информации о внешнем мире, являясь одним из наиболее мощных ее источников. Так, частичное или полное нарушение функций зрительного анализатора становится причиной отклонений как в физическом, так и в психическом развитии детей (Фокина И. В. *Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : учебно-методическое пособие.* Кемерово : КемГУ, 2014. 110 с. ISBN 978-5-8353-1719-6. Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. URL: <https://e.lanbook.com/book/69999>).

Детям с нарушением зрения особенно показаны физические упражнения, способствующие благоприятному влиянию на психику. Регулярные занятия специальной физкультурой помогают оздоравливать организм в целом, обеспечивают чувством социальной полноценности и собственной значимости в коллективе, помогая наладить контакты со сверстниками и сознательно

участвовать в общественной жизни класса, школы и других социальных групп. Развитие данных способностей позволяет значительно снизить риски проявления замкнутости и социофобии у детей с различными видами зрительных нарушений.

В своей совместной работе Евсеев С. П. и Шапкова Л. В. фокусируют исследовательское внимание на адаптивной физкультуре как на особом виде физической культуры, определяя в качестве ее приоритетной цели развитие жизнеспособности человека, имеющего как врожденные, так и прогрессирующие отклонения в здоровье. Такое развитие построено на стремлении создать условия, максимально способствующие поддержанию функционирования тех систем организма, в которых имеются нарушения, снижению прогрессирования имеющихся заболеваний. Так, через телесно-двигательную активность происходит активизация духовных сил, которые приводят организм к гармонизации с целью максимальной самореализации личности, имеющей отклонения в физическом здоровье (Евсеев С. П., Шапкова Л. В. *Адаптивная физическая культура : учебное пособие. М. : Советский спорт, 2004. 240 с.*).

Формирование потребности в физическом совершенствовании, укрепление здоровья, развитие двигательных навыков, достижение высокого уровня функциональных систем организма, создание необходимых условий для занятий являются главной целью государственной политики в области реабилитации и социальной адаптации слепых и слабовидящих посредством методов и инструментов физической культуры и спорта.

Физическое воспитание детей в школах для слепых и слабовидящих детей осуществляется согласно адаптированной основной общеобразовательной программе (АООП) для слепых обучающихся и АООП для слабовидящих обучающихся на основании положений Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (ФГОС обучающихся с ОВЗ), вступившим в силу с 01.09.2016 года (ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://schn2.edusite.ru/p213aa1.html>. (Дата обращения: 12.08.2019).

Согласно данному Стандарту для учащихся с ограниченными возможностями здоровья, занятия адаптивной физкультурой должны быть направлены на: развитие функциональных возможностей организма; знание упражнений, направленных на укрепление и охрану здоровья, в том числе охрану остаточного зрения; активное использование остаточного зрения в процессе выполнения физических упражнений; обогащение двигательных умений; совершенствование жизненно необходимых двигательных навыков; совершенствование основных физических качеств; нивелирование физической пассивности; формирование правильной осанки, походки; формирование навыков свободного передвижения в пространстве; развитие компенсаторных возможностей за счет совершенствования физического развития и двигательной сферы средствами физической культуры.

В рамках Стандарта в образовательном учреждении наряду с урочной должна быть организована и внеурочная деятельность учащихся. Внеурочная деятельность организуется по направлениям развития личности: спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, интеллектуальное, культурное (*Николаева К. И. Использование элементов рок-н-ролла в развитии специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения : дис. ... канд. пед. наук. СПб, 2016. 209 с.*).

При построении и планировании коррекционных программ для занятий в рамках адаптивного физического воспитания в специализированных школах для слепых и слабовидящих детей необходимо учитывать не только особенности состояния здоровья и физического развития, но и возраст учащихся.

Для детей с депривацией зрения физическое воспитание является важным средством всестороннего развития, подготовки и приобщения к трудовой деятельности, коррекции недостатков физического развития, направленной на их предупреждение и устранение. При этом следует учитывать особенности организации процесса физического воспитания слабовидящих и слепых детей, которые определены не только нарушениями зрительного анализатора, но и сопутствующими заболеваниями, различными дефектами в физическом и психическом здоровье, способными порождать вторичные отклонения.

Характеризуя особенности развития детей с депривацией зрения, большинство исследователей выражают свою позицию относительно обусловленности нарушений зрения в детском возрасте замедлением темпов их физического развития.

На протяжении всего школьного возраста дети с нарушением зрения в значительной степени отстают от нормы: по показателям физического развития (рост, вес, окружность грудной клетки); по уровню соматометрических и физиометрических показателей (жизненная емкость легких, динамометрия); по показателям физической подготовленности (Акиошина А. Я., Васина Г. В. *Развитие пространственной ориентировки у детей со сложными сенсорными и множественными нарушениями развития : пособие.* М. : Логос ВОС, 2008. 112 с.; Ивантьев В. В. *Гимнастика – основа физического воспитания слепых детей // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе.* 2008. № 9. С. 17–23; Лапухов В. А. *Формирование двигательной самостоятельности у детей с полной потерей зрения в процессе физического воспитания // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе.* 2008. № 9. С. 24–32; Ardito M. M. *Physical Activities for Visually Impaired Youth / M. M. Ardito // Visual Impairment Knowledge Centre. – Denmark, 2007. 40 p.*; Houwen S. *Gross motor skills and sports participation of children with visual impairments / S. Houwen // Res Q Exercise Sport, USA.* 2007. 78 p.).

Ограничение двигательной деятельности оказывает отрицательное влияние на функциональные возможности мышц и на весь двигательный аппарат. У детей с нарушением зрения отмечается ухудшение сократительных свойств мышц, уменьшение их силы, нарушение координации и точности двигательных реакций (Рябинина У. С. *Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт.* 2019. № 2. с. 49-55).

Вследствие таких деформаций опорно-двигательного аппарата у слабовидящих детей наблюдаются и изменения в строении грудной клетки, из-за чего возникают проблемы с дыхательной системой. Слаборазвитая, видоизмененная грудная клетка, в свою очередь, неизбежно приводит к заболеваниям органов дыхания и нарушает работу сердечно-сосудистой системы. Такая отрицательная динамика имеет продолжение в виде нарушений обменных

процессов и прогрессирующих заболеваний внутренних органов. Слабая двигательная активность негативно сказывается и на высшей нервной деятельности и вегетативных функциях организма детей с ограниченными зрительными возможностями.

По мнению ряда специалистов в области адаптивной физической культуры и тифлопедагогики, с целью повышения двигательной активности детей с нарушением зрения, помимо занятий на уроке физической культурой, необходимо использовать формы внеурочных занятий, как например: занятие в спортивной секции; подвижные игры на прогулках; физкультминутки на переменах; занятие лечебной физкультурой или корригирующей гимнастикой; участие в спортивных часах (Азарян А. Р. *Методика формирования правильной ходьбы и манеры движений у школьников с нарушением зрения // Физическое воспитание детей с нарушением зрения. 2004. № 5. С. 10–16; Акимова А. К. Коррекция недостатков физического развития слабовидящих учащихся специальной медицинской группы в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Днепропетровск, 1987. 15 с.; Воронков И. Ф., Климов М. Ю., Мильхин В. А., Агишев А. А. Физическая культура и спорт : учебное пособие. Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2019. 182 с.; Денискина В. З., Венедиктова М. В. Обучение ориентировке в пространстве учащихся специальной (коррекционной) школы III-IV вида. М. : ВОС, 2007. 308 с.; Пахомова С. В. Физическая культура : учебное пособие / под ред. С. В. Пахомовой. Новосибирск : Сибир. гос. унив. водн. трансп., 2016. 403 с.; Ростомашвили Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук. СПб., 1999. 177 с.; Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание : учебно-методическое пособие : авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа). СПб., 1997. 44 с.; Ростомашвили Л. Н. Реализация программы ЛФК для младших школьников с тяжелой патологией зрения : учебно-методическое пособие / под ред. В. А. Феокистовой, С. П. Евсеева. СПб., 1997. 92 с.; Сековец Л. С. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения в процессе физического воспитания // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. 2001. № 2. С. 11-18; Семенов Л. А. Педагогические основы совершенствования физического воспитания слепых школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03. М., 1989. 44 с.; Сермеев Б. В. Роль физических упражнений в коррекции и компенсации нарушенных функций у слепых и слабовидящих детей. М. : АПН СССР, 1987. 78 с.).*

1.3 Особенности проведения занятий по физической культуре с детьми с депривацией зрения

Уроки физкультуры, которые проводятся в стенах специализированных школах для слепых и слабовидящих детей, имеют большое значение в подготовке детей с депривацией зрения к жизни.

Многие авторы отмечают то, что адаптивное физическое воспитание детей с нарушением зрения должно строиться строго с учетом индивидуального и дифференцированного подхода к регулированию физической нагрузки, физической подготовленности и сенсорных возможностей детей (*Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учебник / авт.-сост. О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев ; под ред. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2016. 384 с.; Аукстер Д., Руфеч Ж., Хейттинг С. Принципы и методы адаптивного физического воспитания и рекреации : монография. 10-е изд. М. : Краун Хилл: Нью-Йорк, 2005. 240 с.; Евсеев С. П., Шапкова Л. В. Адаптивная физическая культура: учеб. пособие. М. : Советский спорт, 2004. 240 с.; Казакова Т. Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учеб. пособие. Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. 27 с.; Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник. В 2 т. Т. 2: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / под общ. ред. проф. С. П. Евсеева. М. : Советский спорт, 2009. 448 с.; Хромина С. И., Малярчук Н. Н. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие. Тюмень : ТИУ, 2018. 113 с.; Dykhan L. V. Emotional personality traits and their relationship in adolescents with chronic physical illness // *Mediterranean Journal of Social Sciences*. – Italy, 2015. – P. 277–284; Samuel R. H. Essentials of Teaching Adapted Physical Education : Diversity, Culture, and Inclusion // *Adapted Physical Activity Quarterly*. IL. 2012. № 29. P. 366-367; Steadward R. D. Adapted Physical Activity. University of Alberta. 2003. 650 p.; Winnick J. Adapted Physical Education and Sport. 5th Edition. Human Kinetics, N.Y., 2010. 569 p.).*

Урок является основной формой организации занятий по физической культуре, в ходе которого используется дифференцированная нагрузка и индивидуальный подход к каждому ребенку с учетом его особенностей, связанных с дефектом зрительного анализатора.

В соответствии с рекомендациями Министерства образования и Министерства здравоохранения Российской Федерации обучающихся детей в образовательных организациях по состоянию здоровья подразделяют на три группы: основную, подготовительную, специальную. Дети с нарушением зрения, обучающиеся в школах для слепых и слабовидящих детей, относятся к специальной группе и занимаются физической культурой по специальной программе, адаптированной для слепых и слабовидящих детей (*Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258*).

В свою очередь, по характеру глазной патологии дети с депривацией зрения подразделяются на три группы: группа А – нет ограничений в физических нагрузках; группа Б – определенные ограничения в физических нагрузках; группа В – противопоказания к физическим нагрузкам.

Уроки физической культуры в школах для слепых и слабовидящих детей проводятся учителем физкультуры под обязательным контролем школьного врача-педиатра и врача-офтальмолога с рекомендациями по показаниям и противопоказаниям использования средств и методов физического воспитания для каждого занимающегося ребенка с учетом его индивидуальных особенностей и состояния здоровья. В начале и в конце учебного года, с целью контроля над результатами воздействия занятий физической культурой на организм занимающихся детей, проводятся контрольные тесты для оценки психофизического состояния и индивидуальные медицинские осмотры. В целях продуктивности и безопасности проведения занятий по физической культуре на уроке должно находиться не более 8 детей.

На уроки физической культуры, которые проводятся в специализированных школах для слепых и слабовидящих детей, отводится по 45 минут. Урок состоит из трех частей: вводная часть (8–10 минут) – выполнение общеразвивающих, дыхательных и корригирующих упражнений; основная часть (25–30 минут) – выполнение упражнений с учетом индивидуальных особенностей каждого занимающегося, направленные на овладение умениями и навыками, повышение

уровня физического и психического развития, исправление дефектов и недостатков в физическом развитии; заключительная часть (4–5 минут) – выполнение упражнений на расслабление и восстановления организма занимающихся.

Ввиду высокой степени опасности конкретных движений и вероятности некорректной методики их проведения для детей, имеющих выраженные нарушения в зрительном аппарате, требуется очень осторожный и тщательно выверенный подход к занятиям физическими упражнениями.

В учебно-методическом пособии Шапковой Л. В. (2004) при выборе физической нагрузки для детей с проблемами зрения автор рекомендует придерживаться определенных критериев:

1. В ходе урока физкультуры требуется использование обоих видов нагрузки – как стандартных (одни и те же скорость, темп, вес), так и переменных (нагрузка, которую меняют в течение урока);

2. Менять условия и формы выполнения любых движений в упражнениях;

3. При выборе и изменении объемов и форм нагрузки требуется обязательный учет общего состояния здоровья, уровня физической подготовки детей с нарушениями зрения;

4. Физическая нагрузка для детей с депривацией зрения должна постоянно меняться, чередоваться с небольшими паузами для отдыха. Такие паузы полезно заполнить упражнениями, направленными на тренировку зрения, релаксацию, восстановление дыхания, пальчиковую гимнастику;

5. Избегать длительной статической нагрузки, поднятия тяжелых предметов, высокоинтенсивных упражнений, способствующих повышению внутриглазного давления, снижению работоспособности цилиарной мышцы, ишемии сетчатки и зрительного нерва. Такая нагрузка особенно противопоказана детям с глаукомой, миопией высокой степени;

6. Брать во внимание возрастные периоды развития физических качеств у слабовидящих детей;

7. С целью улучшения психосоматического состояния слепых и слабовидящих детей рекомендовано проводить психологическую гимнастику;

8. Вести постоянный мониторинг самочувствия детей на занятиях физкультурой во избежание общего переутомления организма;

9. При подтвержденном диагнозе синдрома эпилепсии по причине высокой степени риска для здоровья требуется исключить физические упражнения, которые стимулируют дыхательную систему и могут спровоцировать приступ эпилепсии. К ним относятся: упражнения на повышенной опоре, высокоинтенсивные игры, бег;

10. Уделять повышенное внимание упражнениям на регулирование дыхания, релаксацию, снятие напряжения с глаз, снижение эмоционального переутомления (*Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под общ. ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2007. 608 с.*).

Несоблюдение всех врачебных показаний и рекомендаций, игнорирование ограничений и противопоказаний относительно физических нагрузок на уроках физкультуры чреваты серьезными осложнениями в зрительном анализаторе. Требуется строгое соблюдение принципа ограничения детей со зрительными нарушениями здоровья от выполнения упражнений высокой интенсивности, которые связаны с длительным напряжением связочного и мышечного аппаратов, резким перемещением, тряской тела, резкими наклонами, подъемами, кувырками, прыжками. Естественно, дети с депривацией зрения должны быть отстранены от экстремальных и опасных видов спорта, таких как: тяжелая атлетика (натуживание); бокс (удары в голову); хоккей; велоспорт; мотоспорт; горнолыжный спорт и т.д.

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, полам, 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.

Методология обучения двигательной активности слепых и слабовидящих детей сопряжена с некоторыми особенностями преподавания. Особое значение имеет метод объяснения (*Курамышин Ю. Ф. Методы развития двигательных (физических) качеств : метод. рекомендации. Л., 1980. 31 с.; Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : метод. рекомендации. М. : Типография САРМА, 2002. 102 с.*).

Метод объяснения построен на передаче материала не только через теорию, но и через живые образы, которые воспроизводятся памятью через осязание, обоняние, слух, зрение. Таким образом, одновременно с объяснением материала дети получают определенные звуки, запахи, возможность тактильного ощущения предметов, поверхности. Данная практика позволяет строить связи, сопоставляя полученные знания, тактильные, зрительные и слуховые ощущения через правильное сочетание слов, с учетом возможностей демонстрации для верного образного представления о предмете, действиях, которые связаны с данными ощущениями. При использовании данного метода происходит развитие навыка рассуждения, который занимает особое место, так как способствует осознанию и представлению ребенком с нарушением зрения адекватного двигательного образа, который впоследствии перейдет в автоматический навык.

При обучении слепых и слабовидящих детей двигательной активности также широко применяется звуковой метод, который задействует слуховой анализатор. В процессе применения данного метода голосовые команды воспроизводятся путем вспомогательных озвученных предметов (мячик, погремушки, игрушки, свисток) и музыкальных инструментов (колокольчик, свисток, бубен, барабан, дудочка, ксилофон). В соответствии с воспроизводимым звуком происходит представление о предмете. Такие упражнения направлены на развитие слухового аппарата в качестве компенсации недоразвитого зрительного, что делает возможным ориентирование в пространстве для слепых детей, а также помогает определить местонахождение, размер, структуру поверхности заданного предмета, объекта.

Еще одним эффективным методом при ознакомлении слепых детей с предметами и действиями определен метод наглядности, который изучается многими исследователями и широко используется педагогами. Так, у детей с ограниченными возможностями зрения включается осязательная наглядность, которая получает свое развитие в процессе восприятия предметов различных форм и характеристик. Инструментами для развития осязательного восприятия служат шарнирные объемные куклы, карточки с рельефными изображениями и др.

Когда ученик получил частичные знания о правильном выполнении движения, другими словами, составил не совсем верное представление о предмете, целесообразно использовать контактный метод, который заключается в активной и пассивной (тренер-педагог выполняет упражнения вместе с учеником) формах демонстрации. Пассивный метод позволяет слабовидящему ребенку ощущать положение частей тела тренера при выполнении упражнения. Кроме указанных методов широко применяется дистанционный метод, который позволяет педагогу управлять двигательной активностью ученика через исполнение голосовых команд «налево», «направо», «назад», «в сторону» и других (Азарян Р. Н. *Педагогическое исследование влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. М. : УПП ВОС, 1989. 104 с.*; Азарян Р. Н. *Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня: учебное пособие. М. : УПП ВОС, 1987. 115 с.*; Лапухов В. А. *Формирование двигательной самостоятельности у детей с полной потерей зрения в процессе физического воспитания: метод. рекомендации. Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2002. 221 с.*; Сермеев Б. В. *Физическое воспитание слабовидящих детей. М. : Просвещение, 1983. 96 с.*; Шлыков В. П., Семенов Л. А. *Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками: учебное пособие. М. : УПП МГП ВОС, 1987. 80 с.*).

Описанные методы обучения двигательным действиям способствуют формированию у слепых и слабовидящих детей наглядно-действенного мышления, пространственного воображения, представления о движениях, а также развитию двигательных реакций. Устойчивый навык к выполнению разнообразных

физических упражнений ведет к высокой двигательной активности, тем самым проявляя большой интерес к занятиям единоборствами.

1.4 Положительное влияние тхэквондо на психофизическое состояние детей

Очевидно, что физическое развитие детей как основной показатель здоровья не может существовать обособленно от психологического состояния, поскольку нормально развивающиеся физические функции позволяют не только нормально расти и развиваться, но и проявлять социальную активность, инициативу, интеллектуальный потенциал. Таким образом, факт позитивного влияния полноценного физического развития на динамику интеллектуального развития детей, в том числе и детей с депривацией зрения, успешность их социальной адаптации, не оставляет сомнений. Как показывают научные исследования современных авторов (О. В. Лимаренко, В. Майсерик, В. В. Пономарев, Д. А. Сарайкин и др.), занятия через физическое воспитание оказывают положительный эффект на развитие когнитивной сферы как для нейротипичных детей, так и для их сверстников с депривацией зрения.

Многочисленные исследования в сфере физического развития детей и подростков доказывают возможность не только физического развития, укрепления здоровья, восстановления недоразвитых или некоторых утраченных функций в рамках спортивных занятий, но и обучения командному взаимодействию, толерантности, уважению, взаимопомощи и взаимовыручке (Майсерик В. *Особенный путь особенных детей: пособие для тренеров по адаптивному тхэквондо*. М. : Белый ветер, 2021. 78 с.; Осолодкова Е. В. *Влияние снижения двигательной активности на состояние здоровья младшего школьника* // *Символ науки: международный научный журнал*. 2017. Т. 1. № 2. С. 168-169). Отсутствие навыков выстраивания комплексных социальных взаимоотношений делает невозможным полноценную и успешную жизнь современного человека.

Существует и успешно развивается немалое количество видов физической активности, однако все чаще появляются информация и данные о положительном

влиянии спортивных восточных единоборств на психофизическое состояние детей. По мнению ряда авторов, (О. В. Лимаренко, К. В. Лопатина, В. В. Пономарев), восточные единоборства не следует рассматривать исключительно как средство самообороны, это и духовная практика, и физическое и сознательное совершенствование, и воспитание морального духа (Пономарев В. В., Лимаренко О. В., Лопатина К. В. *Тхэквондо как средство активизации физического воспитания детей младшего школьного возраста // Здоровье для всех : материалы четвертой международной научно-практической конференции, Пинск, 26-27 апреля 2012 года. Том Ч. II. Пинск, 2012. С. 94-98*). Для достижения данных целей все более популярным по всему миру становится олимпийский вид спорта – тхэквондо – система физической и духовной подготовки. Популярность занятий тхэквондо обусловлена количеством человек, число которых превышает 50 миллионов человек и уникальностью методов тренировок, направленных преимущественно на физическое воспитание и саморазвитие личности.

Тхэквондо имеет глубокие истоки, которые своими корнями уходят в прошлое и тесно связаны с историей становления и образования Кореи. Современное тхэквондо было создано в Корее в 1955 году генерал-майором Чхве Хон Хи, а в 2000 году официально включено в программу Олимпийских игр. Название единоборства образовано от корейских слов «тхэ», что в переводе на русский означает «удар ногой в прыжке», «квон» – «кулак», «до» – «философский подход к жизненному пути».

Тхэквондо – это единоборство, которое включает в себя богатое философское учение Востока, что является его основной отличительной чертой от других видов спорта. В основе философии тхэквондо стоит концепция взаимодействия двух противоположных сил природы (Инь и Ян), при равенстве которых достигается состояние гармонии души и тела.

Философия тхэквондо основана на этических, моральных и духовных ценностях, которые позволяют жить в гармонии с собой и миром. Это единоборство основывается на мудрости, духовности, справедливости, гуманности

и доверии, что имеет огромное значение для формирования сознания и сильного тела.

В тхэквондо важно соблюдать основные философские принципы: почтительность/вежливость (главный неписанный закон), которая должна проявляться в тренировочном процессе как следование традициям, соблюдение этикета и иерархии по возрасту и общественному положению, взаимоуважение, справедливость, честность, открытость; собранность/честность – умение отличать истинное от ложного, а также признавать свою неправоту; настойчивость/терпение – добиваться поставленной цели, несмотря на трудности; самообладание/самоконтроль – не терять над собой контроль, действовать решительно, быть сильным духом.

Целью тренировок по тхэквондо определено достижение единства физического, психического и духовно-нравственного начал личности, способствующих ее гармоничному развитию, что в полной мере соответствует задачам и цели физического воспитания. Кроме того, как и многие другие практики, тренировки по тхэквондо работают по принципу mind and body (разум и тело), что означает включение в тренировочный процесс не только физических возможностей организма человека, но и привлечение его интеллектуальных способностей и их дальнейшее развитие.

Тренировочный процесс в тхэквондо состоит из пяти основных дисциплин. Первая – это специальная техника, основанная на формировании базовой техники для развития дальнейшего мастерства, которое приобретается в результате систематических интенсивных тренировок. Вторая дисциплина – изучение и умение выполнять туль, которые состоят из комплекса имитационных упражнений, а также делают возможным имитирование реального спарринга с одним или несколькими соперниками. Третья дисциплина – поединок, в рамках которой происходит обучение технике и тактике ведения боя. Четвертая дисциплина предполагает самооборону, когда полученные умения и навыки проявляются на практике. Пятая – демонстрационная техника, связана с показом физических возможностей занимающегося, которые были развиты при условии регулярных

тренировок (Стазаев Г. П., Сандраков С. С. *Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие. Воронеж: ВГАС, [б.г.]. 74 с.*).

По наблюдениям авторов, занимающихся исследованием влияния тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков, существуют определенные аспекты, на которые занятия тхэквондо оказывают значительное влияние. Во-первых, это изменения в работе мышц, общая выносливость организма, а также сердечно-сосудистая выносливость. Эффект – увеличение силы, скорости, способности мышц к выполнению упражнений «на выживание», на пределе своих возможностей, выработка ловкости, гибкости и равновесия, увеличение мышечной массы, что позволяет расширить спектр движений и усовершенствовать состояние организма.

Во-вторых, в состоянии покоя увеличивается ударный объем сердечной мышцы, снижается частота сердечных сокращений при отсутствии напряжения. В качестве положительного эффекта определено улучшение процесса поступления кислорода в кровь, позитивное влияние на функциональное состояние организма.

В-третьих, положительный эффект наступает и для совершенствования координации и осанки. Это обеспечивается ношением либо адаптированной легкой обуви, либо ее отсутствием во время тренировок, что позволяет активно задействовать мускулатуру стопы для удержания равновесия. Поскольку в тхэквондо важны быстрые удары ногами, а также скорость других действий, залогом успеха выступает устойчивость на одной ноге. В совокупности это позволяет достигать более высокого уровня постурального контроля и координации. Эффект – выравнивание нижних конечностей и позвоночника, формирование правильной осанки.

В-четвертых, увеличение объема серого вещества мозга положительно влияет на когнитивные процессы – память, моторику, двигательную функцию, являющиеся в совокупности результатом сложных двигательных навыков, паттернов выполнения упражнений, характерных для тхэквондо. Положительным эффектом определено повышение когнитивных способностей ребенка с ограниченными возможностями здоровья в других направлениях

жизнедеятельности через улучшение мозговых процессов (*Передельский А. А., Горбачева А. Ю., Румянцева Е. В. Тхэквондо: теория, методика, технология. М. : Мир науки, 2020. 227 с.*).

В-пятых, благотворное влияние на здоровье костной составляющей организма. В процессе систематических занятий тхэквондо оказывается положительное воздействие на развитие костной ткани и плотность костей, они становятся толще и крепче. Эффект – замедление в значительной степени остеогенных изменений и снижение рисков развития остеопороза в более зрелом возрасте.

В-шестых, поддержание социально-эмоционального здоровья. Во время занятий тхэквондо открываются дополнительные возможности для взаимодействия с другими людьми (тренер, воспитанники), развития социальных навыков, способности к коммуникации; растет уровень дисциплины, самоорганизации, закаляется характер. Эффект – регулярное взаимодействие в рамках занятий спортивными боевыми искусствами с единомышленниками, которые заботятся о своем здоровье и развитии, формирует привычки здорового образа жизни, а также провоцирует избегание асоциальных моделей поведения, употребления наркотиков и алкоголя.

В-седьмых, укрепление и поддержание психического здоровья (*Щетинина С. Ю., Джединг У. Д. Влияние занятий тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы конференции. 2019. С. 344-350.*). Занятия тхэквондо повышают уровни самооценки и самоконтроля, психологической самозащиты. Эффект – способность к саморегуляции, которая развивается в процессе тренировок наряду с когнитивными способностями.

В 2018 году взяла свое начало, а в 2022 году получила официальный статус Федерация адаптивного тхэквондо России («ФАТ» России). В задачи «ФАТ» России входит комплексная адаптация, развитие физических и социальных навыков спортсменов, адаптация и социализация в обществе.

Методика адаптивного тхэквондо, направленная на улучшение качества жизни детей и взрослых с ограниченными возможностями, основана на работе с целевыми группами и в нее входит: индивидуальный подход; постепенное наращивание нагрузок; инклюзивная среда; использование игровых методов; эмоциональная поддержка; оценка и коррекция программы; взаимодействие с родителями и опекунами. В программу развития спортсменов входят базовые, общие и физические упражнения (*Федерация адаптивного тхэквондо России* : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tkdi.ru/about/> (Дата обращения: 12.12.2022).

Теоретическое исследование влияния тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков позволило наметить некоторые выводы. В большом многообразии видов восточных спортивных единоборств тхэквондо определено как гармоничный путь саморазвития, самоорганизации, самодисциплины, а также инструмент для укрепления организма, повышения качества жизни и средство для закладывания фундаментальных основ здоровья на протяжении всего жизненного пути.

Занятия тхэквондо строятся на глубоком познании философских основ развития тела и разума через ментальные каналы, что, естественно, благотворно влияет на развитие физиологии, психики и интеллекта. Закалка характера юных тхэквондистов также определена в качестве воспитания таких необходимых качеств характера как упорство, сила воли, умение работать самостоятельно и в команде. Для детей и подростков, у которых происходит становление характера, личности, очень важен грамотный наставник, спортивный авторитет в лице тренера, который способен помогать и воспитывать в детях такие важные качества как приверженность дружбе, храбрость, умение брать ответственность на себя и иметь смелость и честность отвечать за свои поступки. Все перечисленное не оставляет сомнений в положительном воздействии тхэквондо на развитие системы психофизического состояния детей и подростков и требует активного внедрения таких занятий в воспитательных и образовательных учреждениях.

Заключение по главе 1

Отсутствие зрительных представлений ухудшает познавательную и двигательную активность детей с нарушением зрения. При правильном методическом обучении и обеспечении учебного процесса, дети с нарушением зрения овладевают различными двигательными навыками и умениями.

Наиболее успешный путь вовлечения детей с депривацией зрения в систематические занятия физической культурой и спортом зависит от привития интереса к ним педагогами и родителями. Развитие интереса напрямую зависит от организации жизни и деятельности детей, постановки вопроса физического воспитания в школе, организации внеклассной работы, связанной со спортивными выступлениями, праздниками и соревнованиями. Участие и достижения детей с депривацией зрения в различных спортивных мероприятиях имеют важное психологическое значение для них как для личности, удовлетворяют потребности в общении, в развлечении, самовыражении себя через социально-активную деятельность, которая приносит им только пользу. Благодаря этому формируются морально-волевые качества, уверенность в себе и в своих возможностях.

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 (*Теория и методика физического воспитания: учебник / под ред. Б. А. Ашмарина. М. : Просвещение, 1990. 287 с.; Ашкинази С. М., Бобров М. М. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов. СПб., 2008. 149 с.; Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамина. 4-е изд., стер. М. : Советский спорт, 2010. 463 с.; Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры): учебник. М. : ФиС, 1991. 542 с.; Пономарев Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека. СПб., 1996. 280 с.; Теория и методика физической культуры : учебное пособие / М. В. Махинова [и др.]. – Краснодар: КГУФКСТ, 2019. 349 с.).*

В связи с этим тхэквондо как вид спортивного восточного единоборства рассматривается в качестве эффективного комплексного и многообразного инструмента повышения не только двигательной активности детей и подростков, но и укрепления их здоровья и психологического состояния. В многочисленных современных исследованиях подтверждаются возможности тхэквондо к натренированности не только тела, но и духа, воспитанию физически и духовно зрелой и сильной личности. Поэтому перспективность и привлекательность данного вида единоборства для физического и психического воспитания детей и подростков не оставляет сомнений, доказывая свою актуальность.

Глава 2 Методы и организация исследования

2.1 Методы исследования

Для решения поставленных задач использованы следующие методы научного исследования:

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

Теоретический анализ и обобщение специальной научно-методической литературы, нормативных документов и программ.

Анализ и обобщение литературы по предмету исследования (учебных пособий, монографий, методических рекомендаций, научных диссертаций, авторефератов, учебных программ, статей и материалов научных конференций и др.) привели к пониманию современного состояния физической культуры в жизни слепых и слабовидящих детей, что позволило сформировать общее представление о проблеме двигательной активности лиц с депривацией зрения. Данный метод позволил изучить работы отечественных и зарубежных авторов по вопросам формирования физической культуры личности, процесса физического воспитания, социализации, психологии, здоровья, физического и психического развития детей с депривацией зрения, а также вопросы, связанные с особенностями спортивной подготовки в тхэквондо. В процессе анализа было изучено 202 литературных источника, из них 10 источников на иностранных языках.

Анализ медицинской документации.

Анализ выписок из медицинских карт (147 штук) дал информацию о степени тяжести поражения органов зрения, причинах и структуре глазной патологии, функциональном состоянии систем организма, отражающих течение заболевания. Также были проанализированы данные по распределению школьников по медицинским группам и рекомендации по физическим нагрузкам. В анализе материалов, касающихся определения ведущих поражений органа зрения, принимала участие врач-офтальмолог КГБОУ ШИ 2 Л. Б. Савина.

Анкетирование.

С целью изучения мотивационно-ценностного отношения школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом и сравнения их со зрячими сверстниками, был проведен опрос в форме анкетирования. Для этого была разработана анкета (Приложение А). В опросе приняли участие дети с нарушением зрения, обучающиеся в специализированных школах для слепых и слабовидящих детей (г. Артем, Приморский край; г. Якутск, Республика Саха (Якутия), г. Свободный, Амурская область; г. Хабаровск, Хабаровский край), а также зрячие дети, обучающиеся в МБОУ СОШ № 2 р. п. Переяславка. Были проанализированы 150 анкет детей с нарушением зрения и 150 анкет детей, которые не имеют нарушения зрения.

С целью определения доминирующих мотивов занятий спортом у школьников использовалась методика «Мотивы занятий спортом», разработанная А. В. Шаболтас. Данная методика выявляет доминирующие цели занятий спортом и включает в себя 10 мотивов-категорий, соответствующих определенным 45 суждениям в вопроснике (Приложение Б). Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другими. Мотивы, по которым школьник набрал наибольшее количество баллов, являются наиболее предпочтительными. В помощь детям с депривацией зрения для зачитания и ответов на вопросы анкеты и теста привлекались педагоги соответствующих школ.

Методы оценки физического состояния.

Для определения показателей физической подготовленности школьников с депривацией зрения использовались контрольные тесты, предусмотренные адаптированной основной общеобразовательной программой основного общего образования для слепых обучающихся КГБОУ ШИ 2:

– бег 6 минут по методике К. Купера (1968), который проводится с использованием тренажера «беговая дорожка», что является удобным и безопасным для детей с депривацией зрения. По команде ребенок встает на беговую дорожку, по готовности подается звуковой сигнал для начала испытания. Общая выносливость оценивается по 6-минутному бегу на беговой дорожке. Регистрируется пробегаемая длина в метрах;

– удержание тела в висе на перекладине. Тест выполняется по общепринятым методическим рекомендациям, описанным А. Э. Буровым и О. А. Ерохиной (2020) для определения статической силовой выносливости. Тестируемый принимает положение вися так, чтобы его подбородок находился над перекладиной. Руки согнуты в локтях на 90° . По готовности подается звуковой сигнал для начала испытания и включается секундомер. Выполнение теста прекращается, когда под влиянием утомления руки начнут разгибаться и глаза окажутся на уровне перекладины. Фиксируется время удержания позы.

– наклон туловища вперед из положения стоя. При измерении степени наклона туловища вперед использовался распространенный метод оценки гибкости по Н. Г. Озолину (1988). Испытуемый становится на гимнастическую скамейку и наклоняет туловище вперед до предела, не сгибая ног в коленях. Измерение производят от верхнего края скамейки до среднего пальца руки при помощи сантиметровой линейки.

Нижепредставленные тесты выполнялись в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья к государственным требованиям Всероссийского физкультурно-спортивного

комплекса Готов к труду и обороне (ГТО), утвержденным приказом Минспорта России от 12 февраля 2019 г. N 90 (утв. Минспортом России 30.04.2019):

– прыжок в длину с места толчком двумя ногами. Для выполнения прыжка в длину с места используется соответствующий сектор со школой в спортивном зале. Необходимо принять исходное положение: расставить ноги на ширине плеч, поставить ступни параллельно, встать носками перед линией отталкивания. Одновременно отталкиваясь двумя ногами, выполнить прыжок вперед. С трех попыток, лучший результат фиксируется в сантиметрах. Тест проводится для определения уровня развития скоростно-силовых возможностей;

– сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу. Тестирование проводится в спортивном зале на ровной поверхности. Сгибание и разгибание рук в упоре лежа выполняется из исходного положения: упор лежа на полу, руки на ширине плеч, кисти вперед, локти разведены не более чем на 45° относительно туловища, плечи, туловище и ноги составляют прямую линию. Стопы упираются в пол без опоры. По готовности подается звуковой сигнал для начала испытания. При сгибании рук в упоре лежа необходимо не нарушать прямой линии тела (голова-туловище-ноги), при разгибании выполнять выпрямление рук, сохраняя прямую линию. Фиксируется количество правильно выполненных отжиманий;

– поднятие туловища из положения лежа на спине. Поднятие туловища из положения лежа на спине выполняется из исходного положения: лежа на спине, на гимнастическом мате, руки за головой "в замок", лопатки касаются гимнастического мата, ноги согнуты в коленях под прямым углом, ступни закреплены. По готовности подается звуковой сигнал для начала испытания. Ребенок выполняет максимальное количество поднятий туловища, касаясь локтями бедер (коленей), с последующим возвратом в исходное положение. Засчитывается количество правильно выполненных поднятий туловища за 1 минуту.

Для определения способности ориентироваться в пространстве использовались следующие тесты на ориентирование без зрительного контроля:

– статическое равновесие. Показатели статического равновесия определялись с помощью метода Е. Бондаревского (1976). Принимается стойка на одной ноге,

другая нога согнута и касается коленного сустава, руки на поясе. По готовности подается звуковой сигнал для начала испытания. Удержание принятой стойки необходимо зарегистрировать на секундомере;

– динамическое равновесие. Для определения динамического равновесия по методике А. Ф. Рожновского (1993) на поверхности пола проводится прямая линия длиной 20 метров. По готовности подается звуковой сигнал для начала испытания. Испытуемый проходит по заданной линии с одной попытки. Фиксируется отклонение от прямой линии в сантиметрах;

– метание мяча в цель. Тест выполнялся в соответствии с методическими рекомендациями по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса ГТО для лиц totalmente слепых. Метание теннисного мяча (вес 57 грамм) выполняется с расстояния 6 метров в закрепленный на высоте 2 метра от пола на стене обруч диаметром 90 сантиметров. Перед каждым броском подается звуковой сигнал, обозначающий местоположение мишени (длительность сигнала 3-5 секунд). Источник звукового сигнала должен размещаться в центре мишени, которая может быть оборудована с помощью колокольчика и веревки. При выполнении теста ребенок стоит лицом к мишени в стойке ноги врозь, левая нога впереди правой, мяч в правой руке. Из этого положения необходимо выполнить бросок. Дается 4 попытки, каждое попадание оценивается в 3 балла.

– воспроизведение длины отрезка, описанное Н. Н. Трифионовой и И. В. Еркомайшвили (2016) контрольное упражнение для определения быстроты сложной двигательной реакции и тактического мышления. На поверхности пола проводится линия длиной 20 метров. Ребенку необходимо предварительно пройти указанное расстояние с сопровождением тренера. Перед началом каждого задания подается звуковой сигнал. Сначала испытуемому необходимо в ходьбе воспроизвести длину отрезка, потом в беге. Допустимо отставание или переход длины отрезка в пределах 50 см. Каждое правильное воспроизведение длины отрезка оценивается в 5 баллов;

– дифференцировка собственных движений. Выполнение различных поворотов и передвижений в спортивном зале по инструкции педагога по методу З. А. Михайловой (1995). Важно, чтобы ребенок прошел из одной точки зала в другую по указанию педагога. Необходимо медленно выполнить три поворота на месте через правое плечо, далее поворот налево, затем три шага вперед, два приставных шага вправо, четыре шага назад, поворот направо. Результаты оцениваются в баллах от 1 до 5, где 5 баллов – ориентируется в пространстве самостоятельно, 4 балла – незначительные нарушения, 3 балла – использует слухозрительные, тактильные ощущения, 2 балла – использует вспомогательные средства, 1 балл – передвигается с помощью педагога, 0 баллов – невозможность передвижения;

– локализация звукового сигнала. Тест описанный Л. В. Ростомошвили и А. И. Ивановым (2012). Ребенок встает в угол зала, педагог предьявляет кратковременный звуковой сигнал на расстоянии 10 метров от него (звук бубна, свистка, колокольчика и пр.). Ребенку необходимо определить направление, откуда исходил сигнал, после чего по прямой дистанции пройти к месту локализации звука. Фиксируется отклонение от прямой линии в сантиметрах.

В целях содействия подготовке totally слепых и слабовидящих школьников к труду, школьники с депривацией зрения выполняли все необходимые нормативы комплекса ГТО для особой категории граждан в специальной группе «Лица totally слепые» IV ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет) и V ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет).

Для определения степени физического развития проводились обследования детей методом антропометрии и динамометрии (рост, вес, окружность грудной клетки, мышечная сила).

С целью определения функционального состояния дыхательного аппарата исследовалась жизненная емкость легких (ЖЕЛ) в процессе дыхательного акта с использованием спирометра по стандартной методике В. А. Муравьева и Н. Н. Назаровой (2004). После максимального вдоха ребенку предлагается сделать

плавный выдох в течение от 3-5 секунд в спирометр. Задание необходимо повторить 3 раза и зафиксировать максимальный результат.

Для оценки состояния сердечно-сосудистой системы (ССС) исследовалась реакция ее восстановления по стандартной методике (Проба Мартинэ-Кулешевского) с использованием секундомера и тонометра. Перед проведением пробы испытуемый должен пару минут отдохнуть, затем за 10 секунд измеряется пульс (ЧСС) и артериальное давление (АД). После выполняется 20 приседаний за 30 секунд и по окончании производится замер ЧСС за 10 секунд, затем за 40 секунд измеряется АД, и на последних 10 секундах первой минуты восстановления снова измеряется ЧСС. На второй и третьей минуте восстановительного процесса снова измеряется ЧСС, до тех пор, пока она не вернется к исходному состоянию.

Психолого-педагогическое тестирование.

Данный метод исследования предполагал применение тестов для определения психологических качеств. Для диагностики школьников с депривацией зрения, в целях определения их свойств личности, использовалась многофакторная методика Р. Б. Кеттелла (14 PF, подростковый вариант). Понятие личности в интерпретации Р. Б. Кеттелла охватывает наиболее важные поведенческие и психические проявления, включающие такие категории, как характер, темперамент, индивидуальность и т.д. В строении личности главным образом выделяются наиболее постоянные компоненты, независимые от внешних условий. Методика представляет собой тест-вопросник (Приложение В), который состоит из 142 вопросов и выявляет 14 факторов личности. Испытуемый выбирает один из трех вариантов, предложенных в каждом вопросе, затем подсчитывается количество совпадений ответов с ключом. Полученная сумма баллов сравнивается с нормативными данными по таблице и интерпретируется как низкая или высокая оценка относительно нормы. Данная методика позволяет адекватно судить о возрастных и половых особенностях школьников и обладает довольно обширными дифференцирующими возможностями.

Для выявления особенностей личности и степени социально-психологической адаптации к новым условиям и правилам поведения была применена методика

К. Роджерса и Р. Даймонда (1954). Методика представляет собой опросник, состоящий из 101 утверждения (Приложение Д). Тестируемый должен выразить свое согласие или несогласие в соответствии со шкалой из 7 баллов. Интерпретация результатов опроса осуществляется по нормативам, в зависимости от возраста. В анализе материалов, касающихся определения индивидуально-психологических особенностей личности, принимала участие психолог КГБУЗ «ККПБ» Е. С. Ткачева.

