

ПЛАНИРОВАНИЕ НАГРУЗКИ В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ УЧАЩИХСЯ, ИМЕЮЩИХ НАРУШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

Барсегян Арман

Кандидат педагогических наук, доцент,

Ванадзорский государственный университет им. О. Туманяна,

Республика Армения

armbarseghyan1974@gmail.com

https://orcid.org/0000-0003-3518-8691

Аннотация

В статье рассматриваются основные вопросы, признаки, факторы и показатели утомления, которые должны учитываться при организации и проведении занятий по физической подготовке с учащимися, имеющими нарушения зрения, поскольку для этих детей характерны различные нарушения развития, что значительно затрудняет их двигательные возможности, освоение учебного материала программы по физической культуре. Поэтому при планировании нагрузки на занятиях по физической подготовке должны учитываться пол, форма, характер и степень нарушения зрения, наличие сопутствующих заболеваний, физическая подготовленность и многие другие факторы.

В связи с этим изыскание эффективных путей организации и проведения занятий по физической подготовке с учащимися, имеющими нарушения зрения, построение соответствующей физической нагрузки всегда находилось в центре внимания специалистов. В специальной научно-методической литературе по проблемам физического воспитания учащихся с нарушениями зрения подчеркивается важность изучения вопросов применения защитных средств и мобилизации резервных ресурсов при организации занятий по физическому воспитанию этих учащихся.

Дозированная нагрузка на учебных занятиях по физической подготовке и дифференцированный подход нагрузкам предусматривают некоторые ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, длительные статические упражнения, длительные мышечные напряжения и др. Поэтому преподавателю физической культуры рекомендуется различать следующие внешние признаки и степень утомляемости этих учащихся: цвет кожи (небольшое покраснение, значительное покраснение; резкое значительное покраснение), дыхание (учащенное; неровное, учащенное дыхание, периодически наступающее через рот; непрерывное дыхание через рот, глубокие вдохи, одышка), движения (покачивание тела, некоординированные движения), внимание (неточности в выполнении команд), самочувствие (нет никаких жалоб; жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышку; жалобы на головную боль, тошнота и рвота).

Ключевые слова: учащиеся, имеющие нарушения зрения; воспитание; физическая нагрузка; формы и степень нарушения развития; регулирование нагрузки; физическая культура.

Краткое введение. В статье рассматриваются основные факторы, признаки и показатели утомляемости, которые должны учитываться при организации и проведении занятий по физическому воспитанию учащихся, имеющих нарушения зрения. Поскольку различные формы и степень нарушения зрения этих учащихся, психологические особенности их развития определяют необходимость планирования, организации и проведения занятий по физическому воспитанию, очень важно учитывать применение защитных средств и мобилизацию резервных ресурсов.

Проблема. Установлено, что нарушение зрения значительно затрудняет двигательные возможности учащихся, их ориентировку в пространстве, освоение учебного материала программы по физической культуре. Поэтому с целью профилактики дальнейших нарушений развития у учащихся при планировании, организации и проведении нагрузки на учебных занятиях по физическому воспитанию обязательно должны учитываться пол учеников, форма и степень нарушения развития, наличие сопутствующих вторичных отклонений и заболеваний, физическая подготовленность и множество других факторов. Вышеизложенное и определяет изучаемую проблему как весьма актуальную, теоретически и практически значимую.

Анализ актуальных исследований и публикаций, связанных с проблемой.

Согласно литературным данным и нашему опыту, систематические занятия по физической подготовке в режиме учебного дня и в свободное от занятий время с детьми школьного возраста, особенно имеющими отклонения в развитии, в том числе и с детьми с нарушениями зрения, способствуют формированию крепкого здоровья, развитию физических возможностей, ориентации в микро- и макро-пространстве, создают у них позитивное психологическое состояние (В.Ф. Афанасьев, 1971; Б.В. Сермеев, 1980; Р.Н. Азарян, 1990 и др.)

В общей системе оздоровительной и коррекционно-развивающей работы, проводимой с учащимися, имеющими нарушения зрения, неизмеримо возрастает роль и значение физического воспитания, которое должно обеспечить укрепление их здоровья, физическое развитие, ориентацию в пространстве, успешное освоение учебного материала программы по физической культуре (В.Ф. Афанасьев, 1971; М.И. Земцова, 1973; Б.К. Тупоногов, 2020 и др.). Поэтому в общей системе учебно-воспитательной и коррекционно-развивающей работы, проводимой с детьми школьного возраста, имеющими нарушения развития, в том числе и зрения, неизмеримо возрастает роль и значение своевременного планирования физической нагрузки, учет возраста и пола этих детей, характера и степени зрительных нарушений и вторичных отклонений в развитии. Это должно способствовать укреплению их здоровья, обеспечить возможность физически развиваться, формировать жизненно необходимые практические умения и навыки, научить ориентированию в пространстве.

