



ИНКЛЮЗИВНАЯ АТЛЕТИКА

ВИДЫ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ПРИ РАБОТЕ С ЛЮДЬМИ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

Учебно-методическое пособие

разработано в рамках реализации программы
«Инклюзивная атлетика»

Москва 2026

УДК 376.234617.7

ББК 74.3+75.1

О-64

Рецензенты:

Заведующая кафедрой теории и методики физической культуры, спорта и ЛФК Федерального государственного автономного образовательного учреждения высшего образования «Казанский (Приволжский) федеральный университет», доктор биологических наук, доцент Н.И. Абзалов.

Заведующий кафедрой адаптивной физической культуры, физической реабилитации и медико-биологических дисциплин Башкирского института физической культуры (филиал) ФГБОУ ВО «УралГУФК», доктор биологических наук, профессор Е.С. Волкова.

Швец Р.Р., Токмакова Н.Ю., Макина Л.Р., Волохова Л.И., Можилев М.И., Нагибин А.В., Семейкина И.А., Чебышева Н.В., Юст О.С. Виды адаптивной физической культуры при работе с лицами с нарушением зрения. – М.: 2026. – 60 с.

В Учебно-методическом пособии рассматривается круг вопросов, связанных с актуальными физкультурно-оздоровительными занятиями для людей с нарушением зрения.

Учебно-методическое пособие рекомендовано для инструкторов-методистов по адаптивной физической культуре, преподавателей физической культуры в специальных медицинских группах и группах ЛФК, инструкторов и врачей ЛФК, для обучающихся по специальностям 49.03.02 и 49.04.02 «Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура)», а также для всех специалистов из различных областей, работающих с людьми с нарушением зрения.

Пособие разработано и создано при поддержке Фонда «Искусство, наука и спорт» в рамках программы «Особый взгляд».

ISBN 978-5-6054985-9-9 — Ч. 3

ISBN 978-5-6054985-6-8 — Издание в 4 частях

Подписано в печать 31.03.2026 г.

Формат 60х84/8, Тираж 50 экз.

Отпечатано в типографии ООО «ИИА «Пресс-Меню» по заказу ИП Пряхин Е.Н.

Адрес: 129128, г. Москва, ул. Малахитовая, дом 21, подв. 1, ком. 2.

Тел.: +7 925 5007137

СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ	4
РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	6
1.1. Дыхательные упражнения	6
1.2. Телесно-ориентированная терапия	11
1.3. Подвижные игры для детей с нарушением зрения	15
1.3.1. Варианты подвижных игр	17
1.3.2. Корнхол (Cornhole)	19
1.3.3. Джакколо (Jakkolo)	21
1.4. Упражнения на растяжку и релаксацию	22
1.5. Упражнения, направленные на коррекцию когнитивных процессов	26
1.6. Глазодвигательная гимнастика	29
1.7. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия	34
1.8. Занятия и игры в воде	40
1.9. Йога	43
1.10. Скандинавская (северная) ходьба	47
РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ	51
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ	56

ВВЕДЕНИЕ

Физическая активность играет важную роль в жизни каждого человека, однако для людей с нарушением зрения она приобретает особую актуальность и значимость. Учитывая специфические потребности и ограничения, связанные с потерей или снижением зрения, физическая культура становится не только средством укрепления здоровья, но и мощным инструментом социальной адаптации, повышения качества жизни и самостоятельности. Регулярные физические упражнения способствуют улучшению физического и психического здоровья, развитию компенсаторных механизмов, социальной интеграции, повышению уверенности в себе и самооценки, развитию пространственной ориентации и мобильности, развитию мелкой моторики и координации.

Разработанный комплекс учебно-методических пособий ставит перед собой следующие ключевые цели и задачи:

1. Обеспечить специалистов по адаптивной физической культуре (АФК) и тренеров по адаптивному спорту (АС) знаниями о специфике проведения занятий с лицами с нарушением зрения с учетом их морфофункционального и психоэмоционального состояний;

2. Предоставить методические рекомендации по организации и планированию процесса развития физических качеств у людей с нарушением зрения, с учетом возрастных особенностей, специфики развития психофизиологических качеств и уровня развития специальных способностей, обеспечивая построение индивидуализированных программ и определение оптимальных тренировочных нагрузок с контролем их переносимости;

3. Сформировать у специалистов, работающих с лицами с нарушением зрения, знания об имеющихся видах двигательной активности, оздоровительных технологий и адаптивных видах спорта для создания на занятиях инклюзивной и комфортной среды, учитывающей индивидуальные потребности и возможности каждого участника.

Учебно-методическое пособие состоит из четырех частей.