Педагогический эксперимент.

В ходе исследования был проведен педагогический эксперимент, в процессе которого нами было изучено влияние занятий тхэквондо на здоровье и психофизическое развитие школьников с депривацией зрения. В течение учебного года (2021–2022 гг.) школьники с депривацией зрения (только тотально слепые) были разделены на две однородные (по нарушению зрительного анализатора, возрасту, полу, результатам антропометрического тестирования) группы: контрольную и экспериментальную, по 12 человек в каждой, которые занимались по методикам различной направленности. Содержание и методические особенности организации и проведения педагогического эксперимента представлены в 4 главе данной диссертации.

Методы математической статистики.

Обработка полученных данных была проведена с помощью стандартных методов математической статистики обработки экспериментальных данных. При отсутствии нормального распределения выборки достоверность различий между контрольной и экспериментальной группами по средним величинам определялась с помощью непараметрических критериев: независимые выборки оценивались с помощью критерия Уайта, зависимые – по критерию Вилкоксона. При нормальном распределении выборки использовался параметрический критерий Стьюдента. В таблицах указаны значения M_1 , M_2 – среднеарифметические значения показателей тестирования, которые рассчитываются по формуле $M = \frac{\sum x_i}{n}$, где x_i – показатель результатов тестирования школьников, n – объем выборки, m –

среднеквадратическая ошибка среднего арифметического. T – критическое значение критерия Уайта, t – критическое значение критерия Стьюдента, W – критическое значение критерия Вилкоксона, p – достоверность различий.

2.2 Организация исследования

Исследование проводилось в период с 2020 по 2022 годы в несколько этапов. Экспериментальной базой служила КГБОУ ШИ 2 в городе Хабаровске Хабаровского края.

На первом этапе исследования (сентябрь – декабрь 2020) осуществлялся анализ и обобщение научно-методической, специальной литературы. Изучалось состояние проблемы школьников с заболеванием и нарушением зрительного органа. Проводилось теоретическое обоснование методики занятий тхэквондо с учетом имеющихся нарушений зрительного органа и степени физического развития школьников с депривацией зрения. Определялись методы научного исследования, осуществлялся подбор тестов для определения психофизических качеств и свойств личности, а также была разработана анкета по изучению отношения школьников к занятиям физической культурой и спортом.

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

Были изучены следующие статические данные: количество лиц, страдающих нарушением зрения во всем мире, России и Хабаровском крае; количество коррекционных школ для незрячих и слабовидящих детей в России.

Проводилась работа с выписками из медицинских документов с целью определения степеней тяжести нарушенного зрения, распределения на медицинские группы и правильной дозировки физической нагрузки на организм. Были изучены выписки из медицинских карт формы 0-26/У-2000 (147 шт.)

школьников КГБОУ ШИ 2 с 1 по 12 класс. Проводился мониторинг офтальмологической отчетности за период с 2017 по 2022 год, в ходе которого проанализированы структура и причина глазной патологии, показатели по остроте зрения, сопутствующие заболевания.

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). Для того чтобы провести сравнение школьников с депривацией зрения со зрячими сверстниками, школьники (12–14 лет) были разделены на две группы по 12 человек.

Уровень социальной адаптированности школьников определялся по методике К. Роджерса и Р. Даймонд (1954). Участие приняли школьники разных возрастов КГБОУ ШИ 2 (70 человек) и МБОУ СОШ № 2 р. п. Переяславка (70 человек).

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. В исследовании приняли участие 2 группы: «А» и «Б». В группу «А» входило 12 мальчиков общеобразовательных школ 12–14 лет, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках по физической культуре, в группу «Б» входило 12

мальчиков, которые помимо занятий физическими упражнениями в школе занимаются тхэквондо.

На третьем этапе (май – август 2021) была разработана технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения (12–14 лет). Велась работа по подготовке педагогического эксперимента, определялась степень изученности проблемы.

На четвертом этапе (сентябрь 2021 – май 2022) для решения задачи экспериментальной проверки разработанной технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения, был проведен педагогический эксперимент.

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 (сочетание слухового, осязательного и тактильного), 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.

Глава 3 Психофизическое состояние и социальный статус детей с депривацией зрения

3.1 Анализ состояния здоровья детей с депривацией зрения

Чтобы помочь детям с нарушением зрения достичь высоких степеней компенсации и добиться успехов в усвоении знаний, в разностороннем развитии, в подготовке их к жизненным трудностям, необходимо подойти к их обучению и воспитанию дифференцированно. Это предполагает комплексное всестороннее изучение здоровья контингента учащихся специальных школ (*Рябинина У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. с. 49-55*).

Данной точки зрения также придерживается ряд специалистов в области офтальмологии (*Земцова М. И., Каплан А. И., Певзнер М. С. Дети с глубоким нарушением зрения. М. : Просвещение, 1967. 376 с.; Байдо Е. Н. Словарь офтальмологических терминов и понятий: более 700 слов. М. : Медицинское информационное агентство, 2008. 96 с.; Рубан Э. Д. Глазные болезни : новейший справочник. Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. 622 с.; Раднот М. Атлас глазных болезней. Т. 1. Будапешт : Изд-во Академии Наук Венгрии, 1962. 358 с.*).

При анализе структуры глазной патологии с 2017 по 2022 год было выявлено, что в 2020–2021 учебном году по сравнению с 2017–2018 учебным годом уменьшилось количество учащихся с патологией рефракции на 3,7%. Под рефракцией зрения понимается процесс преломления лучей света в оптической системе глаза. В 2017–2018 учебном году количество школьников с заболеванием зрительного нерва составило 90,3%. Из них у 33,3% обучающихся причиной заболевания явилась ретинопатия недоношенных (заболевание глаз, возникающее вследствие нарушения развития сетчатки), у 21,1% – отслойка сетчатки. 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% (Таблица 1).

Таблица 1 – Показатели структуры глазной патологии школьников с депривацией зрения за 2017–2022 год

| Глазная патология | 2017–2018 учебный год | 2018–2019 учебный год | 2019–2020 учебный год | 2020–2021 учебный год | 2021–2022 учебный год |
|--|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Всего учащихся | 123 чел. | 119 чел. | 141 чел. | 149 чел. | 148 чел. |
| Патология рефракции | 91 (74,0%) | 92 (76,0%) | 101 (71,6%) | 104 (69,8%) | 104 (70,3%) |
| Миопия | 40 (32,5%) | 32 (27,3%) | 39 (27,6%) | 39 (26,2%) | 38 (25,8%) |
| Заболевания зрительного нерва и сетчатки | 111 (90,3%) | 106 (87,5%) | 91 (64,5%) | 102 (68,5%) | 105 (70,9%) |
| Ретинопатия недоношенных | 41 (33,3%) | 39 (32,2%) | 48 (34,0%) | 54 (36,2%) | 59 (39,8%) |
| Ретинобластома | 0% | 0% | 0% | 0% | 0% |
| Отслойка сетчатки | 26 (21,1%) | 25 (20,6%) | 29 (20,5%) | 30 (20,1%) | 26 (17,6%) |
| Заболевания хрусталика | 47 (38,3%) | 51 (42,2%) | 53 (37,6%) | 54 (36,2%) | 58 (39,2%) |
| Афакия | 29 (23,6%) | 27 (22,3%) | 33 (23,4%) | 36 (24,2%) | 37 (25,0%) |
| Артифакия | 13 (0,6%) | 14 (11,6%) | 13 (9,2%) | 11 (7,4%) | 13 (8,8%) |
| Глаукома | 15 (22,1%) | 17 (14%) | 18 (12,8%) | 17 (11,4%) | 15 (10,1%) |
| Последствия травм | 2 (1,6%) | 2 (1,6%) | 2 (1,4%) | 2 (1,3%) | 2 (1,3%) |
| Врожденная патология | 9 (7,8%) | 7 (5,8%) | 8 (5,7%) | 9 (6,0%) | 8 (5,4%) |

Примечание: рефракция – преломление светового луча; миопия – дефект зрения, при котором изображение формируется не на сетчатке глаза, а перед ней; ретинопатия – заболевание глаз, возникающее вследствие нарушения развития сетчатки; ретинобластома – злокачественная опухоль глаза; афакия – отсутствие хрусталика; артифакия – присутствие в глазу искусственного хрусталика; глаукома – болезнь глаз, вызванная повышением внутриглазного давления.

Количество детей, обучаемых в школе и имеющих инвалидность по зрению, ежегодно возрастает. Если в 2017–2018 учебном году их насчитывалось 116 человек, то в 2021–2022 учебном году обучается 136 детей с инвалидностью по зрению, что составляет 91,9% от общего числа обучаемых в школе-интернате для незрячих и слабовидящих детей.

Изучив остроту зрения обучающихся за период с 2017 по 2022 год в КГБОУ ШИ 2 было выявлено, что количество абсолютно слепых и практически слепых школьников в 2021–2022 учебном году увеличилось на 32,6%. Количество слабовидящих школьников также с каждым годом возрастает и на конец 2021–2022 учебного года составляет 54,1% от общего числа обучающихся (Таблица 2).

Таблица 2 – Показатели остроты зрения школьников с депривацией зрения за 2017–2022 год

| Острота зрения (Vis) | 2017–2018 учебный год | 2018–2019 учебный год | 2019–2020 учебный год | 2020–2021 учебный год | 2021–2022 учебный год |
|----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Всего учащихся | 123 чел. | 119 чел. | 141 чел. | 149 чел. | 148 чел. |
| 0 | 25 (20,3%) | 28 (23,1%) | 33 (23,4%) | 38 (25,5%) | 41 (27,9%) |
| до 0,05 | 7 (5,7%) | 5 (4,1%) | 6 (4,2%) | 7 (4,7%) | 7 (4,7%) |
| до 0,08 | 11 (8,9%) | 10 (8,4%) | 9 (6,3%) | 9 (6,0%) | 8 (5,4%) |
| до 0,2 | 36 (29,3%) | 38 (31,4%) | 42 (29,8%) | 38 (25,5%) | 42 (28,4%) |
| до 0,4 | 27 (21,9%) | 29 (23,9%) | 24 (17,0%) | 30 (20,1%) | 30 (20,3%) |
| выше 0,4 | 17 (13,8%) | 13 (10,7%) | 27 (19,1%) | 27 (18,8%) | 20 (13,5%) |

Примечание: абсолютно слепые – Vis от 0 до светоощущения; практически слепые – Vis до 0,05 на лучший глаз с коррекцией; слабовидящие – Vis от 0,06 до 0,3 на лучший глаз с коррекцией; зрячие с пониженным зрением – Vis на лучший глаз с коррекцией от 0,4 до 0,9; зрячие – Vis = 1,0.

В ходе исследования 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 для слепых и слабовидящих детей в 2021–2022 учебном году обучаются дети, имеющие дефект зрения в связи с патологией беременности и родов – 65,5%; недоношенностью и функциональной незрелостью – 46,6%; рождением в семьях, где хотя бы один из родителей злоупотребляет алкоголем или наркотиками – 13,5%; заражением инфекционными заболеваниями, которые происходят внутриутробно и передаются в процессе родов от матери к плоду – 10,1%; наследственностью патологии зрения

– 9,5%. За исследуемый период на 27% увеличилось число обучающихся детей с нарушением зрения по причине, связанной с недоношенностью плода (Таблица 3).

Таблица 3 – Причины глазной патологии школьников с депривацией зрения за 2017–2022 год

| Причины | 2017–2018 учебный год | 2018–2019 учебный год | 2019–2020 учебный год | 2020–2021 учебный год | 2021–2022 учебный год |
|---------------------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|-----------------------|
| Всего учащихся | 123 чел. | 119 чел. | 141 чел. | 149 чел. | 148 чел. |
| 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%) |

Таким образом, при определении возможности допуска инвалидов по зрению к физкультурным занятиям, спортивным тренировкам необходимо учитывать их специфические особенности, психологический и офтальмологический статус. Основными факторами, определяющими возможность участия в физкультурной и спортивной деятельности, являются: состояние здоровья, характер глазной патологии, общая физическая подготовленность и уровень психологической подготовленности. Эти критерии составляют основу определения показаний ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам, занятиям спортом, участию в спортивных соревнованиях (Краснова М. М. *Актуальные проблемы офтальмологии* / под ред. М. М. Краснова, А. П. Нестерова, С. Дыбова. М. : Медицина, 1981, 304 с.; Ерошевский Т. И. *Глазные болезни : учебное пособие*. М. : Лидер М, 2008. 316 с.; Земцова М. И., Кручинина В. А. *Некоторые особенности физического развития детей дошкольного возраста с амблиопией и косоглазием // Мышечная деятельность в норме и патологии*. Горький, 1974. С. 25–31).

3.2 Показатели физического развития и физической подготовленности детей с депривацией зрения

Сравнивая полученные результаты оценки физического развития и физической подготовленности детей с депривацией зрения, обучающихся в КГБОУ ШИ 2, с результатами зрячих детей МБОУ СОШ № 2 р. п. Переяславка, следует отметить значительные отличия друг от друга. Участие принимали дети с 7 до 17 лет. В каждой возрастной группе было 10 зрячих детей и 10 детей с депривацией зрения (всего 220 школьников).

Характеризуя физическое развитие слепых и слабовидящих учащихся, многие исследователи (*Касаткин Л. Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей : организация и содержание индивидуальных и групповых занятий. М. : Просвещение, 1980. 112с.; Маллаев Д. М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средства коррекции их нравственного и физического развития : дис. ...д-ра пед. наук : 13.00.03. М., 1993. 596 с.; Сумарокова И. Г. Оптимизация родительского отношения в процессе психолого–педагогической работы с семьей, воспитывающей ребенка с глубоким нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, 19.00.10. Нижний Новгород, 2009. 28 с.*) считают, что потеря либо частичная утрата зрения в детском возрасте замедляют естественный ход физического развития.

Возрастная динамика физического развития у них в принципиальных чертах сохраняется, а уровень развития значительно отстает от нормы. На протяжении всего школьного возраста слепые и слабовидящие дети отстают в росте и в весе от зрячих сверстников (Рисунок 1 и 2). Причем с возрастом эта разница увеличивается, достигая к 17 годам у детей с депривацией зрения в среднем 9–12 см по росту, около 5–7% превышая норму по весу (*Рябинина У.С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения. Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55*).

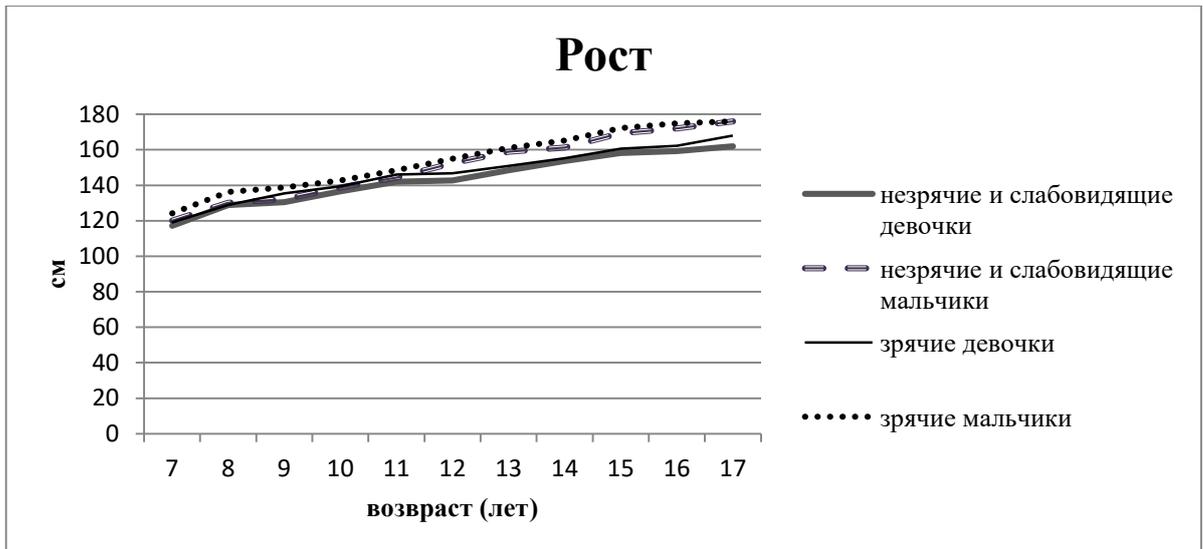


Рисунок 1 – Средний рост школьников 7–17 лет

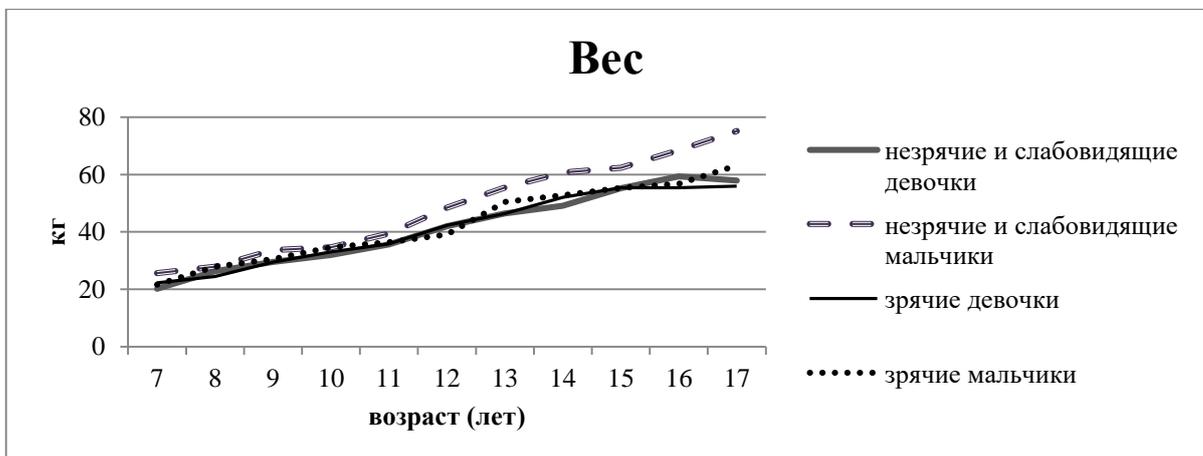


Рисунок 2 – Средний вес школьников 7–17 лет

Такое же отставание наблюдается по всем другим показателям: окружность грудной клетки (Рисунок 3) – в среднем 5 см; мышечная сила (Рисунок 4) ниже на 13%. Все это снижает возможности детей в приобретении двигательных, трудовых и специальных умений и навыков, имеющих важное значение в их повседневной жизни. Недостаточное физическое развитие, слабость мышечного корсета приводят к появлению боковых искривлений позвоночника, лордозов, кифозов, развитию плоскостопия. У слепых и слабовидящих детей нарушение осанки отмечается значительно чаще, чем у учащихся массовых школ: зрячие – 29%, слабовидящие – 51%, слепые – до 80% (Рябинина У. С. Анализ физической

подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. с. 49-55).

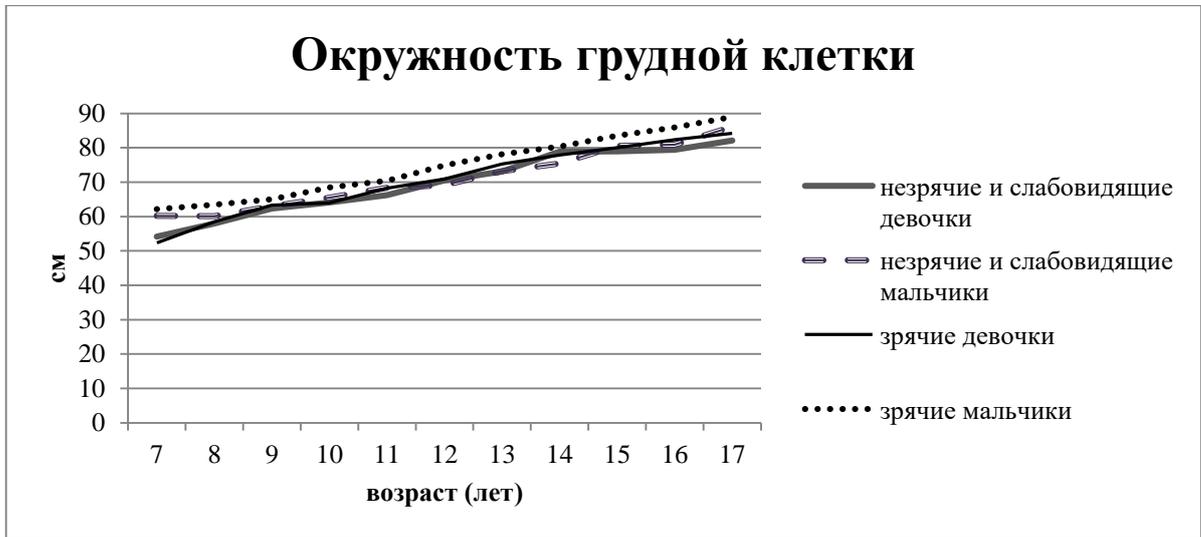


Рисунок 3 – Окружность грудной клетки школьников 7–17 лет

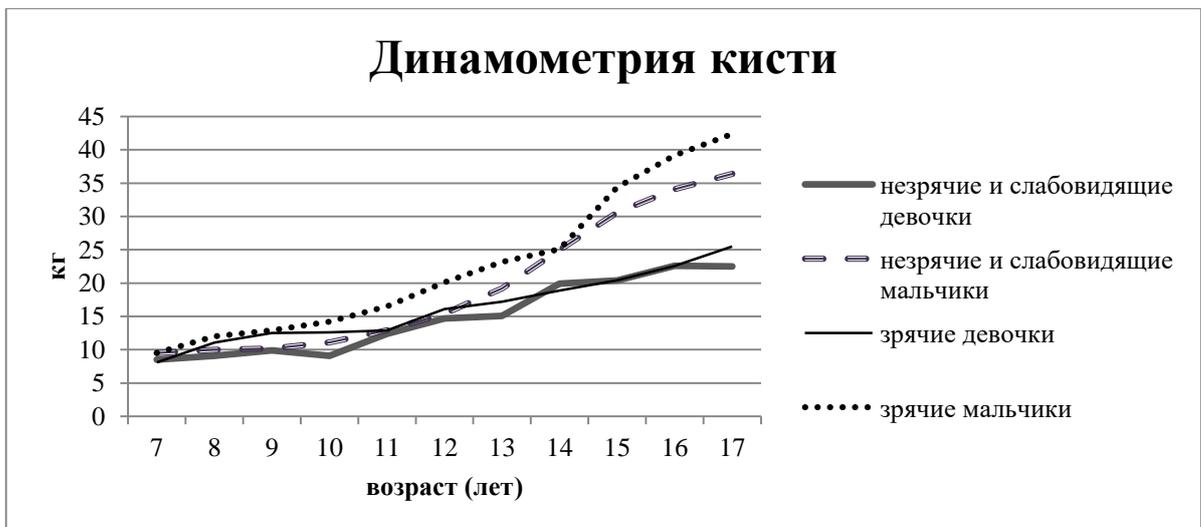


Рисунок 4 – Средняя мышечная сила школьников 7–17 лет

Наряду с нарушением осанки у детей с депривацией зрения выявляется до 50% деформация стоп, чаще в виде плоскостопия. Кроме выраженных деформаций опорно-двигательного аппарата, у большинства слепых и слабовидящих школьников отмечаются и другие отклонения в состоянии здоровья (Рябинина У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. с. 49-55).

Так как при нарушении осанки и деформации позвоночника грудная клетка видоизменяется, снижается жизненная емкость легких (Рисунок 5), что, в свою очередь, приводит к заболеваниям органов дыхания и сердечно-сосудистой системы, а слабость дыхательной мускулатуры и брюшного пресса снижает функции внешнего дыхания (Рисунок 6) (Ишмуратова Н. М. Педагогическое внушение в процессе развития физических качеств слабовидящих школьников 11 – 12 лет : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 2007. 155 с.; Литов Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого–педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие. М. : СпортАкадемПресс, 2002. 140 с.; Шмельков И. И. Пути реабилитации средствами физической культуры : учебное пособие. М. : ВОС, 1981. 63 с.).

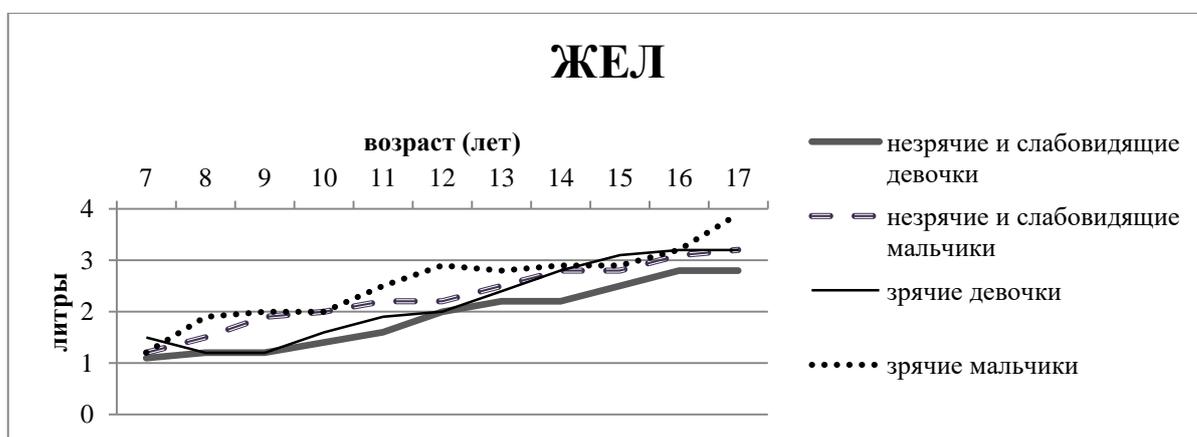


Рисунок 5 – Жизненная емкость легких школьников 7–17 лет (мл)



Рисунок 6 – Частота дыхания школьников 7–17 лет

У слепых и слабовидящих детей значительно снижены функциональные возможности сердечно-сосудистой и дыхательной систем. С целью оценки

скорости адаптации организма к физической нагрузке, была проведена проба Мартине-Кулешевского. Так, после стандартной физической нагрузки у них повышается частота пульса (Рисунок 9) и артериальное давление (Рисунки 7 и 8), часто наблюдается нарушение ритма сердечных сокращений. Восстановление всех показателей гемодинамики до исходного уровня происходит за 5–6 мин, у зрячих сверстников – за 3 мин.

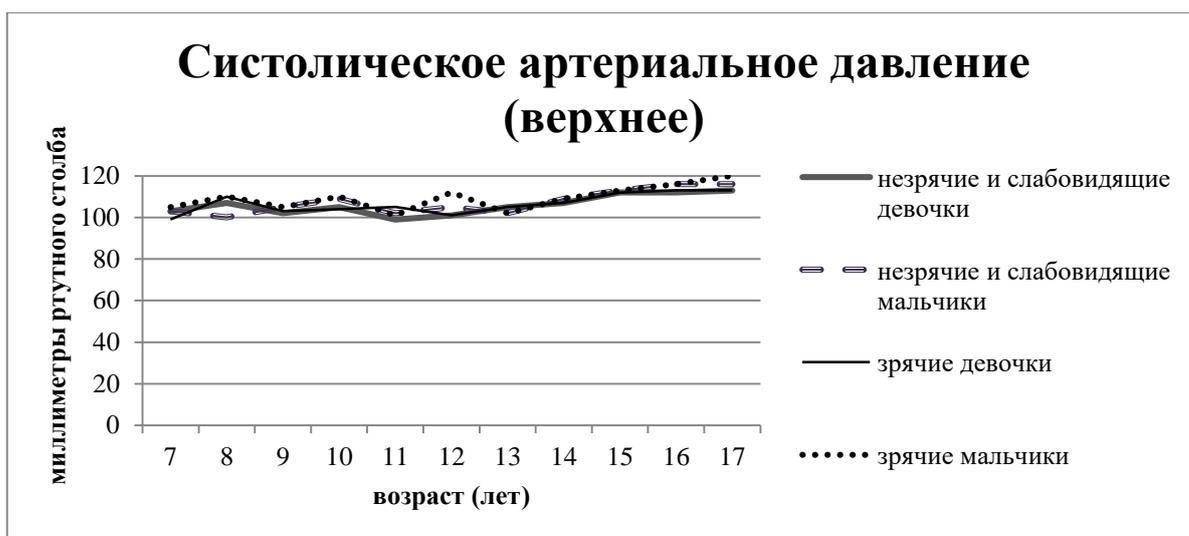


Рисунок 7 – Систолическое артериальное давление школьников 7–17 лет



Рисунок 8 – Диастолическое артериальное давление школьников 7–17 лет

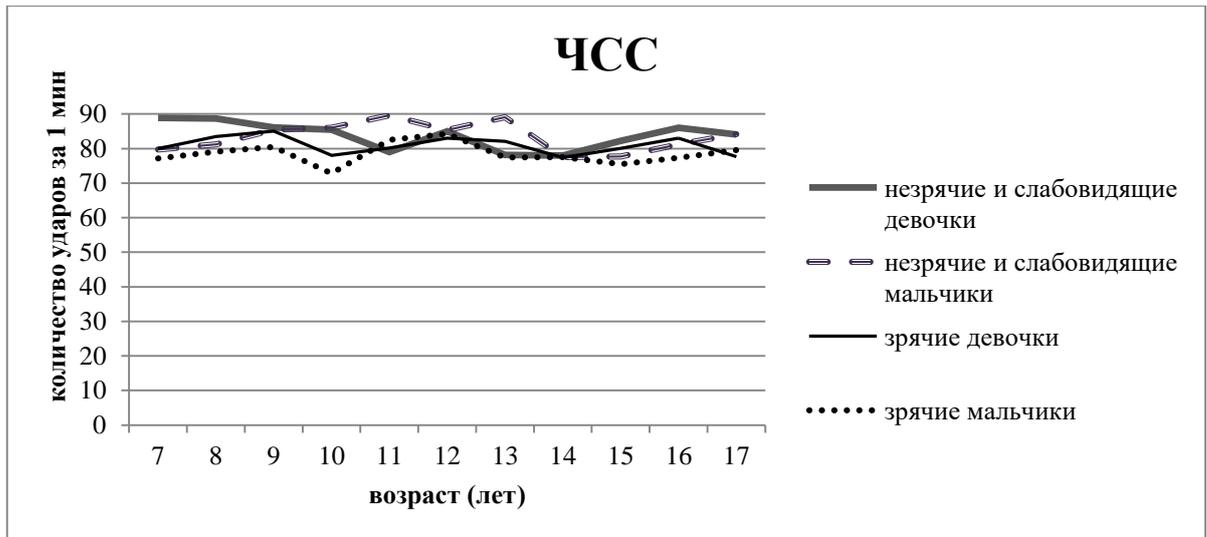


Рисунок 9 – Пульс школьников 7–17 лет

Слепые и слабовидящие дети развиваются по общим закономерностям развития зрячих сверстников (Приложение Г), однако данные врачебных исследований (Азарян Р. Н. *Теоретические основы и система внеклассной работы по физическому воспитанию слепых и слабовидящих школьников* : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. М., 1990. 35 с.; Саматова А. В. *Социализация как этап успешного развития детей с глубоким нарушением зрения : мифы и реальность*. М. : Российская гос. б-ка для слепых, 2015. 51 с.; *Советы учителям и родителям незрячих детей, имеющих дополнительные проблемы развития* : реферативный перевод брошюры Королевского национального института слепых Великобритании. Ч. 1. / сост. пер. Г. С. Елфимова. М. : Логос ВОС, 2014. 66 с.; *Обучение, нравственное воспитание и физическое развитие учащихся в школе для слепых детей* // Сборник статей Всероссийского общества слепых / сост. А. И. Сизова, Г. И. Бредис. М., 1982. 128 с.) показывают, что дети с депривацией зрения по своему физическому развитию значительно отстают от зрячих сверстников в пределах от 2 до 4 лет.

По результатам проведенного мониторинга физической подготовленности слепых и слабовидящих школьников, а также зрячих школьников (7–17 лет) г. Хабаровска было выявлено, что практически по всем показателям зрячие дети превосходят своих слепых и слабовидящих сверстников (Рябинина У. С. *Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом* // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258).

Анализ позволил сделать выводы, что полученные нами показатели физической подготовленности детей с депривацией зрения частично совпадают с данными в исследовании В. В. Андреева (*Андреев В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12–17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. Набережные Челны, 2011. 158 с.*). По приведенным таблицам можно также определить то, что данные физического развития детей с нарушением зрения в полной мере аналогичны данным в исследовании В. А. Лапухова (*Лапухов В. А. Формирование двигательной самостоятельности у детей с полной потерей зрения в процессе физического воспитания : методические рекомендации. – Хабаровск : ХК ИППК ПК, 2002. 221 с.*).

Анализируя на рисунке 10 графическое изменение кривых результатов в беге – общую выносливость школьников, следует отметить, что зрячие мальчики превосходят слепых и слабовидящих мальчиков в младшем школьном возрасте на 6%. Результаты в беге зрячих девочек и девочек с депривацией зрения в среднем школьном возрасте находятся на одном уровне, а в старшем школьном возрасте, в период половой зрелости, у девочек с нарушением зрения ухудшаются на 32%. При ходьбе и беге у школьников с депривацией зрения наблюдается большое мышечное напряжение, несогласованное движение рук и ног, неравномерный темп, из-за нарушения равновесия они часто останавливаются.



Рисунок 10 – Показатели уровня физической подготовленности у школьников 7–17 лет в беге (6 мин)

Кривые графика результатов в равновесии у детей с депривацией зрения и зрячих детей на рисунках 11 и 12 имеют резкие подъемы и спады, независимо от возраста и пола. Это объясняется тем, что у каждого человека имеются индивидуальные особенности в статическом и динамическом равновесии, за которое отвечает вестибулярный аппарат, находящийся во внутреннем ухе (Рябинина У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. с. 49-55).

При анализе показателей выявлено, что уровень статического (на 24%) и динамического (на 38%) равновесия выше у зрячих школьников, чем у школьников с нарушением зрения. Следует заметить, что статическое равновесие сохраняется в случае, когда равный по величине и противоположный по направлению фиксирующий момент, создаваемый мышечными силами, противодействует опрокидывающему моменту, создаваемому силой тяжести тела и различными внешними силами. Динамическое равновесие в движении можно сохранить только при постоянном соотношении сил и энергии (Бобков Г. А. Особенности возрастных изменений выносливости и методика ее развития у слепых школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. М., 1978. 27 с.; Бретз К. Устойчивость равновесия тела человека : автореф. дис. ... д-ра пед. наук. Киев, 1997. 41 с.; Коренберг В. Проблема анализа сохранения устойчивости своего тела // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : тез. док. Междунар. Конгр. М., 1998. Т.1. С. 54 –55; Assessment of static balance in children / F. Figura, G. Cama, L. Capranica et al. // J. Sports Med. Phys. Fitness. 1991. N31. Vol. 2 – P. 235 –242).



Рисунок 11 – Показатели уровня физической подготовленности у школьников 7–17 лет в статическом равновесии (сек.)

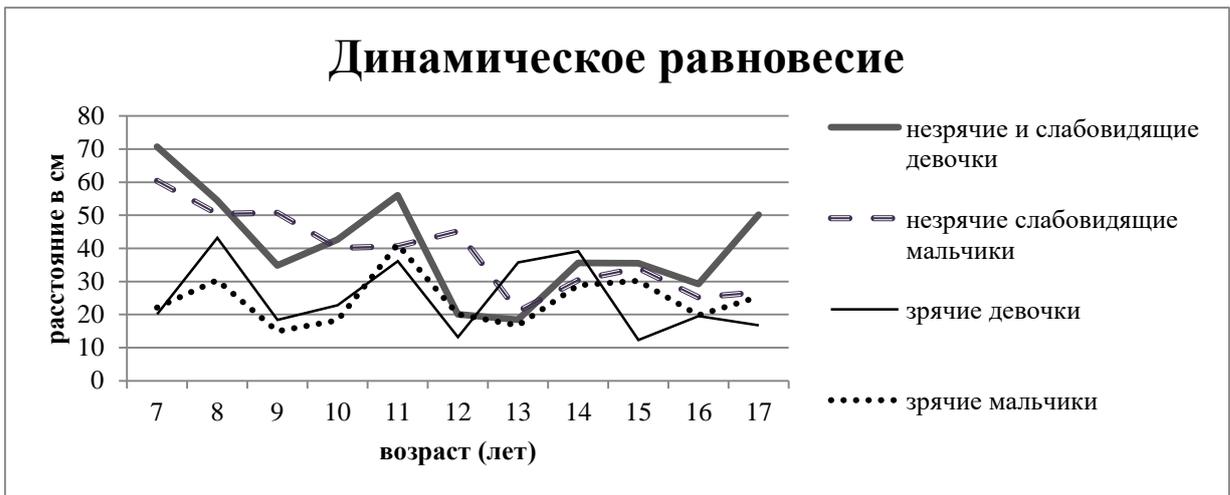


Рисунок 12 – Показатели уровня физической подготовленности у школьников 7–17 лет в динамическом равновесии (см)

Прыжки в длину с места позволяют проверить уровень прыгучести и силы ног. На рисунке 13 видно, что зрячие мальчики превосходят мальчиков с нарушением зрения в среднем на 27 см (15%). Зрячие девочки также значительно превосходят в прыгучести слепых и слабовидящих девочек со средней разницей в 20 см (13%) (Рябинина У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55).

Выполнение прыжков слепыми и слабовидящими детьми затруднено. В прыжках в длину с места, в связи с низкой технической подготовкой, как правило, они допускают ошибки во всех фазах (толчке, полете, приземлении) выполнения движения (Сековец Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения. М. : Школьная пресса, 2008. 144 с.).

При выполнении школьниками удержания тела в висячем положении на перекладине было выявлено, что максимальная разница между зрячими детьми и их сверстниками с депривацией зрения – 5 секунд. На рисунке 14 видно, что уровень физической подготовленности зрячих школьников в висячем положении за весь период обучения превышает уровень школьников с депривацией зрения (девочек на 16%, а мальчиков на 1,5%).

Анализируя графическое изменение кривых наклона туловища вперед в положении стоя на рисунке 15, можно сделать вывод, что у зрячих школьников с

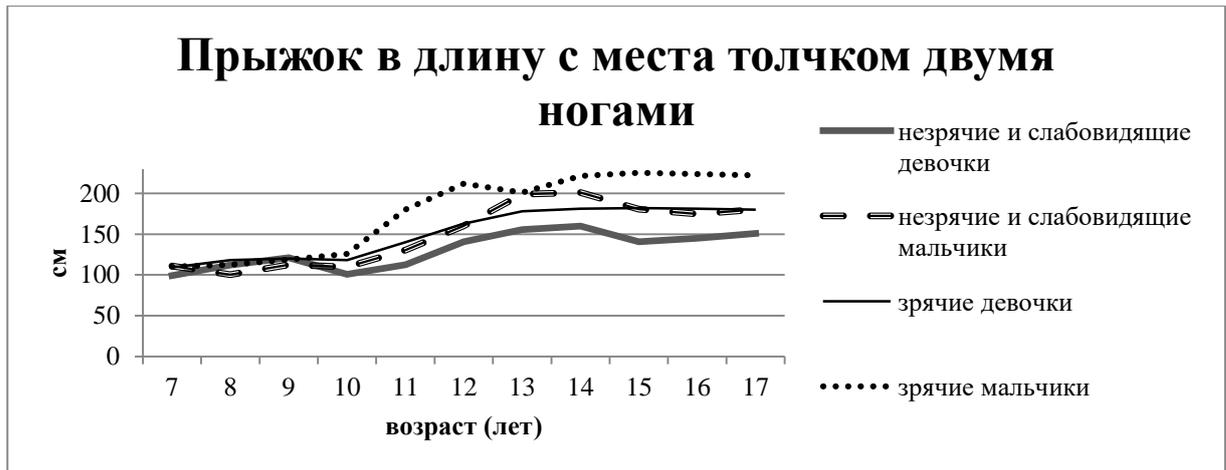


Рисунок 13 – Показатели уровня физической подготовленности у школьников 7–17 лет в прыжке в длину с места (см)

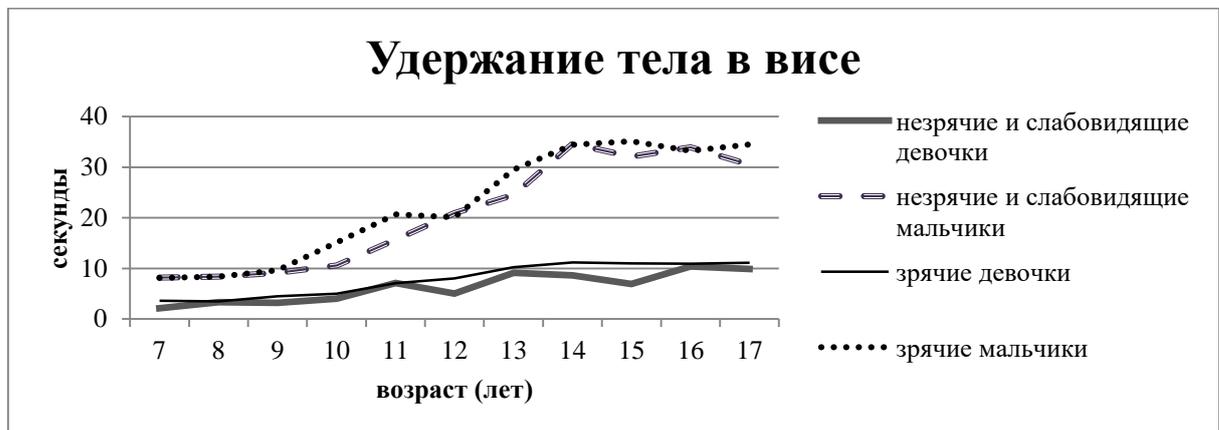


Рисунок 14 – Показатели уровня физической подготовленности школьников 7–17 лет в удержании тела висе (сек.)

12 лет уровень гибкости улучшается и превосходит на 30% сверстников с нарушением зрения. Кривые графика наклона туловища вперед школьников с депривацией зрения показывают, что гибкость позвоночника и тазобедренных суставов у таких детей намного хуже, чем у здоровых, что свидетельствует о закрепощенности мышечной системы, ее плохой расслабленности, а также о неудовлетворительном состоянии суставно-связочного аппарата (Рябинина У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55).

Проблема с гибкостью суставно-связочного аппарата в свою очередь является результатом неодинакового уровня физического развития, функциональных возможностей и физической подготовленности зрячих детей и детей с депривацией зрения (Дубовис А. Н. *Физическая культура школьников 4–8 х классов. Киев : Здоровье, 1979. 216 с.*; Рощупкин Г. В. *Физическая культура школьников 9–10 х классов. Киев : Здоровье, 1979. 184 с.*).

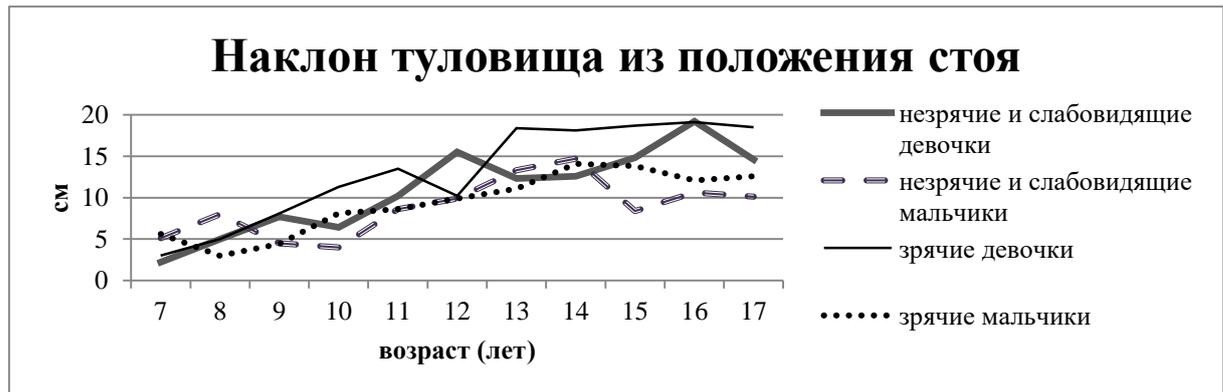


Рисунок 15 – Показатели уровня физической подготовленности школьников 7–17 лет в наклоне туловища вперед из положения стоя (см)

Для определения силы мышц были проведены тесты – сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (количество раз), а также поднимание туловища из положения лежа на спине (количество раз за 1 минуту). На рисунке 16 кривые графика результатов сгибания и разгибания рук в упоре лежа у мальчиков двух групп до 10 лет находятся на одном уровне. С 10 лет уровень силовой выносливости мышц рук и плечевого пояса у зрячих мальчиков значительно возрастает. В этом возрасте происходит самый быстрый прирост силы по сравнению с другими периодами. Кривая графика на рисунке 7 у зрячих девочек на протяжении практически всего возрастного периода находится выше на 45,6% уровня кривой графика у девочек с депривацией зрения, что связано с низким развитием и слабым функциональным состоянием слепых и слабовидящих детей (Рябинина У. С. *Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55*).



Рисунок 16 – Показатели уровня физической подготовленности школьников 7–17 лет в сгибании и разгибании рук в упоре лежа (кол-во раз)

На рисунке 17 изображено графическое изменение результатов в поднимании туловища из положения лежа на спине, проанализировав которое можно сделать вывод, что сила мышц-сгибателей туловища у детей с депривацией зрения незначительно (5%) уступает силе мышц зрячих детей.



Рисунок 17 – Показатели уровня физической подготовленности школьников 7–17 лет в поднятии туловища из положения лежа (кол-во раз)

Анализ физической подготовленности школьников выявил, что многие показатели неравномерны, но во всех возрастных группах они лучше у зрячих детей, чем у детей с депривацией зрения. Характер двигательных нарушений во

многим 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 (Рябинина У. С. *Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55*).

Многие исследования различных авторов (Азарян Р. Н. *Педагогическое исследование влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников. М. : УПП ВОС, 1989. 104 с.*; Ростомашвили Л. Н. *Физические упражнения для детей с нарушением зрения : методические рекомендации. М. : Типография САРМА, 2002. 102 с.*; Сермеев Б. В. *Физическое воспитание слабовидящих детей. М. : Просвещение, 1983. 96 с.*; Шлыков В. П., Семенов Л. А. *Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками : учебное пособие. М. : УПП МГП ВОС, 1987. 80 с.*) подтверждают, что обучающиеся в школах для незрячих и слабовидящих детей по основным показателям, характеризующим уровень физической подготовленности, существенно отстают от детей, обучающихся в стандартных общеобразовательных школах.

Полная или частичная потеря зрения резко снижает двигательную активность детей. Двигательная активность – это сумма движений, выполняемых человеком в процессе повседневной жизнедеятельности. Являясь биологической потребностью организма человека, двигательная активность обеспечивает нормальное развитие и деятельность различных его функций и систем. Недостаток движений (гипокинезия) отрицательно влияет на состояние высшей нервной деятельности человека и вегетативные функции организма, развитие и функциональное состояние сердечно-сосудистой и дыхательной систем, приводит к изменению обменных процессов и развитию заболеваний внутренних органов. Ограничение моторной деятельности сказывается и на функциональных возможностях мышц и двигательного аппарата в целом. Отмечается ухудшение сократительных свойств мышц, уменьшение их силы, нарушение координации и точности двигательных реакций (Рябинина У. С. *Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55*).

3.3 Анализ мотивов, отражающих отношение учащихся к занятиям физической культурой и спортом

Идея гармоничного и всестороннего развития слепых и слабовидящих людей была и остается актуальной и современной. В специализированных школах для слепых и слабовидящих детей наряду с образованием, к важным шагам развития личности детей с депривацией зрения относятся разнообразные средства воспитания двигательных способностей, которые включают в себя специальные физические упражнения, подвижные игры, умение ориентироваться в пространстве (Рябинина У. С. *Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55*).

Многие известные тифлопедагоги еще в советское время (Земцова М. И. *Пути компенсации слепоты. М. : Изд-во АПН РСФСР, 1956. 418 с.*; Каплан А. И. *Методы исследования устойчивости и изменения форменного зрения у учащихся школ слепых // Тезисы докладов 2 – й республиканской конференции по экспертизе трудоспособности инвалидов по зрению. Л. : 1963. № 4*; Кулагин Ю. А. *Восприятие средств наглядности учащимися школ слепых : автореф. ... д-ра пед. наук. М., 1967. С. 28–29*; Сверлов В. С. *Пространственная ориентировка слепых. М. : Учпедгиз, 1951. С. 39–46*; Солнцева Л. И. *Особенности игровой деятельности слепых детей дошкольного возраста // Дефектология. 1974. № 6. С. 66–73*) уделяли должное внимание гимнастическим упражнениям, подвижным играм, укреплению телесности, а, следовательно, и здоровью детей. По их мнению, существует необходимость пробудить у слепых охоту к двигательной активности.

С целью изучения отношения к занятиям физической культурой и спортом был проведен опрос в форме анкетирования. В опросе приняли участие дети с нарушением зрения, обучающиеся в специализированных школах для слепых и слабовидящих детей (г. Артем, Приморский край; г. Якутск, Республика Саха (Якутия); г. Свободный, Амурская область; г. Хабаровск, Хабаровский край), а также зрячие дети, обучающиеся в массовой школе г. Хабаровска. Были проанализированы 150 анкет детей с нарушением зрения и 150 анкет детей, которые не имеют нарушения зрения.

Большинство учащихся школ для незрячих и слабовидящих (77,9%) ответили, что им нравятся занятия физическими упражнениями, 17,3% школьников ответили, что они занимаются физкультурой, так как это требует учебная программа. К занятиям физической культурой и спортом многие школьники массовых школ также относятся положительно, однако не все предпочитают систематическое посещение уроков по физической культуре. На вопрос, по какой причине вы занимаетесь физической культурой, в основном обучающиеся массовой и специализированных школ ответили, что это необходимо им для поддержания себя в физической форме, сохранения физического и психического здоровья, получения удовлетворения от занятий физической культурой. Следует отметить, что фактор «сохранение физического и психического здоровья» у зрячих школьников на 21,4% выше, чем у школьников с депривацией зрения.

Существенное количество школьников с нарушением зрения (15,3%) отметили фактор посещения занятий «за компанию с друзьями». Это связано с тем, что физкультурная деятельность для многих из них является способом развлечения (Таблица 4, Рисунок 18) *(Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258).*

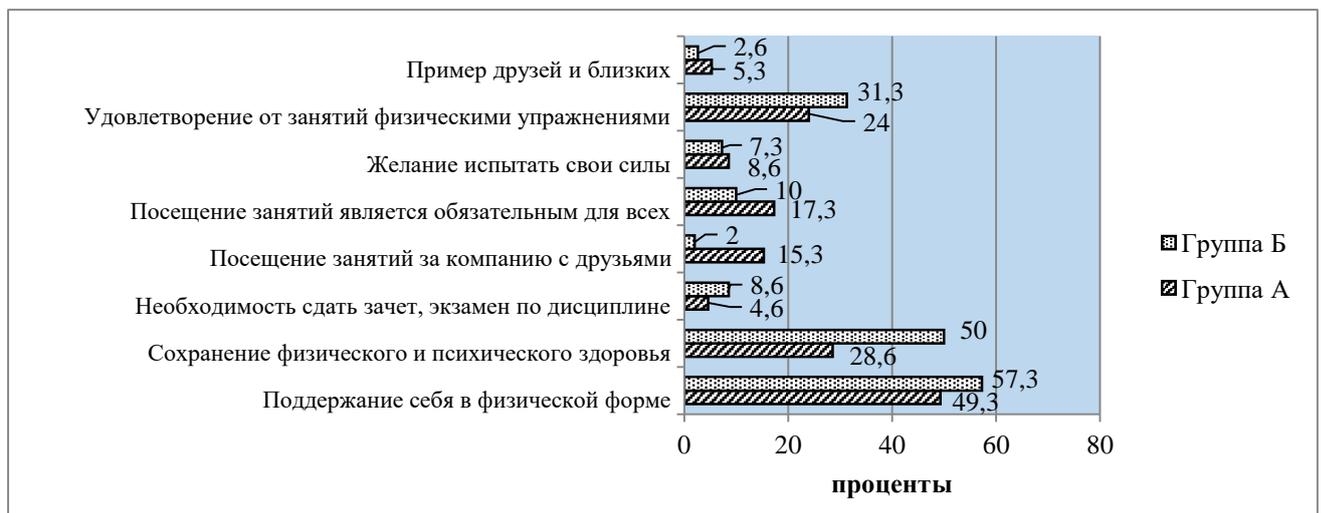
В ходе опроса было установлено, что 12% обучающихся в специализированных школах для незрячих и слабовидящих детей занимаются различными видами единоборств (айкидо, дзюдо, кикбоксинг, тхэквондо, тайский бокс, бразильское джиу джитсу).

Также 6% школьников с депривацией зрения занимаются плаванием, 18% – спортивными играми, такими как мини-футбол, баскетбол, настольный теннис. Главным отличием таких спортивных игр для слепых является мяч. Он меньше обычного, тяжелее и почти не отскакивает от земли и любой другой поверхности. А главное – внутри такого мяча устанавливается специальная «звонкая трещотка», которая издаёт шум при движении.

Таблица 4 – Факторы, побуждающие школьников заниматься физической культурой и спортом

| Побуждающие факторы | Группа «А» n = 150 | | Группа «Б» n = 150 | |
|--|-----------------------|------|-----------------------|------|
| | кол-во чел. | в % | кол-во чел. | в % |
| Поддержание себя в физической форме | 74 | 49,3 | 86 | 57,3 |
| Сохранение физического и психического здоровья | 43 | 28,6 | 75 | 50,0 |
| Необходимость сдать зачет, экзамен по дисциплине | 7 | 4,6 | 13 | 8,6 |
| Посещение занятий за компанию с друзьями | 23 | 15,3 | 3 | 2,0 |
| Посещение занятий является обязательным для всех | 26 | 17,3 | 15 | 10,0 |
| Желание испытать свои силы | 13 | 8,6 | 11 | 7,3 |
| Удовлетворение от занятий физическими упражнениями | 36 | 24,0 | 47 | 31,3 |
| Пример друзей и близких | 8 | 5,3 | 4 | 2,6 |

Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.



Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

Рисунок 18 – Факторы, побуждающие школьников заниматься физической культурой и спортом

Следует отметить, что большой процент слепых и слабовидящих детей отдает предпочтение таким видам спортивной и оздоровительной деятельности как оздоровительная гимнастика (50%), танцы (24,6%), легкая атлетика (9,3%) и лыжные гонки (7,3%).

Это связано, прежде всего, с тем, что данные виды физкультурно-спортивной деятельности предусмотрены специальной программой обучения для специализированных школ.

Анализ полученных данных показал, что зрячие школьники массовой школы предпочитают заниматься спортивными играми (42,6%), единоборствами (26%), легкой атлетикой (10,6%), лыжными гонками (9,3%) и танцами (8,6%) (Таблица 5).

Таблица 5 – Предпочтительные виды спорта и оздоровительные системы для школьников

| Виды спорта и оздоровительные системы | Группа «А» n = 150 | | Группа «Б» n = 150 | |
|---------------------------------------|-----------------------|------|-----------------------|------|
| | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % |
| Спортивные игры | 27 | 18,0 | 64 | 42,6 |
| Единоборства | 18 | 12,0 | 39 | 26,0 |
| Легкая атлетика | 14 | 9,3 | 16 | 10,6 |
| Плавание | 9 | 6,0 | 11 | 7,3 |
| Лыжные гонки | 11 | 7,3 | 14 | 9,3 |
| Оздоровительная гимнастика | 75 | 50,0 | 0 | 0,0 |
| Танцы | 37 | 24,6 | 13 | 8,6 |
| Шахматы | 24 | 16,0 | 5 | 3,3 |
| Другие виды | 4 | 2,6 | 6 | 4,0 |

Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

В ходе исследования были проанализированы ответы школьников, касающиеся проведения их досуга (Таблица 6).

Опрос выявил, что слепые и слабовидящие школьники любят проводить свой досуг: прогуливаясь с друзьями на свежем воздухе (63,3%) и посещая различные творческие кружки (28,6%), за чтением книг при помощи рельефно-точечного шрифта Брайля (27,3%), за прослушиванием фильмов, новостей, мультфильмов и телепередач (26,6%). У зрячих школьников примерно такие же приоритеты, но

преобладает такой вид деятельности как компьютерные игры (42,6%). Нарушения зрительного анализатора для слепых и слабовидящих детей влекут трудности в использовании компьютера для игр (3,3%).

Таблица 6 – Виды деятельности, которыми предпочитают заниматься школьники

| Вид деятельности | Группа «А» n = 150 | | Группа «Б» n = 150 | |
|------------------------------|-----------------------|------|-----------------------|------|
| | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % |
| Просмотр телевизора | 40 | 26,6 | 58 | 38,6 |
| Компьютерные игры | 5 | 3,3 | 64 | 42,6 |
| Чтение книг | 41 | 27,3 | 33 | 22,0 |
| Прогулка с друзьями | 95 | 63,3 | 102 | 68,0 |
| Посещение культурных мест | 37 | 24,6 | 24 | 16,0 |
| Занятия в кружках | 43 | 28,6 | 36 | 24,0 |
| Занятия в спортивных секциях | 25 | 16,6 | 30 | 20,0 |

Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

Среди причин, препятствующих занятию физическими упражнениями и спортом, зрячие школьники выделили недостаток свободного времени (28%) и слабую организацию массовой физкультурно-оздоровительной работы в школе (24%). Для слепых и слабовидящих школьников главными из причин, по которым они не могут заниматься физической культурой и спортом, являются медицинские показания (37,3%) и нежелание в связи с отсутствием мотивации (21,3%). Это обусловлено их физическими и психологическими особенностями, вытекающими из отсутствия или недостаточности зрения, препятствующими вести полноценный здоровый образ жизни (Таблица 7) (*Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258.*)

Таким образом, в результате проведенного опроса установлено, что отношение к занятиям физической культурой и спортом у слепых и слабовидящих школьников значительно отличается от их сверстников, которые не имеют нарушения зрения.

Таблица 7 – Причины, препятствующие школьникам заниматься физическими упражнениями

| Препятствующие причины | Группа «А» n = 150 | | Группа «Б» n = 150 | |
|--|-----------------------|------|-----------------------|------|
| | кол-во чел. | % | кол-во чел. | % |
| Недостаток свободного времени | 15 | 10,0 | 42 | 28,0 |
| Нежелание заниматься физическими упражнениями | 32 | 21,3 | 33 | 22,0 |
| Слабая организация физкультурно-оздоровительной работы | 5 | 3,3 | 36 | 24,0 |
| Не позволяет здоровье | 56 | 37,3 | 4 | 2,6 |
| Ничего не препятствует | 31 | 20,6 | 42 | 28,0 |
| Не задумывался | 25 | 16,6 | 6 | 4,0 |

Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

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 (*Шаболтас А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук. СПб., 1998. 184 с.*).

Чтобы сопоставить результаты опроса школьников, мы сравнили ответы двух групп: «А» и «Б». В группу «А» входило 12 мальчиков в возрасте 12–14 лет, имеющих депривацию зрения, в группу «Б» входило 12 мальчиков в возрасте 12–14 лет без нарушения зрения. В ходе данного опроса было установлено, что основными мотивами занятий спортом у слепых и слабовидящих школьников являются: эмоциональное удовольствие; социальное самоутверждение; физическое самоутверждение и социально-эмоциональный мотив.

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%) (Таблица 8).

Таблица 8 – Показатели мотивации к занятию спортом школьников

| Мотивы | Группа «А» n = 12 | Группа «Б» n = 12 | Разница | |
|--|----------------------|----------------------|---------|------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | |
| | | | ед. | % |
| Эмоциональное удовольствие | 14,2 ± 3,6 | 13,8 ± 1,8 | 0,41 | 2,8 |
| | | | p>0,05 | |
| Социальное самоутверждение | 16,3 ± 1,2 | 13,5 ± 1,5 | 2,7 | 17,1 |
| | | | p>0,05 | |
| Физическое самоутверждение | 10,8 ± 3,8 | 17,8 ± 1,3 | 7,0 | 39,3 |
| | | | p>0,05 | |
| Социально-эмоциональный | 11,7 ± 4,0 | 5,1 ± 1,9 | 6,5 | 56,4 |
| | | | p>0,05 | |
| Социально-моральный | 5,2 ± 2,1 | 3,8 ± 1,1 | 1,4 | 26,9 |
| | | | p>0,05 | |
| Достижение успеха в спорте | 4,2 ± 2,0 | 10,3 ± 3,8 | 6,0 | 59,2 |
| | | | p>0,05 | |
| Спортивно-познавательный | 6,3 ± 3,4 | 4,3 ± 1,2 | 1,9 | 31,7 |
| | | | p>0,05 | |
| Рационально-волевой | 3,6 ± 1,9 | 10,5 ± 2,9 | 6,8 | 65,7 |
| | | | p>0,05 | |
| Подготовка к профессиональной деятельности | 2,7 ± 0,8 | 11,3 ± 3,7 | 8,5 | 23,8 |
| | | | p<0,05 | |
| Гражданско-патриотический | 4,5 ± 0,7 | 3,8 ± 1,0 | 0,7 | 15,5 |
| | | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

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 (Бюрклейн К. Психология слепых. М., 1934. 261 с.).

Таким образом, слепые и слабовидящие школьники испытывают большую потребность в ряде положительных и отрицательных эмоций, возникающих как непосредственная реакция на определенные события и явления, в отличие от нормально видящих сверстников, отсюда и преобладание такого мотива, как социально-эмоциональный.

Рационально-волевой мотив слепых и слабовидящих школьников менее выражен и имеет значительную разницу по показателям в отличие от нормально видящих школьников.

По мнению специалистов, безволие является характерологической чертой людей с нарушением зрения. Выдающийся тифлопедагог А. И. Скребицкий (*Скребицкий А. И. Воспитание и обучение слепых и их призрение на Западе. СПб., 1903. 106 с.*) объясняет это целым рядом обоснований: во-первых, нарушение зрения препятствует активному участию в деятельности; во-вторых, чрезмерные трудности, испытываемые слепыми и слабовидящими, приводят к отказу от решения намеченной задачи; в-третьих, ограниченные материальные, а тем более культурные потребности не стимулируют слепых и слабовидящих к волевой деятельности. Кроме того, безволие развивается как следствие неправильного отношения окружающих к ребенку с депривацией зрения, стремящихся оградить его от житейских проблем и невольно способствующих, таким образом, возникновению безынициативности, инертности.

Такие мотивы как гражданско-патриотический и профессиональный, не являются для школьников двух групп приоритетными. Процессы индивидуализации подростков с нарушением зрения очень остро встают в плане их будущей профессиональной пригодности, возможности трудоустройства (*Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258.*)

Ряд авторов также отмечает, что нерешенность и неясность будущего трудоустройства вызывают у школьников сильные эмоциональные переживания, фрустрации, желание уйти от проблемы, вытеснить ее из своих мыслей (*Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. Омск: СибГУФК, 2006. 380 с.; Брезжунов В. И. Реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04. СПб., 1996. 21 с.; Солнцева Л. И. Воспитание слепых и слабовидящих детей подросткового возраста в условиях школы – интерната: проблемы и трудности. М. : Рос. гос. б-ка для слепых, 2004. 68 с.*)

Исследуемые мотивы занятий спортом слепых и слабовидящих школьников необходимо учитывать при разработке и внесении корректировки в технологию проведения занятий.

3.4 Индивидуально-психологические особенности личности детей с депривацией зрения

Любой дефект, телесный недостаток является фактором, в известной степени изменяющим отношения человека с окружающим миром, что в результате порождает «социальную ненормальность поведения» (*Выготский Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. Т. 3 / под общ. ред. А. М. Матюшкина. М. : Педагогика, 1983. 386 с.*).

С помощью многофакторной методики Р. Б. Кетелла (1965) были изучены свойства личности школьников двух групп. Чтобы сопоставить результаты опроса школьников, мы сравнили ответы двух групп: «А» и «Б». В группу «А» входило 12 мальчиков в возрасте 12–14 лет, имеющих депривацию зрения, в группу «Б» входило 12 мальчиков в возрасте 12–14 лет без нарушения зрения. В результате анализа полученных данных выявлено, что слепые и слабовидящие школьники по всем показателям отличаются от зрячих сверстников (Таблица 9).

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, обособленны, 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 (*Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258.*

Таблица 9 – Показатели свойств личности школьников

| Свойства личности | Группа «А» n = 12 | Группа «Б» n = 12 | Разница | |
|--|----------------------|----------------------|---------|------|
| | | | M1–M2 | |
| | M1 ± m | M2 ± m | ед. | % |
| А (шизотимия - аффектомия) | 7,3 ± 3,4 | 12,7 ± 6,7 | 5,4 | 42,5 |
| | | | p>0,05 | |
| В (ложь) | 4,5 ± 2,3 | 3,0 ± 1,3 | 1,5 | 33,3 |
| | | | p>0,05 | |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | 7,7 ± 3,2 | 14,0 ± 5,5 | 6,3 | 45,0 |
| | | | p>0,05 | |
| Д (флегматичность- возбудимость) | 9,5 ± 4,8 | 12,1 ± 6,8 | 2,5 | 21,4 |
| | | | p>0,05 | |
| Е (подчиненность- доминирование) | 7,1 ± 2,6 | 13,8 ± 5,5 | 6,6 | 48,5 |
| | | | p>0,05 | |
| Ф (осторожность- легкомыслие) | 10,5 ± 4,7 | 14,6 ± 5,7 | 4,1 | 28,0 |
| | | | p>0,05 | |
| Г (степень принятия моральных норм) | 13,6 ± 5,0 | 12,7 ± 4,9 | 0,9 | 6,6 |
| | | | p>0,05 | |
| Н (застенчивость- авантюризм) | 9,2 ± 4,8 | 14,4 ± 5,7 | 5,1 | 36,1 |
| | | | p>0,05 | |
| І (реализм-сензитивизм) | 5,0 ± 2,9 | 6,9 ± 3,0 | 1,8 | 27,5 |
| | | | p>0,05 | |
| Ј (неврастения- фактор Гамлета) | 12,5 ± 6,2 | 8,4 ± 4,1 | 4,1 | 32,8 |
| | | | p>0,05 | |
| О (самоуверенность- склонность к чувству вины) | 15,0 ± 6,3 | 10,2 ± 3,5 | 4,8 | 47,0 |
| | | | p>0,05 | |
| Q2 (степень групповой зависимости) | 7,7 ± 3,1 | 12,7 ± 3,8 | 5,0 | 39,3 |
| | | | p>0,05 | |
| Q3 (степень самоконтроля) | 8,0 ± 3,1 | 13,0 ± 3,8 | 5,0 | 38,4 |
| | | | p>0,05 | |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | 9,6 ± 3,2 | 11,0 ± 3,1 | 1,4 | 12,7 |
| | | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

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.

Вышеперечисленные свойства личности, имеющие негативный характер, у слепых и слабовидящих школьников обязательно должны учитываться при определении эффективных способов решения имеющихся проблем. Слепые и слабовидящие ученики имеют свои физические и психологические особенности, вытекающие в основном из-за недостаточности их зрения и некоторых других дефектов (*Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258*).

Только на основе изучения этих особенностей можно правильно строить процесс обучения, преодолевать те или иные недостатки детей, находить к ним правильный подход.

Понятие «адаптация» впервые введено немецким физиологом Г. Аубертом (1965) для характеристики явления приспособления органов зрения к воздействию внешних раздражителей (*Aubert H. Physiologie der Netzhaut / Herman Aubert [Esther von Krosigk (Hrsg.)] / Saarbruecken Vdm Verlag Dr. Mueller, 2007. 412 p.*).

Социальная адаптация – состояние приспособления или же процесс приспособления социальной системы (личности, социальной группы, организации и др.) к внутренним и внешним изменениям, происходящим путем изменения как социальных стереотипов поведения, социальных практик, ценностей, так и внутренней ее структуры и функций (*Корель Л. В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики. Новосибирск : Наука, 2005. 39 с.*).

Немецкий психоаналитик Г. Гартманн определяет адаптацию как продолжающийся процесс, а понятие «адаптированность» – как конечный результат этого процесса. В процессе адаптации человек активно изменяется как личность, а также изменяется среда, в которой он находится, в результате чего по отношению к новой среде у человека формируется адаптированность. Адаптированным считается человек, у которого не нарушены продуктивность, наслаждение жизнью и психическое равновесие (*Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation / H. Hartmann. – New York : International Universities Press, 1958. 186 p.*).

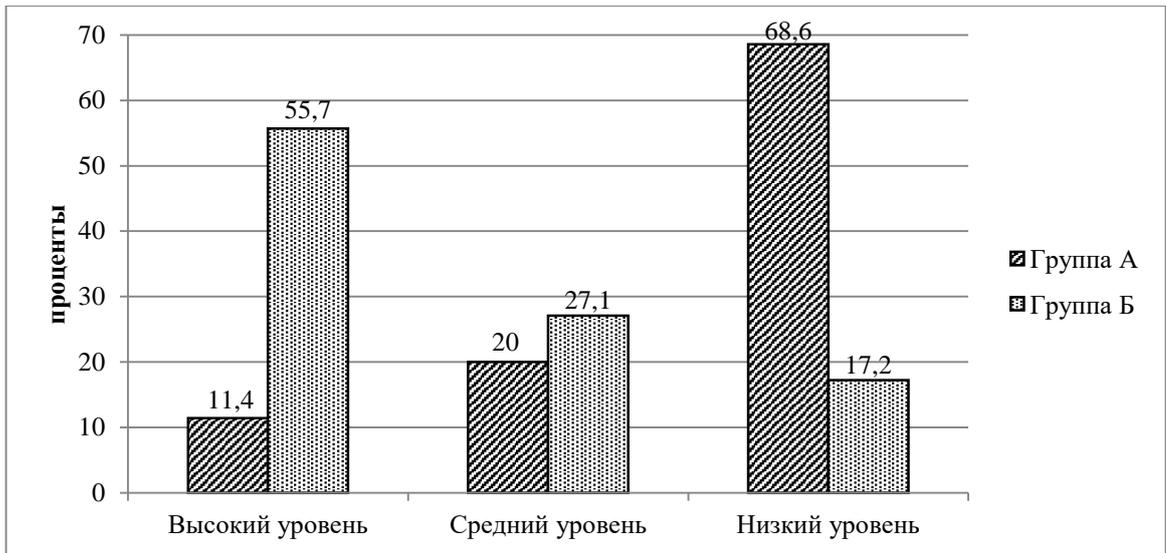
Уровни социальной адаптированности зрячих школьников и школьников с депривацией зрения определялись по методике К. Роджерса и Р. Даймонд (*Фетискин Н. П., Козлов В. В. Майнулов Г. М. Диагностика социально- психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) // Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп. М. : Изд-во Института Психотерапии, 2002. С. 193-197*). Выявлено, что слепые и слабовидящие школьники имеют низкий уровень социальной адаптированности в отличие от зрячих сверстников (Таблица 10, Рисунок 19).

Анализируя результаты исследования, удалось установить, 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%. Большее количество зрячих школьников имеют высокий уровень социальной адаптированности – 55,7%, а меньшее – низкий уровень социальной адаптированности – 17,2%.

Таблица 10 – Уровни социальной адаптированности школьников

| Уровни социальной адаптированности | Группа «А» n = 70 | | Группа «Б» n = 70 | |
|------------------------------------|----------------------|------|----------------------|------|
| | кол-во чел | в % | кол-во чел | в % |
| Высокий | 8 | 11,4 | 39 | 55,7 |
| Средний | 14 | 20,0 | 19 | 27,1 |
| Низкий | 48 | 68,6 | 12 | 17,2 |

Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.



Примечание: группа «А» – школьники с депривацией зрения; группа «Б» – школьники без нарушения зрения.

Рисунок 19 – Уровни социальной адаптированности школьников

Очевидна прямая взаимосвязь между изучаемыми показателями. Чем выше уровень физической подготовленности, тем выше у школьника уровень социальной адаптированности.

3.5 Целесообразность использования средств тхэквондо в процессе адаптивного физического воспитания детей с депривацией зрения

Большое значение для школьников имеют систематические занятия спортом, которые способствуют оздоровлению организма, расширяют его функциональные возможности, благоприятно воздействуют на психику, мобилизует волю, возвращают чувство социальной полноценности и способствуют становлению социальных контактов (Рябинина У.С. Развитие физических качеств у детей с депривацией зрения средствами тхэквондо. Адаптивная физическая культура. 2019. Т. 80. № 4. С. 11-12).

Целью тхэквондо является – достижение гармонии души и тела, борьба со своими слабостями и страхами, совершенствование физических свойств функциональности организма и моральной силы духа (Бирюков А. В. Тейквондо : Эффективная боевая система нападения и защиты. М. : РИПОЛ классик, 2004. 192 с.; Нестеров В. Г. Упражнения восточных единоборств для укрепления дыхательной системы.

СПб., : Роза мира, 1996. 20 с.; *От совершенства тела к совершенству духа / под ред. Г. Попова [и др.]*. М. : Панорама, 1991. 192 с.; Соколов И. С. *Основы таэквон-до*. М. : Советский спорт, 1994. 256 с.; Сон Дук Сунг, Кларк Р. Дж. *Тэквондо: базовый курс / пер. с англ. Ю. Григорьевой*. М.: ФАИР-ПРЕСС, 2004. 384 с.; Чой Сунг Мо, *Тхэквондо для начинающих*. Ростов-на-Дону: Феникс, 2005. 128 с.). В области данного вида спорта проведено немало исследований (Демченко В. Я. *Обучение приемам маневрирования в тактико–технических структурах в тхэквондо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. М., 2007. 24 с.; Зенченко И. С. *Моделирование технико–тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. Малаховка, 2007. 26 с.; Ли Чжон Ки. *Технико-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. М., 2003. 23 с.; Павленко А. В. *Содержание и направленность психической и физической реабилитации детей – инвалидов с поражением верхних конечностей средствами тхэквондо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. СПб., 2007. 22 с.; Павлов С. В. *Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : на примере тхэквондо : автореф. дис. ... докт. пед. наук : 13.00.04*. Тюмень, 2004. 50 с.; Сарайкин Д. А. *Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса : тхэквондо : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01*. Челябинск, 2012. 23 с.; Тверских В. В. *Программно – методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04*. Тюмень, 2007. 23 с. и др.), однако не рассматривается направленность психофизической реабилитации детей с депривацией зрения средствами тхэквондо.

Для сравнения физической подготовленности и свойств личности школьников, занимающихся тхэквондо, со школьниками, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках по физической культуре, в исследовании приняли участие 2 группы – «А» и «Б». В группу «А» входило 12 мальчиков общеобразовательных школ 12–14 лет, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках по физической культуре; в группу «Б» – 12 мальчиков, которые помимо занятий физическими упражнениями в школе, занимаются тхэквондо.

Анализируя показатели физической подготовленности, установлено, что у школьников, занимающихся тхэквондо, уровень физической подготовленности

выше, чем у школьников, не занимающихся спортом. Тхэквондисты значительно превосходят школьников, не занимающихся спортом, по скоростно-силовым показателям (Таблица 11).

Таблица 11 – Показатели физической подготовленности

| Тесты | Группа «А» n = 12 | Группа «Б» n = 12 | Разница | |
|---|----------------------|----------------------|---------|------|
| | | | M1–M2 | |
| | M1 ± m | M2 ± m | ед. | % |
| Бег 6 мин | 1040,5 ± 4,7 | 989,7 ± 10,5 | 68,9 | 6,5 |
| | | | p<0,05 | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 221,6 ± 1,7 | 186,6 ± 12,3 | 35,0 | 15,7 |
| | | | p<0,05 | |
| Вис на перекладине (сек) | 35,4 ± 1,3 | 19,8 ± 1,2 | 15,6 | 44,0 |
| | | | p<0,05 | |
| Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | 15,5 ± 0,6 | 12 ± 0,6 | 3,5 | 22,5 |
| | | | p<0,05 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 25,1 ± 1,1 | 14,4 ± 0,4 | 10,7 | 42,6 |
| | | | p<0,05 | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 25,9 ± 0,3 | 18,8 ± 1,3 | 7,1 | 27,4 |
| | | | p<0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); группа «А» – школьники массовых школ, которые помимо занятий физическими упражнениями в школе, занимаются тхэквондо; группа «Б» – школьники массовых школ, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках по физической культуре.

Анализ полученных данных показал, что у школьников, занимающихся тхэквондо, некоторые свойства личности развиты лучше, чем у школьников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре (Таблица 12).

Обобщив полученные данные, следует отметить, что превосходство школьников группы «Б» над группой «А» выражается в личной организованности,

настойчивости в достижении цели, сознательности, ответственности, эмоциональной устойчивости, нормативности поведения и независимости.

Таблица 12 – Показатели свойств личности школьников

| Свойства личности | Группа «А» n = 12 M1 ± m | Группа «Б» n = 12 M2 ± m | Разница | |
|---|--------------------------------|--------------------------------|---------|------|
| | | | M1–M2 | |
| | | | ед. | % |
| А (шизотимия-аффектомия) | 11,7 ± 0,6 | 13,1 ± 0,6 | 1,4 | 10,6 |
| | | | p>0,05 | |
| В (ложь) | 5,5 ± 0,7 | 6,0 ± 0,9 | 0,5 | 8,3 |
| | | | p>0,05 | |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | 13,1 ± 0,7 | 11,6 ± 0,9 | 1,5 | 11,4 |
| | | | p>0,05 | |
| Д (флегматичность-возбудимость) | 13,0 ± 0,6 | 11,6 ± 0,5 | 1,4 | 10,7 |
| | | | p>0,05 | |
| Е (подчиненность-доминирование) | 14,2 ± 0,7 | 10,7 ± 1,1 | 3,5 | 24,6 |
| | | | p<0,05 | |
| Ф (осторожность-легкомыслие) | 12,3 ± 0,8 | 13,0 ± 0,8 | 0,7 | 5,3 |
| | | | p>0,05 | |
| Г (степень принятия моральных норм) | 15,5 ± 0,7 | 13,7 ± 0,9 | 1,8 | 11,6 |
| | | | p>0,05 | |
| Н (застенчивость-авантюризм) | 12,0 ± 0,4 | 13,4 ± 0,7 | 1,4 | 10,4 |
| | | | p>0,05 | |
| И (реализм-сензитивизм) | 17,7 ± 0,7 | 14,2 ± 0,9 | 3,5 | 19,7 |
| | | | p<0,05 | |
| Ж (неврастения- фактор Гамлета) | 12,8 ± 0,8 | 14,2 ± 0,6 | 1,4 | 9,8 |
| | | | p>0,05 | |
| О (самоуверенность-склонность к чувству вины) | 18,5 ± 1,1 | 15,7 ± 1,1 | 2,8 | 15,1 |
| | | | p>0,05 | |
| Q2 (степень групповой зависимости) | 13,6 ± 1,1 | 10,5 ± 0,9 | 3,1 | 22,7 |
| | | | p<0,05 | |
| Q3 (степень самоконтроля) | 13,3 ± 1,1 | 12,0 ± 0,9 | 1,3 | 9,7 |
| | | | p>0,05 | |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | 12,3 ± 0,9 | 11,7 ± 0,8 | 0,6 | 4,8 |
| | | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); группа «А» – школьники массовых школ, которые помимо занятий физическими упражнениями в школе, занимаются тхэквондо; группа «Б» – школьники массовых школ, которые занимаются физическими упражнениями только на уроках по физической культуре.

Тхэквондисты более осторожны, они руководствуются чувством долга, степенны в поведении и требовательны к себе. Обычно они имеют свое мнение, интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. По степени групповой зависимости они более независимы, склонны идти своим путем и принимать собственные решения. По степени самоконтроля тхэквондисты имеют высокий контроль социально точного поведения, являясь волевыми и уверенными в себе личностями. Часто обладают хорошими ораторскими способностями, уравновешены и надежны.

По мнению многих специалистов (*Ким Су. Тхэквондо : Ча Ён Рю – естественный путь / пер. с англ. Е. Гупало. М. : ФАИР – Пресс, 2001. 480 с.; Цой Хонг Хи. Таэквондо (Корейское искусство самообороны). М. : Изд-во АО «ТКД», 1993. 736 с.; Чой Сунг Мо, Глебов Е. И. Тхэквондо : основы олимпийского спарринга. Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. 320 с.*), занятия тхэквондо под руководством квалифицированного тренера, наряду с развитием физических качеств, стимулируют у детей умственное развитие – учат сосредоточивать внимание, использовать особенности и компенсировать недостатки свойственной им системы репрезентации (способа восприятия информации), уводят от стереотипного мышления, развивают память, логическое и образное мышление. Занятия тхэквондо влияют на формирование характера ребенка – он становится более уверенным в себе, учится сдержанности, самоконтролю и целеустремленности.

Таким образом, целью тхэквондо является комплексное физическое и духовное воспитание человека, способствующее гармоничному развитию личности. Занятия в секции тхэквондо могут стать существенной поддержкой для изначально неуверенных, незащитных и физически отстающих детей с депривацией зрения.

Заключение по главе 3

Изучение психофизического состояния и социального статуса школьников с депривацией зрения позволяет сделать вывод, что причинами глазной патологии у

детей являются социально-биологические факторы, способные осложнить течение беременности и родов матери, связанные с различными заболеваниями. На всем протяжении школьного возраста дети с депривацией зрения отстают в росте и в весе от своих видящих сверстников. При определении допуска к занятиям физическими упражнениями с использованием средств тхэквондо, направленных на развитие пространственной ориентации, необходимо учитывать специфические особенности, психологический и офтальмологический статус детей с депривацией зрения.

По мнению В. А. Епифанова, 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 для определения показаний, ограничений и противопоказаний к физическим нагрузкам, занятиям спортом, участию в спортивных соревнованиях (*Спортивная медицина: учебное пособие / под ред. В. А. Епифанова. М. : ГЭОТАР-Медиа, 2006. 336 с.*).

Анализ физической подготовленности школьников выявил, что во всех возрастных группах показатели лучше у зрячих детей, чем у детей с депривацией зрения. 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 (*Рябинина У. С. Анализ физической подготовленности школьников с депривацией зрения // Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. 2019. № 2. С. 49-55*).

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 (*Рябинина У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом // Ученые записки университета им. П.Ф. Лесгафта. 2019. № 1 (167). С. 255-258*).

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 по эмоциональным и коммуникативным факторам. 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, имеют низкий уровень социальной адаптированности в отличие от зрячих сверстников.

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.

Путем анализа показателей, установлено, что у школьников, занимающихся тхэквондо, уровень физической подготовленности выше по всем показателям, чем

у школьников, не занимающихся спортом. 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, нормативности поведения и независимости. Тхэквондисты более осторожны, они руководствуются чувством долга, степенны в поведении и требовательны к себе. Обычно они имеют свое мнение, интеллектуально развиты, думают над своими ошибками, стараясь избежать новых. По степени групповой зависимости, они более независимы, склонны идти своим путем и принимать собственные решения. По степени самоконтроля тхэквондисты имеют высокий контроль социально точного поведения, являясь волевыми и уверенными в себе личностями. Часто обладают хорошими ораторскими способностями, уравновешены и надежны.

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

Глава 4 Технология, основанная на средствах тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения и экспериментальное обоснование ее эффективности

4.1 Содержание технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения

Физическая культура и адаптивный спорт могут частично компенсировать физический дефект, дать ребенку с депривацией зрения оптимальный для него уровень физической подготовленности, помочь через занятия включиться в социальную жизнь и психически реабилитироваться. Систематические занятия физическими упражнениями способствуют оздоровлению организма, расширяют функциональные возможности, благоприятно воздействуют на психику, мобилизуют волю, возвращают чувство социальной полноценности, способствуют становлению социальных контактов *(Рябинина У. С. Развитие физических качеств у детей с депривацией зрения средствами тхэквондо // Адаптивная физическая культура. 2019. Т. 80. № 4. С. 11-12).*

Для реабилитации данной группы детей, в школах для слепых и слабовидящих в программный материал, предусмотренный государственным образовательным стандартом, включены следующие разделы: легкая атлетика, гимнастика, лыжная подготовка, спортивные и подвижные игры.

Для достижения вышеуказанных целей мы предлагаем обратить внимание на спортивные единоборства. Одним из видов спортивного единоборства, целью которого является достижение гармонии души и тела, преодоление себя и возрождение личности, борьба со своими слабостями и страхами, физическая крепость организма и моральная сила духа, является тхэквондо. Тхэквондо – научно обоснованный способ использования своего тела в целях самообороны, позволяющий в результате интенсивных физических и духовных тренировок необычайно расширить диапазон индивидуальных возможностей человека.

Составляющие этого искусства – дисциплина, техника и дух являются средствами развития чувства справедливости, твердости, гуманизма и целеустремленности.

Разработанная технология основана на формировании полисенсорного восприятия (сочетание слухового и осязательного), заключающегося в установлении связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой характеристикой (Рисунок 20).

Сущность данного подхода заключается в том, что в обучении слепых детей важно использовать сочетание дистантного слухового с контактными осязательными и тактильными восприятиями, возможность установления связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой характеристикой. Это позволяет незрячим детям выделить звуки как сигнальные признаки предметов и явлений окружающего мира и применять эти навыки в практической ориентировке. Важно научить таких детей пользоваться в пространственной ориентировке сохранными анализаторами, например, выделять с помощью слуха – звуковые, а с помощью осязания – осязательные ориентиры (*Подколотина Е. Н. Особенности пространственной ориентировки дошкольников с нарушением зрения // Дефектология. 2008. № 4. С. 64-68*).

