**Практичне заняття 7-8.**

## **Тема. Адаптивна фізична культура при сліпоті.**

***Мета:*** узагальнити знання про особливості адаптивної фізичної культури з особами, які мають вади зору; вивчити методи навчання спортивної техніки з використанням тифлологічних пристосувань.

**Питання для обговорення**:

1. Загальні відомості про вади зору та особливості роботи з такими клієнтами. Сліпота (тотальна та практична) та слабкобачення. Причини та час порушення зорової функції. Види порушень зорового сприйняття. Нозологічні групи, на які поділяють осіб із порушенням зору. Особливості сприйняття навколишнього світу сліпими та тими, хто слабко бачить. Фізичний розвиток осіб з вадами зору. Допуск до занять АФК людей з патологіями зорової аналізаторної системи. Формування груп для занять АФК.
2. Мета, загальні та специфічні завдання, засоби та методи АФК осіб з вадами зору. Тифлотехніка фізичної культури. Лікарсько-педагогічний контроль занять АФК осіб з вадами зору.
3. Методи навчання спортивної техніки. Метод словесного описування дій. Метод вибірково-сенсорної демонстрації. Метод спрямованого «відчування» рухів. Застосування спеціальних тренажерів і різних пристолсувань, що «примусово» задають параметри рухів. Метод лідирування. Метод термінової інформації. Метод суворо регламентованої вправи.
4. Особливості методики АФК при сліпоті. Сучасні методики АФК при сліпоті. Дидактичні вимоги до рухливих ігор, які використовуються у роботі з людьми, які мають вади зору. Методика проведення занять з адаптивної фізичної культури для клієнтів цієї нозології.

## **Теоретичні відомості**

При патології органу зору в АФК особливу увагу приділяють питанню *допуску до занять.* До занять фізичними вправами отримують допуск особи з патологією, при якій відсутній ризик погіршення функції зору від фізичного навантаження. Такі хвороби виділяють в групу А. До цієї групи належать не прогресуючі форми короткозорості, атрофія і субатрофія очного яблука та інші види абсолютної сліпоти незалежно від їхнього походження за умови відсутності запального процесу, схильності до крововиливів і больового синдрому, а також пігментна абіотрофія сітківки, центральні хориоретинальні дистрофії, уроджені аномалії розвитку очного яблука, не прогресуюча атрофія очного нерва, помутніння рогівки, катаракта. Діти, включені **до групи А***,* не потребують особливих обмежень при заняттях фізичною культурою. **Група Б** об’єднує людей із захворюваннями очей, схильними до прогресування і погіршення функцій зору, такими, як прогресуючі форми короткозорості, глаукома, центральна хориоретинальна атеросклеротична дистрофія, відшарування сітківки, вивих і підвивих кришталика, атрофія зорового нерва, стафілома склери і рогівки. Віднесення до цієї групи має на увазі повну заборону фізичних вправ або значні обмеження, вказані лікарем-офтальмологом.

Формуючи групи для занять АФК, враховують:

* 1. патологію очей;
  2. рівень фізичної підготовки;
  3. захворювання інших органів, систем;
  4. ступінь зорового дефекту (центральний зір, вид оптичної корекції, поле зору);
  5. участь в роботі окремих груп м'язів;
  6. психоемоційний стан;
  7. вік;
  8. стать.

У роботі з незрячими значну роль відіграє матеріально-технічне забезпечення: загального характеру, загального характеру з тифлодоробками, спеціальне тифлотехнічне.

*Тифлотехніка фізичної культури* - сукупність тифлологічних приладів і пристосувань, які допомагають незрячим людям оволодівати рухами тіла, займатися спортивною ходьбою, бігом, стрільбою, плаванням та ін. Сюди належать тактильні й вібраційні дисплеї, візуальні дисплеї для тих, хто слабко бачить, полісенсорні діагностичні пристрої, засоби оптичної корекції, аудіовізуальні прилади й апарати, електронно-оптичні запам’ятовуючі системи, спеціальні замкнені телевізійні пристрої з відеозаписом, апаратура, призначена для визначення еталонів і порівняння.

*Методи навчання спортивній техніці.* Заняття АФК повинні проводитися з використанням тифлологічних пристосувань, які покращують орієнтування незрячих людей і гарантують безпеку під час занять. Важливою є точна оцінка тренером (або його помічником) рухів, які виконує учень, передбачених кожною методикою. Введення термінових коректив сприяє найефективнішому навчанню диференціюванню точності рухів у просторі, у часі та за ступенем м'язових зусиль.

