

Ю. Е. Бычкова, Ю. Л. Щербинина

ГОЛБОЛ В СИСТЕМЕ КОМПЛЕКСНОЙ РЕАБИЛИТАЦИИ ПОДРОСТКОВ С ПАТОЛОГИЕЙ ЗРЕНИЯ

Социальная интеграция инвалидов по зрению в общество – достаточно сложная и трудоемкая задача, особенно это касается детей и подростков. Чтобы решить этот вопрос, нужны комплексные инновационные исследования, объединение усилий медицинских, социальных, педагогических работников, специалистов в области адаптивной физической культуры и спорта, организации досуга и т. д.

Как известно, последние годы активно развивается Паралимпийское движение, в рамках которого лица с различными нарушениями зрения могут принимать участие в спортивных соревнованиях. Голбол, являясь паралимпийским видом спорта, становится максимально доступным для лиц с тяжелой патологией зрения вне зависимости от возраста и пола. Занятия голболом могут быть включены в систему комплексной реабилитации детей и подростков со зрительной депривацией.

Ключевые слова: *адаптивный спорт, адаптивная физическая культура, комплексная реабилитация, зрительная депривация, голбол, общая физическая подготовка, социальная адаптация и интеграция.*

Значимость адаптивной физической культуры и адаптивного спорта для подростков с различными степенями зрительной патологии и зрительных нарушений не может быть переоценена. Именно в решении комплексной реабилитации и социальной адаптации занятия адаптивной физической культурой и адаптивным спортом не имеют аналогов, равноценных по силе воздействия на разные стороны здоровья лиц с отклонениями в состоянии здоровья [1]. Практика показывает, что если для здоровых людей физическая активность является обычной потребностью в повседневной жизни, то для инвалидов по зрению занятия адаптивной физической культурой жизненно необходимы, потому что являются естественным и практическим методом одновременно физической, медицинской и социальной реабилитации.

В этой связи представляется актуальным научное обоснование методики физической активности подростков с нарушением зрения посредством занятий голболом в целях повышения их физической подготовленности. Голбол как средство комплексной реабилитации может использоваться как на уроках адаптивной физической культуры, так и в системе дополнительного образования инвалидов [2].

Целью данной работы является выявление влияния игры в голбол на уровень физического развития и физической подготовленности школьников 13–15 лет с патологией зрения.

Серьезные отклонения в состоянии здоровья подростков с нарушением зрения различной степени тяжести, их слабая физическая подготовленность требуют углубленной разработки современных методик и форм организации занятий по физическому воспитанию, разработки и научного обоснования новых форм и методов адаптивной физической культуры [3].

Для реализации поставленной цели использовались общепедагогические методы исследования: анализ литературных источников по проблеме исследования, педагогическое тестирование, педагогический эксперимент, методы математической статистики.

Для проведения эксперимента были сформированы 2 группы – контрольная (КГ) и экспериментальная (ЭГ) из юношей 13–15 лет со зрительной патологией, ученики школы-интерната, по 6 человек в каждой. Юноши имели различную степень потери зрения от слабовидения до полной слепоты. Малочисленность групп определялась сложностью работы с данным контингентом.

Группы формировались по принципу случайного отбора. Экспериментальная группа занималась по разработанной методике, контрольная группа занималась по стандартной программе адаптивной физической культуры для школ-интернатов III–IV видов.

После проведения первичного тестирования и анализа результатов уровня физического развития и физической подготовленности подростков была разработана и внедрена методика занятий голболом, учитывающая особенности занимающихся.

Голбол – это вид спорта, в котором проявляется не только мастерство, но и необходим расчет и концентрация. Игроки должны иметь прекрасное восприятие пространства и молниеносную реакцию для блокирования мяча, который может лететь со скоростью до 60 км/ч [4].

Экспериментальная методика занятий голболом включала в себя комплекс упражнений по общей и специальной физической подготовке, а также основы технической и тактической подготовки, игровой деятельности и комплекс упражнений коррекционной направленности.

В тренировочной работе на начальном этапе подготовки деление на общую и специальную физическую подготовку скорее условно, но имеет определенный смысл: оно помогает правильно выбрать и распределить нагрузку на разных этапах обучения [5].

На начальном (первом) этапе необходима разносторонняя подготовка, которая исключает специфическое воздействие на одно из физических качеств. Именно в подростковом возрасте необходимо развивать основные двигательные качества, такие как координация, сила, выносливость, быстрота, на чем базируется будущая техническая подготовка [6]. Кроме того, в связи со слабостью мышечной системы у подростков с патологией зрения и имеющихся некоторых отклонений со стороны опорно-двигательного аппарата необходимо включать в тренировочный процесс коррекционные упражнения [7].

В экспериментальной группе большое внимание уделялось воспитанию таких физических качеств, как координационные способности и скоростно-силовая выносливость. На их развитие отводилось 15 и 10 % тренировочного времени соответственно. По 15 % общей физической подготовки было посвящено развитию общей выносливости и гибкости.