Разработанная технология как система состоит из четырех основных блоков: информационно-аналитического, содержательно-организационного, управляющих воздействий и 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

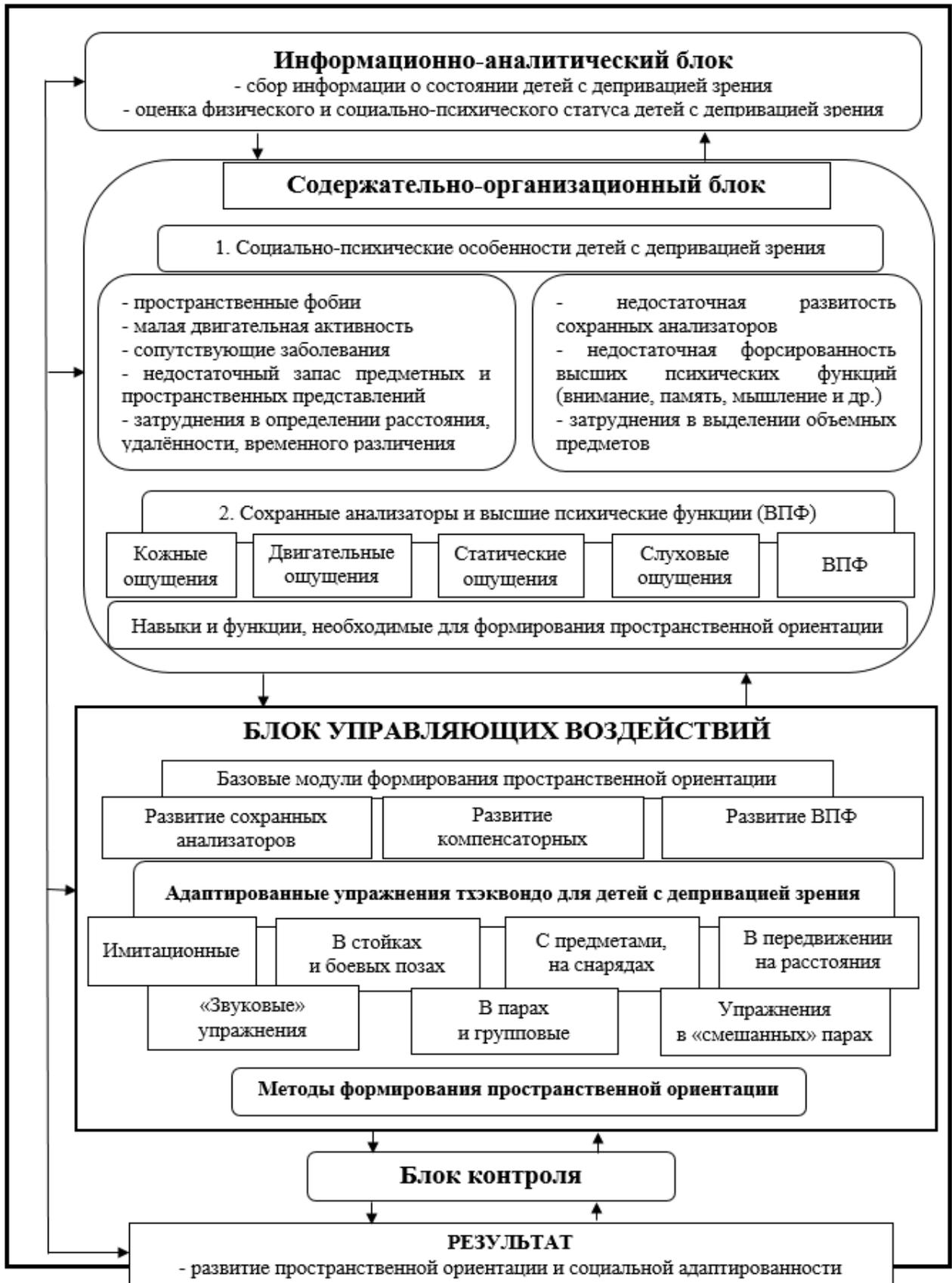


Рисунок 20 – Технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения

анализаторов, недостаточная форсированность высших психических функций, затруднения в выделении объёмных предметов.

Выделяем три базовых модуля формирования пространственной ориентации средствами тхэквондо: развитие сохранных анализаторов, развитие компенсаторных возможностей и высших психических функций (Таблица 13).

Таблица 13 – Содержание базовых модулей формирования пространственной ориентации средствами тхэквондо

| 1 модуль – Формирование навыков свободного передвижения за счет использования и развития сохранных анализаторов | | | |
|---|--|---|---|
| Необходимые навыки | Задачи | Средства | Методы |
| 1. Использование слуха в предметной и пространственной ориентировке. | Обучить: - локализовать источники звука; - соединять мышечные ощущения со звуковым фоном. Выработать связь между объектами и их звуковой характеристикой. | «Звуковые упражнения» (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях). Упражнения с предметами, на снарядах (удары по макиварам и мешку различной жесткости, с разным покрытием, с использованием перчаток и без). | Метод ориентировки с помощью сохранных анализаторов. |
| 2. Использование осязания (кожные ощущения) в предметной и пространственной ориентировке. | Развить: - тактильную чувствительность; - температурные ощущения; - болевые ощущения. | Упражнения в парах и групповые (спарринг между партнерами с устоявшейся периодичностью и временем поединка в различных условиях). | Метод ориентировки в пространственных признаках реальных предметов. |
| 3. Использование осязания (двигательные ощущения) в предметной и пространственной ориентировке. | Обучить: - воспринимать целостный образ и агрегатные состояния предметов; - определять время и временные отношения; - регулировать частоту, силу и точность движений. | Упражнения с предметами, на снарядах на месте и в движении (макивары, мешок, перчатки). Упражнения в «смешанных» парах (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях попеременно с партнером). | Метод ориентировки «на себе». |

Продолжение Таблицы 13

| | Развить и совершенствовать основные физические качества. | Упражнения в стойках и боевых позах (удары коленом, голенью, стопой, локтем, кулаком, ладонью, пальцами). | |
|--|---|--|---|
| 2 модуль – Формирование навыков свободного передвижения за счет развития компенсаторных возможностей | | | |
| Необходимые навыки | Задачи | Средства | Методы |
| 1. Использование статических ощущений в пространственной ориентировке. | Обучить: - контролировать положение тела в пространстве относительно поверхности земли или центра тяжести; - поддерживать вертикальное положение тела; - сохранять равновесие; - поддерживать прямолинейность движения; - ускорению и замедлению движения тела во всех направлениях. Развить вестибулярный аппарат. | Имитационные упражнения - одиночные удары на месте по направлению движения (вперед, назад, в сторону, круговые и обратно круговые). - стойки (симметричные, задние и передние). - серии ударов на месте на определенное количество раз (верхние, средние и нижние удары ногами). Упражнения в передвижении на расстоянии с возвращением в исходное положение (вращательные удары с выпадом, в прыжке с подставным шагом, в прыжке с крестным шагом). | Метод ориентировки в процессе передвижения. |
| 2. Ощущение препятствий (предметов) на расстоянии. | Обучить: - различать колебания звуков по высоте; - локализовать неподвижные и перемещающиеся источники звука; - определять размещение предметов в пространстве (ближе-дальше, впереди-сбоку и т. д.). | Упражнения в передвижении на расстоянии (выполнение ударов руками и ногами со смещением назад, вперед и в стороны). Защитные действия (уходы с линий атаки, уклоны). Защитные действия (блоки руками и ногами рубящие и отводящие по направлению). | Метод ориентировки в макро- и микро-пространстве. |

Продолжение Таблицы 13

| | | | |
|---|---|---|---|
| 3. Использование пространственного представления при определении своего положения. | <p>Обучить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - самостоятельно формировать представления о новых предметах и участках местности с помощью осязательных и слуховых восприятий; - различать основные пространственные направления (вперед, назад, вправо, налево, вверх, вниз, дальше, наискосок и т.д.); - определять свое местоположение среди окружающих предметов и относительно другого человека («Я стою возле двери»); - определять пространственные отношения между предметами по линиям основных (вертикальное, горизонтальное и сагиттальное) и промежуточных направлений (перед магазином, через парк). | <p>Упражнения с предметами, на снарядах сменяя партнера и условия (выполнение упражнений на открытом воздухе, в воде и т.д.).</p> <p>Упражнения в парах и групповые (удары ногами со смещением назад, вперед, в стороны).</p> <p>Упражнения в передвижении на расстоянии (удары вперед, назад, в сторону, круговые и обратно круговые).</p> <p>Упражнения в передвижении на расстоянии с партнером с возвращением в исходное положение (удары с шагом, с шагом с поворотом, с приставным шагом, с выпадом, с крестным шагом, с прыжком с поворотом и с прыжком без поворота).</p> | <p>Метод ориентировки в направлениях с точкой отчета «от себя».</p> |
| 3 модуль – Использование высших психических функций в формирование навыков свободного передвижения | | | |
| Необходимые навыки | Задачи | Средства | Методы |
| 1. Использование высших психических функций (внимание, речь, мышление, память) в пространственной ориентировке. | <p>Обучить</p> <ul style="list-style-type: none"> - самоконтролю в упражнениях по воспроизведению определенного количества действий; - локализовать звуковой сигнал по памяти. | <p>Имитационные упражнения в передвижении (туль).</p> <p>«Звуковые упражнения» (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях).</p> | <p>Метод моделирования простейших пространственных отношений.</p> |

Продолжение Таблицы 13

| | | | |
|--|--|---|--|
| | <p>Сформировать:</p> <ul style="list-style-type: none"> - распределенное внимание (способность переключаться с одного раздражителя на другой); - избирательность (выбирать из группы сигналов наиболее удобный для ориентировки); - конкретизированную предметную речь. <p>Развить:</p> <ul style="list-style-type: none"> - пространственный гнозис (узнавание); - конструктивный праксис (целенаправленное действие). | <p>Упражнения в «смешанных» парах (удары руками и ногами, защитные действия, действия в нападении). Самостоятельное выполнение упражнений в парах (свободный выбор ударов, действий и приемов). «Звуковые упражнения» с речевым сопровождением (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях).</p> | |
|--|--|---|--|

Физические упражнения в тхэквондо делят на общеразвивающие (подготовительные), специальные (подводящие, имитационные) и основные (соревновательные). Нами были дифференцированы упражнения (как средства тхэквондо для формирования пространственной ориентации детей с депривацией зрения) на следующие виды:

Имитационные

- удары руками (прямые, боковые, снизу, сверху);
- удары ногами (прямые, боковые, с разворота, в прыжке);
- защитные действия (отбив, блок, подставка);
- блоки (верхний блок, нижний блок, блок сбоку, блок руками, блок ногами);
- уходы с линий атаки (влево, вправо, вперед, назад, с подшагом);
- уклоны (в различных направлениях);
- серии ударов;
- стойки (симметричные, задние и передние);
- действия по использованию ударных поверхностей (удары коленом, голенью, стопой, локтем, кулаком, ладонью, пальцами);

- туль (последовательное выполнение логически связанных между собой комбинаций, приемов защиты и нападений как в быстром, так и в медленном темпе);

В стойках и боевых позах

- удары руками и ногами на месте симметричные;
- блоки и защитные действия на месте;
- удары с разворота;
- удары со сменой стойки;
- удары с возвращением в исходное положение (одиночные и комбинации);

С предметами, на снарядах

- технические действия с использованием резинового жгута, мяча, перчаток;
- удары по мешку;
- удары по лапам и макиварам;

В передвижении на расстояния

- удары по направлению движения (вперед, назад, в сторону, круговые и обратно-круговые);

- удары с воспроизведением заданного движения;
- серии ударов на заданное расстояние;
- действия, связанные с поворотами, наклонами, вращениями, резкими остановками, ведущие к раздражению вестибулярного аппарата;

- прыжковые упражнения и подвижные игры с моментами ускорения;

«Звуковые» упражнения

- упражнения с речевым сопровождением;

- упражнения по команде с использованием специальных сигнальных приспособлений;

- технические действия с использованием мяча со звуковым приспособлением;

- упражнения с музыкальным сопровождением;

В парах и групповые

- упражнения в движении с партнером с возвращением в исходное положение;

- упражнения с партнером (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях попеременно с партнером, изменяя стойки);

В «смешанных» парах

- защита от ударов с частой сменой партнеров;
- удары нападения;
- ведение ближнего боя без силового акцента.

Данные средства могут комбинироваться и выполняться в различных вариациях: по направлению; по области нанесения; с различной интенсивностью, силой и темпом; попеременно с партнером; сменяя партнера, стойки и условия; с преодолением трудностей.

Занятия со школьниками проводились в течение одного учебного года, два раза в неделю, продолжительность занятия 80 минут. Учебный план разрабатывался из расчета 72-х тренировочных занятий в течение одного учебного года, в условиях спортивного зала школы для незрячих и слабовидящих детей в г. Хабаровске. На первый этап, который включает в себя первую четверть, приходится 16 занятий (21 ч 20 мин); 40 занятий (53 ч 30 мин) на второй этап, куда входит третья и четвертая четверть; 16 занятий (21 ч 20 мин) на третий этап соответственно. На подготовку учебно-тренировочной группы было отведено всего 96 часов в год. Ежемесячный объем подготовки в среднем – 11 часов (Таблица 14).

Таблица с указанием затраченного времени на занятия детей с депривацией зрения показывает, что большая часть времени на первом этапе (30%) уделялась «звуковым» упражнениям, так как в первую очередь использование слуха в предметной и пространственной ориентировке является необходимым навыком для формирования пространственной ориентации. Главной задачей на первом мотивационно-познавательном этапе является обучение детей локализовать источники звука, соединять мышечные ощущения со звуковым фоном, вырабатывать связь между объектами и их звуковой характеристикой. На имитационные упражнения, а также с предметами, на снарядах выделялось по 3

часа 12 минут (15%) для того чтобы совершенствовать начальную технику движений.

Таблица 14 – Учебный план проведения занятий по тхэквондо со школьниками с депривацией зрения в течение 2021–2022 учебного года

| № п/п | Виды упражнений | Этапы | | | | | |
|-----------------|-----------------------------------|------------------------|----------------|-------------------------|----------------|--------------------------|----------------|
| | | I этап (16 занятий) | | II этап (40 занятий) | | III этап (16 занятий) | |
| | | % | ч/мин | % | ч/мин | % | ч/мин |
| 1. | - имитационные | 15% | 3 ч 12 мин | 10% | 5 ч 20 мин | 5% | 1 ч 4 мин |
| 2. | - в стойках и боевых позах | 15% | 3 ч 12 мин | 10% | 5 ч 20 мин | 10% | 2 ч 8 мин |
| 3. | - с предметами, на снарядах | 10% | 2 ч 8 мин | 15% | 8 ч | 10% | 2 ч 8 мин |
| 4. | - в передвижении на расстояния | 10% | 2 ч 8 мин | 30% | 16 ч | 20% | 4 ч 16 мин |
| 5. | - «звуковые» | 30% | 6 ч 24 мин | 15% | 8 ч | 10% | 2 ч 8 мин |
| 6. | - в парах и групповые | 10% | 2 ч 8 мин | 10% | 5 ч 20 мин | 15% | 3 ч 12 мин |
| 7. | - в «смешанных» парах | 10% | 2 ч 8 мин | 10% | 5 ч 20 мин | 30% | 6 ч 24 мин |
| Всего: 96 часов | | 100% | 21 ч 20 мин | 100% | 53 ч 20 мин | 100% | 21 ч 20 мин |

На втором формирующем этапе формирование навыков свободного передвижения за счет развития компенсаторных возможностей является одной из главных составляющих, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения, поэтому большая часть времени давалась на упражнения в передвижении на расстояния (30%), «звуковые» (15%), с предметами, на снарядах (15%), которые в свою очередь развивают такие навыки

как: использование статических ощущений в пространственной ориентировке; ощущение препятствий (предметов) на расстоянии; использование пространственного представления при определении своего положения.

Целью третьего развивающего этапа является гармоничное развитие физических качеств и свойств личности, направленных на формирование пространственной ориентации и социальной адаптированности. Упражнения в парах и групповые (15%), а также в «смешанных» парах (30%) позволяют помимо физических качеств развить коммуникативные навыки детей, что дает им возможность повысить уровень социальной адаптированности. Для того, чтобы умело использовать высшие психические функции (внимание, речь, мышление, память) в формировании навыков свободного передвижения, упражнениям в передвижении на расстоянии на третьем этапе мы выделили 20% времени, равномерно распределив часы на упражнения имитационные (10%), в стойках и боевых позах (10%), с предметами, на снарядах (10%), «звуковые» (10%).

С целью формирования пространственной ориентации использовались базовые методы, а также дополнительные способы использования различных средств в процессе обучения тхэквондистов (*Тхэквондо. Теория и методика: учебник. Том 1. Спортивное единоборство / Ю. А. Шулика [и др.]. Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. 800с.*).

Методы формирования пространственной ориентации:

- ориентировка с помощью сохранных анализаторов;
- ориентировка в пространственных признаках реальных предметов;
- ориентировка «на себе»;
- моделирование простейших пространственных отношений;
- ориентировка в процессе передвижения;
- ориентировка в макро- и микро-пространстве;
- ориентировка в направлениях с точкой отчета «от себя».

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

Последовательность использования средств и методов тхэквондо, направленных на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения, представлена в Таблице 15.

1 этап – мотивационно-познавательный. Целью данного этапа является формирование познавательной активности, мотивации к занятиям тхэквондо.

2 этап – формирующий. На данном этапе уделяется внимание формированию базового технического арсенала в тхэквондо, способствующего развитию пространственной ориентации и свойств личности.

3 этап – развивающий. Цель этапа – гармоничное развитие физических качеств и свойств личности, направленных на формирование пространственной ориентации и социальной адаптированности.

Таблица 15 – Последовательность использования средств и методов тхэквондо, направленных на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения

| 1 этап: Мотивационно-познавательный | | | |
|---|---|---|---|
| Цель – формирование познавательной активности, мотивации к занятиям тхэквондо | | | |
| | Основные задачи | Средства | Методы |
| I четверть | <p>1. Обучить истории и философии (ритуалы, этикет) тхэквондо.</p> <p>2. Обучить базовым техническим действиям в тхэквондо (стойкам, блокам, технике ударов ногами, технике ударов руками и др.).</p> <p>3. Развить сохранные анализаторы (слух, кожные ощущения, двигательные ощущения).</p> | <p>Теоретические и практические занятия; упражнения на месте и в движении с использованием снарядов (макивары, мешок, перчатки); упражнения с партнером (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях попеременно с партнером, изменяя стойки); действия по использованию ударных поверхностей (удары коленом, голенью, стопой, локтем, кулаком, ладонью, пальцами); упражнения для комплексного развития качеств (общеразвивающие, корригирующие, гимнастические, акробатические и т.д.);</p> | <p>Общепедагогические методы: словесные и наглядные.</p> <p>Методы, используемые при обучении детей с депривацией зрения:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объяснительный метод; - метод стимулирования двигательной активности; - метод наглядности в процессе ознакомления (осязательные, слуховые, обонятельные и зрительные образы); - контактный метод; - дистанционный метод; - метод чередования заданий по сложности; - метод ориентировки с помощью сохранных анализаторов; |

Продолжение Таблицы 15

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>4. Развить основные физические качества для освоения базовой техники тхэквондо (силу, быстроту, выносливость, гибкость, координацию, равновесие, ловкость).</p> <p>5. Сформировать познавательную активность, мотивацию к занятиям тхэквондо.</p> <p>6. Сформировать свойства личности и стабилизировать коммуникативные и эмоциональные факторы.</p> <p>7. Совершенствовать начальную технику движений.</p> | <p>упражнения по команде с использованием специальных сигнальных приспособлений (удары руками и ногами по направлению и по области нанесения в различных вариациях); упражнения с использованием снарядов (удары по макиварам и мешку различной жесткости, с разным покрытием, с использованием перчаток и без).</p> | <p>- метод ориентировки в пространственных признаках реальных предметов;</p> <p>- метод ориентировки «на себе».</p> |
| 2 этап: Формирующий | | | |
| Цель – формирование базового технического арсенала в тхэквондо, способствующего развитию пространственной ориентации и свойств личности | | | |
| II - III четверть | <p>Основные задачи</p> <p>1. Обучить специальной технике в тхэквондо.</p> <p>2. Обучить использованию статических ощущений в пространственной ориентировке; ощущению препятствия (предметов) на расстоянии; использованию пространственных представлений при определении своего положения.</p> <p>3. Развить компенсаторные возможности.</p> <p>4. Совершенствовать умения использовать сохранные анализаторы.</p> | <p>Средства</p> <p>Корректирующие силовые упражнения; прыжковые упражнения и подвижные игры с моментами ускорения; динамические упражнения, статические и комбинированные, направленные на обеспечение необходимой амплитуды движений и восстановления утраченной подвижности суставов; упражнения на реакцию слухового аппарата; упражнения, связанные с развитием мелкой моторики; воспроизведение заданного ритма движения; упражнения, связанные с поворотами, наклонами, вращениями, резкими</p> | <p>Методы</p> <p>Методы обучения двигательным действиям:</p> <p>- метод самостоятельной работы;</p> <p>- метод круговой тренировки;</p> <p>- соревновательный метод;</p> <p>- методы обучения технике двигательных действий (метод расчленения, целостного обучения, сопряженного воздействия).</p> <p>Методы, используемые при обучении детей с депривацией зрения:</p> <p>- объяснительный метод;</p> <p>- метод стимулирования двигательной активности;</p> <p>- метод наглядности в процессе ознакомления (осозательные, слуховые, обонятельные и зрительные образы);</p> |

Продолжение Таблицы 15

| | | | |
|--|---|--|--|
| | <p>5. Совершенствовать основные физические качества.</p> <p>6. Развить вестибулярный аппарат.</p> <p>7. Развить морально-волевые качества характера, укрепить психофизиологические качества личности, воспитать приоритетные ценности.</p> <p>8. Профилактика сопутствующих заболеваний.</p> | <p>остановками, ведущие к раздражению вестибулярного аппарата; упражнения на точность различия временных отрезков и расстояния; упражнения, направленные на стабилизацию эмоционального состояния; имитационные упражнения (туль); упражнения в движении с возвращением в исходное положение; упражнения в зависимости от расположения; защитные действия; блоки; уходы с линий атаки; уклоны; упражнения с использованием специальных снарядов, сменяя партнера и условия; упражнения с партнером в зависимости от расположения; упражнения в движении с партнером с возвращением в исходное положение.</p> | <p>- контактный метод;</p> <p>- дистанционный метод;</p> <p>- метод чередования заданий по сложности;</p> <p>- метод ориентировки в процессе передвижения;</p> <p>- метод ориентировки в макро- и микро-пространстве;</p> <p>- метод ориентировки в направлениях с точкой отчета «от себя».</p> |
| 3 этап: Развивающий | | | |
| Цель – гармоничное развитие физических качеств и свойств личности, направленных на формирование пространственной ориентации и социальной адаптированности | | | |
| | Основные задачи | Средства | Методы |
| IV четверть | <p>1. Развить специальные физические качества необходимые тхэквондисту: - выносливость; - быстрота; - скоростно-силовые способности (быстрота, сила, взрывная сила); - ловкость (двигательно-координационные качества).</p> <p>2. Сформировать высшие психические функции (память, мышление, речь, внимание).</p> | <p>Работа на лапах и на мешке с высокой интенсивностью; выполнение различных комбинаций ударов в максимально высоком темпе; упражнения в парах с частой сменой партнеров, ведением ближнего боя без силового акцента, с увеличением трудности защиты, многократное выполнение приемов в высоком темпе с отдыхом и без отдыха; технические действия с максимальной скоростью и мощностью; выполнение движений с использованием</p> | <p>- Методы развития физических качеств: - равномерный; - переменный; - повторный; - интервальный. Игровой и соревновательный метод. Круговой метод. Метод коллективного и группового взаимодействия. Метод самостоятельной работы. Методы педагогического воздействия: - метод убеждения;</p> |

Продолжение Таблицы 15

| | | | |
|--|---|---|---|
| | <p>3. Совершенствовать специальную технику в тхэквондо.</p> <p>4. Совершенствовать умение использовать сохранные анализаторы и компенсаторные возможности.</p> <p>5. Укрепить здоровье, по возможности компенсировать утраченные или нарушенные функции организма, провести профилактику и коррекцию соматических нарушений (дыхательной и сердечнососудистой систем, осанки, сколиоза, плоскостопия и др.)</p> | <p>резинового жгута в несколько подходов; упражнения с преодолением трудностей; упражнения с предметами и снарядами; упражнения в парах и групповые; упражнения в передвижении; аутогенная тренировка; упражнения на улучшение деятельности дыхательной системы, психические упражнения; используемые в составе религиозной или оздоровительной практики (медитация-размышление); упражнения по команде с использованием специальных сигнальных приспособлений; упражнения с речевым сопровождением; аутогенная тренировка (упражнения, позволяющие воздействовать на происходящие в организме процессы).</p> | <p>- метод педагогической оценки.</p> <p>Стратегические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> - метод воспитывающей среды; - метод воспитывающей деятельности; - метод осмысления человеком себя в реальной жизни, взаимодействие его с окружающим миром. <p>Метод моделирования простейших пространственных отношений.</p> |
|--|---|---|---|

Теоретико-методическая подготовка школьников с депривацией зрения в тхэквондо. Теоретико-методическая подготовка школьников, занимающихся тхэквондо, направлена на овладение специальными знаниями в области истории и философии тхэквондо, формирование познавательной активности, мотивации к занятиям спортом, навыков здорового образа жизни, общей культуры общения и поведения, тем самым способствуя гармоничному развитию личности.

Теоретико-методическая подготовка включает следующие разделы:

- история зарождения тхэквондо;
- современная история тхэквондо;
- цель изучения тхэквондо;
- структура тхэквондо;
- ритуалы и философия тхэквондо;
- форма для занятий тхэквондо;

- система и порядок присвоения поясов в тхэквондо;
- общая характеристика и классификация туль в тхэквондо;
- правила поведения на занятиях по тхэквондо;
- основные стойки и движения в тхэквондо.

Главными средствами получения школьниками с депривацией зрения специальной информации являлись инструктирование, объяснительный рассказ, теоретические и практические занятия. Метод бесед приучает детей с депривацией зрения творчески мыслить и излагать свои знания, создавать воображаемую проблемную ситуацию и самостоятельно находить выход из нее.

Для определения содержания курса теоретико-методической подготовки использовались работы специалистов в области физической культуры и спорта (Дашиноорбоев В. Д. *Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. Улан-Удэ: Изд-во ВСГТУ, 2001. 209 с.; Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.] М.: Советский спорт, 2010. 463 с.; Теория и методика физического воспитания: учебник. В 2-т. Т.1 / под ред. Л. П. Матвеева, А. Д. Новикова. 2-е изд. испр. и доп. М.: ФкиС, 1976. 304 с.; Холодов Ж. К., Кузнецов В. С. *Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие. – 8-е изд., стер. М.: Академия, 2010. 480 с.*).*

Общая и специальная физическая подготовка школьников с депривацией зрения в тхэквондо. Общая физическая подготовка предполагает разностороннее развитие физических качеств и способностей, оказывающих непосредственное влияние на спортивные достижения и эффективность тренировочного процесса в тхэквондо, а также развитие систем организма и функциональных возможностей занимающихся детей.

Основная задача на подготовительном этапе – гармоничное развитие физических качеств, способствующее достижению высоких результатов в тхэквондо. Все это возможно достичь, применяя различные комплексы упражнений (продолжительные циклические упражнения, подвижные игры и др.). Нижеперечисленные упражнения имеют общеподготовительный характер, так как их целью является повышение исходного уровня, необходимого для успешных занятий.

Для силовой подготовки на подготовительном этапе использовалась распространённая группа упражнений, разработанная С. П. Евсеевым (2002) с использованием средств силовой гимнастики, а также корригирующие силовые упражнения, укрепляющие мышечный корсет. Подбор и дозировка упражнений на различные группы мышц определялись для каждого ребенка индивидуально, объем и повышение интенсивности выполнения упражнения производились постепенно.

Для развития скоростных качеств использовались прыжковые упражнения и подвижные игры с моментами ускорения, доступные для детей с депривацией зрения. Упражнения необходимо подбирать адекватно физиологическим возможностям детей.

Развитие выносливости у детей с депривацией зрения опирается на диагностику их здоровья и функционального состояния, медицинские противопоказания, психическое и физическое состояние. Наиболее эффективными для развития выносливости у детей с нарушением зрения являются упражнения, которые выполняются с разной интенсивностью (*Григоренко В. Г., Сермеев Б. В., Шеремет В. Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч. II. Одесса, 1991. 100 с.*). Легкая атлетика, подвижные и спортивные игры по упрощенным правилам с обязательными паузами для отдыха дают положительный эффект в развитии выносливости (*Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. СПб., 1996. С. 45–52.*).

Для развития гибкости основных групп мышц и суставов применялись динамические упражнения, статические и комбинированные, направленные на обеспечение необходимой амплитуды движений и восстановление утраченной подвижности суставов.

У детей с депривацией зрения в первую очередь имеется несогласованность между деятельностью мышечной системы и функциями двигательного аппарата, затруднено освоение сложнокоординационных двигательных действий. Для коррекции и развития координационных способностей у детей с нарушением зрения использовались такие приемы, как: изменение исходного положения, темпа,

направления движения, скорости, усилий в изучаемом упражнении; упражнения на реакцию слухового аппарата; упражнения, связанные с развитием мелкой моторики; воспроизведение заданного ритма движения; упражнения, связанные с поворотами, наклонами, вращениями, резкими остановками, ведущие к раздражению вестибулярного аппарата; упражнения на точность различия временных отрезков и расстояния и др. Спортивные и подвижные игры также являются основными средствами развития координационных способностей у детей с депривацией зрения на подготовительном этапе.

Специальная физическая подготовка направлена на развитие физических качеств, необходимых в тхэквондо. По мнению ряда специалистов в данном виде спорта (Гил К., Ким Ч. Х., 1991; Чой С. М., 2003; Чой Х. Х., 1983; Цой О. Е., 1996) тхэквондисту необходимо развивать специальные физические качества, такие как:

– специальные виды выносливости (скоростная, силовая, координационная).

Для совершенствования специальной выносливости у детей с депривацией зрения необходимо выполнять упражнения с чередованием действий в спокойном темпе и взрывных коротких серий постановкой правильного дыхания.

1. Работа на лапах и на мешке с высокой интенсивностью. Выполнение различных комбинаций ударов в максимально высоком темпе.

2. Упражнения в парах с частой сменой партнеров, ведением ближнего боя без силового акцента, увеличением трудности защиты. Многократное выполнение приемов в высоком темпе с отдыхом и без отдыха.

3. Упражнения по методу круговой тренировки. Технические действия выполняются с максимальной скоростью и мощностью.

4. Выполнение движений тхэквондо с использованием резинового жгута в несколько подходов. Многократное повторение движения целиком, либо его составляющей.

– специальные виды быстроты. Для развития быстроты у детей с депривацией зрения целесообразно чередовать ускоренное выполнение упражнения с плавным выполнением упражнения. После выполнения каждого задания важно давать паузы

для полного восстановления, на фоне усталости упражнения выполнять не следует. Выполняются следующие виды упражнений:

1. Упражнения на лапах и мешке по методу круговой тренировки. На каждой станции развивается скорость одиночных ударов, серийных ударов, защитных действий, передвижений. Удары выполняются с максимально возможной частотой.

2. Простая реакция в тхэквондо заранее известным движением на известное и в тоже время внезапное действие напарника.

– скоростно-силовые способности (быстрая сила, взрывная сила). Быстрая сила проявляется в движениях, в которую основную роль играет быстрота перемещения и относительно небольшие инертные сопротивления. Взрывная сила в свою очередь характеризуется проявлением силы с максимальным ускорением. Для развития скоростно-силовых способностей у детей с депривацией зрения в тхэквондо выполняются следующие упражнения, которые воздействуют на различные мышцы:

1. Упражнения с сопротивлением для развития мышц шеи. Выполняются медленно с партнером.

2. Упражнения для развития мышц рук. Выполнение ударов и защитных действий руками с использованием резиновых жгутов и утяжелителей. Выполнение различных сгибаний и разгибаний рук в упоре лежа.

3. Упражнения для развития мышц туловища. Переходы из положения лежа в положение сидя с максимальной скоростью за несколько подходов. Те же переходы со скручиванием, либо с сопротивлением партнера.

4. Упражнения для развития мышц ног. Выполнение ударов и комбинаций ногами с максимальной скоростью и амплитудой с различных положений, в прыжках, с препятствиями, с утяжелителями, преодолевая сопротивление.

– специальная ловкость (двигательно-координационные качества). Под ловкостью понимается способность перестраивать двигательную деятельность в соответствии с требованиями меняющейся обстановки. Средством развития специальной ловкости у детей с депривацией зрения в тхэквондо являются упражнения с преодолением трудностей:

1. Выполнение ударов руками и ногами из необычных исходных положений, с изменением обычного темпа и скорости.

2. Выполнение привычных упражнений с изменением внешних условий. Проведение тренировки на свежем воздухе в естественных условиях (на различной грунтовой поверхности, в воде и т.д.).

3. После вращательных упражнений – выполнение ударов по мешку и лапам.

Для правильного планирования применения средств и методов специальной физической подготовки на занятиях по тхэквондо со школьниками с депривацией зрения, необходимо четко знать и учитывать специфику поражения зрения каждого ребенка, уровень его функциональных возможностей. Для каждого ребенка с депривацией зрения должен быть индивидуальный подбор упражнений и их дозирование.

При разработке технологии соблюдались следующие подходы и принципы:

- индивидуальный подход к каждому ребенку, с учетом состояния зрения и диагноза врача-офтальмолога, который регламентирует (регулирует) доступность освоения материала;
- опора на психологические и физические особенности незрячих и слабовидящих детей определенного возраста;
- уважение к личности ребенка, ориентация на его интересы, ориентация на потребность ребенка чувствовать и выражать свои чувства;
- создание и поддержание атмосферы творчества на занятиях;
- непрерывность и преемственность содержания.

В процессе занятий предусматривается постановка перед тренером и детьми с депривацией зрения ряда конкретных целей, связанных с преодолением трудностей, обусловленных спецификой здоровья занимающихся. Важно, чтобы у слепых и слабовидящих детей обучение проходило на сознательном и активном отношении к тренировке. Отношения тренера и ученика должны строиться на взаимоуважении и понимании. Эту идею отражает принцип сознательности. Обучение приемам, совершенствование и их отработка – задача самих ребят. Немаловажным является стимулирование двигательной активности. Любая

деятельность будет протекать более эффективно и давать качественные результаты, если у ребенка появятся сильные, яркие, глубокие мотивы, вызывающие желание действовать активно, с полной отдачей энергии, преодолевать неизбежные затруднения, неблагоприятные условия и другие обстоятельства повседневной жизни, настойчиво продвигаясь к намеченной цели.

Учитывая требования к режиму охраны зрения, на занятия по тхэквондо допускаются только те дети, которые отнесены по здоровью к подгруппе «А» (не требуются ограничения в физической нагрузке). Допустимая наполняемость тренировочных групп не более 8 человек, в связи с безопасностью проведения занятий, связанной с особенностями заболевания зрительного анализатора детей.

В данной технологии не предусмотрено проведение спаррингов между занимающимися детьми с нарушением зрения. Учитывая медицинские ограничения, их проведение считается нецелесообразным и не соответствующим поставленным задачам.

С целью обоснования эффективности разработанной технологии был проведен педагогический эксперимент. Наиболее благоприятным периодом для развития физических качеств является младший школьный возраст, но так как дети с нарушением зрения отстают от своих зрячих сверстников в развитии, в нашем эксперименте приняли участие школьники в возрасте 12–14 лет.

Обучение основным техническим действиям школьников с депривацией зрения в тхэквондо. Техническая подготовка направлена на обучение спортсмена технике движений и доведение их до совершенства (*Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. [4-е изд., стер.] М. : Советский спорт, 2010. 463 с.*). При обучении технике в тхэквондо детей с депривацией зрения использовался метод расчленённого упражнения, что способствовало более правильному и прочному освоению отдельных элементов техники. Формирование базового технического арсенала в основной части занятия необходимо начинать с разучивания основных стоек, учитывая положительный перенос двигательных навыков, при котором ранее сформированный навык облегчает процесс

формирования последующего (*Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамина. [4-е изд., стер.] М. : Советский спорт, 2010. 463 с.*)

Стойка является основой выполнения любого технического приема. Основные стойки в тхэквондо, предложенные мастером Чой Сунг Мо (*Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. 128 с.*), необходимые для освоения на начальном этапе:

1. Моа соги (Рисунок 21) – стойка, при которой стопы ног сведены вместе, вес тела равномерно распределен на обе ноги, корпус прямой, руки со сжатыми кулаками находятся вдоль туловища и разведены слегка в стороны.

2. Нарани соги (Рисунок 22) – стойка подготовки к приему. Ноги на ширине плеч, корпус прямой, вес тела распределен на обе ноги, колени слегка сводятся друг к другу, руки со сжатыми кулаками находятся вдоль туловища и разведены слегка в стороны.



Рисунок 21 – Моа соги



Рисунок 22 – Нарани соги

3. Чхарйот соги (Рисунок 23) – пятки вместе, носки врозь, корпус прямой, вес тела распределен на обе ноги, руки, сжатые в кулаки, опущены вдоль туловища.

4. Ап куби (Рисунок 24) – одна нога вынесена вперед и на нее приходится большая часть массы тела (60%), стопа ноги направлена вперед, а колено чуть согнуто. Вторая нога выпрямлена и выставлена назад, на нее приходится меньшая часть массы тела (40%), стопа ноги на 25 градусов развернута в сторону.



Рисунок 23 – Чхарйот соги



Рисунок 24 – Ап куби

5. Ап соги (Рисунок 25) – представляет собой обыкновенный шаг. Вес тела распределен на обе ноги, корпус прямой, руки сжаты в кулаки и опущены вдоль туловища.

6. Твит куби (Рисунок 26) – при этой стойке корпус подается назад. Большая часть массы тела (70%) приходится на заднюю ногу, стопа на 90 градусов развернута в сторону. Другая нога выставлена вперед и на нее приходится меньшая часть массы тела (30%), стопа направлена вперед. Расстояние между стопами равно одному шагу, руки, сжатые в кулаках, опущены вдоль туловища.



Рисунок 25 – Ап соги



Рисунок 26 – Твит куби

7. Чучхум соги (Рисунок 27) – ноги расположены параллельно друг другу и развернуты вперед, расстояние между стопами полтора шага, корпус тела прямой, колени согнуты, центр тяжести распределен посередине, вес тела приходится на обе ноги, руки, сжатые в кулаки – у пояса.

8. Пом соги (Рисунок 28) – стойка обеспечивает одновременно гибкость и устойчивость. Большая часть массы тела (90%) приходится на заднюю ногу, стопа на 45 градусов повернута наружу, колено согнуто. Другая нога выставлена вперед и на нее приходится меньшая часть массы тела (10%), стопа на 25 градусов развернута внутрь и касается подушечкой и носком пола. Корпус прямой, руки сжаты в кулаки и опущены вдоль туловища.

9. Коа соги (Рисунок 29) – ступни ног скрещены и согнуты слегка в коленях. Вес тела распределен на заднюю ногу, передняя нога выставлена на носок. Корпус тела прямой, руки сжаты в кулаки и опущены вдоль туловища.

Для освоения стоек школьниками с депривацией зрения необходимо придерживаться ряда методических положений: проводить предварительную демонстрацию; начинать освоение с простых вариантов, заканчивать сложными; учитывать состояние утомляемости обучающихся, разбавляя процесс игровыми паузами; адекватно подбирать методы обучения. Количество повторений различных видов стоек в одной тренировке зависит от специфики занимающихся. Освоив базовые стойки, занимающиеся могут сразу переходить к разучиванию основных движений в тхэквондо на подготовительном этапе. Нижеперечисленные упражнения являются основополагающими в технической подготовке ребенка с депривацией зрения, занимающегося тхэквондо.

Основные движения в тхэквондо, предложенные мастером Чой Сунг Мо (*Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих. Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. 128 с.*), освоение которых является предопределяющим для дальнейшего освоения техники:



Рисунок 27 – Чуцхум соги Рисунок 28 – Пом соги Рисунок 29 – Коа соги

1. Кибон чунби соги (Рисунок 30) – основная стойка готовности. Ноги на ширине плеч, вес тела распределяется на две ноги равномерно, корпус тела прямой, локти согнуты, руки сжаты в кулаки на расстоянии 5 см.



Рисунок 30 – Кибон чунби соги

2. Чуцхум со момтон чырыги (Рисунок 31) – прямые удары руками в стойке чуцхум соги. Удар наносится сжатыми в кулаки руками снизу от бедра. В исходной позиции тыльная сторона ладони смотрит вниз, в момент нанесения удара в цель кулак предельно сжат. Свободная рука должна возвращаться синхронно в момент атаки противоположной руки.



Рисунок 31 – Чучхум со момтон чирьги

3. Арэ макки (Рисунок 32) – нижний блок, предназначен для защиты от ударов ниже пояса. Движение должно идти от противоположного плеча тыльной стороной кулака. В момент контакта блокирующая рука не расслабляется.



Рисунок 32 – Арэ макки

4. Момтон пандэ чирьги (Рисунок 33) – в стойке ап куби прямой удар рукой с выставленной вперед ногой. Удар наносится кулаком от бедра к цели с одноименной выдвинутой ногой вперед. Кулак поражает цель в момент, когда стопа касается пола при шаге.



Рисунок 33 – Момтон пандэ чирыги

5. Ап чхаги (Рисунок 34) – прямой удар ногой с позиции ап куби, предназначенный для атаки во фронт. Опорная нога слегка расслаблена, колено атакующей ноги подносится к груди и резко выбрасывается вперед по прямой линии к цели, стопа обращена подушечками вниз. После удара нога возвращается в исходную позицию ап куби. В момент удара четко фиксируется голеностопный сустав. При атаке рекомендуется задерживать дыхание. В момент контакта необходимо делать резкий выдох и напрягать брюшной пресс.

6. Сонналь паккат чхиги (Рисунок 35) – удар наносится ребром ладони изнутри наружу из стойки твит куби. Удар выполняется размашистым движением руки по круговой траектории. При замахе изнутри открытая ударная часть подносится ладонью к лицу над противоположным плечом, другая рука вытягивается вперед с кулаком наружу.



Рисунок 34 – Ап чхаги



Рисунок 35 – Сонналь паккат чхиги

7. Момтон макки (Рисунок 36) – средний блок, предназначен для защиты от ударов на высоте плеч. Выполняется внутренней частью предплечья. Замах выполняется согнутой рукой в локте и развернутым корпусом. В ходе движения блокирующая рука находится на уровне глаз и скручивается вовнутрь, пока тыльная сторона предплечья не будет направлена вперед.



Рисунок 36 – Момтон макки

8. Йоп чхаги (Рисунок 37) – удар левой ногой в сторону из стойки чучхум соги. Вес тела переносится на правую ногу, которая развернута на 90 градусов к линии атаки. Корпус повернут на 45 градусов к противнику. Бедро левой ноги одновременно поднимается вверх, и удар выполняется его разгибанием, в момент которого фиксируется голеностопный сустав. При атаке рекомендуется задерживать дыхание. В момент контакта необходимо делать резкий выдох и напрягать брюшной пресс.



Рисунок 37 – Йоп чхаги

9. Сонналь макки (Рисунок 38) – блок ребром ладони на среднем уровне, выполняется одновременным движением обеих рук в одном направлении. В начале защитного движения рука с повернутой вовнутрь ладонью находится у противоположного плеча. А другая рука расположена на уровне солнечного сплетения. В ходе движения две руки одновременно совершают разворот на 180 градусов вокруг своей оси.



Рисунок 38 – Сонналь макки

10. Ольгуль макки (Рисунок 39) – верхний блок, применяется для защиты от ударов в шею и голову. Данный блок выполняется внешней стороной предплечья. Кулак блокирующей руки поднимается вверх, свободная рука опускается одновременно к ребру. При движении блокирующей руки на уровне плеч происходит разворот предплечья внешней стороной вверх.



Рисунок 39 – Ольгуль макки

11. Сонналь мокчхиги (Рисунок 40) – удар ребром ладони снаружи вовнутрь. Удар выполняется внутренней частью ребра ладони. Замах выполняется рукой и развернутым корпусом. Во время движения другая рука вытянута вперед. Ударная

рука при движении как бы описывает четверть круга вовнутрь. По окончании удара повернутое ребро ладони должно находиться на уровне шеи. В момент контакта необходимо делать резкий выдох и напрягать брюшной пресс.



Рисунок 40 – Сонналь мокчхиги

12. Толльо чаги (Рисунок 41) – боковой удар правой ногой из стойки твйт куби. Вес тела необходимо перенести на левую ногу и одновременно поднять к груди бедро правой ноги, развернув при этом корпус и стопу левой ноги на 90 градусов. Удар выполняется резким движением таза вперед и разгибанием голени правой ноги, фиксируя голеностопный сустав. При атаке рекомендуется задерживать дыхание. В момент контакта необходимо делать резкий выдох и напрягать брюшной пресс. Выполнив удар, необходимо вернуться в исходную стойку по траектории движения.

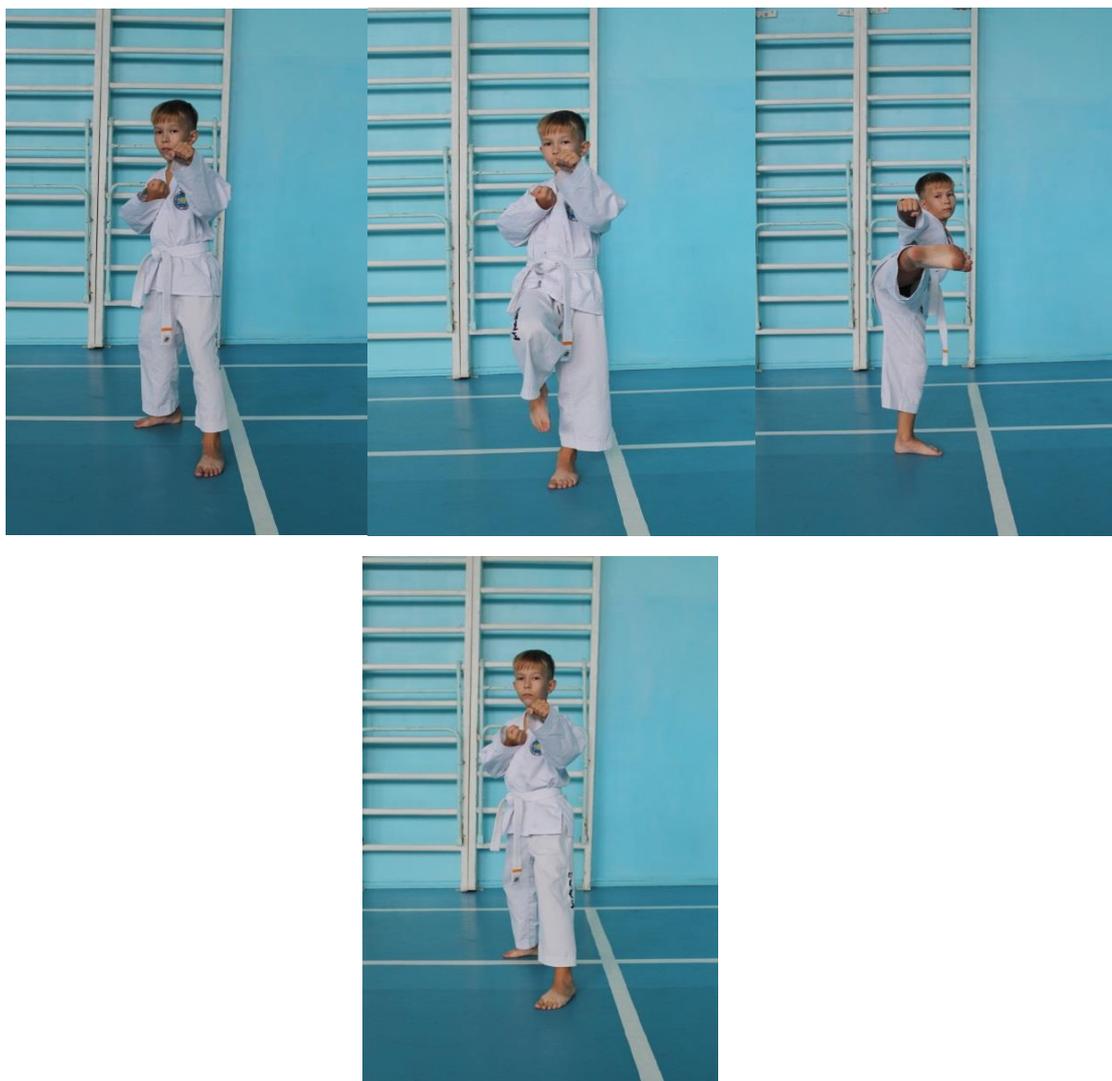


Рисунок 41 – Толльо чаги

13. Момтон паро чирьги (Рисунок 42) – прямой удар рукой, разноименной относительно выдвинутой вперед ноги. Удар наносится кулаком от бедра, тыльная сторона кисти направлена вниз. Свободная рука должна возвращаться в исходное положение синхронно с атакующей рукой. Необходимо при ударе использовать момент закручивания кулака на 180 градусов вокруг своей оси с максимальным ускорением. В момент контакта кулак предельно сжат и достигает своей цели, когда стопа при шаге вперед касается пола. При атаке рекомендуется задерживать дыхание. В момент контакта необходимо делать резкий выдох и напрягать брюшной пресс.



Рисунок 42 – Момтон паро чирьги

Туль – это процесс роста, дающий человеку новый опыт в интеллектуальной и философской сфере, в умении управлять своими психическими и физическими состояниями, умением удерживать их на должном уровне, гармонией чувств и поступков, слова и дела (*Цилфидис Л. К. Путь к успеху: учебная программа Всероссийской федерации тхэквондо ИТФ. Воронеж: Воронежская областная типография, 2015. 192 с.*)

В общем виде туль представляют собой последовательное выполнение логически связанных между собой комбинаций приемов защиты и нападения как в быстром, так и в медленном темпе. В туль включен весь арсенал технических приемов, входящих в тхэквондо. В тхэквондо существуют 24 вида туль: Са джу джируги; Са джу макги; Чон-Джи; Дан-Гун; До-Сан; Вон-Хё; Юл-Гок; Джун-Гун; Тэ-Гэ; Хва-Ранг; Чунг-Му; Квн-Ге; По-Ун; Ге-Бек; Йи-Ам; Чунг-Джанг; Джуче; Сам-Ил; Ю-син; Че-Юнг; Ён-Ге; Ул-Дзи; Мун-Му; Со-Сан; Сэ-Дзонг; Тонг-Ил.

Цель туль в совершенствовании технического мастерства. Невозможно выполнять туль без овладения соответствующей базовой техникой, в связи с чем в данной методике время обучению выполнению туль отводится на основном этапе. Исходя из этого, занимающимся необходимо на подготовительном этапе овладеть каждым элементом движения. Туль позволяет объективно оценить технические навыки, а также скорректировать технику выполнения того или иного приема.

Выполняя туль, детям с депривацией зрения следует придерживаться следующих 8 основ, выявленных основателем тхэквондо генералом Чой Хонг Хи

(Чой Хонг Хи. Таэквон-до (корейское национальное искусство самообороны) : энциклопедия : в 15 т. [Электронный ресурс]. Волгоград : Изд-во Интернациональная Федерация Таэквон-до (ИТФ), 2000 // URL : <https://ewind.ru/encyclopedia/vol1.pdf>):

- Изучение теории силы;
- Понимание цели и значения каждого двигательного действия;
- Выполнение координированно и одновременно в одном двигательном действии выдоха, движения рук и ног;
- Нанесение правильного удара против каждой уязвимой точки противника;
- Понимание правильного угла и дистанции при выполнении защитных и атакующих действий;
- Удержание рук и ног слегка согнутыми при выполнении движений;
- Все движения начинать с легкого движения назад, но с некоторыми исключениями;
- Выполнение синусоидальной волны во время движения, используя пружинистое движение колена.

При выполнении туль ребенку с депривацией зрения следует соблюдать следующие требования:

- понимать цель и значение каждого движения;
- правильно выполнять стойки и позиции туловища, характерные для туль;
- непрерывно воображать перед собой противника;
- начинать и заканчивать туль строго в одном и том же месте;
- в зависимости от фазы двигательного действия чередовать напряжение и расслабление мышц;
- приемы атаки и защиты распределять равномерно как в левую, так и в правую сторону;
- контролировать свой центр равновесия;
- контролировать распределение мощности усилий;
- движения выполнять ритмично, в ускоренном или замедленном темпе, согласно инструкции;
- соблюдать принципы правильного дыхания.

Туль являются важной составляющей методики занятий тхэквондо с детьми, имеющими нарушение зрения, поскольку всесторонне и гармонично развивают физические и духовные качества, интеллект, чувство ритма, темпа и равновесия, улучшают и гармонизируют работу всех систем организма.

Психологическая подготовка школьников с депривацией зрения в тхэквондо

Кроме основного дефекта и сопутствующих заболеваний, дети с депривацией зрения имеют расстройства в формировании нервно-психических функций. Психологическая подготовка в тхэквондо – это неотъемлемая часть комплексной подготовки, которая рассматривается в совокупности с другими критериями и включает в себя три составляющие: морально-этическую подготовку; волевую подготовку; эмоциональную подготовку. Занятия тхэквондо – это одно из лучших средств воспитания психических качеств в условиях тренировки.

Морально-этические качества (честность, справедливость, порядочность, трудолюбие, благородство, отзывчивость, способность к сопереживанию, дисциплинированность, вежливость, заботливость, щедрость, коллективизм, дружелюбие и др.) очень важны для гармонии психического и духовно-нравственного развития детей с депривацией зрения. Воспитание морально-этических качеств начинается с высокой организации учебно-тренировочного процесса, соблюдения норм и требований, установленных на занятиях, соблюдения ритуалов, правил и распорядка (выполнение дежурств по обеспечению чистоты и т.д.). Важное значение для развития морально-этических качеств имеют: метод самореабилитации – самосовершенствование интеллектуального и двигательного потенциала личности, сознательной деятельности, направленной на изменение своей личности; метод символов и ритуалов – формирование коллектива, где соблюдаются свои традиции; метод мозгового штурма – занимающийся высказывает свои соображения, при этом идея поощряется и др.

Средствами воспитания положительных волевых качеств (упорство, настойчивость, целеустремленность, выдержка, терпеливость и др.) являются требования точно выполнять элементы техники, формирование привычки к труду и к преодолению трудностей на подготовительном этапе. Для воспитания волевых

качеств также следует выполнять упражнения, требующие волевых усилий и преодоления чувства страха, практиковать постоянное усложнение заданий на основном этапе. Очень важно в коллективе создать обстановку, в которой ценятся проявления положительных поступков и сильных волевых качеств, таких как, например, стойкость и мужество, которые могут служить образцом для подражания. Использование таких приемов как требование, доказательное убеждение, поощрение, реальное наказание способствует проявлению воли.

С эмоциональными качествами (бесстрашие, уверенность в себе и своих силах, смелость, храбрость, решительность) тесно связано душевное равновесие, поэтому необходимо должным образом организовывать тренировки: подбирать правильно партнера для каждого ребенка, учитывая дефект зрения; создавать благоприятную обстановку и хорошие условия для занятий; уделять внимание каждому ребенку, давать интересные и разнообразные задания.

Тренером без специальной психологической подготовки могут применяться средства, воздействующие на нормализацию психического состояния, расслабление и снижение функциональной активности организма у занимающихся детей. К таким средствам относятся аутогенная тренировка, упражнения на улучшение деятельности дыхательной системы, психические упражнения, используемые в составе религиозной или оздоровительной практики (медитация-размышление).

Аутогенная тренировка, разработанная немецким психиатром И. Шульцем (1930), является средством укрепления здоровья, снятия стрессов и нервных напряжений. Данная тренировка проводится в сюжетной репродукции игрового содержания, в ходе которой ребенок должен создать мысленный образ уравновешенного, спокойного и уверенного в себе человека.

В восточных системах духовного и физического развития особое внимание уделяется работе дыхательной системы. Для регуляции нервно психического состояния и самовосстановления организма в боевых направлениях нами использовалась китайская дыхательная гимнастика Цигун. Дыхание по методике Цигун приводит к обогащению крови кислородом, что в свою очередь приводит к

хорошему обмену веществ, повышает работу мозга, нейтрализует нервное напряжение, повышает порог устойчивости к стрессовым ситуациям и общую энергетику организма, помогает укрепить здоровье и дух. В тхэквондо дыхательная гимнастика входит в систему комплексного развития организма и сочетается с выполнением всех упражнений.

Использование в конце занятий такой духовно-религиозной практики как медитация, способствует расслаблению, повышению внутренней энергии и жизненной силы. Благодаря ряду психических упражнений можно очистить свой разум, достичь эмоционального и физического баланса, что крайне необходимо для детей с депривацией зрения.

4.2 Экспериментальное обоснование эффективности технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения

С целью обоснования эффективности разработанной технологии был проведен эксперимент. Сформированные экспериментальная (ЭГ) и контрольная (КГ) группы в начале исследования 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 (светощущение и цветоразличения) и отнесенных по здоровью к подгруппе «А», не требующей ограничений в физической нагрузке.

В течение учебного года КГ занималась по методике Николаевой К. И., направленной на развитие специфических координационных способностей школьников с депривацией зрения с использованием элементов рок-н-ролла. В ЭГ занятия проводились по технологии развития пространственной ориентации детей с депривацией зрения, основанной на формировании полисенсорного восприятия (сочетание слухового, осязательного и тактильного), заключающегося в установлении связи между объектами, воспринимаемыми осязанием, и их звуковой

характеристикой, с использованием средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения.

По завершении учебного года было проведено повторное тестирование по исследуемым показателям и осуществлен сравнительный анализ результатов, в ходе которого выявлены статистически достоверные различия в КГ (Приложение Ж) и ЭГ (Приложение И).

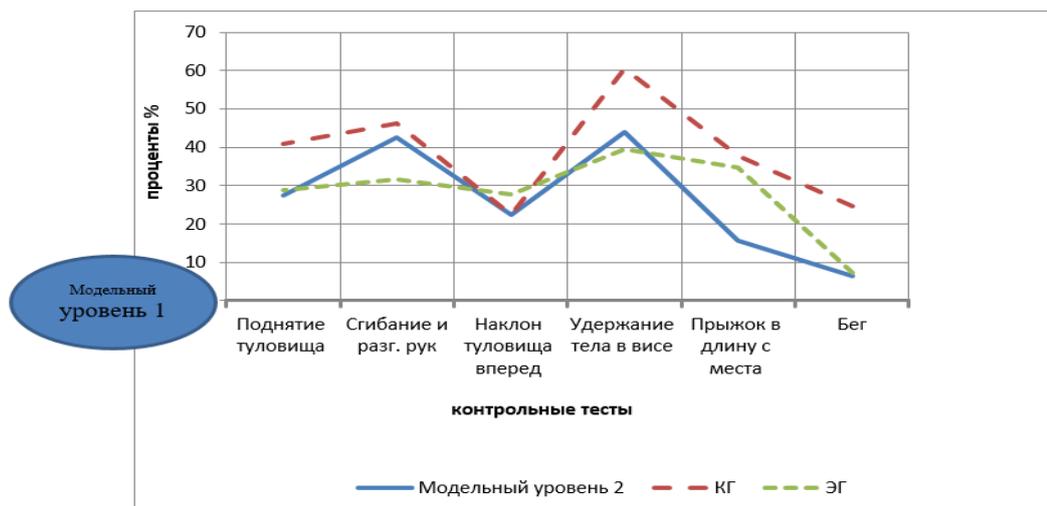
Показатели физической подготовленности (Таблица 16), полученные в конце эксперимента, указывают на то, что школьники ЭГ стали достоверно превосходить своих сверстников из КГ по таким контрольным упражнениям, как бег (на 25,4%), прыжок в длину с места толчком двумя ногами (на 4,9%), вис на перекладине (на 52,9%), сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (на 26,7%) и поднимание туловища из положения лежа на спине (на 20,3%). Упражнения, используемые в ЭГ, способствовали достоверному улучшению скоростных способностей, общей выносливости и скоростно-силовых качеств.

Таблица 16 – Показатели физической подготовленности школьников КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | КГ n = 12 M1 ± m | ЭГ n = 12 M2 ± m | Разница | | t | Стат. вывод |
|---|------------------------|------------------------|---------|------|------|----------------|
| | | | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| 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).

Сравнительно с «модельными уровнями», школьники КГ и ЭГ приблизились к показателям зрячих школьников массовых школ (Рисунок 43, Приложение К).



Примечание: «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Рисунок 43 – Разница между «модельными уровнями» и школьниками КГ и ЭГ в показателях физической подготовленности в конце эксперимента

В ЭГ школьники, не имея достоверных различий, приблизились к показателям зрячих сверстников массовых школ практически по всем физическим качествам (сила, гибкость, скорость, выносливость) и практически достигли уровня сверстников, занимающихся тхэквондо, в общей выносливости и скоростно-силовых качествах. В разработанной нами технологии использовался комплексный подход, что указывает на эффективность ее использования для развития физического состояния школьников с депривацией зрения.

Труд неразрывно связан с физической подготовкой. Одной из действенных форм подготовки к активному участию школьников в жизни и труде является повышение уровня их физического развития и физической подготовленности. В равной мере это утверждение относится как к массовой школе, так и к специальной школе, в которой обучаются дети с аномальным развитием.

Школьники с депривацией зрения выполняют нормативы испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса Готов к труду и обороне (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья. Комплекс ГТО для слепых и слабовидящих включает в себя требования, практические нормы,

оценочные таблицы и систему коррекционных занятий, направленных на овладение двигательными навыками и умениями.

Педагогический эксперимент, а также систематические наблюдения за детьми с глубоким нарушением зрения и тотально слепыми позволяет сделать вывод о том, что разработанная нами технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения, эффективно содействует подготовке тотально слепых и слабовидящих занимающихся к выполнению нормативных требований комплекса ГТО. В Таблице 17 представлены результаты выполнения КГ и ЭГ нормативов комплекса ГТО для особой категории граждан в специальной группе «Лица тотально слепые» IV ступень (возрастная группа от 12 до 13 лет) и V ступень (возрастная группа от 14 до 15 лет) до и после проведения эксперимента.

Таблица 17 – Результаты выполнения нормативов ГТО в КГ и ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Знак отличия | ДО | | ПОСЛЕ | |
|--------------|----|----|-------|----|
| | КГ | ЭГ | КГ | ЭГ |
| Бронзовый | 1 | 2 | 1 | 0 |
| Серебряный | 2 | 0 | 1 | 2 |
| Золотой | 1 | 1 | 1 | 2 |

В ЭГ показатели улучшились и превысили результаты КГ. Школьники ЭГ получили на 1 золотой и 1 серебряный знак отличия больше.

Таким образом характер, подбор и дозировка упражнений на занятиях тхэквондо для слепых и слабовидящих школьников способствуют физической подготовке к выполнению норм комплекса ГТО, воспитывают волевые качества (смелость, преодоление страхов, решительность, стремление к победе). Все это служит решающим фактором в достижении личных результатов школьников с депривацией зрения.

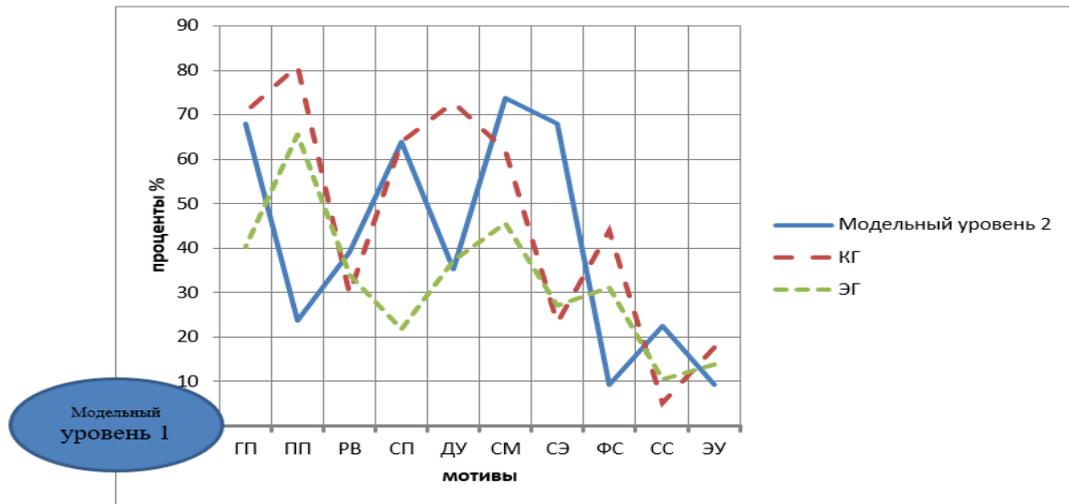
Занятия спортом со школьниками с депривацией зрения значительно расширили их мотивацию. В КГ стали более предпочтительны социально-

эмоциональный, спортивно-познавательный и рационально-волевой мотивы. 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 группы, когда КГ достоверно превосходит ЭГ только по социально-эмоциональному мотиву (Рисунок 44, Таблица 18).

Таблица 18 – Показатели мотивации к занятию спортом школьников КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | КГ n = 12 M1 ± m | ЭГ n = 12 M2 ± m | Разница | | Т | Стат. вывод |
|--|------------------------|------------------------|---------|-------|-------|----------------|
| | | | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| Эмоциональное удовольствие | 12,5 ± 0,4 | 13,1 ± 0,6 | 1,4 | 4,8 | 138,0 | p>0,05 |
| Социальное самоутверждение | 16,5 ± 1,2 | 15,6 ± 1,2 | 0,9 | 5,4 | 132,0 | p>0,05 |
| Физическое самоутверждение | 11,0 ± 1,3 | 13,5 ± 2,1 | 2,5 | 22,7 | 90,0 | p<0,05 |
| Социально-эмоциональный | 12,2 ± 0,7 | 11,6 ± 0,8 | 0,6 | 4,9 | 131,5 | p>0,05 |
| Социально-моральный | 5,5 ± 0,8 | 7,9 ± 0,8 | 2,4 | 43,6 | 85,0 | p<0,05 |
| Достижение успеха в спорте | 4,3 ± 0,5 | 10,0 ± 1,4 | 5,7 | 132,6 | 78,0 | p<0,05 |
| Спортивно-познавательный | 4,3 ± 0,7 | 9,3 ± 0,8 | 5,0 | 116,3 | 78,0 | p<0,05 |
| Рационально-волевой | 4,5 ± 0,7 | 9,7 ± 0,5 | 5,2 | 115,6 | 78,0 | p<0,05 |
| Подготовка к профессиональной деятельности | 2,8 ± 0,6 | 5,1 ± 0,9 | 2,3 | 82,1 | 78,0 | p<0,05 |
| Гражданско-патриотический | 3,5 ± 0,7 | 7,1 ± 1,0 | 3,6 | 102,9 | 78,0 | p<0,05 |

Примечание: Т – значение критерия Уайта.



Примечание: «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Рисунок 44 – Разница между «модельными уровнями» и школьниками КГ и ЭГ в показателях мотивации к занятию спортом в конце эксперимента

Помимо социального самоутверждения, у школьников ЭГ в конце педагогического эксперимента в приоритете и не имеет в показателях достоверных различий со зрячими школьниками, занимающимися тхэквондо, стремление к изучению вопросов технической и тактической подготовки, научно-обоснованных принципов. Ярко выраженный спортивно-познавательный мотив обусловлен воздействием теоретико-методической подготовки школьников с депривацией на овладение специальными знаниями в области истории и философии тхэквондо, формирование познавательной активности, мотивации к занятиям спортом, навыков здорового образа жизни, общей культуры общения и поведения, тем самым способствуя гармоничному развитию личности.

Формирование свойств личности зависит от многих внутренних и внешних факторов. 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-аффектомия (10,4%), степень групповой зависимости (14,7%), степень самоконтроля (23,7) (Таблица 19).

Таблица 19 – Показатели свойств личности школьников КГ и ЭГ после проведения педагогического эксперимента

| Свойства личности | КГ n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | Т | Стат. вывод |
|---|--------------|--------------|---------|------|-------|----------------|
| | | | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| А (шизотимия-аффектомия) | 11,5 ± 0,7 | 10,3 ± 0,5 | 1,2 | 10,4 | 93,0 | p<0,05 |
| В (ложь) | 3,5 ± 0,3 | 3,8 ± 0,5 | 0,3 | 8,5 | 129,0 | p>0,05 |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | 9,5 ± 1,2 | 12,5 ± 0,4 | 3,0 | 31,6 | 83,5 | p<0,05 |
| Д (флегматичность-возбудимость) | 6,9 ± 0,9 | 9,9 ± 0,9 | 3,0 | 43,5 | 83,0 | p<0,05 |
| Е (подчиненность-доминирование) | 7,7 ± 0,7 | 8,3 ± 1,3 | 0,6 | 7,8 | 123,5 | p>0,05 |
| Ф (осторожность-легкомыслие) | 10,4 ± 1,1 | 9,5 ± 0,6 | 0,9 | 8,6 | 128,5 | p>0,05 |
| Г (степень принятия моральных норм) | 14,8 ± 0,8 | 12,3 ± 0,8 | 2,5 | 16,9 | 84,0 | p<0,05 |
| Н (застенчивость-авантюризм) | 8,9 ± 1,4 | 13,6 ± 1,1 | 4,7 | 52,8 | 78,0 | p<0,05 |
| І (реализм-сензитивизм) | 16,2 ± 1,0 | 14,1 ± 0,9 | 2,1 | 12,9 | 128,5 | p>0,05 |
| Ј (неврастения-фактор Гамлета) | 16,1 ± 1,4 | 14,5 ± 1,3 | 1,6 | 9,9 | 123,0 | p>0,05 |
| О (самоуверенность-склонность к чувству вины) | 17,9 ± 1,5 | 14,1 ± 0,8 | 3,8 | 21,2 | 79,5 | p<0,05 |
| Q2 (степень групповой зависимости) | 6,8 ± 0,3 | 7,8 ± 0,8 | 1,0 | 14,7 | 108,0 | p<0,05 |
| Q3 (степень самоконтроля) | 7,6 ± 0,5 | 9,4 ± 0,7 | 1,8 | 23,7 | 91,0 | p<0,05 |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | 12,1 ± 0,8 | 13,2 ± 0,2 | 1,1 | 9,1 | 116,0 | p>0,05 |

Примечание: Т – значение критерия Уайта.

В ЭГ из 14 свойств личности достоверно улучшились 5, а 9 приблизились к норме, что подтверждает эффективность и положительное влияние экспериментальной методики. На 56,1% достоверно повысился фактор А (шизотемия-аффектомия), школьники ЭГ стали более легки в общении, хорошо

приспосабливаемы, им присущи гибкие установки, в деятельности предпочитают более значимые ситуации, связанные с людьми. Значительное повышение фактора С (степень эмоциональной устойчивости) на 62,3% говорит о том, что школьники с депривацией зрения способны выбирать оптимальный вариант поведения в стрессовых ситуациях. Повышение фактора F (осторожность-легкомыслие) на 46,2% характеризует школьников ЭГ как более осторожных и ответственных. Фактор О (самоуверенность-склонность к чувству вины) уменьшился на 22,1% и достиг нормы, школьники стали менее беспокойны и тревожны, чем прежде.

Повышение фактора Q3 (степени самоконтроля) на 32,4% предполагает повышение контроля социально точного поведения, соответствующего образу своего Я.

Сравнивая разницу показателей обеих групп с «модельными уровнями», следует учитывать тот факт, что процесс формирования личности индивидуален и проходит на протяжении всей жизни человека. Не стоит забывать, что помимо внешних факторов (среда, общение, воспитание, деятельность, самовоспитание), влияющих на формирование личности, существует и внутренний фактор, такой как наследственность, передающийся из поколения в поколение. Несмотря на особенности физиологических данных школьников с депривацией зрения, КГ приблизились по свойствам личности к нормативам зрячих сверстников. ЭГ по показателям степени эмоциональной устойчивости и внутреннего напряжения превысила уровень зрячих сверстников, занимающихся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе, и приблизилась по всем другим показателям к уровню зрячих сверстников, которые помимо занятий физической культурой в школе занимаются в секции тхэквондо (Приложение М).

Занятия с использованием средств тхэквондо с детьми, имеющими депривацию зрения, положительно отразились на формировании и развитии навыков пространственной ориентации. По всем показателям ЭГ превосходит КГ в значительном процентном соотношении, а именно на 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% (Таблица 20).

Таблица 20 – Показатели пространственной ориентации КГ и ЭГ после педагогического эксперимента

| Показатели | КГ n = 12 M ± m | ЭГ n = 12 M ± m | Разница | | t | Стат. вывод |
|---|-----------------------|-----------------------|---------|------|------|----------------|
| | | | M1–M2 | | | |
| | | | 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).

При сравнении показателей уровня социальной адаптированности в начале эксперимента (Таблица 21, Рисунок 45) и в конце эксперимента (Таблица 22, Рисунок 46), между ними установлена прямая взаимосвязь.

Таблица 21 – Уровни социальной адаптированности КГ и ЭГ в начале эксперимента

| Уровни социальной адаптированности | КГ n = 12 | | ЭГ n = 12 | |
|------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | кол-во чел | в % | кол-во чел | в % |
| Высокий | 2 | 16,67 | 2 | 16,67 |
| Средний | 6 | 50,0 | 4 | 33,33 |
| Низкий | 4 | 33,33 | 6 | 50,0 |

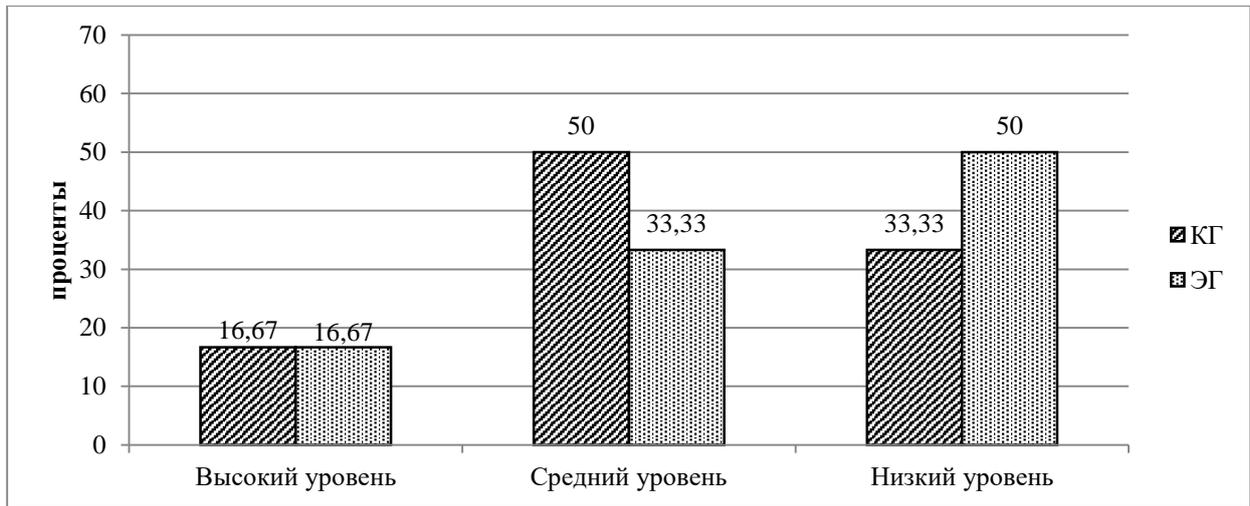


Рисунок 45 – Уровни социальной адаптированности КГ и ЭГ в начале эксперимента

Таблица 22 – Уровни социальной адаптированности КГ и ЭГ в конце эксперимента

| Уровни социальной адаптированности | КГ n = 12 | | ЭГ n = 12 | |
|------------------------------------|--------------|-------|--------------|-------|
| | кол-во чел | в % | кол-во чел | в % |
| Высокий | 5 | 41,67 | 7 | 58,33 |
| Средний | 5 | 41,67 | 3 | 25,0 |
| Низкий | 2 | 16,67 | 2 | 16,67 |



Рисунок 46 – Уровни социальной адаптированности КГ и ЭГ в конце эксперимента

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%. Все вышеуказанные данные подтверждают то, что комплексный подход в разработанной нами методике занятий тхэквондо с детьми с депривацией зрения эффективен для их развития и положительно влияет на уровень психофизического состояния.

Заключение по главе 4

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

В результате применения разработанной технологии, показатели физической подготовленности изменились достоверно лучше в ЭГ, чем в КГ. В ЭГ наблюдается достоверное преимущество относительно КГ по всем основным мотивам к занятиям спортом.

Занятия тхэквондо положительно повлияли на формирование свойств личности школьников с депривацией зрения. Значительные положительные изменения в ЭГ произошли во всех показателях, определяющих пространственную ориентацию: статическое и динамическое равновесие; метание мяча в цель; воспроизведение длины отрезка; дифференцировка собственных движений; локализация звукового сигнала. В результате проведенного педагогического эксперимента, направленного на развитие пространственной ориентации детей с депривацией зрения с использованием средств тхэквондо, в ЭГ уровень социальной адаптированности стал значительно выше чем в КГ.

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%.

Основными сопутствующими заболеваниями у незрячих и слабовидящих детей является резидуальная энцефалопатия головного мозга и эпилепсия.

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, полам, 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 литературы

1. Азарян, А. Р. Методика формирования правильной ходьбы и манеры движений у школьников с нарушением зрения / А. Р. Азарян // Физическое воспитание детей с нарушением зрения. – 2004. – № 5. – С. 10–16.
2. Азарян, Р. Н. Педагогическое исследование влияния многолетних занятий физической культурой и спортом на развитие и воспитание слепых и слабовидящих школьников / Р. Н. Азарян – Москва: УПП ВОС, 1989. – 104 с.
3. Азарян, Р. Н. Теоретические основы и система внеклассной работы по физическому воспитанию слепых и слабовидящих школьников: автореф. дис. ... д-ра пед. наук / Р. Н. Азарян. - Москва, 1990. – 35 с.
4. Азарян, Р. Н. Физическое воспитание слепых и слабовидящих школьников в режиме дня: учебное пособие / Р. Н. Азарян – Москва: УПП ВОС, 1987. – 115 с.
5. Акимова, А. К. Коррекция недостатков физического развития слабовидящих учащихся специальной медицинской группы в процессе физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук / А. К. Акимова. – Днепропетровск, 1987. – 15 с.
6. Акшони́на, А. Я. Развитие пространственной ориентировки у детей со сложными сенсорными и множественными нарушениями развития: [пособие] / А. Я. Акшони́на, Г. В. Васина. – Москва: Логос; ВОС, 2008. – 112 с.
7. Андреев, В. В. Комплексная коррекция двигательных способностей школьников 12 – 17 лет с депривацией зрения на основе дифференцированного подхода : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Андреев. – Набережные Челны, 2011. – 158 с.
8. Анфи́латова, О. В. Методика непрерывного адаптивного физического воспитания старших дошкольников с нарушением зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. В. Анфи́латова. – Киров, 2005. – 21 с.

9. Артищева, Л. В. Развитие детей с нарушениями зрения: учебно-методическое пособие для студентов заочной формы обучения / Л. В. Артищева. – Казань: Изд-во Казан. ун-та, 2018. – 136 с.
10. Аукстер, Д. Принципы и методы адаптивного физического воспитания и рекреации : монография / Д. Аукстер, Ж. Руфеч, С. Хейттинг. – 10-е изд. – Москва; Кран Хилл; Нью-Йорк, 2005. – 240 с.
11. Ашкинази, С. М. Физическая культура, обучение и здоровье: основы самостоятельной тренировки студентов вузов / С. М. Ашкинази, М. М. Бобров. – Санкт-Петербург, 2008. – 149 с.
12. Байдо, Е. Н. Словарь офтальмологических терминов и понятий: более 700 слов / Е. Н. Байдо. – Москва: Медицинское информационное агентство, 2008. – 96 с.
13. Бернадская, М. Э. Особенности зрительного восприятия младших школьников с нормальным и глубоко нарушенным зрением: дис. ... канд. психол. наук: 19.00.10 / М. Э. Бернадская. – Москва, 1999. – 179 с.
14. Бирюков, А. В. Тейквондо. Эффективная боевая система нападения и защиты / А. В. Бирюков. – Москва: РИПОЛ классик, 2004. – 192 с.
15. Блауберг, И. В. Становление и сущность системного подхода / И. В. Блауберг, Э. Г. Юдин. – Москва, 1973. – 271 с.
16. Бобков, Г. А. Особенности возрастных изменений выносливости и методика ее развития у слепых школьников: автореф. дис. ... канд. пед. наук / Г. А. Бобков. – Москва, 1978. – 27 с.
17. Брезжунов, В. И. Реабилитация инвалидов по зрению средствами физического воспитания: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / В. И. Брезжунов. – Санкт-Петербург, 1996. – 21 с.
18. Бретз, К. Устойчивость равновесия тела человека: автореф. дис. ... д – ра пед. наук / К. Бретз ; Укр. гос. ун-т физ. воспитания и спорта. – Киев, 1997. – 41 с.

19. Буров, А. Э. Диагностика и оценка профессионально важных качеств в практике профессионально-прикладной физической культуры: [пособие] / А. Э. Буров, О. А. Ерохина. – Чебоксары: ИД «Среда», 2020. – 192 с.
20. Быкова, Е. Б. Формирование коммуникативной деятельности младших школьников с нарушением зрения : учебно–методическое пособие / Е. Б. Быкова. – Санкт-Петербург : ЛЕМА, 2018. – 103 с.
21. Бюрклейн, К. Психология слепых / проф. К. Бюрклейн, дир. Ин-та слепых в Пуркерсдорфе ; пер. с нем., под ред. проф. В. А. Гандера. – Москва : Гос. учеб.–пед. изд–во, 1934 (тип. «Пролет. слово»). – Переплет, – 261 с.
22. Виноградов, Ю. И. Особенности временной и пространственной динамики последовательных образов у слабовидящих и ее изменения под влиянием зрительной нагрузки : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.00 / Ю. И. Виноградов. – Ленинград, 1971. – 154 с.
23. Волкова, В. Н. Теория систем и системный анализ: учебник / В. Н. Волкова, А. А. Денисов. – 2-е изд. – Москва: Юрайт, 2014. – 616 с.
24. Волкова, Л. С. Выявление и коррекция нарушений устной речи у слепых и слабовидящих детей : учеб. пособие / Л. С. Волкова. – Л. : ЛГПИ, 1982. – 68 с.
25. Воронков, М. Ф. Физическая культура и спорт : учебное пособие / И. Ф. Воронков, М. Ю. Климов, В. А. Мильхин, А. А. Агишев. – Барнаул : Изд-во Алт. ун-та, 2019. – 182 с.
26. Выготский, Л. С. Собрание сочинений. В 6 т. – Т. 3 / Л. С. Выготский ; под общ. ред. А. М. Матюшкина. – Москва : Педагогика, 1983. – 386 с.
27. Гиг, Д. В. Прикладная общая теория систем: в 2 кн. Кн. 2 / Д. В. Гиг; пер. с англ. Б. Г. Сушкова, В. С. Тюхтина. – Москва: Мир, 1981. – 733 с.
28. Гидрореабилитация лиц с ограниченными умственными возможностями: метод. материалы / авт.-сост. Е. А. Волкова, А. Н. Плаксин, П. С. Федорова. – Ярославль, 2016. – 28 с.

29. Глухов, В. П. Социальная педагогика и специальная психология : курс лекций / В. П. Глухов ; Московский педагогический государственный университет. – Москва : МПГУ, 2017. – 309 с.
30. Григоренко, В. Г. Теория и методика физического воспитания инвалидов. Ч. II / В. Г. Григоренко, Б. В. Сермеев, В. Г. Шеремет. – Одесса, 1991. – 100 с.
31. Дашиноорбоев, В. Д. Теория и методика физической культуры: учеб. пособие для вузов / под ред. В. Д. Дашиноорбоева. – Улан-Удэ : ВСГТУ, 2001. – 209 с.
32. Демченко, В. Я. Обучение приемам маневрирования в тактико-технических структурах в тхэквондо : автореф. дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / В. Я. Демченко. – Москва, 2007. – 24 с.
33. Денискина, В. З. Коррекция движений слепых учащихся начальных классов как основа обучения ориентировке в пространстве / В. З. Денискина, Н. П. Шведова // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школы. – 2002. – №3. – С. 7–17.
34. Денискина, В. З. Обучение ориентировке в пространстве учащихся специальной (коррекционной) школы III-IV вида / В. З. Денискина, М. В. Венедиктова. – Москва, 2007. – 308 с.
35. Денискина, В. З. Особенности восприятия информации людьми с ограничениями зрениями / В. З. Денискина // Обслуживание пользователей в современной библиотеке для слепых. – Москва, 2014. – С. 59–76.
36. Дружинина, Л. А. Коррекционная работа в детском саду для детей с нарушением зрения : метод. пособие / Л. А. Дружинина. – Москва : Экзамен, 2006. – 159 с.
37. Дубовис, А. Н. Физическая культура школьников 4 – 8 х классов / А. Н. Дубовис. – Киев : Здоровье, 1979. – 216 с.
38. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура : учебное пособие / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – Москва : Советский спорт, 2004. – 240 с.