Часть 1. Учебно-методическое пособие по организации занятий по адаптивной физической культуре для людей с нарушением зрения

Здесь рассматриваются основы анатомии, физиологии, психологии людей с нарушением зрения, а также особенности их адаптации к физическим нагрузкам. Дана подробная характеристика людей с нарушением зрения, в частности, особенности их психического, функционального и физического развития, а также организационно-методические условия проведения для них занятий по адаптивной физической культуре, в том числе методы и методические приемы обучения двигательным действиям, показания и противопоказания к физическим упражнениям.

Часть 2. Учебно-методическое пособие по физической подготовке людей с нарушением зрения

Здесь рассмотрены вопросы развития физических качеств у людей с нарушением зрения. Каждая глава посвящена отдельному физическому качеству, где дана характеристика физического качества, средства и методы развития и способы оценки уровня развития. Также даны рекомендации по планированию занятий, направленных на развитие физических качеств у лиц с нарушением зрения.

Часть 3. Виды адаптивной физической культуры при работе с людьми с нарушением зрения

Здесь представлена информация по актуальным физкультурно-оздоровительным занятиям для людей с нарушением зрения и особенностям организации и выполнения нормативов Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» для лиц с нарушением зрения.

Часть 4. Виды адаптивного спорта при работе с людьми с нарушением зрения

Здесь представлена информация по актуальным дисциплинам адаптивного спорта для людей с нарушением зрения с описанием правил и организационных требований (в том числе касательно оборудования и инвентаря), а также по историческим и современным аспектам развития адаптивного спорта.

РАЗДЕЛ 1. ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ ЗАНЯТИЯ ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

1.1. Дыхательные упражнения

Дыхательные упражнения – обязательный элемент занятий для людей с нарушением зрения; они способствуют улучшению многих составляющих здоровья.

1. Уменьшение стресса и тревожности. Нарушение зрения может вызывать повышенный уровень стресса и тревожности, связанных с трудностями ориентирования в пространстве, зависимостью от других людей, ограничением возможностей в различных сферах жизни. Дыхательные упражнения активируют парасимпатическую нервную систему, снижая уровень кортизола (гормона стресса) и способствуя расслаблению. Это особенно важно для людей, испытывающих хроническое напряжение.

2. Улучшение ориентации в пространстве и координации движения. Правильное дыхание способствует лучшему насыщению крови кислородом, что положительно влияет на работу головного мозга, в том числе на процессы, связанные с ориентацией и координацией. Кроме того, некоторые дыхательные упражнения могут быть использованы для улучшения осознания собственного тела и его положения в пространстве.

3. Коррекция осанки и увеличение подвижности грудной клетки. Люди с нарушением зрения часто имеют склонность к сутулости и ограничению подвижности грудной клетки из-за недостатка визуального контроля за своим телом и страха перед падениями. Дыхательные упражнения, направленные на расширение грудной клетки и укрепление мышц спины, помогают улучшить осанку и увеличить жизненную емкость легких.

4. Развитие концентрации и внимания. Дыхательные упражнения требуют концентрации на процессе дыхания, что помогает улучшить способность сосредотачиваться и удерживать внимание. Это особенно полезно для детей и взрослых с нарушением зрения, которым часто требуется больше усилий для обучения и выполнения различных задач. Улучшение концентрации облегчает процесс обучения и адаптации к новым условиям.

5. Улучшение голосовых качеств и коммуникации. Дыхательные упражнения помогают развить контроль над дыханием во время речи, что делает голос более сильным, выразительным и уверенным. Это важно для эффективной коммуникации, особенно в ситуациях, когда необходимо четко и громко выразить свои мысли или попросить о помощи.

6. Повышению уровня общей физической работоспособности. Правильное дыхание улучшает циркуляцию крови, насыщает организм кислородом и способствует выведению токсинов. Это положительно влияет на работу всех органов и систем, укрепляет иммунитет и повышает устойчивость к различным заболеваниям.

7. Сенсорная интеграция. Сосредоточенность на ощущениях, связанных с дыханием (движение грудной клетки, поток воздуха через нос и рот, тепло/прохлада), помогает улучшить сенсорную интеграцию и осознание собственного тела. Это особенно важно для людей с нарушением зрения, которым необходимо развивать другие сенсорные каналы для компенсации зрительного дефицита.