На коррекцию вторичных отклонений, профилактику усугубления имеющихся нарушений осанки было отведено 10 % общего времени.

Предлагаемая программа проводилась в форме «круговой тренировки», где упражнения были связаны определенной последовательностью. В рамках учебного занятия «круговая тренировка» представляется как один из видов занятия физическими упражнениями.

Содержание предлагаемой экспериментальной программы носит ориентировочный характер, оставляя возможность ее совершенствования, до-

полнения и варьирования при определенном творческом подходе, подборе упражнений и двигательных ситуаций, с учетом специфики контингента и тренировочных условий.

В таблице представлены сравнительные результаты общей физической подготовленности контрольной и экспериментальной групп до и после эксперимента.

В обеих группах по окончании эксперимента, как видно из таблицы, произошли изменения.

В контрольной группе произошли достоверные изменения по показателям статической координации (поза Ромберга) ($t = 3,6$), гибкости (наклон в глубину) ($t = 2,8$), а также достоверно увеличилось количество отжиманий от пола ($t = 2,4$). Остальные показатели имели положительную динамику своего развития, но не имели достоверных различий.

Полученные данные свидетельствуют о положительном влиянии систематических занятий голболом на отдельные физические качества, которые могут повлиять на степень социальной адаптации подростка.

Анализ динамики результатов в экспериментальной группе также свидетельствует о росте всех исследуемых показателей. В ЭГ произошли достоверные изменения по показателям силовых способностей – в броске мяча ($t = 2,4$), отжимания от пола ($t = 2,5$) и в тесте на гибкость ($t = 3,7$). Максимальные изменения произошли в тесте на координацию ($t = 4,1$).

На основании полученных данных можно сделать вывод о том, что рассчитанная на разностороннюю физическую подготовку экспериментальная методика занятий голболом нашла свое отражение в полученных результатах.

Несмотря на то, что при сравнении результатов в КГ и ЭГ после эксперимента нет достоверных различий по тестируемым показателям, видно, что показатели в ЭГ выше, чем в КГ.

Сравнительные результаты общей физической подготовленности контрольной группы (7 человек) и экспериментальной группы (7 человек) до и после эксперимента

Тест	Контрольная группа				t -критерий Стьюдента	Экспериментальная группа				t -критерий Стьюдента	t -критерий Стьюдента К-Э после Э
	До		После			До		После			
	X	σ	X	σ		X	σ	X	σ		
Кистевая динамометрия, кг											
Правая рука	18,5	2,5	25,8	1,7	1,7	18,2	2,8	27,7	2,4	1,9	0,6
Левая рука	15,9	2,7	23,7	1,9	1,6	16,1	2,9	24,1	2,6	1,8	0,3
Бросок набивного мяча, м	2,5	1,0	3,6	0,7	1,9	2,8	0,8	5,1	1,3	2,4*	1,6
Поза Ромберга, с	10,4	4,2	27,3	5,3	3,6*	9,8	3,9	38,3	6,2	4,1*	1,7
Наклон в глубину, см	-8,5	3,4	-2,25	1,7	2,8*	-8,7	4,0	-1,5	1,03	3,7*	1,8
Отжимание от пола, раз	3,88	0,4	13,4	2,3	2,4*	3,75	0,6	15,3	4,2	2,5*	0,8
Упор присев, упор лежа, раз за 30 с	15,1	3,5	18,7	4,6	1,8	13,6	3,4	24,1	3,2	2,1*	1,7

* Достоверные различия между показателями (вероятность ошибки $p < 0,05$).

Полученные данные позволяют сделать вывод об эффективности предложенной экспериментальной методике занятий, а также о ее косвенном влиянии на социальную реабилитацию подростков за счет включения их в процесс занятия спортом и улучшения их физической подготовленности.

Список литературы

1. Попов Г. Н. Организационно-методические формы адаптивного физического воспитания детей-инвалидов // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2005. Вып. 2 (46). С. 133–136.
2. Буторина О. Ю. Роль учреждений дополнительного образования в воспитании и обучении детей с ограниченными возможностями здоровья // Вестн. Томского гос. пед. ун-та (TSPU Bulletin). 2009. Вып. 5 (83). С. 45–47.
3. Гурова Е. В. Особенности адаптационных реакций организма на физические нагрузки оздоровительного характера у детей 8–10 лет с нарушением зрения // Теория и практика физ. культуры. 2006. № 8. С. 45–48.
4. Муляр Л. П. Использование подвижных и спортивных игр при занятиях в спортивных секциях с детьми с нарушениями зрения (на примере гольбола): метод. пособие для учителей физкультуры школ слепых и слабовидящих. Киев, 2002, 45 с.
5. Смирнов О. С., Корнев А. В. Возникновение и развитие спортивных игр для слепых и слабовидящих // Адаптивная физическая культура. 2013. № 4 (56). С. 33–34.
6. Ростомашвили Л. Н. Регулирование физической нагрузки в процессе адаптивного физического воспитания детей с тяжелыми формами нарушения зрения // Физ. воспитание детей с нарушением зрения в детском саду и начальной школе. 2001, № 1. С. 27–31.
7. Толмачев Р. А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. М.: Советский спорт, 2004. 108 с.