39. Евсеев, С. П. Адаптивная физическая культура, ее философия, содержание и задачи // Адаптивная физическая культура и функциональное состояние инвалидов. – Санкт-Петербург, 1996. – С. 45–52.
40. Евсеев, С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учебник / под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Спорт, 2020. – 616 с.
41. Ермаков, В. П. Методические рекомендации по профессиональной ориентации детей с нарушением зрения. Искусство, природа, наука, техника, социальная деятельность : пособие для родителей, учителей, психологов, врачей / В. П. Ермаков ; под ред. В. И. Селиверстова. – Москва : ВЛАДОС, 2004. – 176 с.
42. Ермаков, В. П. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения : учеб. пособие / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – Москва : ВЛАДОС, 2000. – 240 с.
43. Ермолаев, А. В. Состояние и перспективы развития детской офтальмологии / А. В. Ермолаев, С. В. Ермолаев // Успехи современного естествознания. – 2008. – № 2. – С. 94–96.
44. Ерошевский, Т. И. Глазные болезни : учебное пособие / Т. И. Ерошевский [и др.]. – Москва : Лидер М, 2008. – 316 с.
45. Журавлев, В. И. Педагогика в системе наук о человеке / В. И. Журавлев. – Москва: Педагогика, 1990. – 164 с.
46. Зальцман, Л. М. Формирование коммуникативной компетентности незрячих детей средствами невербального общения : [О необходимости занятий по формированию неречевых средств общения (пантомимика – жестовая речь, мимика) в школах для слепых детей] / Л. М. Зальцман // Школьный вестник. – 2003. – № 5. – С. 1–2.
47. Замулин, А. Л. Развитие мышления у слабовидящих младших школьников : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.10 / А. Л. Замулин. – Л., 1990. – 17 с.
48. Захра, Ш. Р. Педагогические условия организации спортивного досуга незрячих учащихся в Иране : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Ш. Р. Захра. – Душамбе, 2013. – 26 с.

49. Земцова, М. И. Дети с глубоким нарушением зрения / М. И. Земцова, А. И. Каплан, М. С. Певзнер. – Москва : Просвещение, 1967. – 376 с.
50. Земцова, М. И. Некоторые особенности физического развития детей дошкольного возраста с амблиопией и косоглазием / М. И. Земцова, В. А. Кручинина // Мышечная деятельность в норме и патологии. – Горький, 1974. – С. 25–31.
51. Земцова, М. И. Обучение и воспитание дошкольников с нарушениями зрения : из опыта работы / под ред. М. И. Земцовой. – Москва : Просвещение, 1978. – 93 с.
52. Земцова, М. И. Пути компенсации слепоты / М. И. Земцова. – Москва, 1956. – 418 с.
53. Зенченко, И. С. Моделирование технико-тактической подготовки в тхэквондо с использованием тренажерных устройств : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / И. С. Зенченко. – Малаховка, 2007. – 26 с.
54. Зотов, А. И. Проявление типологических особенностей высшей нервной деятельности в динамике зрительных ощущений / А. И. Зотов. – Ленинград, 1965. – 110 с.
55. Ивантьев, В. В. Гимнастика – основа физического воспитания слепых детей / В. В. Ивантьев // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2008. – № 9. – С. 17–23.
56. Исмаилова, И. С. Развитие связной речи у младших школьников с нарушением зрения и интеллекта : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, 19.00.10 / И. С. Исмаилова. – Нижний Новгород, 2009. – 26 с.
57. Ишмуратова, Р. М. Педагогическое внушение в процессе развития физических качеств слабовидящих школьников 11 – 12 лет : дис. ...канд. пед. наук : 13.00.04 / Р. М. Ишмуратова. – Санкт-Петербург, 2007. – 155 с.
58. Казакова, Т. Н. Теория и методика адаптивной физической культуры : учеб. пособие / Т. Н. Казакова. – Новосибирск : Изд-во НГТУ, 2015. – 27 с.
59. Каплан, А. И. Методы исследования устойчивости и изменения форменного зрения у учащихся школ слепых // Тезисы докладов 2-й

республиканской конференции по экспертизе трудоспособности инвалидов по зрению. Л., 1963. – № 4.

60. Касаткин, Л. Ф. Коррекция недостатков физического развития и ориентировки в пространстве слепых детей : организация и содержание индивидуальных и групповых занятий / Л. Ф. Касаткин. – Москва : Просвещение, 1980. – 112 с.

61. Ким Су. Тхэквондо : Ча Ён Рю – естественный путь / Су Ким ; пер. с англ. Е. Гупало. – Москва : ФАИР–ПРЕСС, 2001. – 480 с.

62. Клир, Дж. Наука о системах: новое измерение науки / Дж. Клир // Системные исследования: ежегодник. – Москва: Наука, 1983.

63. Коваленко, Б. И. Тифлопедагогика / Б. И. Коваленко, Н. Б. Коваленко ; Акад. пед. наук РСФСР. – Москва, 1962. – 22 с.

64. Ковальская, И. А. Коррекционно-оздоровительное воздействие психофизиологическое развитие детей младшего школьного возраста при занятиях тхэквондо / И. А. Ковальская, Н. Л. Умерова, О. Ф. Бабушкина // Научный вестник Крыма. – 2020. – № 4 (27). – С. 5.

65. Коган, Б. М. Анатомия, физиология и патология сенсорных систем : учебное пособие / Б. М. Коган, К. В. Машилов. – Москва : Аспект Пресс, 2011. – 383 с.

66. Коган, В. М. Исследование индивидуальных различий у детей с нарушением зрения / В. М. Коган // Дефектология. – 1978. – № 3. – С. 9–12.

67. Козлов, И. В. Изучение эффективности программы физического воспитания слабовидящих школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук / И. В. Козлов. – Ярославль, 2007. – 17 с.

68. Корель, Л. В. Социология адаптации: вопросы теории, методологии и методики / Л. В. Корель. – Новосибирск : Наука, 2005. – 39 с.

69. Коренберг, В. Проблема анализа сохранения устойчивости своего тела / В. Коренберг // Человек в мире спорта : Новые идеи, технологии, перспективы : тез. док. Междунар. Конгр. Т.1. – Москва, 1998. – С. 54–55.

70. Корнев, А. В. Голбол – как средство развития координационных способностей детей с нарушением зрения : монография / А. В. Корнев ; Ивановский государственный университет, Шуйский филиал ИвГУ, Российский гуманитарный научный фонд. – Шуя : Шуйский филиал ИвГУ, 2013. – 97 с.
71. Корнилова, И. Подростки с нарушением зрения / И. Корнилова // Школьный вестник. – 2003. – № 7. – С. 6 – 11.
72. Костючек, Н. С. Представление, речь и мышление у учащихся I–III классов школы слепых : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Н. С. Костючек; Ленингр. гос. пед. институт им. А.И. Герцена. – Ленинград, 1953. – 20 с.
73. Костючек, Н. С. Развитие речи учащихся школ слепых (I–V классы) / Н. С. Костючек ; Акад. наук СССР. – Москва : Просвещение, 1967. – 167 с.
74. Краснов, М. М. Актуальные проблемы офтальмологии /под ред. М. М. Краснова, А. П. Нестерова, С. Дыбова. – Москва : Медицина, 1981. – 304 с.
75. Краснов, М. М. Микрохирургия глауком / М. М. Краснов. – 2-е изд. – Москва: Медицина, 1980. – 247 с.
76. Кулагин, Ю. А. Восприятие средств наглядности учащимися школ слепых : автореф. д-ра пед. наук / Ю. А. Кулагин. – Москва, 1967. – 29 с.
77. Курамшин, Ю. Ф. Методы развития двигательных (физических) качеств : метод. рекомендации / Ю. Ф. Курамшин. – Л., 1980. – 31 с.
78. Лапухов, В. А. Формирование двигательной самостоятельности у детей с полной потерей зрения в процессе физического воспитания: метод. рекомендации / В. А. Лапухов. – Хабаровск: ХК ИППК ПК, 2002. – 221 с.
79. Лапухов, В. А. Формирование двигательной самостоятельности у детей с полной потерей зрения в процессе физического воспитания / В. А. Лапухов // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2008. – № 9. – С. 24–32.
80. Лесгафт, П. Ф. Семейное воспитание ребёнка и его значение / П. Ф. Лесгафт. – Москва: Педагогика, 1991. – 176 с.

81. Ли Чжон Ки. Техничко-тактические характеристики соревновательного спарринга в тхэквондо версии ВТФ : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Ли Чжон Ки ; Рос. гос. акад. физ. культуры. – Москва, 2003. – 23 с.
82. Литвак, А. Г. Очерки психологии слепых и слабовидящих : учебное пособие для дефектологических факультетов / А. Г. Литвак. – Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1972. – 224 с.
83. Литвак, А. Г. Тифлопсихология / А. Г. Литвак. – Л. : ЛГПИ им. А. И. Герцена, 1985. – 208 с.
84. Литвинова, Т. А. Педагогические аспекты проблемы развития зрительного восприятия у младших слабовидящих школьников // Теоретические и прикладные проблемы обучения и воспитания детей с ограниченными возможностями : сб. материалов юбил. Герцен. чтений, 24-25 марта 1997 г. – Санкт-Петербург, 1997. – С. 78–80.
85. Литош, Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии : учебное пособие / Н. Л. Литош. – Москва : СпортАкадемПресс, 2002. – 140 с.
86. Локк, Д. Сочинения в трёх томах. Т. 3 / Д. Локк. – Москва: Мысль, 1988. – 452 с.
87. Лони́на, В. А. Особенности запоминания наглядного и словесного материала слабовидящими учащимися младших классов : автореф. дис. ... канд. пед. наук (по специальности психология) / В. А. Лони́на. – Москва, 1967. – 15 с.
88. Майсерик, В. Особенный путь особенных детей: пособие для тренеров по адаптивному тхэквондо / В. Майсерик. – Москва : Белый ветер, 2021. – 78 с.
89. Макаренко, О. И. Реабилитация слабовидящих детей 13-15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 20 с.
90. Маллаев, Д. М. Педагогические основы формирования игры слепых и слабовидящих детей как средства коррекции их нравственного и физического развития : дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Д. М. Маллаев. – Москва, 1993. – 596 с.

91. Мартиросян, Г. Д. К проблеме развития движений у детей с нарушением зрения / Г. Д. Мартиросян, Р. Т. Сафарян // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2004. – № 5. – С. 75–77.

92. Матвеев, Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально-прикладных форм физической культуры) : учебник / Л. П. Матвеев. – Москва : Физкультура и спорт, 1991. – 542 с. : ил.

93. Методические рекомендации по организации и выполнению нормативов испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья // Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» : [сайт]. – URL: https://sudact.ru/law/metodicheskie-rekomendatsii-po-organizatsii-i-vypolneniiu-normativov_1/ (дата обращения: 16.06.2019).

94. Мишарина, С. Н. Методика целенаправленного развития координации движений в группах элементарной реабилитации инвалидов по зрению I группы : дис. ... канд. пед. наук / С. Н. Мишарина. – Санкт-Петербург, 1997. – 162 с.

95. Мухина, А. В. Особенности рекреационных занятий с отягощениями со школьниками-инвалидами по зрению : дис. ... канд. пед. наук. – Санкт-Петербург, 2000. – 23 с.

96. Назарова, Т. П. Некоторые особенности мыслительной деятельности слабовидящих младших школьников / Т. П. Назарова // Дефектология. – 1972. – № 2.

97. Нероев, В. В. Новые возможности в оценке биомеханических свойств роговицы и измерении внутриглазного давления / В. В. Нероев, А. Т. Ханджян, О. В. Зайцева // Глаукома. – 2006. – № 1. – С. 51–56.

98. Нероев, В. В. Основные результаты мультицентрового исследования эпидемиологических особенностей первичной открытоугольной глаукомы в

Российской Федерации / В. В. Нероев, О. А. Киселева, А. М. Бессмертный // Российский офтальмологический журнал. – 2013. – № 3. – С.4–8.

99. Нестеров, А. П. Гидродинамика глаза / А. П. Нестеров. – Москва, 1968. – 144 с.

100. Нестеров, А. П. Глаукома / А. П. Нестеров. – Москва, 2008. – 360 с.

101. Нестеров, В. Г. Упражнения восточных единоборств для укрепления дыхательной системы / В. Г. Нестеров. – Санкт-Петербург : Роза мира, 1996. – 20 с.

102. Николаева, К. И. Использование элементов рок-н-ролла в развитии специфических координационных способностей младших школьников с депривацией зрения : дис. ... канд. пед. наук / К. И. Николаева ; Нац. гос. ун-т. физ. культуры, спорта и здоровья им. П. Ф. Лесгафта . – Санкт-Петербург, 2016. – 209 с.

103. Новомейский, А. С. О природе кожно-оптического чувства у человека /А. С. Новомейский // Вопросы психологии. – 1963. – № 5. – С. 99–117.

104. Обучение, нравственное воспитание и физическое развитие учащихся в школе для слепых детей // Сборник статей Всероссийского общества слепых / сост. А. И. Сизова, Г. И. Бредис. – Москва, 1982. – 128 с.

105. Осолодкова, Е. В. Влияние снижения двигательной активности на состояние здоровья младшего школьника / Е. В. Осолодкова // Символ науки: международный научный журнал. – 2017. – Т. 1, № 2. – С. 168-169.

106. От совершенства тела к совершенству духа / под ред. Г. Попова, [и др.]. – Москва : Панорама, 1991. – 192 с.

107. Павленко, А. В. Содержание и направленность психической и физической реабилитации детей – инвалидов с поражением верхних конечностей средствами тхэквондо : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / А. В. Павленко. – Санкт-Петербург, 2007. – 22 с.

108. Павлов, С. В. Комплексный контроль состояния спортивной подготовленности в процессе соревновательной деятельности единоборцев : на примере тхэквондо : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.04 / С. В. Павлов ; Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2004. – 50 с.

109. Пахомова, С. В. Физическая культура : учебное пособие / под ред. С. В. Пахомовой. – Новосибирск, 2016. – 403 с.
110. Передельский, А. А. Тхэквондо: теория, методика, технология / А. А. Передельский, А. Ю. Горбачева, Е. В. Румянцева. – Москва: Мир науки, 2020. – 227 с.
111. Петрова, Е. В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук. / Е. В. Петрова. – Санкт-Петербург, 2000. – 24 с.
112. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения / Л. И. Плаксина. – Москва : ВОС, 1985. – 105 с.
113. Плаксина, Л. И. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения : дидактический материал / Л. И. Плаксина; Всероссийское общество слепых. – Москва : ВОС, 1985. – 118 с.
114. Подколотина, Е. Н. Особенности пространственной ориентировки дошкольников с нарушением зрения / Е. Н. Подколотина // Дефектология. – 2008. – № 4. – С. 64–68.
115. Поливара, З. В. Специальная психология : учебное пособие / З. В. Поливара. – Тюмень : ТГУ, 2011. – 255 с.
116. Пономарев, В. В. Тхэквондо как средство активизации физического воспитания детей младшего школьного возраста / В. В. Пономарев, О. В. Лимаренко, К. В. Лопатина // Здоровье для всех : материалы четвертой международной научно-практической конференции, Пинск, 26–27 апреля 2012 года. Том Часть II. – Пинск: Полесский государственный университет, 2012. – С. 94-98.
117. Пономарев, Н. И. Физическая культура как элемент культуры общества и человека / Н. И. Пономарев. – Санкт-Петербург, 1996. – 280 с.
118. Психологическое обеспечение спортивной деятельности: монография / под общ. ред. Г. Д. Бабушкина. – Омск: СибГУФК, 2006. – 380 с.
119. Раднот, М. Атлас глазных болезней / М. Раднот. – Будапешт : Изд-во Академии наук Венгрии, 1962. – Т1. – 358 с.

120. Ростомашвили, Л. Н. Адаптивное физическое воспитание : учебно-методическое пособие : авторская программа по лечебной физкультуре для детей с тяжелой зрительной патологией (начальная школа) / Л. Н. Ростомашвили ; СПбГАФК им. П. Ф. Лесгафта. – Санкт-Петербург : [б.и.], 1997. – 44 с.

121. Ростомашвили, Л. Н. Комплексная диагностика развития детей со сложными нарушениями : учебное пособие / Л. Н. Ростомашвили, А.О. Иванов; Ин-т специальной педагогики и психологии. – Санкт-Петербург : [б.и], 2012. – 175 с.

122. Ростомашвили, Л. Н. Коррекция двигательных нарушений детей с депривацией зрения средствами адаптивного физического воспитания : дис. ... канд. пед. наук / Л. Н. Ростомашвили. – Санкт-Петербург, 1999. – 177 с.

123. Ростомашвили, Л. Н. Реализация программы ЛФК для младших школьников с тяжелой патологией зрения : учебно-методическое пособие / Л. Н. Ростомашвили ; СПбГАФК им. П.Ф. Лесгафта ; под ред. В.А. Феоктистовой, С. П. Евсеева. – Санкт-Петербург : [б. и], 1997. – 92 с.

124. Ростомашвили, Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения : методические рекомендации / Л. Н. Ростомашвили. – Москва : САРМА, 2002. – 102 с.

125. Рошупкин Г. В. Физическая культура школьников 9 – 10 х классов / Г. В. Рошупкин. – Киев : Здоровье, 1979. – 184 с.

126. Рубан, Э. Д. Глазные болезни : новейший справочник / Э. Д. Рубан. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2016. – 622 с.

127. Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000. – 712 с.

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

129. Рябина, У. С. Формирование мотивов отражающих отношение школьников с депривацией зрения к занятиям физической культурой и спортом /

У. С. Рябина // Ученые записки университета им. П. Ф. Лесгафта. – 2019. – № 1 (167). – С. 255–258.

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

131. Рябцева, И. В. Сравнительная характеристика психофизиологических и физических показателей у юных и незрячих спортсменов – пловцов с одинаковым уровнем подготовленности / И. В. Рябцева, И. Н. Ляшенко, И. А. Делова // Scientific Journal «ScienceRise». 2016 – № 4. С. 44–49.

132. Саматова, А. В. О некоторых особенностях речи незрячих / А. В. Саматова // Чистый голос. – 2003. – № 6. – С. 23–24.

133. Саматова, А. В. Социализация как этап успешного развития детей с глубоким нарушением зрения : мифы и реальность / А. В. Саматова. – Москва : Российская гос. б-ка для слепых, 2015. – 51 с.

134. Сарайкин, Д. А. Функциональное состояние организма юных спортсменов на разных этапах тренировочного процесса (тхэквондо) : автореф. дис. ... канд. биол. наук : 03.03.01 / Д. А. Сарайкин ; ЧГПУ. – Челябинск, 2012. – 23 с.

135. Сверлов, В. С. Пространственная ориентировка слепых : пособие для учителей и воспитателей школ слепых / В. С. Сверлов. – Москва: Учпедгиз, 1951. – 152 с.

136. Сековец, Л. С. Коррекционно-педагогическая работа по физическому воспитанию детей с нарушением зрения / Л. С. Сековец. – Москва : Школьная пресса, 2008. – 144 с.

137. Сековец, Л. С. Развитие зрительного восприятия у детей с нарушением зрения в процессе физического воспитания / Л. С. Сековец // Физическое воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. – 2001. – № 2. – С. 11–18.

138. Сековец, Л. С. Состояние двигательной сферы у детей дошкольного возраста с косоглазием и амблиопией в период окклюзионного лечения // Дефектология. – 1991. – № 3. – С. 85–87.

139. Селитренникова, Т. А. Управление процессом адаптивного физического воспитания детей с поражением сенсорной системы на основе комплексного контроля : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Т. А. Селитренникова. – Санкт-Петербург, 2013. – 42 с.

140. Семенов, Л. А. Педагогические основы совершенствования физического воспитания слепых школьников : автореф. дис. ... д-ра пед. наук : 13.00.03 / Л. А. Семенов. – Москва, 1989. – 44 с.

141. Сермеев, Б. В. Роль физических упражнений в коррекции и компенсации нарушенных функций у слепых и слабовидящих детей / Б. В. Сермеев. – Москва : АПН СССР, 1987. – 78 с.

142. Сермеев, Б. В. Физическое воспитание слабовидящих детей / Б. В. Сермеев – Москва : Просвещение, 1983. – 96 с.

143. Сеченов, И. М. Физиология нервной системы. Избранные труды. В 4 вып. Вып. 2 / И. М. Сеченов, И. П. Павлов, Н. Е. Введенский ; под общ. ред. К. М. Быкова. – Москва : Медгиз, 1952. – 623 с.

144. Скребицкий, А. И. Воспитание и обучение слепых и их признание на Западе / А. И. Скребицкий. – Санкт-Петербург : Типография М.М. Стасюлевича, 1903. – 106 с.

145. Смурова, Т. С. Социально-педагогическая реабилитация инвалидов по зрению в процессе их физической подготовки и обучения танцам : дис. ... канд. пед. наук / Т. С. Смурова. – Москва, 1999. – 150 с.

146. Советы учителям и родителям незрячих детей, имеющих дополнительные проблемы развития : реферативный перевод брошюры Королевского национального института слепых Великобритании. Ч.1 / сост. пер. Г.С. Елфимова. – Москва, 2014. – 66 с.

147. Соколов, И. С. Основы таэквон-до / И. С. Соколов. – Москва : Советский спорт, 1994. – 256 с.

148. Солнцева, Л. И. Воспитание и обучение слепого дошкольника / Л. И. Солнцева. – Москва : Просвещение, 1967. – 175 с.
149. Солнцева, Л. И. Воспитание слепых и слабовидящих детей подросткового возраста в условиях школы – интерната: проблемы и трудности / Л. И. Солнцева. – Москва : Рос. гос. б-ка для слепых, 2004. – 68 с.
150. Солнцева, Л. И. Особенности игровой деятельности слепых детей дошкольного возраста / Л. И. Солнцева // Дефектология. – 1974. – № 6. – С. 66–73.
151. Солнцева, Л. И. Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста / Л. И. Солнцева. – Москва : Педагогика, 1980. – 192 с.
152. Солнцева, Л. И. Тифлопсихология детства / Л. И. Солнцева. – Москва : Полиграф-сервис, 2000. – 250 с.
153. Солодников, А. В. Методика оздоровительной гимнастики для профилактики и коррекции нарушений зрения у сельских школьников : автореф. дис. ... канд. пед. наук. – Тула, 2014. – 22 с.
154. Сон Дук Сунг. Тэквондо: базовый курс / Сон Дук Сунг, Роберт Дж. Кларк; пер. с англ. Ю. Григорьевой. – Москва : ФАИР-ПРЕСС, 2004. – 384 с.
155. Спортивная медицина: учебное пособие / под ред. В. А. Епифанова. – Москва : ГЭОТАР-Медиа, 2006. – 336 с.
156. Стазаев, Г. П. Основы тхэквондо: техническая, тактическая и психологическая подготовка: учебное пособие / Г. П. Стазаев, С. С. Сандраков. – Воронеж: ВГАС, [б.г.]. – 74с.
157. Столбова, О. Г. Педагогические условия проведения внеурочных занятий по физической культуре со школьниками 7-9 лет, имеющими нарушение зрения: автореф. дис. ... канд. пед. наук / О. Г. Столбова. – Челябинск, 2001. – 23 с.
158. Сумарокова, И. Г. Оптимизация родительского отношения в процессе психолого-педагогической работы с семьей, воспитывающей ребенка с глубоким нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07, 19.00.10 / И. Г. Сумарокова. – Нижний Новгород, 2009. – 28 с.
159. Тверских, В. В. Программно-методическое обеспечение физического воспитания студентов вузов на основе оздоровительного потенциала тхэквондо :

автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / В. В. Тверских ; Тюмен. гос. ун-т. – Тюмень, 2007. – 23 с.

160. Теория и методика физического воспитания: учебник / Б. А. Ашмарин [и др.]; под ред. Б. А. Ашмарина. – Москва : Просвещение, 1990. – 287 с.

161. Теория и методика физического воспитания: учебник. в 2-т. Т. 1 / под ред. Л. П. Матвеева и А. Д. Новикова. – 2-е изд. испр. и доп. – Москва : ФкиС, 1976. – 304 с.

162. Теория и методика физической культуры : учебник / под ред. Ю. Ф. Курамшина. – [4-е изд., стер.]. – Москва : Советский спорт, 2010. – 463 с.

163. Теория и методика физической культуры : учебное пособие / М. В. Махинова [и др.]. – Краснодар : КГУФКСТ, 2019. – 349 с.

164. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник / О. Э. Евсеева, С. П. Евсеев; под ред. С. П. Евсеева. – Москва : Советский спорт, 2016. – 384 с.

165. Толмачев, Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих / Р. А. Толмачев. – Москва : Советский спорт, 2004. – 105 с.

166. Трифонова, Н. Н. Спортивная метрология: [пособие] / Н. Н. Трифонова, И. В. Еркомайшвили; под ред. Г. И. Семенова. – Екатеринбург : Изд-во Урал. Ун-та, 2016. – 112 с.

167. Тхэквондо. Теория и методика. Том 1. Спортивное единоборство: учебник / Ю. А. Шулика [и др.]. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2007. – 800с.

168. Ушинский, К. Д. Человек как предмет воспитания. Опыт педагогической антропологии. Том 1 / К. Д. Ушинский. – Санкт-Петербург : Лань, 2013. – 371 с.

169. ФГОС обучающихся с ограниченными возможностями здоровья : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://schn2.edusite.ru/p213aa1.html>. – (Дата обращения: 12.08.2019).

170. Федерация адаптивного тхэквондо России : [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://tkdi.ru/about/> (Дата обращения: 12.12.2022).

171. Феоктистова, В. А. Развитие зрительного восприятия у дошкольников с амблиопией и косоглазием / В. А. Феоктистова, Л. В. Егорова, Е. С. Незнамова // Опыт изучения аномальных дошкольников. – Ленинград, 1978. – С. 123–126.

172. Фетискин, Н. П. Диагностика социально – психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд) / Н. П. Фетискин, В. В. Козлов, Г. М. Майнулов. // Социально-психологическая диагностика развития личности малых групп. – Москва : Институт психотерапии, 2002. – С. 193–197.

173. Фишелев, Я. Р. Замещение зрительных функций при обучении слепых детей с использованием фотоэлектрических приборов : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Я. Р. Фишелев. – Свердловск, 1959. – 14 с.

174. Фобии и тревожные ожидания ослепших: метод. пособие для реабилитологов / авт. – сост. Б. А. Бараш [и др.]; под. общ. ред. А. Г. Литвака; Каф. Тифлопедагогики РГПУ им. А.И. Герцена, Ин-т реабилитации и проф. подготовки слепых. – Москва, 2004. – 34 с.

175. Фокина, И. В. Гимнастические упражнения в системе реабилитации лиц с ограниченными возможностями : учебно-методическое пособие / И. В. Фокина. – Кемерово : КемГУ, 2014. — 110 с. — ISBN 978-5-8353-1719-6. – Текст : электронный // Лань : электронно-библиотечная система. – URL: <https://e.lanbook.com/book/69999>.

176. Харченко, Л. В. Совершенствование базовых координационных способностей школьников 8-12 лет с нарушением зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук / Л. В. Харченко. – Омск, 1999. – 19 с.

177. Холодов, Ж. К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учебное пособие / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 8-е изд., стер. – Москва: Академия, 2010. – 480 с.

178. Хромина, С. И. Организация и методика проведения занятий физической культурой в специальной медицинской группе : учебное пособие / С. И. Хромина, Н. Н. Малярчук. – Тюмень : ТИУ, 2018. – 113 с.

179. Цилфидис, Л. К. Путь к успеху: учебная программа Всероссийской федерации тхэквондо ИТФ / Л. К. Цилфидис. – Воронеж, 2015. – 192 с.

180. Цой Хонг Хи. Таэквондо (Корейское искусство самообороны) / Цой Хонг Хи. – Москва : ТКД, 1993. – 736 с.
181. Частные методики адаптивной физической культуры : учебник / под ред. Л. В. Шапковой. – Москва : Советский спорт, 2007. – 608 с.
182. Челпанов, Л. И. Очерки из психологии слепых /Л. И. Челпанов // Мир Божий. – 1894. – № 1–2.
183. Чой Сунг Мо. Тхэквондо : основы олимпийского спарринга / Чой Сунг Мо, Е. И. Глебов. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2002. – 320 с.
184. Чой Сунг Мо. Тхэквондо для начинающих / Чой Сунг Мо. – Ростов-на-Дону : Феникс, 2005. – 128 с.
185. Чой Хонг Хи. Таэквон-до (корейское национальное искусство самообороны) : энциклопедия : в 15 т. [Электронный ресурс] / Чой Хонг Хи. – Волгоград : Изд-во Интернациональная Федерация Таэквон-до (ИТФ), 2000. – URL : <https://ewind.ru/encyclopedia/vol1.pdf>.
186. Чхартишвили, Ш. Н. Проблема воли в психологии / Ш. Н. Чхартишвили // Вопросы психологии. – 1967. – № 4.
187. Шаболтас, А. В. Мотивы занятий спортом высших достижений в юношеском возрасте : дис. ... канд. психол. наук / А. В. Шаболтас. – Санкт-Петербург, 1998. – 184 с.
188. Шевырева, Т. В. Формирование коммуникативно-речевых способностей детей функциональными нарушениями зрения : учебное пособие / Т. В. Шевырева, О. В. Дорошенко. – Москва : МПГУ, 2015. – 94 с.
189. Шлыков, В. П. Комплексное применение метода предписаний алгоритмического типа, средств наглядности и речи при обучении слепых детей двигательным действиям : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / В. П. Шлыков. – Москва, 1984. – 199 с.
190. Шлыков, В. П. Освоение основных элементов гимнастики слепыми и слабовидящими школьниками : учебное пособие / В. П. Шлыков, Л. А. Семенов. – Москва : УПП МГП ВОС, 1987. – 80 с.

191. Шмельков, И. И. Пути реабилитации средствами физической культуры : учебное пособие / И. И. Шмельков. – Москва : ВОС, 1981. – 63 с.
192. Щетинина, С. Ю. Влияние занятий тхэквондо на психофизическое состояние детей и подростков / С. Ю. Щетинина, У. Д. Джединг // Физическая культура и спорт в современном обществе : материалы Всероссийской научно-практической конференции, Хабаровск, 22 марта 2019 года / под ред. С. С. Добровольского. – Хабаровск: ДВГАФК, 2019. – С. 344-350.
193. Ardito M.M. Physical Activities for Visually Impaired Youth / M.M. Ardito // Visual Impairment Knowledge Centre. – Denmark, 2007. – 40 p.
194. Assessment of static balance in children / F. Figura, G. Cama, L. Capranica et al. // J. Sports Med. Phys. Fitness. – 1991. – N31. – Vol. 2 – P. 235–242.
195. Aubert H. Physiologie der Netzhaut [Text] / Herman Aubert [Esther von Krosigk (Hrsg.)] / – Saarbruecken Vdm Verlag Dr. Mueller, 2007. – 412 p.
196. Bertalanffy L. General system theory / L. Bertalanffy // George Braziller. – New York, 1968. – 289 p.
197. Dykhan L.B. Emotional personality traits and their relationship in adolescents with chronic physical illness / L.B. Dykhan [etc .] // Mediterranean Journal of Social Sciences. – Italy, 2015. – P. 277–284.
198. Hartmann H. Ego psychology and the Problem of adaptation / H. Hartmann. – New York : International Universities Press, 1958. – 186 p.
199. Houwen S. Gross motor skills and sports participation of children with visual impairments / S. Houwen // Res Q Exercise Sport, USA. – 2007. – 78 p.
200. Samuel R.H. Essentials of Teaching Adapted Physical Education : Diversity, Culture, and Inclusion / R.H. Samuel // Adapted Physical Activity Quarterly. – IL. – 2012. – № 29. – P. 366–367.
201. Steadward R.D. Adapted Physical Activity / R.D. Steadward. – University of Alberta. – 2003. – 650 p.
202. Winnick J. Adapted Physical Education and Sport / J. Winnick. – 5th Edition. – Human Kinetics, N.Y, 2010. – 569 p.

Приложение А

Анкета «Мотивационно-ценностное отношение к занятиям физической культурой и спортом»

1. Ваш пол
 - 1.1 мужской
 - 1.2 женский
2. Сколько вам лет? _____
3. Укажите в каком классе вы обучаетесь:
1 класс 2 класс 3 класс 4 класс 5 класс 6 класс 7 класс
8 класс 9 класс 10 класс 11 класс 12 класс
4. Какое у вас отношение к занятиям физической культурой:
 - 4.1. Мне нравятся занятия физическими упражнениями;
 - 4.2. Посещаю занятия физической культурой, так как это необходимо;
 - 4.3. Ищу повод, чтобы не посещать занятия физической культурой;
 - 4.4. Другой вариант ответа _____
5. Как вы оцениваете свое здоровье:
 - 5.1. Бережно отношусь к своему здоровью;
 - 5.2. Понимаю, что необходимо здоровье поправить, но пока нет на это времени;
 - 5.3. Безразлично отношусь к своему здоровью;
 - 5.4. Другой вариант ответа _____
6. Как вы считаете, что самое важное для сохранения и укрепления здоровья человека:
 - 6.1. Правильное питание;
 - 6.2. Регулярные занятия физическими упражнениями;
 - 6.3. Поддерживать чистоту тела (мыть руки, чистить зубы, умываться);
 - 6.4. Вовремя вставать и ложиться спать, жить по распорядку дня;
 - 6.5. Выполнять утреннюю гимнастику;
 - 6.6. Отказ от курения;
 - 6.7. Отказ от употребления спиртных напитков;

Продолжение приложения А

6.8. Закаливание;

6.9. Ежедневные прогулки на свежем воздухе

7. Испытываете ли вы потребность в занятиях физической культурой:

7.1. Нет;

7.2. Да;

7.3. Редко;

7.4. Другой вариант ответа _____

8. Используете ли вы физические упражнения как средство укрепления своего здоровья:

8.1. Делаю это регулярно;

8.2. Не использую;

8.3. Использую, но редко;

8.4. Другой вариант ответа _____

9. По какой причине вы занимаетесь физической культурой:

9.1. Поддержание себя в физической форме;

9.2. Сохранение физического и психического здоровья;

9.3. Необходимость сдать зачет, экзамен по дисциплине;

9.4. Посещаю занятия за компанию с друзьями;

9.5. Посещение занятий является обязательным для всех;

9.6. Испытание своих сил;

9.7. Получение удовлетворения от занятий физическими упражнениями;

9.8. По примеру друзей и близких;

9.9. Другой вариант ответа _____

10. Укажите, что по вашему мнению вы приобрели благодаря занятиям физической культурой:

10.1. Общее состояние здоровья;

Продолжение приложения А

10.2. Улучшилась осанка, оптимизировался вес;

10.3. Повысилась работоспособность;

10.4. Уверенность в себе;

10.5. Другой вариант ответа _____

11. Участвуете ли вы в различных видах спортивных соревнований, если да, то укажите по какому виду спорта:

11.1. Активно участвую в соревнованиях по _____;

11.2. Нет желания;

11.3. Нет возможности;

11.4. Не люблю такого типа мероприятия;

11.8. Другой вариант ответа _____

12. Занимаетесь ли вы каким-либо видом спорта, если да, то укажите вид:

12.1. Да, я занимаюсь _____;

12.2. Нет желания;

12.3. Нет возможности;

12.4. Другой вариант ответа _____

13. Как вы проводите свой досуг:

13.1. За просмотром телевизора;

13.2. За компьютерными играми;

13.3. За чтением интересных книг;

13.4. Прогулки с друзьями на свежем воздухе;

13.5. Посещение различных культурных мест;

13.6. Занятия в кружках;

13.7. Занятия в спортивных секциях;

13.8. Другой вариант ответа _____

Продолжение приложения А

14. Что Вам препятствует заниматься физической культурой и спортом:

14.1. Нежелание заниматься физическими упражнениями;

14.2. Отсутствие свободного времени;

14.3. Не вижу в этом смысла;

14.4. Не позволяет здоровье;

14.6. Другое _____

15. Подчеркнуть

ТОТАЛЬНО СЛЕПОЙ

СЛАБОВИДЯЩИЙ

Спасибо за ответы!

Приложение Б

Тест-опросник по методике А. В. Шаболтас «Мотивы занятий спортом»

1. а) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать от этого удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;
- б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны.
2. а) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж;
- б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.
3. а) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;
- б) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.
4. а) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;
- б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.
5. а) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;
- б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.
6. а) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать достигнутые спортивные результаты, чтобы повышать достижения и добиваться поставленной передо мной (мною) цели;
- б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.
7. а) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться;

Продолжение приложения Б

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

8. а) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

9. а) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

10. а) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны;

б) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

11. а) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

12. а) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

13. а) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

Продолжение приложения Б

14. а) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться;

б) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

15. а) достичь хороших результатов в учебе и профессии возможно только, если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие результаты, защищать честь своего коллектива, общества, своей страны.

16. а) я активно занимаюсь, спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Я не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

17. а) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

18. а) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;

б) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

19. а) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать при этом удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.

20. а) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

Продолжение приложения Б

21. а) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

22. а) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

23. а) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

24. а) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны.

25. а) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать при этом удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

26. а) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

27. а) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться;

б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны.

Продолжение приложения Б

28. а) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

29. а) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт;

б) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели.

30. а) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж;

б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.

31. а) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать при этом удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

32. а) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это дело. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

33. а) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны;

б) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени.

34. а) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований;

б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.

Продолжение приложения Б

35. а) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде, так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж;
- б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей, это заставляет меня больше тренироваться.
36. а) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;
- б) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать при этом удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение.
37. а) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться;
- б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.
38. а) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Я не хочу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться;
- б) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны.
39. а) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;
- б) достичь хороших результатов в учебе и работе возможно, только если я буду здоров и физически развит. Этому содействует спорт.
40. а) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать при этом удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;
- б) мне нравятся занятия спортом, потому что соревноваться очень интересно, потому что радуют достигнутые успехи. Я люблю атмосферу соревнований.
41. а) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалять свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым;

Продолжение приложения Б

б) занимаясь спортом, я добиваюсь успехов. Мои товарищи по школе и спортивной команде так же, как и зрители, уважают меня за это. Во время соревнований приятно быть в центре внимания, повышать свой престиж.

42. а) я регулярно тренируюсь, чтобы поддерживать и повышать достигнутые результаты, чтобы добиваться поставленной передо мной (мною) цели;

б) я хочу разбираться в вопросах спортивной техники и тактики, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

43. а) я занимаюсь спортом, чтобы отдохнуть от умственной (сидячей) работы, чтобы получить прилив сил, поэтому спорт для меня - хобби. Спортивные результаты интересуют меня в меньшей степени;

б) моя спортивная команда должна занимать лидирующее положение. Я хочу внести свой вклад в это. Не могу подводить своего тренера и товарищей. Это заставляет меня больше тренироваться.

44. а) если я буду регулярно тренироваться, то смогу показывать высокие спортивные результаты, защищать честь своего коллектива, спортивного общества, своей страны;

б) я активно занимаюсь спортом, потому что хочу развиваться физически и закалить свой характер. Не хочу толстеть и стать ленивым, хочу быть здоровым.

45. а) я получаю радость от занятий спортом, так как могу двигаться и испытывать при этом удовольствие. Это меня воодушевляет и поднимает настроение;

б) я хочу разбираться в спортивной технике, тактике, принципах тренировочного процесса, знать, как правильно тренироваться.

Продолжение приложения Б

Ключ к опроснику

Каждый выбор оценивается от 1 до 3 баллов в зависимости от степени преобладания одного суждения над другим: «немного» - 1 балл; «достаточно» - 2 балла; «значительно» - 3 балла. За ответ «не знаю» баллы не начисляются. Подсчитывается сумма баллов по каждому мотиву. Максимальная сумма для одного мотива не превышает 27 баллов.

Ключ к расшифровке

мотиву ЭУ соответствуют пункты: 1а, 96, 136, 196, 25а, 31а, 366, 40а, 45а;
мотиву СС соответствуют пункты: 2а, 86, 106, 146, 186, 256, 30а, 35а, 416;
мотиву ФС соответствуют пункты: 3а, 76, 11а, 16а, 216, 26а, 316, 41а, 446;
мотиву СЭ соответствуют пункты: 4а, 66, 12а, 166, 206, 28а, 306, 34а, 406;
мотиву СМ соответствуют пункты: 5а, 126, 19а, 23а, 266, 32а, 356, 38а, 436;
мотиву ДУ соответствуют пункты: 56, 6а, 116, 18а, 226, 24а, 296, 36а, 42а;
мотиву СП соответствуют пункты: 46, 7а, 14а, 176, 27а, 326, 37а, 426, 456;
мотиву РВ соответствуют пункты: 36, 8а, 13а, 17а, 22а, 286, 336, 39, 43а;
мотиву ПД соответствуют пункты: 26, 9а, 15а, 21а, 236, 29а, 346, 376, 396;
мотиву ГП соответствуют пункты: 16, 10а, 156, 20а, 246, 276, 33а, 386, 44а.

Приложение В

Тест-опросник по методике Р. Б. Кеттела

1. Ты полностью понял инструкцию?
а) да б) нет в) не уверен
2. Если бы волшебник превратил тебя в дерево, ты предпочел бы быть:
а) одинокой, величественной сосной на вершине утеса;
б) яблоней во фруктовом саду;
в) не уверен.
3. У тебя больше друзей, чем у некоторых твоих одноклассников?
а) да б)нет в) может быть.
4. Когда ты работаешь, то ты обычно:
а) с трудом заставляешь себя начинать;
б) садишься без и промедления сразу берешься за дело;
в) трудно сказать.
5. Перед экзаменом /или другим волнующим событием/ твой аппетит не хуже, чем обычно?
а) да, не хуже;
б) нет, аппетит хуже;
в) среднее между а) и б)
6. Разговаривая иногда с неприятными тебе людьми, ты взвешиваешь свои слова?
а) да б) нет; в) может быть.
7. Твои родители говорят, что ты обычно:
а) спишь спокойно;
б) ворочаешься или разговариваешь во сне;
в) среднее между а) и б)
8. Тебе кажется, что примерно 10-15 твоих одноклассников после школы устроятся лучше, чем ты:
а) да б) нет в) среднее.
9. Ты согласен, когда тебя выбирают вожаком в какой-нибудь игре?
а) да б)нет в)среднее.
10. Ты обычно считаешь себя:
а) человеком, которому свойственно придумывать что-то новое /например, новые правила игры/;
б) человеком, который постоянно и строго соблюдает установленные правила;
в) трудно сказать.
11. Предпочел бы ты потратить полчаса на чтение книги:
а) про путешествия и открытия;
б) смешной и веселой;
в) трудно сказать.
12. Бывало так, что перед сном тебе в темноте иногда мерещились человеческие лица и фигуры?
а) да б) нет в) не уверен.
13. Такие предметы, как математика / или естественные науки/ нравятся тебе больше, чем литература / или гуманитарные науки/?
а) да б) нет в) не уверен.
14. За что тебе делают замечания?
а) за твою излишнюю активность и общительность;
б) за оторванность от общих дел и необщительность;
в) трудно сказать.