Однако глубокие или частичные нарушения развития (зрения, слуха, интеллекта, оптико-двигательного аппарата и т.д.) учащихся, в том числе и имеющих нарушения зрения, значительно затрудняют организацию и проведение учебных занятий по физическому воспитанию, их участие в физкультурно-спортивных мероприятиях. Поэтому изыскание эффективных путей организации и проведения оздоровительно-физкультурных и спортивных занятий по физическому воспитанию с ними, построение соответствующей физической нагрузки всегда находилось в центре внимания специалистов.

В специальной научно-методической литературе подчеркивается важность изучения проблемы планирования и построения нагрузки на уроках по физической культуре, применения защитных средств и мобилизации резервных ресурсов на занятиях по физическому воспитанию учащихся, имеющих различные отклонения в развитии: зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и др.

Изложенное и определяет теоретическую и практическую значимость настоящего исследования.

Цель исследования – определить основные положения регулирования нагрузки в процессе физического воспитания учащихся, имеющих нарушения зрения.

Новизна настоящего исследования определяется как важностью изучаемой проблемы по активному включению учащихся с нарушениями зрения в занятия по физическому воспитанию, так и недостаточной изученностью и разработанностью основных подходов и положений регулирования нагрузки в процессе физического воспитания таких учащихся.

Известно, что специфическое развитие школьников с депривацией зрения, слуха, интеллекта и с другими нарушениями, обусловленного нарушением этих анализаторов, проходит на фоне активации защитных средств и мобилизации резервных ресурсов (Ю.Ф. Курамшин, 1998; Р.Н. Азарян, 2016 и др.).

Теоретическая и практическая значимость настоящего исследования определяет теоретическое обоснование эффективности рекомендованных аспектов планирования и построения нагрузки на уроках по физическому воспитанию учащихся, имеющих нарушения зрения, в массовых общеобразовательных школах. Эти положения должны обязательно учитываться при организации и проведении работы с данным контингентом детей, обучающихся в классе вместе с нормально видящими сверстниками.

Изучение многих аспектов физического воспитания детей с нарушением зрения показали, что в массовых общеобразовательных школах, кроме уроков физкультуры культивируются специальные занятия по лечебной физкультуре, коррекционно-развивающие занятия, организуются спортивные кружки. Цель этих и других обязательных и внеклассных занятий заключается как в укреплении здоровья, так и в профилактике вторичных отклонений в развитии, в повышении двигательной активности и коррекции физических нарушений у детей, имеющих различные нарушения зрения. [7, с. 48-55]

Однако приходится констатировать, что сегодня в рамках общеобразовательной школы, особенно массовой, система планирования нагрузки на уроках по физическому воспитанию учащихся, имеющих нарушения зрения, почти не применяется, а если и используется, то является недостаточно эффективной. Опыт свидетельствует, что зачастую на уроках по физической культуре учащиеся с нарушениями зрения отстраняются от выполнения предложенного упражнения, т.к. не создаются для этого специальные условия и не снижается нагрузка при его выполнении. Таким образом, двигательная ограниченность этих детей становится очевидной, и чем больше степень нарушения зрения, тем эта ограниченность становится более значительной.

В связи с этим целенаправленное использование и сочетание физических и специальных упражнений поможет создать благоприятные условия для освоения учащимися, имеющими нарушения зрения, основных движений и учебного материала программы по физической культуре. При этом должны обязательно учитываться следующие аспекты: охрана имеющегося зрения, слуха и других нарушений развития, особенность индивидуального развития, облегченный режим двигательной и физической нагрузки, умелое чередование физической нагрузки и отдыха, использование специальных методов и приемов в обучении учащихся с нарушениями зрения учебному материалу по программе физического воспитания.

Нагрузка – это определенная величина воздействия физических упражнений на

организм занимающихся, а также степень преодолеваемых при этом объективных и субъективных трудностей. В работе с учащимися, имеющими нарушения зрения, обязательно должно учитываться последовательное нарастание физической нагрузки. Целесообразно, чтобы пик кривой физиологической нагрузки был или в середине занятия, или за 10-12 минут до его окончания. Учитывая, что дети с нарушениями зрения устают быстрее и после нагрузки восстанавливаются дольше, чем нормально развивающиеся учащиеся, пауза для отдыха между физическими упражнениями им предлагается длиннее. [5, с. 14] Причём, чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше должна быть пауза (Р.Н. Азарян, Е.А. Александров, 2018 и др.).

Не следует увлекаться такими статическими упражнениями, которые сопровождаются натуживанием и задержкой дыхания, т.к. вследствие этого поднимается общее и внутриглазное давление. Поднятие тяжести также способствует увеличению общего и внутриглазного давления. Повышение общего и внутриглазного давления наблюдается и при скоростных кратковременных нагрузках, таких как бег максимальной интенсивности продолжительностью пять секунд. [3, с. 136-141] Необходимо помнить, что при миопии, глаукоме, опухолях имеется тенденция к увеличению как общего, так и внутриглазного давления. Это следует учитывать при регулировании физической нагрузки для учащихся, имеющих нарушения зрения, и имеющих и другие различные отклонения в развитии.

В связи с этим отметим, что целенаправленное планирование и применение в тесном сочетании физических и специальных упражнений будет способствовать созданию благоприятных, эффективных условий для освоения учащимися с нарушениями зрения основных движений и учебного материала разделов гимнастики, легкой атлетики, спортивных игр и других разделов программы по физической культуре. При этом при проведении учебных занятий по физическому воспитанию этих учащихся обязательно должны учитываться следующие аспекты: охрана имеющегося нарушения зрения, слуха, интеллекта, опорно-двигательного аппарата и т.д., психофизические особенности индивидуального развития, облегченный режим физической нагрузки, использование специальных средств, методов и приемов в обучении учащихся, имеющих различные нарушения в развитии, специфика учебного материала программы по физическому воспитанию этих учащихся. [10, с. 48-54]

Поэтому планирование и построение физической нагрузки с учетом характера и степени нарушения зрения имеет очень важное практическое значение для укрепления здоровья учащихся с нарушениями развития, профилактики осложнения заболевания и возникновения вторичных отклонений в развитии, а также успешного освоения учебного материала программы по физическому воспитанию этими учащимися. В работе по программе по физической культуре с учащимися, имеющими нарушения зрения, обязательно должно учитываться последовательное нарастание физической нагрузки. Очень важно, чтобы пик кривой физической нагрузки был или в середине занятия, или за 20-15 минут до его окончания. [9, с. 4]

Установлено, что для учащихся с нарушениями зрения, и имеющих различные нарушения развития, паузы для отдыха между выполняемыми упражнениями должны быть длиннее, чем для учащихся без нарушения зрения, слуха, интеллекта и другие нарушения развития, т.к. они устают быстрее и после физической нагрузки восстанавливаются дольше, чем нормально развивающиеся учащиеся.

Ю.Ф. Курамшин, 1998; А.А. Барсегян, 2008; М.И. Мишин, 2008 и другие отмечали, что чем интенсивнее физическая нагрузка, тем больше должна быть пауза между выполняемыми упражнениями. [8, с. 245]

Установлено также, что циклические физические упражнения (ходьба, бег, плавание) умеренной интенсивности (ЧСС 100-140 ударов в минуту) оказывают благоприятное воздействие на гемодинамику и аккомодационную способность организма, на повышение работоспособности мышц. При повышении интенсивности (180 ударов/мин и выше) во время выполнения упражнений на гимнастических снарядах, акробатических упражнений, прыжков со скакалкой, отмечается выраженная ишемия (местное обескровливание) и ухудшение работоспособности цилиарной мышцы глаза. [4, с. 65] Это должно быть обязательно учтено при проведении учебных занятий по физическому воспитанию с учащимися, имеющими нарушения зрения.

Е.И. Ливадо отмечает, что физические упражнения в сочетании со специальными упражнениями оказывают положительное влияние на общее физическое развитие учащихся, имеющих нарушения зрения. При регулировании физической нагрузки для этих учащихся безусловно необходимо учитывать множество факторов. Представляем некоторые из них:

- возраст и пол учащихся;
- формы, характер и степень нарушения зрения;
- время наступления нарушений;
- состояние нервной системы;
- наличие сопутствующих заболеваний, психических нарушений;
- наличие навыка пространственной ориентации;
- физическая подготовленность;
- физические упражнения, задания и игры необходимо проводить с учетом наличия вторичных отклонений в развитии и вредных привычек;
- способ восприятия учебного материала программы по физической культуре;
- физические упражнения должны быть не одноразовыми, а должны выполняться систематически;
- комплексы физических упражнений, игры и методика их проведения с учащимися, имеющими нарушения зрения, следует планировать в сотрудничестве со специалистами по специальной педагогике, тифлопедагогике и врачами;
- широко использовать игровой и соревновательный метод с обязательным учетом физической нагрузки для этих детей. [1, с. 28]

При организации и проведении мероприятий по планированию и применению нагрузки на уроках по физической подготовке с учащимися, имеющими нарушения зрения, в первую очередь необходимо:

- изучить и проанализировать медицинскую документацию по каждому ребенку, имеющему нарушения зрения, в классе;
- ознакомиться с характером и степенью нарушения зрения ребенка, с наличием вторичных отклонений в развитии, сопутствующих заболеваний и вредных привычек;
- ознакомиться со специальной литературой по вопросам планирования нагрузки на уроках по физическому воспитанию в массовых школах, где

обучаются и дети, имеющие нарушения зрения;

- ознакомиться на практике со специальными средствами, методами и условиями их применения для регулирования физической нагрузки на уроках по физическому воспитанию учащихся, имеющих различные нарушения зрения;
- ознакомиться с передовым опытом учителей по физической культуре, занимающихся с учащимися, имеющими нарушения зрения, по организации и планированию физической нагрузки на уроках по физическому воспитанию.

Дозированная нагрузка на занятиях по физическому воспитанию и дифференцированный подход к учащимся, имеющим нарушения зрения, предусматривают некоторые ограничения: резкие наклоны, прыжки, упражнения с отягощением, акробатические упражнения (кувырки, стойки на руках, висы вниз головой), статические упражнения, упражнения с сотрясением тела и с изменением положения головы, упражнения высокой интенсивности, длительные мышечные напряжения и пр. [12, с. 149]

При наличии заболеваний глаз противопоказаны следующие виды спорта: прыжки в воду, тяжелая атлетика, бокс, борьба, хоккей, футбол (разрешается выполнять лишь элементы футбола, баскетбола), велоспорт, горнолыжный спорт, мотоспорт. Занятия этими видами спорта могут привести к отслойке сетчатки, кроноизлияниям на глазном дне и прочим осложнениям. Слабая степень тех или иных нарушений развития не является препятствием для занятий учащихся с нарушениями зрения физической культурой и спортом. Занятия по таким видам спорта как плавание, лыжный спорт, легкая атлетика, настольный теннис, художественная гимнастика, туризм, шашки, шахматы и др., проводятся без ограничений. Выбор любого вида спорта, а также упражнений для занятий целесообразно согласовать с врачами и специальными педагогами и психологами. [15, с. 140]

Помимо учебных занятий по физическому воспитанию учащимся с нарушениями зрения весьма полезно посещение бассейна, занятия в различных спортивных секциях, участие в физкультурно-спортивных мероприятиях, проводимых в школе, спортивных кружках, а также соблюдение режима дня. [13, с. 124]

В процессе занятий по физическому воспитанию с учащимися, имеющими нарушения зрения, учитель должен учитывать форму, характер и степень нарушения развития, причины его возникновения (Р.Н. Азарян, 2008; В.Т. Афанасев, 1971; Ю.Ф. Курамшин, 1998 и др.). Для этого учета внешних признаков нарушения рекомендуется обращать внимание на следующие признаки нарушения развития и степень утомляемости у учащихся, имеющих нарушения зрения: [2, с. 136-141]

- цвет кожи: небольшое покраснение, значительное покраснение; резкое значительное покраснение;
- дыхание: учащенное; неровное учащенное дыхание; периодически наступающее через рот; непрерывное дыхание через рот; глубокие вдохи сменяются беспрерывным дыханием (одышкой);
- движение: бодрая походка; неровный шаг; покачивания тела; резкие покачивания тела; появление некоординированных движений;
- внимание: хорошее безошибочное выполнение указаний; неточности в выполнении команд; ошибки при перемене направлений; замедленное выполнение команд; воспринимается только громкая команда;

- самочувствие: нет никаких жалоб; жалобы на усталость, боль в ногах, сердцебиение, одышка; жалобы на головную боль, тошноту и рвоту. [2, с. 136-141]

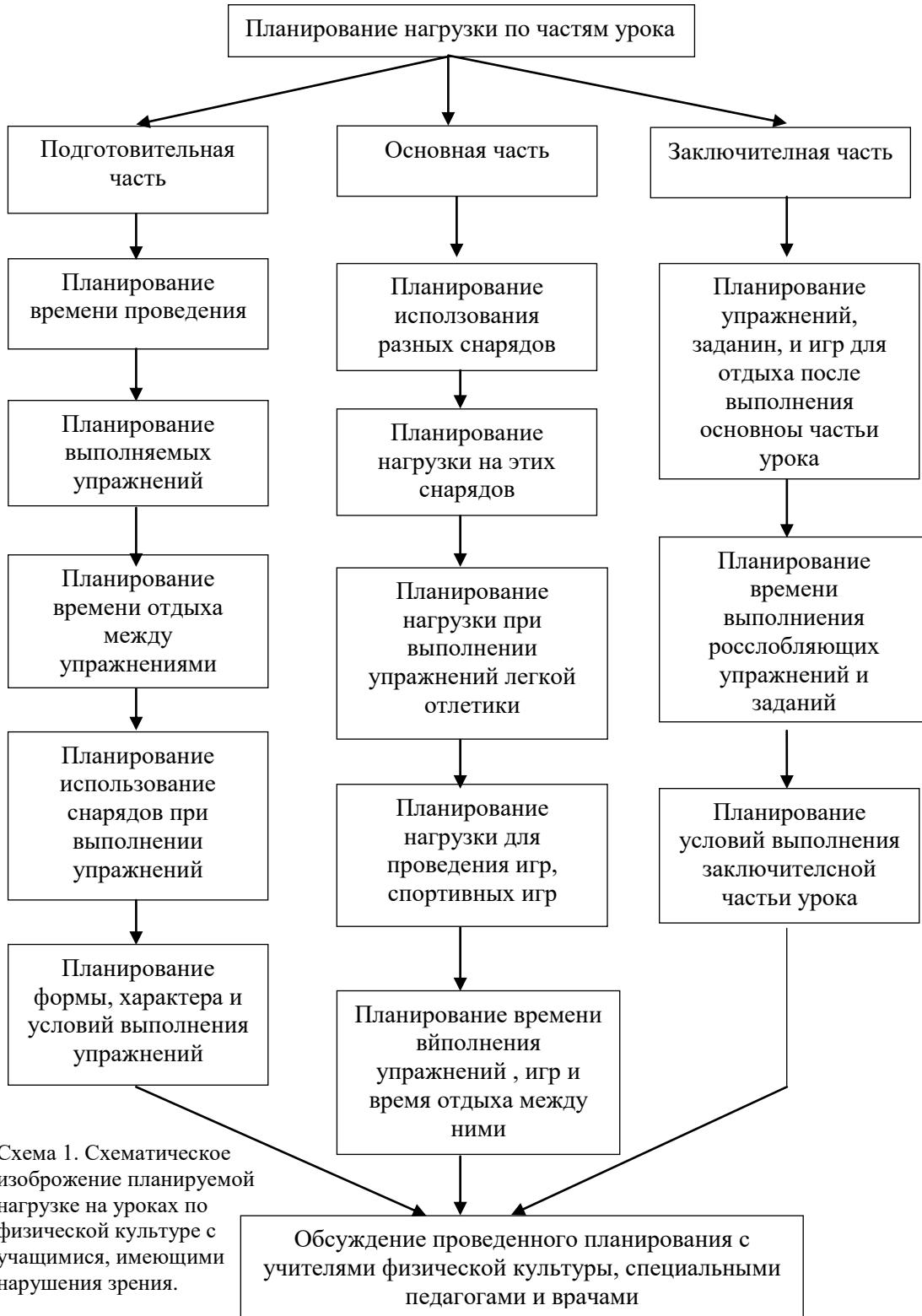
При организации и проведении занятий по физической культуре с учащимися, имеющими нарушения зрения, очень важным является профилактика возможных травм, ушибов, чрезмерного перенапряжения, поскольку при планировании нагрузки и проведении занятий не учитываются многие вопросы, связанные с подготовительной, основной и заключительной частями урока, с выполнением отдельных упражнений на гимнастических снарядах. [6, с. 127]