*Метод словесного описування дій,* які необхідно виконувати спортсмену- адаптанту, включає опис частин тіла, що задіяні у виконанні рухів. Контроль техніки виконання, активізація і поглиблення сприйняття, оцінка результатів, напрям поведінки учня вимагають майстерності володіння словом.

*Метод вибірково-сенсорної демонстрації* має на увазі відтворення окремих рухів (найчастіше тимчасових і просторово-часових) за допомогою апаратурних пристроїв, що дозволяють сприйняти на слух освоювані параметри (наприклад, акустична демонстрація за допомогою метронома або радіоапаратури).

*Метод направленого "відчуття " рухів* виражається зосередженням уваги учня на сприйнятті сигналів від м'язово-зв'язкового апарату в крайніх точках амплітуди рухів. В процесі тренування удосконалюють пропріоцепцію. Так, рекомендується повторювати пояснення і показ правильного виконання вправи 4 - 8 разів, після чого вислухати 2 - 3 відповіді учнів про виконання вправ. Після цього викладач пояснює положення окремих частин тіла у вправі, а учні, виконуючи його, визначають і оцінюють точність рухів.

*Метод застосування спеціальних тренажерів* і різних пристосувань, які "примусово" задають параметри рухів, що вимагаються, дозволяючи практично відчути їх.

*Автокардіолідери,* які задають програму вправ циклічного характеру, по частоті серцевих скорочень звіряють задану частоту з фактичною, регульованою в учня за допомогою автоматичного електронного пристрою.

*Метод лідирування (поточного сенсорного програмування)* полягає в застосуванні звуколідерів в бігу для тренування "прямого бігу", що при даній нозології є одним з найскладніших етапів навчання.

*Метод термінової інформації* - сучасний технічний метод, який передбачає екстрене отримання учнем об'єктивних відомостей про хід рухів з ціллю їх корекції або збереження заданих параметрів шляхом зв'язку з радіо, або завдяки мініатюрним електронним звуковим інформаторам, що кріпляться на тіло спортсмена і подають сигнал при порушенні техніки виконання рухів, також, тензоелектронних пристроїв моделювання гучності звуку, що подає інформацію про величину зусиль, прикладених до спортивного снаряда.

В ході занять можна також керуватися методами строго регламентованої вправи, такими, як:

* *метод розчленовано-конструктивної вправи* (розучування дії в розчленованому вигляді з послідовним об'єднанням частин в ціле);
* *метод виборчої вправи* (виборча дія на окремі сторони структури рухів або окремі фізичні якості).

Особливістю методики АФК при сліпоті є розвиток:

* + м'язово-суглобового відчуття;
  + орієнтування в просторі;
  + орієнтування в часі;
  + здатності відчувати темп і швидкість рухів, їх амплітуду і ступінь напруження м'язів.

У роботі з незрячими розрізняють два види орієнтації в просторі: макроорієнтацію (в просторі, який не має обмежень) і мікроорієнтацію (в "малому" просторі, обмеженому зоною дії рук).

Для правильного сприйняття при слабозрячості необхідно створити певні умови: забезпечити достатню кутову величину об'єктів, контрастність, яскравість, необхідний рівень освітлення.

***Завдання для самостійної роботи*:** Скласти конспект уроку з АФВ для осіб з вадами зору.

## **Питання для самостійної роботи**

1. Охарактеризуйте сучасні методики АФК осіб з вадами зору.
2. Яким чином побудовані заняття з фізичного виховання з сліпими та особами, які слабко бачать?
3. Які ігри використовуються у фізичному виховання осіб з вадами зору? Наведіть приклади.
4. Які особливості АФК при сліпоті та слабкобаченні з особами різного віку?
5. Допуск до занять АФК осіб з вадами зору.
6. Матеріально-технічне забезпечення занять АФК сліпих та людей, що слабко бачать.
7. Методи навчання спортивної техніки осіб з вадами зору (метод словесного описування дій, метод вибірково-сенсорної демонстрації, метод спрямованого «відчування»рухів, методсенсорногопрограмування, метод термінової інформації, метод суворо регламентованої вправи).