Продолжение приложения В

15. Ты испытываешь неловкость, если тебе приходится просить друзей о помощи, в которой ты действительно нуждаешься?
- а) да б) нет в) может быть.
16. Ты обычно:
- а) в одном и том же устойчивом настроении;
- б) то полон сил, то чувствуешь себя измученным;
- в) трудно сказать.
17. Чтобы получить удовольствие от спортивного состязания тебе, как правило, нужно болеть за какую-нибудь команду или достаточно с интересом наблюдать за общей игрой?
- а) да, обязательно болеть;
- б) нет, достаточно наблюдать;
- в) трудно сказать.
18. Предпочел бы ты пойти:
- а) в музей, где можно увидеть что-то интересное;
- б) в многолюдную компанию;
- в) трудно сказать.
19. Ты часто меняешь одно увлечение другим?
- а) да б) нет в) среднее
20. Когда старшие тебя в чем-либо поправляют ты можешь слушать их замечания, не перебивая?
- а) да б) нет в) среднее.
21. Когда другие вмешиваются в твою работу, бываешь ли ты иногда настолько рассержен, что мог бы оттолкнуть их?
- а) да б) нет в) может быть.
22. Если кто-нибудь пользуется вещами без разрешения, то ты обычно:
- а) говоришь, что не возражаешь;
- б) очень сердисься;
- в) трудно сказать.
23. Ты когда-нибудь так, что тебе доверили тайну, а ты по каким-то причинам не смог ее охватить?
- а) да б) нет в) может быть.
24. Ты когда-нибудь нарушал правила поведения в школе?
- а) да б) нет в) может быть.
25. Если обстоятельства очень тревожные, а тебе во что бы то ни стало необходимо сохранить спокойствие, тебе каждый раз удается это?
- а) да б) нет в) может быть.
26. У тебя возникает иногда желание стать другим человеком, не таким какой ты есть?
- а) да б) нет в) может быть.
27. Когда тебе объявляют что-то трудное и интересное, то ты:
- а) замечаешь, что отвлекаешься и думаешь о чем-то;
- б) просто скучаешь и ждешь конца объяснения;
- в) среднее между а) и б)
28. Если у тебя /когда-нибудь/ что-то не получается, то ты:
- а) ищешь кого-нибудь, кто бы мог тебе помочь;
- б) стараешься любой ценой справиться сам;
- в) трудно сказать.
29. Ты уверен, что действительно взвешиваешь свои слова, а не говоришь поспешно и необдуманно, как некоторые?

Продолжение приложения В

а) да б) нет в) может быть.

30. Какие люди больше тебе нравятся:

а) те, которые до некоторой степени веселые и очень несдержанные;

б) рассудительные, сдержанные, замкнутые;

в) среднее между а) и б)

31. Ты согласишься подойти к новому ученику, чтобы познакомиться с ним и познакомить его с другими?

а) да б) нет в) может быть.

32. Как, по-твоему, твоя жизнь веселее, чем жизнь других членов твоей семьи и твоих друзей?

а) да б) нет в) может быть.

33. Бывает, что ты нередко испытываешь тревогу, оглядываясь на прошлый день?

а) да б) нет в) может быть.

34. Невзирая на опасность, ты хотел бы поохотиться на тигра?

а) да б) нет в) может быть.

35. Если ты взялся за книгу, которую тебе обязательно нужно прочитать, обнаружишь, что она скучная, то ты обычно:

а) редко дочитываешь ее до конца;

б) обычно все-таки дочитываешь ее до конца;

в) трудно сказать.

36. Ты расстраиваешься из-за того, что люди называют тебя беспечным или невнимательным?

а) да б) нет в) иногда.

37. Как тебе кажется, многие ли из твоих одноклассников считают тебя своим близким другом?

а) да б) нет в) не уверен.

38. При оживленном споре с друзьями ты часто не высказываешь свое мнение, если даже считаешь, что оно лучше мнения других.

а) да б) нет в) может быть.

39. Принимая решения, ты стараешься учесть все до мельчайшей детали:

а) да б) нет в) может быть.

40. Ты можешь работать не отрываясь, даже когда кругом шум и суета?

а) да б) нет в) может быть.

41. Тебе часто хочется делать противоположное тому, что от тебя требуют:

а) да б) нет в) может быть.

42. Ты обижаешься на друзей, если они посмеиваются над твоими маленькими странностями или непохожестью на других, особенно если дело касается твоей одежды:

а) да б) нет в) иногда.

43. Ты все ешь, что тебе дают:

а) да б) нет в) трудно сказать.

44. Ты иногда любишь похвастаться:

а) да б) нет в) может быть.

45. Если ты строишь какие-то планы, ты всегда совершенно уверен, что все, что ты задумал, пройдет удачно:

а) да б) нет в) может быть.

46. Если кто-то сердится и кричит на тебя по пустяку, то ты:

а) обычно остаешься спокойным;

б) нередко выходишь из себя и отвечаешь ему тем же;

в) трудно сказать.

Продолжение приложения В

47. Перед каким-то волнующим событием ты:

- а) заранее переживаешь это событие, напряжен и очень нервничаешь;
- б) остаешься обычно спокойным;
- в) среднее между а) и б)

48. Если все у тебя складывается как нельзя лучше, то есть удачно, то ты:

- а) чувствуешь себя счастливым, но внешне остаешься спокойным;
- б) готов буквально кричать от радости;
- в) среднее между а) и б)

49. Ты предпочитаешь провести вечер:

- а) в шумной компании;
- б) остаться одному, чтобы заняться каким-нибудь своим любимым делом;
- в) среднее между а) и б)

50. Тебе нравятся совершать отчаянные поступки и удивлять ими людей?

- а) да б) нет в) иногда.

51. Ты обычно терпелив в общении с людьми, которые говорят очень быстро или очень медленно:

- а) да б) нет в) иногда.

52. Если бы тебе все-таки пришлось работать в школе, ты предпочел бы быть:

- а) библиотекарем, ответственным за выдачу книг;
- б) преподавателем физкультуры;
- в) трудно сказать.

53. Кем бы ты восхищался больше:

- а) великим поэтом или писателем, который считается современным в кругу твоих сверстников;
- б) летчиком-космонавтом;
- в) трудно сказать.

54. Бывает, что новые мысли и идеи постоянно переполняют тебя, что просто необходимо рассказать об этом всем:

- а) редко б) достаточно часто в) иногда.

55. Предпочел бы ты провести две недели летних каникул:

- а) наблюдая за жизнью птиц и гуляя по деревенским местам с одним или двумя друзьями;
- б) в качестве вожатого в турпоходе всего класса;
- в) трудно сказать.

56. Обычно ты бываешь:

- а) в очень хорошем настроении;
- б) несколько грустноват;
- в) не уверен.

57. Если бы твое неудачное школьное сочинение выставили бы на всеобщее обозрение, то ты:

- а) предпочел бы спрятаться;
- б) не возражал бы;
- в) трудно сказать.

58. Ты можешь дурачиться и болтаться с группой друзей на людной улице:

- а) да б) нет в) иногда

59. Если родители осуждают тебя за что-то, ты втайне все-таки думаешь, что прав:

- а) да, как правило;
- б) нет, почти никогда;
- в) может быть.

Продолжение приложения В

60. Если люди пытаются тебя поучать и командовать, ты обычно:
- а) спокойно продолжаешь делать по-своему;
 - б) споришь и ставишь их на место;
 - в) трудно сказать.
61. Ты предпочел бы охотнее послушать:
- а) духовой оркестр, играющий танцевальную музыку;
 - б) выступление лектора по очень интересной для тебя теме,
 - в) трудно сказать.
62. В спорах с одноклассниками высказываешь ли ты человеку совершенно свободно то, что думаешь?
- а) да б) нет в) может быть.
63. Ты шумишь иногда в классе, если там нет учителя?
- а) да б) нет в) может быть.
64. Ты всегда выполняешь то, что тебе говорят старшие?
- а) да б) нет в) может быть.
65. Бывало когда-нибудь так, чтобы ты почти жалел, что появился на свет?
- а) да б) нет в) может быть
66. Ты испытываешь чувство неприятного раздражения, когда люди не обращают внимания, даже если ты понимаешь, что они это делают не специально?
- а) никогда не испытываю;
 - б) как правило, испытываю;
 - в) может быть.
67. Если люди болтают во время музыки, то ты:
- а) чувствуешь, что музыка для тебя испорчена;
 - б) так слушаешь музыку, что не замечаешь этой болтовни;
 - в) среднее между а) и б)
68. Отвечаешь ли ты вежливо, даже если тебе задают нескромные вопросы, которые на твой взгляд и задавать не следовало бы?
- а) да б) нет в) может быть.
69. Друзья считают тебя тихим, спокойным человеком?
- а) да б) нет в) может быть.
70. Если люди говорят, что так делать неправильно и вредно, всегда ли это вызывает у тебя желание все-таки испытать это самому?
- а) да б) нет в) не уверен.
71. Какие предметы тебе нравятся больше?
- а) те, которые не требуют от тебя совсем никаких усилий;
 - б) те, которые требуют от тебя полной отдачи своих сил и в которых ты можешь проявить свои способности;
 - в) трудно сказать.
72. Тебе легко выражать словами свои мысли?
- а) да, как правило, легко;
 - б) нет, обычно трудно;
 - в) среднее между а) и б)
73. Если бы ты имел возможность побывать в далеких странах, то что ты хотел бы увидеть:
- а) жителей этих стран, чтобы узнать обычаи и особенности жизни;
 - б) технику этих стран и знаменитые достопримечательности;
 - в) трудно сказать.

Продолжение приложения В

74. Ты согласен с тем, что обычно не стоит плакать над грустным кинофильмом или над грустной книгой?
а) да б) нет в) не уверен.
75. Если ты знаешь, что какой-то человек был к тебе несправедлив, можешь ли ты тем не менее забыть об этом?
а) да б) нет в) может быть.
76. Ты можешь легко и свободно обсуждать со своими учителями волнующие тебя в школе вопросы?
а) да б) нет в) может быть.
77. Бывает, что ты иногда устаешь из-за собственных переживаний?
а) да б) нет в) может быть.
78. Избегаешь ли ты участвовать в коллективных мероприятиях, которые требуют от тебя много времени?
а) да б) нет в) может быть.
79. Бывает ли так, что нередко ты затрачиваешь на приготовление домашних заданий больше времени, чем требуется?
а) да б) нет в) может быть.
80. Ты получил бы большее удовольствие от спортивного состязания /например, от бокса или футбольного матча/:
а) если бы поспорил с кем-то о том "кто победит";
б) если бы не спорил, а просто следил за матчем;
в) не уверен.
81. Если тебе кажется, что ты надоел окружающим, то ты:
а) остаешься как ни в чем ни бывало в их обществе;
б) всегда покидаешь их общество, очень сердитшься, недоволен;
в) трудно сказать.
82. Когда ты рассказываешь своим друзьям о чем-то увлекательном, то тебе обычно трудно бывает заинтересовать их?
а) да б) нет в) возможно.
83. Ты всегда выполняешь все так, как тебе говорят?
а) да б) нет в) возможно.
84. Бываешь ли ты очень сердитым, раздражительным?
а) да б) нет в) не уверен.
85. Если на тебя смотрят, ты можешь так же работать быстро и не делать ошибок?
а) да б) нет в) не уверен.
86. Если бы на классном собрании кто-то предложил тебя выбрать старостой класса, а при голосовании выбрали другого:
а) это меня совершенно не затронуло бы;
б) было бы несколько неприятно;
в) трудно сказать.
87. Бывает ли так, что во сне ты теряешь близких, друзей, родственников?
а) да б) нет в) не уверен.
88. Тебе легко удастся скрыть свое отношение от других к кому-либо?
а) да б) нет в) может быть.
89. Тебе больше нравится:
а) когда твоя одежда имеет обычный вид;
б) когда твоя одежда яркая, сшитая по моде, очень красивая;

Продолжение приложения В

в) среднее между а) и б)

90. В музее ты любишь:

а) осматривать то, что тебя привлекло, а заканчивать как только устанешь;

б) присоединяться к группе, где есть экскурсовод, который рассказывает, и узнаешь то, что не удастся узнать самостоятельно;

в) трудно сказать.

91. Как ты думаешь, те, кто хорошо тебя знают, считают тебя человеком, который работает очень настойчиво, что работа тебя очень интересует?

а) да б) нет в) трудно сказать.

92. Если кто-нибудь просит тебя доказать мысль, которую ты высказал, то ты:

а) начинаешь волноваться при этом и с трудом подбираешь нужные слова;

б) всегда имеешь готовый ответ;

в) среднее между а) и б)

93. Тебе нравится бывать в компаниях, где примерно половина незнакомых среди друзей:

а) да б) нет в) не уверен.

94. Если ты кого-нибудь обидел, то ты думаешь про себя:

а) ничего, скоро все позабудет;

б) переживаешь, когда думаешь об этом;

в) среднее между а) и б)

95. Что тебе больше нравится:

а) присматривать за меньшими детьми;

б) слушать того, кто разбирается в деле хуже, чем ты;

в) трудно сказать.

96. Ты иногда можешь сохранять спокойствие и оставаться в хорошем настроении, если начинают критиковать и осуждать тебя за что-то:

а) да б) нет в) может быть.

97. Когда ты работаешь быстро и тщательно, то ты видишь, что твои друзья:

а) некоторые все равно обгоняют тебя;

б) очень многие отстают и работают не так уверенно;

в) трудно сказать.

98. Если ты решил летом поработать, предпочел бы стать:

а) членом спасательной команды на пляже;

б) лесником;

в) трудно сказать.

99. Тебе говорили когда-нибудь, что ты делаешь вещи, которых нельзя ожидать от такого человека, как ты?

а) да б) нет в) не уверен.

100. Если ты должен сделать какую-то работу, то ты обычно:

а) работаешь без остановки, пока не закончишь;

б) некоторое время напряженно работаешь, потом отдыхаешь и снова работаешь;

в) среднее между а) и б)

101. Если тот, кого ты ждешь, долго не приходит, ты нервничаешь и предпочитаешь лучше уйти, чем остаться:

а) да, почти всегда ухожу;

б) почти никогда не ухожу;

в) трудно сказать.

Продолжение приложения В

102. Имея возможность выбирать, ты предпочел бы жить:

- а) в уединенном доме в сельской местности;
- б) в городской многолюдной квартире;
- в) трудно решить.

103. Когда в класс приходит новичок / юноше или девушка/, то, как правило, знакомится ли она /он/ с тобой также быстро, как и со всеми остальными?

- а) да б) нет в) между а) и б)

104. Случилось бы говорить тебе о ком-либо плохо?

- а) да б) нет в) не уверен.

105. Когда ты счастлив, может ли какая-либо мелочь испортить тебе настроение?

- а) да б) нет в) может быть.

106. Если твои товарищи отправляются куда-то, вдруг не пригласив тебя, то ты:

- а) считаешь, что забыли;
- б) начинаешь очень беспокоиться и сердиться;
- в) трудно сказать.

107. Придя в новую компанию, ты:

- а) общаешься дружески со всеми;
- б) некоторое время смотришь и решаешь, с кем действительно стоит познакомиться;
- в) среднее между а) и б)

108. Кажется ли тебе, что большинство твоих сверстников более ребячливы и менее взрослые, чем ты?

- а) да б) нет в) может быть.

109. Ты предпочитаешь иметь:

- а) одного друга;
- б) много друзей, хотя и менее близких;
- в) трудно сказать.

110. В процессе работы ты контролируешь себя, что выполняешь ее правильно:

- а) редко б) часто в) может быть

111. Хотел бы ты учиться в школе, где надо ходить не на все уроки, а только на те, которые тебе кажутся наиболее легкими?

- а) да б) нет в) может быть.

112. Ты чувствуешь испуг при мысли, что забыл сделать то, что должен был сделать:

- а) часто б) редко в) может быть.

113. Если ты приглашен в компанию, ты всегда рад туда пойти и достаточно уверен, что поведешь себя так, как следует:

- а) да б) нет в) может быть.

114. Оказавшись в Испании XIX века, как следует:

- а) пойти на концерт старинной гитары и слушать веселые испанские песни;
- б) посмотреть бой воинов, который нередко заканчивался человеческими жертвами;
- в) не уверен.

115. Если бы одного из твоих одноклассников наказали строже, чем он заслужил, ты всегда бы вступился бы за него:

- а) да б) нет в) может быть.

116. Считаешь, что большинство людей настолько неразумны, что даже не знают, что для них хорошо, а что плохо?

- а) да б) нет в) не уверен.

Продолжение приложения В

117. Тебе легко заводить новых друзей?

а) да б) нет в) не уверен.

118. Если тебе показать новую игру, ты ждешь:

а) пока не увидишь, как в нее играют другие;

б) помощи со стороны других;

в) среднее между а) и б)

119. Как ты думаешь, тебя считают человеком, который в любых обстоятельствах остается хладнокровным и сохраняет самообладание?

а) да б) нет в) не уверен.

120. Часто ли бывает так, что ты делал то, что не следовало бы делать?

а) да б) нет в) не уверен.

121. Как по-твоему, родители /воспитатели/ имеют право сурово наказывать детей, если те грубят им?

а) да б) нет в) может быть.

122. Если бы ты проводил лето на берегу моря, что бы тебе больше понравилось:

а) собирать морские раковины;

б) заниматься в секции водных лыж;

в) трудно сказать.

123. Если группе друзей нужно, чтобы кто-то один высказался за всех, это обычно делаешь ты:

а) да б) нет в) иногда.

124. Ты когда-нибудь говорил неправду?

а) да б) нет в) не уверен.

125. Если тебе в спешке приходится принимать решение, то остаешься ли ты довольным этим решением?

а) как правило, да;

б) очень редко;

в) иногда.

126. Если ты занимаешься, например, дописываешь контрольную работу, а вокруг стоит шум:

а) ты раздражаешься;

б) просто продолжаешь работать;

в) среднее между а) и б)

127. Если бы ты был журналистом, ты бы предпочел писать?

а) о новых спектаклях;

б) о каких-нибудь важных политических событиях;

в) среднее между а) и б)

128. Ты обычно:

а) никому никогда не говоришь о своих планах и намерениях;

б) не против того, если о них будут знать те, кто ими заинтересуется;

в) среднее между а) и б)

129. Тебе больше нравятся ребята:

а) задумчивые, спокойные, рассудительные;

б) всегда шумные, живые, беспокойные;

в) трудно сказать.

130. Ты считаешь, что неразумно брать на себя лишние хлопоты только ради того, чтобы быть вежливым:

а) да б) нет в) трудно сказать.

Продолжение приложения В

131. Если ты начал какое-то дело, то каждый знает, что ты его доведешь до конца?

а) да б) нет в) может быть

132. Бывает так, что когда ты собираешься выступить перед классом, у тебя начинают дрожать немного руки и колотиться сердце?

а) да б) нет в) может быть.

133. Если ты на глазах у людей совершаешь какую-то глупость, можешь ли ты отделаться шуткой и вести себя как ни в чем ни бывало?

а) да б) нет в) может быть.

134. Ты предпочел бы получить в подарок:

а) книгу стихов и пьес;

б) книгу о спортсменах / по гимнастике или хоккее/;

в) не могу сказать.

135. Если ребята разыгрывают кого-то, то ты:

а) часто присоединяешься, чтобы повеселиться с ними;

б) считаешь это ребячеством, плохим поступком;

в) может среднее а) и б)

136. Думаешь / думаешь / ли ты, что случится, если ты потеряешься во время путешествия или в походе?

а) да б) нет в) трудно сказать.

137. Тебя иногда беспокоят ничемные мысли, от которых не можешь отвлечься?

а) да б) нет в) среднее между а) и б)

138. Если у тебя есть несколько свободных минут, ты бы предпочел:

а) побеседовать с другом;

б) почитать что-нибудь интересное;

в) трудно сказать.

139. Ты считаешь, что глупо всегда следовать моде:

а) да б) нет в) не уверен.

140. Читая о великих подвигах или героях, испытываешь:

а) как правило, желание самому совершать их;

б) нередко считаешь, что такие дела не для тебя;

в) может быть.

141. Ты бываешь иногда настолько нервным и возбужденным, что тебя раздражают внезапные звуки:

а) да б) нет в) может быть.

142. Ты уверен, что ответил на все вопросы?

а) да б) нет в) может быть.

Продолжение приложения В

Таблица В.1 – Формулы подсчетов баллов

| Факторы | Сумма | Стен |
|---|-------|------|
| МД (самооценка) = (сумма баллов за ответы на вопросы 1,18,35,52,69,86,103) x 60:21 | | |
| A = (сумма по в.в. 2,19,36,53,70,87) x 3,33 | | |
| B = (3в,20с,37в,54с,71а,88с,104а,105в) x 2,5 Совпадение – 4 балла, несовпадение – 1 балл | | |
| C = (сумма по в.в. 4,21,38,55,72,89) x 3,33 | | |
| E = (сумма по в.в. 5,22,39,56,73,90) x 3,33 | | |
| F = (сумма по в.в. 6,23,40,57,74,91) x 3,33 | | |
| G = (сумма по в.в.7,24,41,58,75,92) x 3,33 | | |
| H = (сумма по в.в.8,25,42,59,76,93) x 3,33 | | |
| I = (сумма по в.в.9,26,43,60,77,94) x 3,33 | | |
| L = (сумма по в.в. 10,27,44,61,78,95) x 3,33 | | |
| M = (сумма по в.в. 11,28,45,62,79,96) x 3,33 | | |
| N = (сумма по в.в.12,29,46,63,80,97) x 3,33 | | |
| O = (сумма по в.в.13,30,47,64,81,98) x 3,33 | | |
| Q1 = (сумма по в.в.14,31,48,65,82,99) x 3,33 | | |
| Q2 = (сумма по в.в.15,32,49,66,83,100) x 3,33 | | |
| Q3 = (сумма по в.в.16,33,50,67,84,101) x 3,33 | | |
| Q4 = (сумма по в.в.17,34,51,68,85,102) x 3,33 | | |

Продолжение приложения В

Таблица В.2 – Нормативы к подростковому варианту теста Р. Б. Кеттелла для мальчиков

| Фактор | Возраст | | | | | | |
|--------|---------|------|------|------|------|------|------|
| | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 | 17 | 18 |
| А | 12,9 | 11,1 | 12,6 | 12,9 | 12,3 | 13,6 | 12,9 |
| В | 5,3 | 4,2 | 4,4 | 4,8 | 4,2 | 4,2 | 4,2 |
| С | 13,5 | 12,4 | 12,9 | 14,9 | 11,4 | 13,6 | 12,6 |
| Д | 12,0 | 13,3 | 13,5 | 13,6 | 11,9 | 10,9 | 12,3 |
| Е | 14,1 | 13,7 | 13,6 | 15,2 | 14,9 | 14,0 | 12,9 |
| F | 12,7 | 13,5 | 14,1 | 13,6 | 13,0 | 14,6 | 15,4 |
| G | 15,0 | 13,4 | 13,8 | 14,7 | 13,2 | 14,4 | 14,1 |
| Н | 14,8 | 15,2 | 14,7 | 14,7 | 12,3 | 13,6 | 15,2 |
| I | 9,6 | 10,8 | 11,3 | 11,2 | 4,2 | 4,2 | 11,2 |
| J | 12,5 | 13,1 | 12,6 | 13,3 | 11,4 | 13,6 | 10,2 |
| О | 12,6 | 14,6 | 14,8 | 14,7 | 11,9 | 10,9 | 14,3 |
| Q2 | 13,2 | 13,3 | 13,9 | 14,8 | 14,9 | 14,0 | 13,1 |
| Q3 | 14,5 | 14,5 | 13,9 | 15,4 | 13,0 | 14,6 | 13,8 |
| Q4 | 12,2 | 13,4 | 12,8 | 13,2 | 13,2 | 14,4 | 13,5 |

Приложение Г

Показатели физического развития и физической подготовленности школьников

Таблица Г.1 – Показатели физического развития и функционального состояния школьников с депривацией зрения

| Возраст (лет) | Рост (см) | | Вес (кг) | | Окружность грудной клетки (см) | | Динамометрия кисти (кг) | | Жизненная емкость легких (л) | | Артериальное давление (мм/рт.ст.) | | Частота дыхания (за 1 мин) | | Частота сердечных сокращений (уд/мин) | |
|---------------|-----------|--------|----------|------|--------------------------------|------|-------------------------|------|------------------------------|-----|-----------------------------------|--------|----------------------------|------|---------------------------------------|------|
| | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м |
| 7 | 117,12 | 120,14 | 20,2 | 25,6 | 54,2 | 60,2 | 8,5 | 9,5 | 1,1 | 1,2 | 103/69 | 103/60 | 15,8 | 18,1 | 88,9 | 79,7 |
| 8 | 128,8 | 130,2 | 26,3 | 27,9 | 58 | 60,1 | 9,1 | 10 | 1,2 | 1,5 | 107/57 | 100/63 | 16,5 | 18,3 | 88,7 | 81,2 |
| 9 | 130,5 | 132,12 | 29,5 | 33,7 | 62,3 | 63 | 9,9 | 10,2 | 1,2 | 1,9 | 102/70 | 105/60 | 18,4 | 19 | 86,1 | 85,5 |
| 10 | 136,6 | 138,7 | 32 | 34,7 | 64,1 | 65,5 | 9,1 | 11,1 | 1,4 | 2 | 105/66 | 109/72 | 15,6 | 16,5 | 85,5 | 86 |
| 11 | 142 | 144,3 | 35,7 | 39,4 | 66,2 | 68,4 | 12,4 | 12,9 | 1,6 | 2,2 | 99/60 | 102/60 | 16,1 | 16,9 | 79 | 89,6 |
| 12 | 142,8 | 152,5 | 42 | 48,5 | 70,5 | 69,1 | 14,7 | 15,4 | 2 | 2,2 | 101/60 | 105/74 | 19,3 | 19,2 | 85 | 85,4 |
| 13 | 148,4 | 159 | 46,4 | 55,5 | 73,1 | 73,2 | 15,1 | 19,2 | 2,2 | 2,5 | 105/62 | 102/64 | 19,8 | 19,6 | 78,2 | 89,1 |
| 14 | 153,7 | 161,3 | 49,1 | 60,7 | 78,9 | 75,4 | 19,9 | 25 | 2,2 | 2,8 | 107/69 | 109/70 | 19,2 | 19,8 | 78 | 77,5 |
| 15 | 158,14 | 169,4 | 55,2 | 62,4 | 79 | 80,5 | 20,4 | 30,6 | 2,5 | 2,8 | 112/72 | 113/75 | 19,6 | 19,1 | 82,2 | 77,7 |
| 16 | 159,3 | 172,1 | 59,4 | 68,5 | 79,4 | 80,9 | 22,6 | 34,1 | 2,8 | 3,1 | 112/70 | 116/70 | 18,2 | 18,3 | 86 | 81,2 |
| 17 | 162 | 176 | 57,9 | 75,1 | 82,1 | 86,1 | 22,5 | 36,4 | 2,8 | 3,2 | 113/70 | 116/74 | 18,3 | 17,2 | 84,1 | 84,2 |

Примечание: д – девочки; м – мальчики.

Таблица Г.2 – Показатели физического развития и функционального состояния зрячих школьников

| Возраст (лет) | Рост (см) | | Вес (кг) | | Окружность грудной клетки (см) | | Динамометрия кисти (кг) | | Жизненная емкость легких (л) | | Артериальное давление (мм/рт.ст.) | | Частота дыхания (за 1 мин) | | Частота сердечных сокращений (уд/мин) | |
|---------------|-----------|-------|----------|------|--------------------------------|------|-------------------------|------|------------------------------|-----|-----------------------------------|--------|----------------------------|------|---------------------------------------|------|
| | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м |
| 7 | 119,1 | 124,1 | 22,2 | 21,6 | 52,4 | 62,2 | 8,1 | 9,5 | 1,5 | 1,2 | 99/60 | 105/60 | 15,8 | 15,2 | 80 | 77,2 |
| 8 | 128,9 | 136,2 | 24,5 | 27,9 | 58,5 | 63,5 | 11,1 | 12 | 1,2 | 1,9 | 110/69 | 110/74 | 16,5 | 16,4 | 83,5 | 79,1 |
| 9 | 135,5 | 138,8 | 29,5 | 30,5 | 63,3 | 65 | 12,5 | 12,9 | 1,2 | 2 | 103/65 | 105/65 | 17,3 | 17 | 85,1 | 80,5 |
| 10 | 139,4 | 142,7 | 33 | 34,7 | 64 | 68,5 | 12,6 | 14,2 | 1,6 | 2 | 104/59 | 110/70 | 15,6 | 15,5 | 78 | 72,8 |
| 11 | 146 | 148,5 | 35,8 | 36,4 | 68,2 | 70,4 | 12,9 | 16,5 | 1,9 | 2,5 | 105/60 | 101/62 | 16,1 | 16,9 | 80,2 | 82,5 |
| 12 | 146,8 | 154,9 | 42,3 | 39,1 | 70,9 | 74,9 | 16,1 | 20,1 | 2 | 2,9 | 101/60 | 112/70 | 17,2 | 17,4 | 83 | 84,3 |
| 13 | 150,9 | 161 | 46,4 | 50,5 | 75,3 | 78,1 | 17,2 | 23,2 | 2,4 | 2,8 | 105/62 | 102/64 | 18,2 | 16,5 | 82,1 | 77,4 |
| 14 | 155,2 | 165,2 | 52,1 | 52,8 | 77,9 | 80,4 | 18,9 | 25,1 | 2,8 | 2,9 | 107/70 | 109/69 | 17,5 | 16,5 | 77,4 | 77,5 |
| 15 | 160,7 | 172,3 | 55,4 | 55,4 | 80 | 83,5 | 20,4 | 34,4 | 3,1 | 2,9 | 112/70 | 113/71 | 19,6 | 15,5 | 80,1 | 75,5 |
| 16 | 162,3 | 174,9 | 55,4 | 56,8 | 82,4 | 85,9 | 22,6 | 39,2 | 3,2 | 3,2 | 113/72 | 116/70 | 17,1 | 16,9 | 83 | 77,3 |
| 17 | 168 | 176 | 56 | 63,1 | 84,2 | 89 | 25,5 | 42,4 | 3,2 | 3,9 | 113/70 | 120/70 | 16,5 | 16,2 | 77,7 | 79,6 |

Примечание: д – девочки; м – мальчики.

Продолжение приложения Г

Таблица Г.3 – Показатели физической подготовленности школьников с депривацией зрения

| Возраст (лет) | Бег 6 мин (м) | | Статическое равновесие (сек.) | | Динамическое равновесие (см) | | Прыжок в длину с места (см) | | Удержание тела в висе (сек.) | | Наклон туловища из положения стоя (см) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | | Поднятие туловища из положения лежа (раз) | |
|---------------|---------------|--------|-------------------------------|------|------------------------------|------|-----------------------------|-------|------------------------------|------|--|------|--|------|---|------|
| | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м |
| 7 | 612,1 | 543,2 | 8,4 | 12,1 | 70,7 | 60,4 | 99,4 | 111,1 | 2,1 | 8,2 | 2,2 | 5,1 | 2 | 5,1 | 8 | 12 |
| 8 | 632,2 | 600,9 | 12,4 | 3,9 | 54,5 | 50,5 | 112,1 | 100,4 | 3,3 | 8,4 | 5 | 8 | 2,5 | 9,9 | 10 | 14,2 |
| 9 | 654,8 | 605,4 | 12,7 | 14,4 | 34,8 | 50,8 | 121,2 | 112,4 | 3,2 | 9,1 | 7,7 | 4,5 | 1,8 | 11,2 | 12,6 | 15,1 |
| 10 | 680,1 | 700,2 | 18,5 | 16,1 | 42,7 | 40,1 | 100,8 | 109,7 | 4 | 10,6 | 6,4 | 4 | 6,7 | 13,7 | 18,2 | 17,2 |
| 11 | 702,4 | 800,2 | 3,4 | 8,5 | 56,1 | 40,6 | 112,6 | 130,5 | 7,1 | 15,7 | 10,2 | 8,6 | 8,5 | 14,2 | 15,1 | 18 |
| 12 | 733,6 | 860,1 | 12,8 | 17,2 | 20,1 | 45,2 | 140,9 | 160,2 | 5 | 20,9 | 15,5 | 9,9 | 5,4 | 14,1 | 20,3 | 17,3 |
| 13 | 856 | 921,5 | 16,7 | 9,9 | 18,4 | 20,9 | 155,8 | 199,4 | 9,1 | 24,5 | 12,3 | 13,3 | 2,3 | 20,3 | 19,6 | 18,3 |
| 14 | 864,1 | 982,3 | 20,1 | 12,3 | 35,6 | 30,4 | 160,1 | 201,2 | 8,6 | 34,6 | 12,6 | 14,7 | 4,6 | 25,1 | 18,4 | 14,4 |
| 15 | 966,1 | 980,5 | 13,4 | 12,1 | 35,5 | 34,1 | 140,8 | 180,6 | 6,9 | 32,1 | 14,8 | 8,4 | 7,8 | 25,7 | 20,7 | 20,5 |
| 16 | 900,8 | 1000,5 | 15,2 | 9,8 | 29,2 | 25,2 | 145,2 | 174,9 | 10,4 | 33,9 | 19,2 | 10,6 | 5,9 | 29,1 | 25,2 | 25,8 |
| 17 | 902 | 1001,1 | 9,8 | 16,4 | 50,2 | 26,7 | 150,9 | 180,5 | 9,9 | 30,5 | 14,6 | 10,1 | 8,1 | 30,1 | 20,1 | 24,9 |

Примечание: д – девочки; м – мальчики.

Таблица Г.4 – Показатели физической подготовленности зрячих школьников

| Возраст (лет) | Бег 6 мин (м) | | Статическое равновесие (сек.) | | Динамическое равновесие (см) | | Прыжок в длину с места (см) | | Удержание тела в висе (сек.) | | Наклон туловища из положения стоя (см) | | Сгибание и разгибание рук в упоре лежа (раз) | | Поднятие туловища из положения лежа (раз) | |
|---------------|---------------|--------|-------------------------------|------|------------------------------|------|-----------------------------|-------|------------------------------|------|--|------|--|------|---|------|
| | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м | д | м |
| 7 | 657,5 | 689,3 | 25,1 | 16,5 | 20,1 | 22,1 | 109,1 | 110,2 | 3,6 | 8,1 | 3 | 5,6 | 4,2 | 8,5 | 13,4 | 14,2 |
| 8 | 669,2 | 719,6 | 14,2 | 14,3 | 43,2 | 30,4 | 118,4 | 112,4 | 3,5 | 8,4 | 5 | 3 | 5,7 | 9,4 | 13 | 14,8 |
| 9 | 654,3 | 743,2 | 19,6 | 21,1 | 18,4 | 15 | 120,2 | 118,9 | 4,5 | 9,6 | 8,1 | 4,4 | 5,1 | 11,8 | 15,6 | 16 |
| 10 | 711,2 | 742,2 | 11,4 | 9,9 | 22,8 | 18,2 | 118,3 | 125,8 | 5 | 15,1 | 11,3 | 8,1 | 8,1 | 13,7 | 18,5 | 20,1 |
| 11 | 702,3 | 813,4 | 20,6 | 10,1 | 36,1 | 41,2 | 140,2 | 180,5 | 7,1 | 20,7 | 13,5 | 8,6 | 8,6 | 18,2 | 20,1 | 20 |
| 12 | 732,6 | 912 | 8,9 | 25,5 | 13,2 | 20,1 | 163,1 | 212,1 | 8 | 20,1 | 10,2 | 9,9 | 10,7 | 20,1 | 21,3 | 22,3 |
| 13 | 856,4 | 956,6 | 30,1 | 14,1 | 35,8 | 16,7 | 178,1 | 201,1 | 10,2 | 29,5 | 18,4 | 11,1 | 10,8 | 22,6 | 21,5 | 22,1 |
| 14 | 877 | 1001,1 | 16,4 | 8,6 | 39,1 | 28,9 | 181,2 | 221,5 | 11,2 | 34,4 | 18,1 | 14,1 | 10,6 | 25,1 | 22,4 | 25,9 |
| 15 | 956,1 | 993,6 | 11,6 | 12,3 | 12,3 | 30,2 | 182,3 | 225,6 | 11 | 35,1 | 18,7 | 13,8 | 12,5 | 26,7 | 22,7 | 26,8 |
| 16 | 987,2 | 1025,2 | 12,7 | 17,8 | 19,5 | 19,8 | 181,3 | 224,1 | 10,9 | 33,2 | 19,1 | 12,1 | 12,1 | 26,2 | 28,1 | 25,4 |
| 17 | 975 | 1020,1 | 18,5 | 24,6 | 16,7 | 25,4 | 180,2 | 222,3 | 11,1 | 34,5 | 18,5 | 12,6 | 12,9 | 30,1 | 28,1 | 24,1 |

Примечание: д – девочки; м – мальчики.

Приложение Д

Тест-опросник по методике К. Роджерса и Р. Даймонда

«Социально психологическая адаптация»

1. Испытывает неловкость, когда вступает с кем-нибудь в разговор.
2. Нет желания раскрываться перед другими.
3. Во всем любит состязание, соревнование, борьбу,
4. Предъявляет к себе высокие требования.
5. Часто ругает себя за сделанное.
6. Часто чувствует себя униженным.
7. Сомневается, что может нравиться кому-нибудь из лиц противоположного пола.
8. Свои обещания выполняет всегда.
9. Теплые, добрые отношения с окружающими.
10. Человек сдержанный, замкнутый; держится от всех чуть в стороне.
11. В своих неудачах винит себя.
12. Человек ответственный; на него можно положиться.
13. Чувствует, что не в силах хоть что-нибудь изменить, все усилия напрасны.
14. На многое смотрит глазами сверстников.
15. Принимает в целом те правила и требования, которым надлежит следовать.
16. Собственных убеждений и правил не хватает.
17. Любит мечтать – иногда прямо среди бела дня. С трудом возвращается от мечты к действительности.
18. Всегда готов к защите и даже нападению: «застревает» на переживаниях обид, мысленно перебирая способы мщения.
19. Умеет управлять собой и собственными поступками, заставлять себя, разрешать себе; самоконтроль для него не проблема.
20. Часто портится настроение: накатывает уныние, хандра.
21. Все, что касается других, не волнует: сосредоточен на себе; занят собой.
22. Люди, как правило, ему нравятся.
23. Не стесняется своих чувств, открыто их выражает.
24. Среди большого стечения народа бывает немножко одиноко.
25. Сейчас очень не по себе. Хочется все бросить, куда-нибудь спрятаться.
26. С окружающими обычно ладит.

Продолжение приложения Д

27. Всего труднее бороться с самим собой.
28. Настораживает незаслуженное доброжелательное отношения окружающих.
29. В душе – оптимист, верит в лучшее.
30. Человек неподатливый, упрямый; таких называют трудными.
31. К людям критичен и судит их, если считает, что они этого заслуживают.
32. Обычно чувствует себя не ведущим, а ведомым: ему не всегда удается мыслить и действовать самостоятельно.
33. Большинство из тех, кто его знает, хорошо к нему относится, любит его.
34. Иногда бывают такие мысли, которыми не хотелось бы ни с кем делиться.
35. Человек с привлекательной внешностью.
36. Чувствует себя беспомощным, нуждается в ком-то, кто был бы рядом.
37. Приняв решение, следует ему.
38. Принимает, казалось бы, самостоятельные решения, не может освободиться от влияния других людей.
39. Испытывает чувство вины, даже когда винить себя как будто не в чем.
40. Чувствует неприязнь к тому, что его окружает.
41. Всем доволен.
42. Выбит из колеи: не может собраться, взять себя в руки, организовать себя.
43. Чувствует вялость; все, что раньше волновало, стало вдруг безразличным.
44. Уравновешен, спокоен.
45. Разозлившись, нередко выходит из себя.
46. Часто чувствует себя обиженным.
47. Человек порывистый, нетерпеливый, горячий: не хватает сдержанности.
48. Бывает, что сплетничает.
49. Не очень доверяет своим чувствам: они иногда подводят его.
50. Довольно трудно быть самим собой.
51. На первом месте рассудок, а не чувство: прежде чем что-либо сделать, подумает.
52. Происходящее с ним толкует на свой лад, способен напридумывать лишнего. Словом – не от мира сего.
53. Человек, терпимый к людям, и принимает каждого таким, каков он есть.
54. Старается не думать о своих проблемах.
55. Считает себя интересным человеком – привлекательным как личность, заметным.

Продолжение приложения Д

56. Человек стеснительный, легко тушуетя.
57. Обязательно нужно напоминать, подталкивать, чтобы довел дело до конца.
58. В душе чувствует превосходство над другими.
59. Нет ничего, в чем бы выразил себя, проявил свою индивидуальность, свое Я.
60. Боится того, что подумают о нем другие.
61. Честолюбив, равнодушен к успеху, похвале: в том, что для него существенно, старается быть среди лучших.
62. Человек, у которого в настоящий момент многое достойно презрения.
63. Человек деятельный, энергичный, полон инициатив.
64. Пасует перед трудностями и ситуациями, которые грозят осложнениями.
65. Себя просто недостаточно ценит.
66. По натуре вожак и умеет влиять на других.
67. Относится к себе в целом хорошо.
68. Человек настойчивый, напористый; ему всегда важно настоять на своем.
69. Не любит, когда с кем-нибудь портятся отношения, особенно – если разногласия грозят стать явными.
70. Подолгу не может принять решение, а потом сомневается в его правильности.
71. Пребывает в растерянности; все спуталось, все смешалось у него.
72. Доволен собой.
73. Невезучий.
74. Человек приятный, располагающий к себе.
75. Лицом, может, и не очень пригож, но может нравиться как человек, как личность.
76. Презирает лиц противоположного пола и не связывается с ними.
77. Когда нужно что-то сделать, охватывает страх; а вдруг – не справлюсь, а вдруг – не получится.
78. Легко, спокойно на душе, нет ничего, что сильно бы тревожило.
79. Умеет упорно работать.
80. Чувствует, что растет, взрослеет: меняется сам и отношение к окружающему миру.
81. Случается, что говорит о том, в чем совсем не разбирается.
82. Всегда говорит только правду.
83. Встревожен, обеспокоен, напряжен.
84. Чтобы заставить хоть что-то сделать, нужно как следует настоять, и тогда он уступит.
85. Чувствует неуверенность в себе.

Продолжение приложения Д

86. Обстоятельства часто вынуждают защищать себя, оправдываться и обосновывать свои поступки.
87. Человек уступчивый, податливый, мягкий в отношениях с другими.
88. Человек толковый, любит размышлять.
89. Иной раз любит прихвастнуть.
90. Принимает решения и тут же их меняет; презирает себя за безволие, а сделать с собой ничего не может.
91. Старается полагаться на свои силы, не рассчитывает на чью-то помощь.
92. Никогда не опаздывает.
93. Испытывает ощущение скованности, внутренней несвободы.
94. Выделяется среди других.
95. Не очень надежный товарищ, не во всем можно положиться.
96. В себе все ясно, себя хорошо понимает.
97. Общительный, открытый человек; легко сходится с людьми.
98. Силы и способности вполне соответствуют тем задачам, которые приходится решать; со всем может справиться.
99. Себя не ценит: никто его всерьез не воспринимает; в лучшем случае к нему снисходительны, просто терпят.
100. Беспокоится, что лица противоположного пола слишком занимают мысли.
101. Все свои привычки считает хорошими.