Практика проведения занятий по физической культуре с учащимися, имеющими различные нарушения зрения, в условиях массовой школы свидетельствует, что зачастую при планировании нагрузки не учитывается характер и степень нарушения зрения и учащиеся при выполнении упражнений и игр сталкиваются друг с другом или с нормально видящим учеником, ударяются о стену, падают и т.д. Поэтому перед началом занятий следует ознакомить их с местом проведения упражнений и игр, расположением гимнастических снарядов в спортивном зале, дать им возможность убедиться, что спортивная площадка свободна или узнать, как расположены гимнастические снаряды, спортивный инвентарь и т.д. Необходимо учесть, что приступать к выполнению очередного упражнения следует лишь после того, как незрячие, частично видящие и слабовидящие дети убедились, что спортивная площадка, физкультурный зал для занятий и игр свободны, нет препятствий на пути движения и т.д. [11, с. 135]

Перед выполнением упражнений на гимнастических снарядах учащихся с нарушением зрения должны проверить снаряды, определить расстояние между ними, высоту, условия подхода к ним и т.д.

При планировании нагрузки на уроках по физической культуре для учащихся, имеющих нарушения зрения, очень важно распределить учебный материал по частям урока: подготовительной, основной и заключительной (Схема 1).

Схема 1.



Анализ причин ушибов, травм и повреждений свидетельствует, что они разнообразны, условно ошибки при планировании нагрузки учащихся на уроках можно разделить на следующие группы: [14, с.154]

1. Организационные:

- Недостаточное внимание уделяется вопросам планирования нагрузки на занятиях по физической культуре с учащимися, имеющими нарушения зрения, в условиях массовой школы с нормально видящими сверстниками.
- Нарушение инструкций, правил и положений по организации и проведению физкультурно-спортивных занятий, подвижных и спортивных игр, правил безопасности по отдельным видам физических упражнений, самостраховки.
- Не учитывается характер и степень нарушения зрения, вторичные отклонения в развитии, вредные привычки.

2. Методические:

- Ошибки в методике проведения занятий, связанные с тем, что не учитывается присутствие в классе учащихся, имеющих различные нарушения зрения.
- Не учитываются рекомендации и советы учителей по программе физической культуры, специальных педагогов, тифлопедагогов и врачей.
- Отсутствие должного внимания учителей по программе физической культуры к состоянию здоровья учащихся класса, имеющих нарушения зрения, и сопутствующие отклонения в их развитии.
- Несоблюдение норм состояния материально-технического оснащения занятий: неисправность снарядов и спортивного инвентаря, отсутствие матов, несоответствие оборудования возрастным и ростовым нормам учащихся начальных классов.
- Недостаточная освещенность помещений для занятий, неправильное расположение источников искусственного и естественного освещения в спортивном зале, низкая температура помещения и т.д.
- Нарушение дисциплинированности установленных норм и правил, невнимание учителей на занятиях.
- Отсутствие у учащихся с имеющимися нарушениями зрения элементарных и должных навыков ориентирования в пространстве, координации и точности движений.
- Отсутствие должного внимания и отношения к учащимся, имеющим нарушения зрения, по сравнению с нормально видящими учащимися класса. [14, с.154]

Заключение. Изучению и анализу специальной научно-методической литературы по проблеме организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися, имеющими нарушения зрения, в условиях массовой школы совместно с нормально видящими учениками, уделяется определенное внимание. Однако планированию нагрузки на уроках по физической культуре и на внеклассных занятиях с этими детьми уделяется недостаточное внимание, что зачастую становится причиной неэффективной организации и проведения занятий по физической культуре с учащимися, имеющими нарушения зрения. Вышеизложенное свидетельствует о важности рассматриваемой проблемы, ее теоретической и практической значимости, о необходимости разработки специальных подходов, средств и методов развития эффективного планирования нагрузки на занятиях по физической культуре с данным контингентом учащихся.

Рекомендации. Применение на практике представленных нами теоретических аспектов и методических подходов к планированию нагрузки в процессе физического воспитания учащихся, имеющих нарушения зрения, в условиях массовой школы, и к проведению физической реабилитации этих детей несомненно облегчит работу учителей по физической культуре в нужном направлении. Использование предлагаемых методических рекомендаций для оценивания нагрузки в процессе физического воспитания учащихся, имеющих нарушения зрения, на уроках по физической культуре и на классных занятиях позволит улучшить условия восприятия этими детьми учебного материала программы по физической культуре, избежать дальнейших нарушений их развития и будет способствовать их эффективному обучению в школе и их активной жизни.

LOAD PLANNING IN THE PROCESS OF PHYSICAL EDUCATION OF STUDENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Barseghyan Arman

*Ph.D. of Pedagogy, Associate Professor
Vanadzor State University after H. Tumanyan,
Republic of Armenia
armbarsseghyan1974@gmail.com*

Summary

This article reveals the basic factors, signs, and indicators of tiredness to be obligatory considerations in the process of organizing and conducting physical activities with students with different types of visual impairment. As the different forms and degrees of visual impairment, psychophysical peculiarities of development, and lack of development of motor skills and orientations in space of those students determine the importance and necessity of using protective means and mobilizing stand-by resources at gym classes. It has been established that deep and partial visual impairment significantly impedes the motor possibilities of students, their orientation in macro- and micro-spaces, their understanding of the teaching material of physical education programs, and their participation in physical and sport activities. Therefore, in order to prevent injuries and further visual impairments in students during physical activities in school, university, and gyms, we have to take into account the gender, form, and degree of visual impairment; the availability of concomitant diseases; secondary developmental deviations; the level of physical preparedness of students; and many other factors. This will serve as the basis for health strengthening in students with different types of visual impairment. The abovementioned points define the relevant, theoretical, and practical significance of the present research theme.

Keywords: *students, special education department, education, physical load, forms and degrees of developmental disorders, load regulation.*

ՏԵՍՈՂՈՒԹՅԱՆ ԽԱՆԳԱՐՈՒՄՆԵՐ ՈՒՆԵՑՈՂ ԱՇԱԿԵՐՏՆԵՐԻ ԾԱՆՐԱԲԵԺՈՎԱԾՈՒԹՅԱՆ ՊԼԱՆՎՈՐՈՒՄԸ ՖԻԶԻԿԱԿԱՆ ԴԱՍՏԻՐԱԿՈՒԹՅԱՆ ԳՈՐԾԸՆԹԱՑՈՒՄ

Քարսելյան Արման

մանկավարժական զիտությունների թեկնածու, դոցենտ
Վանաձորի Հ. Թումանյանի անվան պետական համալսարան,
Հայաստանի Հանրապետություն
armbarsseghyan1974@gmail.com

Ամփոփում

Հողվածում քննվում են հոգնածության այն հիմնական հատկանիշները, գործոններն ու ցուցանիշները, որոնք պետք է հաշվի առնել աշակերտների հետ ֆիզիկական

պարապմունքների կազմակերպման ու անցկացման ընթացքում: Այդ երեխաներին բնորոշ են զարգացման տարբեր խանգարումներ, որոնք բավականին դժվարացնում են նրանց շարժողական հնարավորություններն ու ֆիզիկական կուլտուրայի ծրագրի ուսումնական նյութերի յուրացումը: Այդ պատճառով ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների ծրագրավորման ժամանակ անհրաժեշտ է հաշվի առնել աշակերտների սեռ, զարգացման խանգարման ձևը, բնույթին ու աստիճանը, ուղեկցող հիվանդությունների առկայությունը, ֆիզիկական պատրաստվածությունը և բազմաթիվ այլ գործոններ: Այս կապակցությամբ աշակերտների ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքների կազմակերպման ու անցկացման արդյունավետ ուղիների որոշման համապատասխան ֆիզիկական բեռնվածության կազմակերպումը միշտ եղել է մասնագետների ուշադրության կենտրոնում: Նրանց ֆիզիկական դաստիարակության խնդիրների վերաբերյալ գիտամեթոդական հատուկ գրականությունում ընդգծվում է պաշտպանական միջոցների ու պահուստների մոբիլիզացիայի կիրառման հարցերի ուսումնական կարևորությունը աշակերտների հետ անցկացվող ֆիզիկական կուլտուրայի պարապմունքներում բեռնվածության պլանավորման ժամանակ: Ֆիզիկական կուլտուրայի ուսումնական պարապմունքների ժամանակ չափավոր բեռնվածությունն ու դիֆերենցված մոտեցումը տեսողության խանգարում ունեցող աշակերտների նկատմամբ նախատեսում են որոշ սահմանափակումներ՝ կտրուկ թերումներ, ցատկեր, ծանրություններով վարժություններ, երկարատև անշարժ վարժություններ, երկարատև մկանային լարվածություն և այլն: Այդ պատճառով ֆիզիկական դաստիարակության գործընթացում խորհուրդ է տրվում օգտվել հետևյալ արտաքին նշաններից ու հոգնածության աստիճանից՝ մաշկի գույն (ոչ շատ կարմրություն, նշանակալի կարմրություն, շատ կարմրություն), շնչառություն (հաճախակիացած, անհավասար հաճախակիացած, խորը ներշնչումներ, շնչարգելություն), շարժումներ (մարմնի ձոճում, ոչ համակարգված շարժումներ), ուշադրություն (հրահանգների կատարման անձշտություններ, ընկալվում է միայն բարձրագույն հրահանգը), ինքնազգացողություն (ոչ մի բողոք չկա, բողոք հոգնածությունից, սրտխիփոց, շնչարգելություն, գլխացավ, սրտխանոց ու փսխում):

Բանալի բառեր՝ աշակերտներ, կրթություն, ֆիզիկական ակտիվություն, զարգացման խանգարումների ձևեր և աստիճան, ծանրաբեռնվածության կարգավորում:

Список использованной литературы

1. Azaryan R.N. Teoreticheskie osnovy i sistema vneklassnoy raboty po fizicheskому воспитанию слепых slabovidyashchikh shkolnikov. / Avtoref. diss. dokt. ped. nauk. - M., 1990, 43 s.
2. Azaryan R.N. Zrenie rebyenka. / Metodicheskoe posobie. - Yerevan, 2008, 110 s.
3. Azaryan R.N. Vidy narusheniya zreniya i prichiny vozniknoveniya // Spetsial'naya pedagogika: uchebnik dlya studentov pedagogicheskikh vuzov. - Yerevan, 2016, 92 s.
4. Aleksandrov B.T. Fizicheskoe vosпитание детей с нарушением зрения. Lipetsk, 2018, 120 s.
5. Afanasyev V.F. Vozrastnye izmeneniya fizicheskogo razvitiya i dvigatel'nykh funktsiy u shkolnikov s narusheniem zreniya i korrektzionno-vospitatel'naya rabota na urokakh fizicheskoy kultury. / Avtoref. diss. kand. ped. nauk. M., 1971, 18 s.
6. Gneusheva A.N. Okhrana zreniya u detey shkol'nogo vozrasta. - M.: Prosveshchenie, 1982, 160 s.
7. Zemtsova M.I. Uchitelyu o detyakh s narusheniem zreniya. - Moskva: Prosveshchenie, 1973, 59 s.
8. Kuramshin Yu.F. Metody obucheniya dvigatel'nym deystviyam i razvitiyu fizicheskikh kachestv: teoriya i tekhnicheskie primeneniya. // Uchebnoe posobie, SPb., 1998, 247 s.

9. Lyubimov A.A. Povyshenie kvalifikatsii pedagogov kak faktor vliyaniy slabovidjashchikh // Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya. Yerevan, 2016, 276 s.
10. Melikyan L.G. K probleme profilaktiki blizorukosti u uchashchikhsya obshcheobrazovatel'nykh shkol. // V sb. «Uchyenye zapiski», AGPU im. Kh. Abovyan, Yerevan, 2018, 54 s.
11. Mishin M.I. Vtorichnye otkloneniya v razvitiy detey shkol'nogo vozrasta. // V mat. dokl. Nauchno-metodicheskoy konf. - Saratov, 2008, 19 s.
12. Povalyaeva M.A. Korrektionsnaya pedagogika. Vzaimodeystvie spetsialistov // Rostov na Donu, 2002, Izdatel'stvo «Feniks», 156 s.
13. Psikhologo-pedagogicheskaya kharakteristika detey s narusheniem zreniya. V kn. Spetsial'naya pedagogika. / Pod red. L.V. Mardakhaeva, E.A. Orlova. – M.: 2012, 124 s.
14. Sermeev B.V. K probleme fizicheskogo vospitaniya uchashchikhsya. Odessa, 1980, 158 s.
15. Tuponogov B.K. Soderzhanie i metody obucheniya detey s narusheniem zreniya. - M., 2020, 145 s.

Получено: 28.03.2025

Received: 28.03.2025

Рассмотрено: 01.04.2025

Reviewed: 01.04.2025

Принято: 07.04.2025

Accepted: 07.04.2025



© The Author(s) 2025

This work is licensed under a Creative Commons Attribution-Non Comercial 4.0 International License