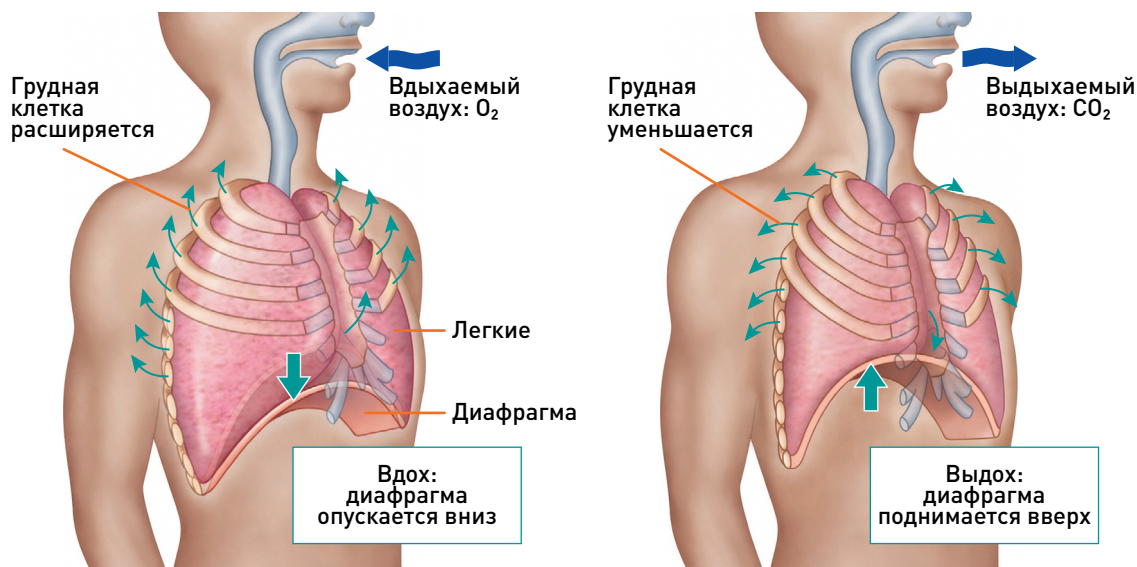


Рис. 1. Дыхательный цикл

Виды дыхательных упражнений (техник), используемых при работе с людьми с нарушением зрения

При выборе дыхательных упражнений для лиц с нарушением зрения необходимо учитывать их индивидуальные особенности, возраст, уровень физической подготовки и наличие сопутствующих заболеваний. Важно начинать с простых упражнений и постепенно переходить к более сложным. Необходимо также уделять внимание объяснению техники выполнения упражнений и при необходимости обеспечивать тактильную поддержку.

1. Диафрагмальное дыхание (дыхание животом)

Техника: лечь на спину, согнуть ноги в коленях. Для лучшего контроля можно положить одну руку на грудь, другую – на живот. Медленно вдохнуть через нос, наполняя живот воздухом (рука на животе должна подниматься, а рука на груди – оставаться неподвижной). Медленно выдохнуть через рот, втягивая живот (рука на животе опускается).

Адаптация для людей с нарушением зрения. Инструктор может тактильно показать правильное движение руки на животе.



Рис. 2 Дыхание животом

2. Полное йоговское дыхание

Техника: вдох начинается с диафрагмального дыхания, затем воздух заполняет среднюю часть груди (ребра расширяются в стороны) и, наконец, верхнюю часть груди (ключицы слегка поднимаются). Выдох происходит в обратном порядке: сначала выдыхается воздух из верхней части груди, затем из средней и, наконец, из живота.

Адаптация для людей с нарушением зрения. Инструктор может тактильно контролировать движение грудной клетки и живота.

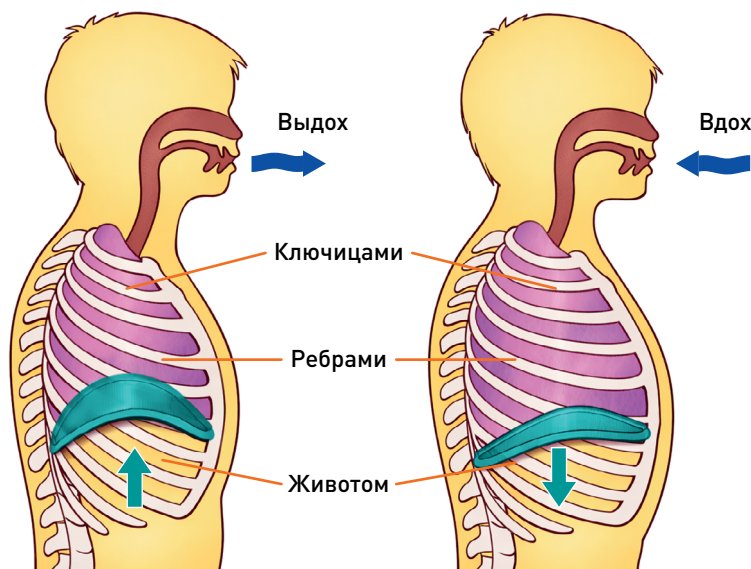


Рис. 3 Йоговское дыхание

3. Дыхание 4-7-8

Техника: вдох через нос в течение 4 секунд. Задержка дыхания на 7 секунд. