

УДК 376 32

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ СЛЕПЫХ  
ОБУЧАЮЩИХСЯ МЛАДШЕГО ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА  
ПОСРЕДСТВОМ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ**

*Шляпкина В.В.  
Шавшаева Л.Ю.*

**Аннотация:** в статье рассматривается актуальная проблема повышения двигательной активности обучающихся младшего школьного возраста с ограниченными возможностями здоровья, относящихся к категории слепых детей. Раскрыта сущность младшего школьного возраста как сенситивного этапа в рамках обозначенной проблемы: овладение различными видами деятельности, стремление к систематическим занятиям физической культурой, формирование навыков здорового образа жизни, обуславливающих высокую двигательную активность. Отмечается развитие в данный возрастной период опорно-двигательной системы, совершенствование зрительно-осязательного самоконтроля за выполнением движений, оптимизация взаимосвязи между зрительными ощущениями и реализацией деятельности. Обосновано использование физической культуры как эффективного средства повышения двигательной активности слепых обучающихся. Рассмотрены условия, логика выполнения, содержание авторских упражнений физической культурой, направленных на повышение двигательной активности.

**Ключевые слова:** физическая культура, двигательная активность, ограниченные возможности здоровья, слепой обучающийся, младший школьный возраст.

**THE INCREASE IN LOCOMOTOR ACTIVITY OF BLIND  
STUDENTS OF PRIMARY SCHOOL AGE BY MEANS OF PHYSICAL  
CULTURE**

*Shlyapnikova V. V.  
Shuvaeva L. Yu.*

**Annotation:** in article the actual problem of increase of physical activity of the blind children who are trained younger school age with limited opportunities of health, belonging to the category is considered. The essence of younger school age as sensitive stage within the designated problem is opened: mastering different types of activity, aspiration to systematic occupations by physical culture, formation of the skills of a healthy lifestyle causing high physical activity. Development during this age period of musculoskeletal system, improvement of visual and tactile self-checking

behind performance of movements, optimization of interrelation between visual feelings and implementation of activity is noted. Use of physical culture as effective remedy of increase of physical activity of the blind people who are trained is proved. Conditions, logic of performance, the content of the author's exercises by physical culture directed to increase of physical activity are considered.

**Keywords:** physical culture, physical activity, limited opportunities of health, the blind trained, younger school age.

Приоритетным направлением образовательной политики России в настоящее время является образование обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, в частности слепых детей. Проблема создания оптимальных условий обучения для данной категории обучающихся с ОВЗ является одной из значимых проблем, вызывающих беспокойство педагогического сообщества, родительской общественности. Для успешного развития и интеграции этой группы детей в современную социальную среду, усилия педагогов должны быть направлены на поиск современных подходов и новых технологий работы со слепыми детьми.

Физическая культура является одним из эффективных средств психофизического развития слепых обучающихся, предоставляя уникальные возможности сохранения резервов функциональных систем организма. Гиподинамия, психосоматические нарушения данной категории детей с ОВЗ актуализируют вопрос повышения их двигательной активности в процессе физической культуры.

Несомненно, что значимый эффект повышения двигательной активности слепых обучающихся определяется выбором благоприятного возрастного периода.

Младший школьный возраст является сенситивным этапом для того, чтобы овладеть различными видами деятельности, развивать у обучающихся стремление к систематическим занятиям физической культурой, формировать навыки здорового образа жизни, обуславливающих высокую двигательную активность. У школьников младшего школьного возраста развивается опорно-

двигательная система, совершенствуется зрительно-осязательный самоконтроль за выполнением движений, оптимизируется взаимосвязь между зрительными ощущениями и реализацией деятельности [1]. Однако для многих слепых младших школьников характерна астения, при которой дети существенно меньше хотят играть в подвижные игры, испытывают нервную напряженность, существенную утомляемость.

Повышение двигательной активности слепых обучающихся младшего школьного возраста посредством физической культуры, в процессе которой учитываются вид и глубина зрительной патологии, деформации опорно-двигательного аппарата, призвано решать задачи эффективной профилактики различных психосоматических нарушений. Необходимым считаем разработку системы занятий по повышению двигательной активности слепых младших школьников в процессе физической культуры.

Приведем пример упражнений, используемых в практике педагогической деятельности со слепыми детьми.

*Упражнения на лестничной клетке [2].*

Основным условием является наличие перил, лучше, если перила будут с двух сторон.

Логика выполнения упражнений.

Занимающиеся стоят на первом этаже, держась правой рукой за перила. Движение только правостороннее, выполняется упражнение до второго этажа. Далее необходимо осуществить разворот и спуститься, держась правой рукой за перила или стенку. Спускаться только лицом вперед, в среднем темпе.

Примерные упражнения, выполняемые на лестничной клетке с первого на второй этаж:

- подъем, наступая на каждую ступеньку, темп выше среднего;
- подъем через одну ступеньку;
- подъем через две ступеньки;
- подъем спиной вперед;

- подъем спиной вперед через одну ступеньку;
- подъем правым/левым боком через одну (две) ступеньки, двумя руками держаться за перила;
- подъем с поворотами вокруг, поворот выполнять через 2-3 ступеньки;
- подъем по каждой ступеньке, ставя ногу на носок, после постановки носка ногу выпрямлять;
- подъем по каждой ступеньке на пятках;
- пробегание вверх.

Занятия на лестничной клетке слепому ребенку выполнять удобно, так как есть ориентиры – перила, ступеньки. Практика выполнения упражнений показывает, что у слепых младших школьников возрастает интерес к физической культуре с использованием нетрадиционных заданий, в связи с чем отмечается повышение двигательной активности.

Таким образом, рассмотрены некоторые аспекты повышения двигательной активности слепых обучающихся посредством физической культуры. Представлены условия, логика выполнения, содержание авторских упражнений, используемых в педагогической практике со слепыми детьми.

#### Литература

1. Ростомашвили Л. Н. Физические упражнения для детей с нарушениями зрения [Текст] / Л. Н. Ростомашвили / Под ред. Л. В. Шапковой – СПб.: Институт специальной педагогики и психологии, 2001. – 66 с.
2. Шляпникова В. В. Особенности методики физической культуры в развитии младших школьников с нарушениями зрения Организация работы с детьми, имеющими ограниченные возможности здоровья [Текст] : монография / В. В. Шляпникова, Л. Ю. Шавшаева / под общ ред. Н.В. Лалетина. – Красноярск: Центр информации, ЦНИ «Монография», 2014. – С.58-86.

#### Сведения об авторах:

---

**Шляпникова Виктория Викторовна**, кандидат педагогических наук, учитель физической культуры ГКОУ «Школа-Интернат № 2» г. Оренбург, Российская Федерация, shlyapnikovav@mail.ru

**Шавшаева Людмила Юрьевна**, кандидат педагогических наук, доцент кафедры ДКДОиПВ ФГБОУ ВПО «Оренбургский государственный педагогический университет», г. Оренбург, Российская Федерация, koltureva@rambler.ru.

**Shlyapnikova Victoria Viktorovna**, candidate of pedagogical sciences, teacher of physical culture of GKOU "Boarding School No. 2" Orenburg, Russian Federation, ipdrao@yandex.ru;

**Shavshayeva Lyudmila Yurevna**, candidate of pedagogical sciences, associate professor PCAEaPE FGBOU VPO "The Orenburg state pedagogical university", Orenburg, Russian Federation, koltureva@rambler.ru.