Бычкова Ю. Е., аспирант.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики.
Сиреневый бульвар, 4, Москва, Россия, 105122.
E-mail:kazan6ka@yandex.ru

Щербинина Ю. Л., кандидат педагогических наук, доцент.

Российский государственный университет физической культуры, спорта, туризма и молодежной политики.
Сиреневый бульвар, 4, Москва, Россия, 105122.
E-mail:kazan6ka@yandex.ru

Материал поступил в редакцию 27.08.2015.

Yu. E. Bychkova, Yu. L. Shcherbinina

GOALBALL IN THE SYSTEM OF COMPLEX REHABILITATION OF ADOLESCENTS WITH VISUAL IMPAIRMENTS

Social integration of visually impaired people in the community is a complex and time-consuming task, especially with regard to children and adolescents. Resolving of this issue involves complex innovative research, bringing together medical, social, educational workers, specialists in adaptive physical culture and sport, recreation and so on. The importance of adaptive physical culture and adaptive sports for adolescents with different degrees of visual pathology and visual impairment can not be overstated.

As it is known, in recent years the Paralympic Movement, in which people with different visual impairments can take part in sports competitions, has been actively developing. Goalball, as Paralympic sport is as accessible as possible for persons with severe pathology of eyesight, regardless of age and gender. Goalball Sport can be included in comprehensive rehabilitation of children and adolescents with visual deprivation.

Key words: *Adaptive sports, adaptive physical education, comprehensive rehabilitation, visual deprivation, goalball, General physical training, social adaptation and integration.*

References

1. Popov G. N. Organizatsionno-metodicheskiye formy adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detey-invalidov [Organizational and methodological forms of adaptive physical education of children with disabilities]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2005, vol. 2 (46), pp. 133–136 (in Russian).
2. Butorina O. Yu. Rol' uchrezhdeniy dopolnitel'nogo obrazovaniya v vospitanii i obuchenii detey s ogranichennymi vozmozhnostyami zdorov'ya [The role of the institutes of additional education of children with limited physical abilities]. *Vestnik Tomskogo gosudarstvennogo pedagogicheskogo universiteta – TSPU Bulletin*, 2009, vol. 5 (83), pp. 45–47 (in Russian).
3. Gurova E. V. Osobennosti adaptatsionnykh reaktsiy organizma na fizicheskiye nagruzki ozdorovitel'nogo kharaktera u detey 8–10 let s narusheniem zreniya [Features of adaptive reactions of the organism to physical activity of health improving character of children 8–10 years of age with visual impairment]. *Teoriya i praktika fiz. kul'tury – Theory and Practice of Physical Culture*, 2006, no. 8, pp. 45–48 (in Russian).

4. Mulyar L. P. Ispol'zovaniye podvizhnykh i sportivnykh igr pri zanyatiyakh v sportivnykh sektsiyakh s det'mi s narusheniyami zreniya (na primere golbola). Metodicheskoye posobiye dlya uchiteley fizkul'tury shkol slepykh i slabovidyashchikh [Use of mobile and sports games during practice in sports clubs working with children with visual impairments (on the example of golbol). Methodological Handbook for physical education teachers of schools for the blind and visually impaired]. Kiev, 2002, 45 p. (in Russian).
5. Smirnov O. S., Kornev A. V. Voznikoveniye i razvitiye sportivnykh igr dlya slepykh i slabovidyashchikh [The origin and development of sports for the blind and visually impaired]. *Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura – Adaptive Physical Education*, 2013, no. 4 (56), pp. 33–34 (in Russian).
6. Rostomashvili L. N. Regulirovaniye fizicheskoy nagruzki v protsesse adaptivnogo fizicheskogo vospitaniya detey s tyazhelymi formami narusheniya zreniya [Regulation of physical activity in the process of adaptive physical education of children with severe visual impairment]. *Fiz. vospitaniye detey s narusheniem zreniya v detskom sadu i nachal'noy shkole – Physical education of children with visual impairment in kindergarten and primary school*, 2001, no. 1, pp. 27–31 (in Russian).
7. Tolmachev R. A. Adaptivnaya fizicheskaya kul'tura i reabilitatsiya slepykh i slabovidyashchikh [Adaptive physical education and rehabilitation of blind and visually impaired]. Moscow, Sovetskiy sport Publ., 2004. 108 p. (in Russian).

Bychkova Yu. E.

Russian State University of Physical Culture, Sport, Tourism and Youth Policy.

Sirenevy bul'var, 4, Moscow, Russia, 105122.

E-mail: kazan6ka@yandex.ru

Shcherbinina Yu. L.

Russian State University of Physical Culture, Sport, Tourism and Youth Policy.

Sirenevy bul'var, 4, Moscow, Russia, 105122.

E-mail: kazan6ka@yandex.ru