Продолжение приложения Д

Таблица Д.1 – Показатели интерпретации методики К. Роджерса и Р. Даймонда

| № | Показатели | Номера высказываний | Нормы |
|---|------------|--|--------------------|
| 1 | а | Адаптивность 4, 5, 9, 12, 15, 19, 22, 23, 26, 27, 29, 33, 35, 37, 41, 44, 47, 51, 53, 55, 61, 63, 67, 72, 74, 75, 78, 80, 88, 91, 94, 97, 98 | (68-170) 68-136 |
| | б | Деадаптивность 2, 6, 7, 13, 16, 18, 25, 28, 32, 36, 38, 40, 42, 43, 49, 50, 54, 56, 59, 60, 62, 64, 69, 71, 73, 76, 77, 83, 84, 86, 90, 95, 99, 100 | (68-170) 68-136 |
| 2 | а | Лживость – | (18-45) |
| | б | Лживость + | 18-36 |
| 3 | а | Приятие себя 33, 35, 55, 67, 72, 74, 75, 80, 88, 94, 96 | (22-52) 22-42 |
| | б | Неприятие себя 7, 59, 62, 65, 90, 95, 99 | (14-35) 14-28 |
| 4 | а | Приятие других 9, 14, 22, 26, 53, 97 | (12-30) 12-24 |
| | б | Неприятие других 2, 10, 21, 28, 40, 60, 76 | (14-35) 14-28 |
| 5 | а | Эмоциональный комфорт 23, 29, 30, 41, 44, 47, 78 | (14-35) 14-28 |
| | б | Эмоциональный дискомфорт 6, 42, 43, 49, 50, 83, 85 | (14-35) 14-28 |
| 6 | а | Внутренний контроль 4, 5, 11, 12, 13, 19, 27, 37, 51, 63, 68, 79, 91, 98 | (26-65) 26-52 |
| | б | Внешний контроль 25, 36, 52, 57, 70, 71, 73, 77 | (18-45) 18-36 |
| 7 | а | Доминирование 58, 61, 66 | (6-15) 6-12 |
| | б | Ведомость 16, 32, 38, 69, 84, 87 | (12-30) 12-24 |
| 8 | а | Эскапизм (Уход от проблем) 17, 18, 54, 64, 86 | (10-25) 10-20 |

Приложение Е

Показатели физической подготовленности, пространственной ориентации, мотивации к занятию спортом, свойств личности КГ и ЭГ до проведения педагогического эксперимента

Таблица Е.1 – Показатели физической подготовленности

| Тесты | КГ n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | t | Стат. вывод |
|---|--------------|--------------|---------|------|------|----------------|
| | | | M1–M2 | | | |
| | M1 ± m | M2 ± m | ед. | % | | |
| Бег (6 мин) | 749,5 ± 24,6 | 767,0 ± 30,9 | 17,5 | 2,34 | 0,44 | p>0,05 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135,5 ± 5,6 | 143,3 ± 6,3 | 7,8 | 5,8 | 0,93 | p>0,05 |
| Вис на перекладине (сек) | 10,7 ± 1,5 | 12,3 ± 1,3 | 1,6 | 14,9 | 0,08 | p>0,05 |
| Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | 9,5 ± 1,4 | 10,0 ± 1,1 | 0,5 | 5,3 | 0,28 | p>0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10,7 ± 1,2 | 12,5 ± 1,2 | 1,8 | 16,8 | 1,06 | p>0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 13,5 ± 0,5 | 14,0 ± 0,9 | 0,5 | 3,7 | 0,49 | p>0,05 |

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

Таблица Е.2 – Показатели пространственной ориентации

| Тесты | КГ n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | t | Стат. вывод |
|---|--------------|--------------|---------|------|------|----------------|
| | | | M1–M2 | | | |
| | M1 ± m | M2 ± m | ед. | % | | |
| Статическое равновесие (сек) | 9,8 ± 1,1 | 10,9 ± 1,1 | 1,1 | 10,1 | 0,71 | p>0,05 |
| Динамическое равновесие (см) | 55,3 ± 4,5 | 64,0 ± 7,3 | 8,7 | 15,7 | 1,01 | p>0,05 |
| Метание мяча в озвученную цель (балл) | 3,9 ± 0,4 | 4,5 ± 0,4 | 0,6 | 15,4 | 1,07 | p>0,05 |
| Воспроизведение длины отрезка (балл) | 3,7 ± 0,9 | 2,9 ± 0,7 | 0,8 | 21,6 | 0,73 | p>0,05 |
| Дифференцировка собственных движений (балл) | 2,8 ± 0,2 | 2,9 ± 0,1 | 0,1 | 3,6 | 0,46 | p>0,05 |
| Локализация звукового сигнала (см) | 3,7 ± 0,9 | 39,3 ± 3,6 | 4,1 | 9,5 | 1,11 | p>0,05 |

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

Продолжение приложения Е

Таблица Е.3 – Показатели мотивации к занятию спортом

| Тесты | КГ n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | Т | Стат. вывод |
|--|--------------|--------------|---------|------|-------|----------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| Эмоциональное удовольствие | 14,2 ± 3,6 | 12,2 ± 0,3 | 2,0 | 14,1 | 127,0 | p>0,05 |
| Социальное самоутверждение | 16,3 ± 1,2 | 14,0 ± 0,6 | 2,3 | 14,1 | 145,0 | p>0,05 |
| Физическое самоутверждение | 10,8 ± 3,8 | 8,2 ± 0,7 | 2,6 | 24,1 | 128,0 | p>0,05 |
| Социально- эмоциональный | 11,7 ± 4,0 | 9,3 ± 0,8 | 2,4 | 20,5 | 128,0 | p>0,05 |
| Социально-моральный | 5,2 ± 2,1 | 4,8 ± 0,8 | 0,4 | 7,7 | 135,0 | p>0,05 |
| Достижение успеха в ФСД | 4,2 ± 2,0 | 4,7 ± 0,7 | 0,5 | 11,9 | 132,0 | p>0,05 |
| Спортивно- познавательный | 3,9 ± 0,4 | 4,2 ± 0,7 | 0,3 | 7,7 | 127,0 | p>0,05 |
| Рационально-волевой | 3,6 ± 1,9 | 3,9 ± 0,7 | 0,3 | 8,3 | 135,5 | p>0,05 |
| Подготовка к профессиональной деятельности | 2,7 ± 0,8 | 2,9 ± 0,5 | 0,2 | 7,4 | 123,0 | p>0,05 |
| Гражданско- патриотический | 4,5 ± 0,7 | 3,4 ± 0,8 | 1,1 | 1,1 | 137,0 | p>0,05 |

Примечание: Т– значение критерия Уайта.

Продолжение приложения Е

Таблица Е.4 – Показатели свойств личности

| Свойства личности | КГ n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | Т | Стат. вывод |
|---|--------------|--------------|---------|------|-------|----------------|
| | | | М1–М2 | | | |
| | М1 ± m | М2 ± m | ед. | % | | |
| А (шизотимия-аффектомия) | 8,0 ± 0,8 | 6,6 ± 0,7 | 1,4 | 17,5 | 148,0 | p>0,05 |
| В (ложь) | 3,3 ± 0,2 | 4,6 ± 0,6 | 1,3 | 39,4 | 119,0 | p>0,05 |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | 8,2 ± 0,9 | 7,7 ± 0,9 | 0,5 | 6,1 | 135,0 | p>0,05 |
| Д (флегматичность-возбудимость) | 8,2 ± 0,8 | 7,5 ± 0,8 | 0,7 | 8,5 | 138,0 | p>0,05 |
| Е (подчиненность-доминирование) | 7,0 ± 0,7 | 7,7 ± 1,2 | 0,7 | 10,0 | 121,0 | p>0,05 |
| Ф (осторожность - легкомыслие) | 7,4 ± 0,7 | 6,5 ± 0,5 | 0,9 | 12,2 | 123,0 | p>0,05 |
| Г (степень принятия моральных норм) | 11,2 ± 1,2 | 11,5 ± 1,1 | 0,3 | 2,7 | 132,0 | p>0,05 |
| Н (застенчивость-авантюризм) | 9,4 ± 1,3 | 9,2 ± 0,8 | 0,2 | 2,1 | 138,0 | p>0,05 |
| І (реализм-сензитивизм) | 15,3 ± 1,0 | 16,1 ± 0,9 | 0,8 | 5,2 | 127,0 | p>0,05 |
| Ј (неврастения-фактор Гамлета) | 15,9 ± 0,8 | 14,9 ± 0,9 | 1,0 | 6,3 | 123,0 | p>0,05 |
| О (самоуверенность-склонность к чувству вины) | 16,5 ± 1,6 | 18,1 ± 1,7 | 1,6 | 9,7 | 123,5 | p>0,05 |
| Q2 (степень групповой зависимости) | 7,5 ± 0,3 | 7,7 ± 0,4 | 0,2 | 2,7 | 137,5 | p>0,05 |
| Q3 (степень самоконтроля) | 8,3 ± 0,6 | 7,1 ± 0,5 | 1,2 | 14,5 | 121,5 | p>0,05 |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | 11,5 ± 0,5 | 12,5 ± 0,3 | 1,0 | 8,7 | 127,5 | p>0,05 |

Примечание: Т– значение критерия Уайта.

Приложение Ж

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности, пространственной ориентации, мотивации к занятию спортом, свойств личности в КГ до и после проведения педагогического эксперимента

Таблица Ж.1 – Показатели физической подготовленности в КГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | ДО | ПОСЛЕ | Разница | | t | Стат. вывод |
|---|--------------|--------------|---------|------|------|-------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| Бег (6 мин) | 749,5 ± 24,6 | 783,0 ± 23,1 | 33,5 | 4,5 | 0,99 | p>0,05 |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 135,5 ± 5,6 | 137,9 ± 3,9 | 2,4 | 1,8 | 0,36 | p>0,05 |
| Вис на перекладине (сек) | 10,7 ± 1,5 | 14,0 ± 1,4 | 3,3 | 30 | 1,61 | p>0,05 |
| Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | 9,5 ± 1,4 | 12,0 ± 0,4 | 2,5 | 26,3 | 1,71 | p>0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 10,7 ± 1,2 | 13,5 ± 1,2 | 2,8 | 26,2 | 1,65 | p>0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 13,5 ± 0,5 | 15,3 ± 0,6 | 1,8 | 13,3 | 2,31 | p<0,05 |

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

Таблица Ж.2 – Показатели пространственной ориентации в КГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | ДО | ПОСЛЕ | Разница | | t | Стат. вывод |
|---------------------------------------|------------|------------|---------|------|------|-------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| Статическое равновесие (сек) | 9,8 ± 1,1 | 10,0 ± 1,2 | 0,2 | 2,0 | 0,12 | p>0,05 |
| Динамическое равновесие (см) | 55,3 ± 4,5 | 31,1 ± 2,2 | 24,2 | 43,8 | 4,84 | p<0,05 |
| Метание мяча в озвученную цель (балл) | 3,9 ± 0,4 | 5,7 ± 0,7 | 1,8 | 46,2 | 2,25 | p<0,05 |
| Воспроизведение длины отрезка | 3,7 ± 0,9 | 6,6 ± 1,1 | 2,9 | 78,4 | 2,04 | p>0,05 |
| Дифференцировка собственных движений | 2,8 ± 0,2 | 3,4 ± 0,1 | 0,6 | 21,4 | 2,72 | p<0,05 |
| Локализация звукового сигнала | 43,4 ± 3,4 | 30,2 ± 3,1 | 13,2 | 30,4 | 2,86 | p>0,05 |

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

Продолжение приложения Ж

Таблица Ж.3 – Показатели мотивации к занятию спортом в КГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | ДО | ПОСЛЕ | Разница | | W | Стат. вывод |
|--|------------|------------|---------|------|------|----------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| Эмоциональное удовольствие | 14,2 ± 3,6 | 12,5 ± 0,4 | 1,7 | 12,0 | 21,0 | p>0,05 |
| Социальное самоутверждение | 16,3 ± 1,2 | 16,5 ± 1,2 | 0,2 | 1,2 | 28,0 | p>0,05 |
| Физическое самоутверждение | 10,8 ± 3,8 | 11,0 ± 1,3 | 0,2 | 1,9 | 21,0 | p>0,05 |
| Социально- эмоциональный | 11,7 ± 4,0 | 12,2 ± 0,7 | 0,5 | 4,3 | 21,0 | p>0,05 |
| Социально-моральный | 5,2 ± 2,1 | 5,5 ± 0,8 | 0,3 | 5,8 | 21,0 | p>0,05 |
| Достижение успеха в спорте | 4,2 ± 2,0 | 4,3 ± 0,5 | 0,1 | 2,4 | 21,0 | p>0,05 |
| Спортивно- познавательный | 3,9 ± 0,4 | 4,3 ± 0,7 | 0,4 | 10,3 | 28,0 | p>0,05 |
| Рационально-волевой | 3,6 ± 1,9 | 4,5 ± 0,7 | 0,9 | 25 | 28,0 | p>0,05 |
| Подготовка к профессиональной деятельности | 2,7 ± 0,8 | 2,8 ± 0,6 | 0,1 | 3,7 | 21,0 | p>0,05 |
| Гражданско- патриотический | 4,5 ± 0,7 | 3,5 ± 0,7 | 1,0 | 22,2 | 21,0 | p>0,05 |

Примечание: W – значение критерия Вилкоксона (зависимые выборки).

Продолжение приложения Ж

Таблица Ж.4 – Показатели свойств личности в КГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Свойства личности | ДО | ПОСЛЕ | Разница | | W | Стат. вывод |
|---|------------|------------|---------|------|------|-------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| А (шизотимия-аффектомия) | 8,0 ± 0,8 | 11,5 ± 0,7 | 3,5 | 43,8 | 0,0 | p<0,05 |
| В (ложь) | 3,3 ± 0,2 | 3,5 ± 0,3 | 0,2 | 6,1 | 36,0 | p>0,05 |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | 8,2 ± 0,9 | 9,5 ± 1,2 | 1,3 | 15,9 | 38,0 | p>0,05 |
| Д (флегматичность-возбудимость) | 8,2 ± 0,8 | 6,9 ± 0,9 | 2,7 | 15,9 | 36,0 | p>0,05 |
| Е (подчиненность-доминирование) | 7,0 ± 0,7 | 7,7 ± 0,7 | 0,3 | 10,0 | 34,5 | p>0,05 |
| Ф (осторожность - легкомыслие) | 7,4 ± 0,7 | 10,4 ± 1,1 | 3,0 | 40,5 | 3,0 | p<0,05 |
| Г (степень принятия моральных норм) | 11,2 ± 1,2 | 14,8 ± 0,8 | 3,6 | 32,1 | 0,0 | p<0,05 |
| Н (застенчивость - авантюризм) | 9,4 ± 1,3 | 8,9 ± 1,4 | 0,5 | 5,3 | 36,0 | p>0,05 |
| І (реализм-сензитивизм) | 15,3 ± 1,0 | 16,2 ± 1 | 0,9 | 5,9 | 36,0 | p>0,05 |
| Ј (неврастения-фактор Гамлета) | 15,9 ± 0,8 | 16,1 ± 1,4 | 0,2 | 1,3 | 36,0 | p>0,05 |
| О (самоуверенность склонность к чувству вины) | 16,5 ± 1,6 | 17,9 ± 1,5 | 1,4 | 8,5 | 36,0 | p>0,05 |
| Q2 (степень групповой зависимости) | 7,5 ± 0,3 | 6,8 ± 0,3 | 0,7 | 9,3 | 37,5 | p>0,05 |
| Q3 (степень самоконтроля) | 8,3 ± 0,6 | 7,6 ± 0,5 | 0,7 | 8,4 | 38,0 | p>0,05 |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | 11,5 ± 0,5 | 12,1 ± 0,8 | 0,6 | 5,2 | 36,0 | p>0,05 |

Примечание: W – значение критерия Вилкоксона (зависимые выборки).

Приложение И

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности, пространственной ориентации, мотивации к занятию спортом, свойств личности в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

Таблица И.1 – Показатели физической подготовленности в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | ДО M1 ± m | ПОСЛЕ M2 ± m | Разница M1–M2 | | t | Стат. вывод. |
|---|--------------|-----------------|------------------|-------|------|-----------------|
| | | | ед. | % | | |
| | Бег (6 мин) | 767,0 ± 3 0,9 | 981,7 ± 13,4 | 214,7 | | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | 143,3 ± 6,3 | 144,6 ± 3,3 | 1,3 | 0,9 | 0,18 | p>0,05 |
| Вис на перекладине (сек) | 12,3 ± 1,3 | 21,4 ± 1,7 | 9,1 | 73,9 | 4,25 | p<0,05 |
| Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | 10,0 ± 1,1 | 11,2 ± 0,6 | 1,2 | 12,0 | 0,96 | p>0,05 |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | 12,5 ± 1,2 | 17,1 ± 0,8 | 4,6 | 36,8 | 3,19 | p<0,05 |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | 14,0 ± 0,9 | 18,4 ± 0,4 | 4,4 | 31,4 | 4,48 | p<0,05 |

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

Таблица И.2 – Показатели пространственной ориентации в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | ДО M1 ± m | ПОСЛЕ M2 ± m | Разница M1–M2 | | t | Стат. вывод |
|---|------------------------------|-----------------|------------------|-------|------|----------------|
| | | | ед. | % | | |
| | Статическое равновесие (сек) | 10,9 ± 1,1 | 13,5 ± 0,4 | 2,6 | | |
| Динамическое равновесие (см) | 64,0 ± 7,3 | 39,0 ± 2,9 | 25,0 | 39,0 | 3,18 | p<0,05 |
| Метание мяча в озвученную цель (балл) | 4,5 ± 0,4 | 7,7 ± 0,6 | 2,5 | 71,1 | 3,47 | p<0,05 |
| Воспроизведение длины отрезка (балл) | 2,9 ± 0,7 | 8,3 ± 0,7 | 5,4 | 186,2 | 5,5 | p<0,05 |
| Дифференцировка собственных движений (балл) | 2,9 ± 0,1 | 4,0 ± 0,2 | 1,1 | 37,9 | 5,0 | p<0,05 |
| Локализация звукового сигнала (см) | 39,3 ± 3,6 | 21,8 ± 1,6 | 17,5 | 44,5 | 4,53 | p<0,05 |

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

Продолжение приложения И

Таблица И.3 – Показатели мотивации к занятию спортом в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Тесты | ДО | ПОСЛЕ | Разница | | W | Стат. вывод |
|--|------------|------------|---------|-------|------|-------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| Эмоциональное удовольствие | 12,2 ± 0,3 | 13,1 ± 0,6 | 0,9 | 7,4 | 21,0 | p>0,05 |
| Социальное самоутверждение | 14,0 ± 0,6 | 15,6 ± 1,2 | 1,6 | 11,4 | 28,0 | p>0,05 |
| Физическое самоутверждение | 8,2 ± 0,7 | 13,5 ± 2,1 | 5,3 | 64,6 | 0,0 | p<0,05 |
| Социально-эмоциональный | 9,3 ± 0,8 | 11,6 ± 0,8 | 7,7 | 24,7 | 21,0 | p>0,05 |
| Социально-моральный | 4,8 ± 0,8 | 7,9 ± 0,8 | 3,1 | 65,6 | 10,0 | p<0,05 |
| Достижение успеха в спорте | 4,7 ± 0,7 | 10,0 ± 1,4 | 5,3 | 112,8 | 0,0 | p<0,05 |
| Спортивно-познавательный | 4,2 ± 0,7 | 9,3 ± 0,8 | 5,1 | 121,4 | 0,0 | p<0,05 |
| Рационально-волевой | 3,9 ± 0,7 | 9,7 ± 0,5 | 5,8 | 148,7 | 0,0 | p<0,05 |
| Подготовка к профессиональной деятельности | 2,9 ± 0,5 | 5,1 ± 0,9 | 2,2 | 75,9 | 6,0 | p<0,05 |
| Гражданско-патриотический | 3,4 ± 0,8 | 7,1 ± 1,0 | 3,7 | 109,8 | 0,0 | p<0,05 |

Примечание: W – значение критерия Вилкоксона (зависимые выборки).

Продолжение приложения И

Таблица И.4 – Показатели свойств личности в ЭГ до и после проведения педагогического эксперимента

| Свойства личности | ДО | ПОСЛЕ | Разница | | W | Стат. вывод |
|---|------------|------------|---------|------|------|-------------|
| | M1 ± m | M2 ± m | M1–M2 | | | |
| | | | ед. | % | | |
| А (шизотимия-аффектомия) | 6,6 ± 0,7 | 10,3 ± 0,5 | 3,7 | 56,1 | 10,0 | p<0,05 |
| В (ложь) | 4,6 ± 0,6 | 3,8 ± 0,5 | 0,8 | 17,4 | 21,0 | p>0,05 |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | 7,7 ± 0,9 | 12,5 ± 0,4 | 4,8 | 62,3 | 0,0 | p<0,05 |
| Д (флегматичность-возбудимость) | 7,5 ± 0,8 | 9,9 ± 0,9 | 2,4 | 32,0 | 28,0 | p>0,05 |
| Е (подчиненность-доминирование) | 7,7 ± 1,2 | 8,3 ± 1,3 | 0,6 | 78,0 | 36,0 | p>0,05 |
| Ф (осторожность-легкомыслие) | 6,5 ± 0,5 | 9,5 ± 0,6 | 3,0 | 46,2 | 0,0 | p<0,05 |
| Г (степень принятия моральных норм) | 11,5 ± 1,1 | 12,3 ± 0,8 | 0,8 | 7,0 | 21,0 | p>0,05 |
| Н (застенчивость - авантюризм) | 9,2 ± 0,8 | 13,6 ± 1,1 | 4,4 | 47,8 | 6,0 | p>0,05 |
| І (реализм-сензитивизм) | 16,1 ± 0,9 | 14,1 ± 0,9 | 2,0 | 12,4 | 21,0 | p>0,05 |
| Ј (неврастения-фактор Гамлета) | 14,9 ± 0,9 | 14,5 ± 1,3 | 0,4 | 2,7 | 36,0 | p>0,05 |
| О (самоуверенность-склонность к чувству вины) | 18,1 ± 1,7 | 14,1 ± 0,8 | 4,0 | 22,1 | 6,0 | p<0,05 |
| Q2 (степень групповой зависимости) | 7,7 ± 0,4 | 7,8 ± 0,8 | 0,1 | 1,3 | 36,0 | p>0,05 |
| Q3 (степень самоконтроля) | 7,1 ± 0,5 | 9,4 ± 0,7 | 2,3 | 32,4 | 5,0 | p<0,05 |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | 12,5 ± 0,3 | 13,2 ± 0,2 | 0,7 | 5,6 | 28,0 | p>0,05 |

Примечание: W – значение критерия Вилкоксона (зависимые выборки).

Приложение К

Сравнительный анализ показателей физической подготовленности КГ и ЭГ с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

Таблица К.1 – Показатели физической подготовленности КГ в сравнении с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

| Тесты | | Модельный уровень 1 n = 12 | Модельный уровень 2 n = 12 | КГ n = 12 | Разница | | | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|--------------|---------|------|--------|------|--------|------|
| | | | | | M1–M2 | | M1–M3 | | M2–M3 | |
| | | | | | ед. | % | ед. | % | ед. | % |
| Бег (6 мин) | p | 1040,5 ± 4,7 | 989,7 ± 10,5 | 783,0 ± 23,1 | 68,9 | 6,5 | 257,5 | 24,7 | 206,7 | 20,8 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | p | 221,6 ± 1,7 | 186,6 ± 12,3 | 137,9 ± 3,9 | 35,0 | 15,7 | 83,7 | 57,5 | 4,4 | 24,5 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Удержание тела в висе (сек) | p | 35,4 ± 1,3 | 19,8 ± 1,2 | 14,0 ± 1,4 | 15,6 | 44,0 | 21,4 | 51,7 | 10,3 | 33,1 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | p | 15,5 ± 0,6 | 12 ± 0,6 | 12,0 ± 0,4 | 3,5 | 22,5 | 3,5 | 37,7 | 48,7 | 26,0 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | p | 25,1 ± 1,1 | 14,4 ± 0,4 | 13,5 ± 1,2 | 10,7 | 42,6 | 11,6 | 60,4 | 5,8 | 29,2 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | p | 25,9 ± 0,3 | 18,8 ± 1,3 | 15,3 ± 0,6 | 7,1 | 27,4 | 10,6 | 22,5 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «Модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Продолжения приложения К

Таблица К.2 – Показатели физической подготовленности ЭГ в сравнении с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

| Тесты | | Модельный уровень 1 n = 12 | Модельный уровень 2 n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | | | | |
|---|---|-------------------------------|-------------------------------|--------------|---------|------|--------|------|--------|------|
| | | | | | M1–M2 | | M1–M3 | | M2–M3 | |
| | | | | | ед. | % | ед. | % | ед. | % |
| Бег (6 мин) | p | 1040,5 ± 4,7 | 989,7 ± 10,5 | 981,7 ± 13,4 | 68,9 | 6,5 | 76,6 | 7,2 | 7,7 | 0,7 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Прыжок в длину с места толчком двумя ногами (см) | p | 221,6 ± 1,7 | 186,6 ± 12,3 | 144,6 ± 3,3 | 35,0 | 15,7 | 77,0 | 34,7 | 42,0 | 22,5 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Вис на перекладине (сек) | p | 35,4 ± 1,3 | 19,8 ± 1,2 | 21,4 ± 1,7 | 15,6 | 44,0 | 14,0 | 39,5 | 5,8 | 7,4 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Наклон туловища вперед из положения стоя (см) | p | 15,5 ± 0,6 | 12,0 ± 0,6 | 11,2 ± 0,6 | 3,5 | 22,5 | 4,3 | 27,7 | 0,8 | 6,6 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу (кол-во раз) | p | 25,1 ± 1,1 | 14,4 ± 0,4 | 17,1 ± 0,8 | 10,7 | 42,6 | 8,0 | 31,8 | 2,7 | 15,7 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Поднимание туловища из положения лежа на спине (кол-во раз) | p | 25,9 ± 0,3 | 18,8 ± 1,3 | 18,4 ± 0,4 | 7,1 | 27,4 | 7,5 | 28,9 | 0,4 | 2,1 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «Модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Приложение Л

Сравнительный анализ показателей мотивации к занятиям спортом КГ и ЭГ с
«Модельными уровнями» в конце экспериментаТаблица Л.1 – Показатели мотивации к занятиям спортом КГ в сравнении с
«Модельными уровнями» в конце эксперимента

| Мотивы (в баллах) | | Модельный уровень 1 n = 12 | Модельный уровень 2 n = 12 | КГ n = 12 | Разница | | | | | |
|--|---|----------------------------------|----------------------------------|--------------|---------|------|--------|------|--------|------|
| | | | | | M1–M2 | | M1–M3 | | M2–M3 | |
| | | | | | ед. | % | ед. | % | ед. | % |
| Эмоциональное удовольствие | p | 15,2 ± 0,7 | 13,8 ± 1,8 | 12,5 ± 0,4 | 1,4 | 9,2 | 2,7 | 17,7 | 1,3 | 9,4 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Социальное самоутверждение | p | 17,4 ± 0,9 | 13,5 ± 1,5 | 16,5 ± 1,2 | 3,9 | 22,4 | 0,9 | 5,1 | 3,0 | 18,1 |
| | | | | | p<0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| Физическое самоутверждение | p | 19,6 ± 0,7 | 17,8 ± 1,3 | 11,0 ± 1,3 | 1,8 | 9,1 | 8,6 | 43,8 | 6,8 | 38,2 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Социально- эмоциональный | p | 15,9 ± 0,5 | 5,1 ± 1,9 | 12,2 ± 0,7 | 10,8 | 67,9 | 3,7 | 23,2 | 7,1 | 58,1 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Социально- моральный | p | 14,5 ± 0,9 | 3,8 ± 1,1 | 5,5 ± 0,8 | 10,7 | 73,7 | 9,0 | 62,0 | 1,7 | 30,9 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Достижение успеха в ФСД | p | 15,9 ± 1,7 | 10,3 ± 3,8 | 4,3 ± 0,5 | 5,6 | 35,2 | 11,6 | 72,9 | 6,0 | 41,7 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Спортивно- познавательный | p | 11,9 ± 1,9 | 4,3 ± 1,2 | 4,3 ± 0,7 | 7,6 | 63,8 | 7,6 | 63,8 | 0,0 | 0,0 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Рационально- волевой | p | 6,4 ± 0,5 | 10,5 ± 2,9 | 4,5 ± 0,7 | 4,1 | 39 | 1,9 | 29,6 | 6,0 | 57,1 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Подготовка к профессиональной деятельности | p | 14,8 ± 1,9 | 11,3 ± 3,7 | 2,8 ± 0,6 | 3,6 | 23,6 | 12,0 | 81,0 | 12,0 | 75,2 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Гражданско- патриотический | p | 11,9 ± 1,6 | 3,8 ± 1,0 | 3,5 ± 0,7 | 8,1 | 68,0 | 8,4 | 70,5 | 0,3 | 7,8 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «Модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Продолжение приложения Л

Таблица Л.2 – Показатели мотивации к занятиям спортом ЭГ в сравнении с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

| Мотивы (в баллах) | | Модельный уровень 1 n = 12 | Модельный уровень 2 n = 12 | ЭГ n = 12 | Разница | | | | | |
|--|---|----------------------------------|----------------------------------|--------------|---------|------|--------|------|--------|------|
| | | | | | M1–M2 | | M1–M3 | | M2–M3 | |
| | | | | | ед. | % | ед. | % | ед. | % |
| Эмоциональное удовольствие | p | 15,2 ± 0,7 | 13,8 ± 1,8 | 13,1 ± 0,6 | 1,4 | 9,2 | 2,1 | 13,8 | 0,7 | 5,0 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Социальное самоутверждение | p | 17,4 ± 0,9 | 13,5 ± 1,5 | 15,6 ± 1,2 | 3,9 | 22,4 | 1,8 | 10,3 | 2,1 | 13,4 |
| | | | | | p<0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| Физическое самоутверждение | p | 19,6 ± 0,7 | 17,8 ± 1,3 | 13,5 ± 2,1 | 1,8 | 9,1 | 6,1 | 31,1 | 4,3 | 24,1 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Социально- эмоциональный | p | 15,9 ± 0,5 | 5,1 ± 1,9 | 11,6 ± 0,8 | 10,8 | 67,9 | 4,3 | 27,0 | 6,5 | 56,) |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Социально- моральный | p | 14,5 ± 0,9 | 3,8 ± 1,1 | 7,9 ± 0,8 | 10,7 | 73,7 | 6,6 | 45,5 | 4,1 | 51,8 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Достижение успеха в ФСД | p | 15,9 ± 1,7 | 10,3 ± 3,8 | 10 ± 1,4 | 5,6 | 35,2 | 5,9 | 37,1 | 0,3 | 2,9 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Спортивно- познавательный | p | 11,9 ± 1,9 | 4,3 ± 1,2 | 9,3 ± 0,8 | 7,6 | 63,8 | 2,6 | 21,8 | 5,0 | 53,7 |
| | | | | | p<0,05 | | p>0,05 | | p<0,05 | |
| Рационально- волевой | p | 6,4 ± 0,5 | 10,5 ± 2,9 | 9,7 ± 0,5 | 4,1 | 39,0 | 3,3 | 34,0 | 2,9 | 7,6 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Подготовка к профессиональной деятельности | p | 14,8 ± 1,9 | 11,3 ± 3,7 | 5,1 ± 0,9 | 3,6 | 23,6 | 9,7 | 65,5 | 6,2 | 54,8 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Гражданско- патриотический | p | 11,9 ± 1,6 | 3,8 ± 1,0 | 7,1 ± 1,0 | 8,1 | 68,0 | 4,8 | 40,3 | 3,3 | 46,4 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «Модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Приложение М

Сравнительный анализ показателей свойств личности КГ и ЭГ с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

Таблица М.1 – Показатели свойств личности КГ в сравнении с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

| Свойства личности | | Модельный уровень 1 n = 12 M1 ± m | Модельный уровень 2 n = 12 M2 ± m | КГ n = 12 M3 ± m | Разница | | | | | |
|---|---|---|---|------------------------|---------|------|--------|------|--------|------|
| | | | | | M1–M2 | | M1–M3 | | M2–M3 | |
| | | | | | ед. | % | ед. | % | ед. | % |
| А (шизотимия-аффектомия) | p | 11,7 ± 0,6 | 13,1 ± 0,6 | 11,5 ± 0,7 | 1,4 | 10,6 | 0,2 | 1,7 | 1,6 | 12,2 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| В (ложь) | p | 5,5 ± 0,7 | 6,0 ± 0,9 | 3,5 ± 0,3 | 0,5 | 8,3 | 2,0 | 36,3 | 2,5 | 41,6 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | p | 13,1 ± 0,7 | 11,6 ± 0,9 | 9,5 ± 1,2 | 1,5 | 11,4 | 3,6 | 27,4 | 2,1 | 18,1 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| D (флегматичность-возбудимость) | p | 13,0 ± 0,6 | 11,6 ± 0,5 | 6,9 ± 0,9 | 1,4 | 10,7 | 6,1 | 46,9 | 4,7 | 40,5 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| E(подчиненность-доминирование) | p | 14,2 ± 0,7 | 10,7 ± 1,1 | 7,7 ± 0,7 | 3,5 | 24,6 | 6,5 | 45,7 | 3,0 | 28,0 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| F (осторожность-легкомыслие) | p | 12,3 ± 0,8 | 13 ± 0,8 | 10,4 ± 1,1 | 0,7 | 5,3 | 1,9 | 15,4 | 2,6 | 20,0 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| G (степень принятия моральных норм) | p | 15,5 ± 0,7 | 13,7 ± 0,9 | 14,8 ± 0,8 | 1,8 | 11,6 | 0,7 | 4,5 | 1,1 | 7,4 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| H (застенчивость-авантюризм) | p | 12,0 ± 0,4 | 13,4 ± 0,7 | 8,9 ± 1,4 | 1,4 | 10,4 | 3,1 | 25,8 | 4,5 | 33,5 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| I (реализм-сензитивизм) | p | 17,7 ± 0,7 | 14,2 ± 0,9 | 16,2 ± 1,0 | 3,5 | 19,7 | 1,5 | 8,4 | 2,0 | 12,3 |
| | | | | | p<0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| J (неврастения-фактор Гамлета) | p | 12,8 ± 0,8 | 14,2 ± 0,6 | 16,1 ± 1,4 | 1,4 | 9,8 | 3,3 | 20,4 | 1,9 | 11,8 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| O (самоуверен.-склонность к чувству вины) | p | 18,5 ± 1,1 | 15,7 ± 1,1 | 17,9 ± 1,5 | 2,8 | 15,1 | 0,6 | 3,2 | 2,2 | 12,2 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| Q2 (степень групповой зависимости) | p | 13,6 ± 1,1 | 10,5 ± 0,9 | 6,8 ± 0,3 | 3,1 | 22,7 | 6,8 | 50,0 | 3,7 | 35,2 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Q3 (степень самоконтроля) | p | 13,3 ± 1,1 | 12,0 ± 0,9 | 7,6 ± 0,5 | 1,3 | 9,7 | 5,7 | 42,8 | 4,4 | 36,6 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | p | 12,3 ± 0,9 | 11,7 ± 0,8 | 12,1 ± 0,8 | 0,6 | 4,8 | 0,2 | 1,6 | 1,6 | 3,3 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «Модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Продолжение приложения М

Таблица М.2 – Показатели свойств личности ЭГ в сравнении с «Модельными уровнями» в конце эксперимента

| Свойства личности | | Модельный уровень 1 n = 12 M1 ± m | Модельный уровень 2 n = 12 M2 ± m | ЭГ n = 12 M3 ± m | Разница | | | | | |
|---|---|---|---|------------------------|---------|------|--------|------|--------|------|
| | | | | | M1–M2 | | M1–M3 | | M2–M3 | |
| | | | | | ед. | % | ед. | % | ед. | % |
| А (шизотимия-аффектомия) | p | 11,7 ± 0,6 | 13,1 ± 0,6 | 10,3 ± 0,5 | 1,4 | 10,6 | 1,4 | 11,9 | 2,8 | 21,3 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p<0,05 | |
| В (ложь) | p | 5,5 ± 0,7 | 6,0 ± 0,9 | 3,8 ± 0,5 | 0,5 | 8,3 | 1,7 | 30,9 | 2,2 | 36,6 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p<0,05 | |
| С (степень эмоциональной устойчивости) | p | 13,1 ± 0,7 | 11,6 ± 0,9 | 12,5 ± 0,4 | 1,5 | 11,4 | 0,6 | 4,5 | 0,9 | 7,2 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| D (флегматичность-возбудимость) | p | 13,0 ± 0,6 | 11,6 ± 0,5 | 9,9 ± 0,9 | 1,4 | 10,7 | 3,1 | 23,8 | 1,7 | 14,6 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| E(подчиненность-доминирование) | p | 14,2 ± 0,7 | 10,7 ± 1,1 | 8,3 ± 1,3 | 3,5 | 24,6 | 5,9 | 41,5 | 2,4 | 22,4 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| F (осторожность - легкомыслие) | p | 12,3 ± 0,8 | 13 ± 0,8 | 9,5 ± 0,6 | 0,7 | 5,3 | 2,8 | 22,7 | 3,5 | 26,9 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| G (степень принятия моральных норм) | p | 15,5 ± 0,7 | 13,7 ± 0,9 | 12,3 ± 0,8 | 1,8 | 11,6 | 3,2 | 20,6 | 1,4 | 10,2 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| H (застенчивость-авантюризм) | p | 12,0 ± 0,4 | 13,4 ± 0,7 | 13,6 ± 1,1 | 1,4 | 10,4 | 1,6 | 11,7 | 0,2 | 1,4 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| I (реализм-сензитивизм) | p | 17,7 ± 0,7 | 14,2 ± 0,9 | 14,1 ± 0,9 | 3,5 | 19,7 | 3,6 | 20,3 | 0,1 | 0,7 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| J (неврастения-фактор Гамлета) | p | 12,8 ± 0,8 | 14,2 ± 0,6 | 14,5 ± 1,3 | 1,4 | 9,8 | 1,7 | 11,7 | 0,3 | 2,0 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |
| O (самоуверен.-склонность к чувству вины) | p | 18,5 ± 1,1 | 15,7 ± 1,1 | 14,1 ± 0,8 | 2,8 | 15,1 | 4,4 | 23,7 | 1,6 | 10,1 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p>0,05 | |
| Q2 (степень групповой зависимости) | p | 13,6 ± 1,1 | 10,5 ± 0,9 | 7,8 ± 0,8 | 3,1 | 22,7 | 5,8 | 42,6 | 2,7 | 25,7 |
| | | | | | p<0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Q3 (степень самоконтроля) | p | 13,3 ± 1,1 | 12,0 ± 0,9 | 9,4 ± 0,7 | 1,3 | 9,7 | 3,9 | 29,3 | 2,6 | 21,6 |
| | | | | | p>0,05 | | p<0,05 | | p<0,05 | |
| Q4 (степень внутреннего напряжения) | p | 12,3 ± 0,9 | 11,7 ± 0,8 | 13,2 ± 0,2 | 0,6 | 4,8 | 1,0 | 6,8 | 1,5 | 11,3 |
| | | | | | p>0,05 | | p>0,05 | | p>0,05 | |

Примечание: t – значение критерия Стьюдента (независимые выборки); «Модельный уровень 1» – зрячие школьники, занимающиеся в секции по тхэквондо; «Модельный уровень 2» – зрячие школьники, занимающиеся физическими упражнениями только на уроках по физической культуре в школе.

Приложение Н

Акты внедрения результатов научно-исследовательской работы

АКТ ВНЕДРЕНИЯ

результатов научного исследования в практику

г. Хабаровск

«29» сентября 2022 г.

Мы, нижеподписавшиеся, соискатель ученой степени Рябинина Ульяна Сергеевна и ректор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры», доктор педагогических наук, профессор Галицын Сергей Викторович, с одной стороны и директор краевого государственного бюджетного учреждения дополнительного образования «Хабаровская краевая спортивно-адаптивная школа паралимпийского и сурдлимпийского резерва» Катаева Амина Махаммадовна с другой стороны составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Рябининой Ульяны Сергеевны в учебно-тренировочный процесс спортивно-адаптивной школы в 2022 году были внедрены следующие предложения и рекомендации:

| № п/п | Ф.И.О. автора внедрения | Наименование научной разработки | Эффект от внедрения |
|-------|---------------------------|--|--|
| 1. | Рябинина Ульяна Сергеевна | Технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения | Развитие пространственной ориентации и повышение уровня социальной адаптации и интеграции к жизни в обществе лиц с нарушением зрения |

Соискатель ученой степени

У.С. Рябинина

Ректор ФГБОУ ВО «ДВГАФК»
доктор педагогических наук,
профессор

С.В. Галицын

ФГБОУ ВО «ДВГАФК»
680028, г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 1, e-mail: dwgafk@mail.ru, тел. 8 (4212) 45-99-98

Официальный сайт: <https://dwgafk.rf/>

Директор КГБУ ДО «ХКСАШПСР»

А.М. Катаева

КГБУ ДО «ХКСАШПСР»
680000, г. Хабаровск, ул. Муравьева-Амурского, д. 4,
e-mail: 4212304960@mail.ru, тел. 7 (4212) 34-06-05

Официальный сайт: <http://kski.ru/>

Продолжение приложения Н

АКТ ВНЕДРЕНИЯ
результатов научного исследования в практику

г. Хабаровск

«11» октября 2022 г.

Мы, нижеподписавшиеся, соискатель ученой степени Рябина Ульяна Сергеевна и ректор Федерального государственного бюджетного образовательного учреждения высшего образования «Дальневосточная государственная академия физической культуры», доктор педагогических наук, профессор Галицын Сергей Викторович, с одной стороны и директор краевого государственного бюджетного общеобразовательного учреждения, реализующего адаптированные основные общеобразовательные программы «Школа-интернат № 2» Веселовская Марина Анатольевна с другой стороны составили настоящий акт о том, что на основании научно-исследовательской работы Рябиной Ульяны Сергеевны в процесс адаптивного физического воспитания в школу-интернат в 2022 году были внедрены следующие предложения и рекомендации:

| № п/п | Ф.И.О. автора внедрения | Наименование научной разработки | Эффект от внедрения |
|-------|-------------------------|--|---|
| 1. | Рябина Ульяна Сергеевна | Технология использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения | Улучшение показателей пространственной ориентации слепых и слабовидящих учащихся, что свидетельствует об эффективности технологии использования средств тхэквондо, способствующих развитию пространственной ориентации детей с депривацией зрения |

Соискатель ученой степени



У.С. Рябина

Ректор ФГБОУ ВО «ДВГАФК»
 доктор педагогических наук,
 профессор



С.В. Галицын

ФГБОУ ВО «ДВГАФК»
 680028, г. Хабаровск, Амурский бульвар, д. 1, e-mail: dwgafk@mail.ru, тел: 8 (4212) 45-99-98
 Официальный сайт: <https://dwgafk.ru>

Директор КГБОУ ШИ 2



М.А. Веселовская

КГБОУ ШИ 2
 680002, г. Хабаровск, пер. Благодатный, д. 6, e-mail: internat34.edu.27.ru,
 тел: 8 (4212) 37-39-46
 Официальный сайт: <https://internat34.edu.27.ru/>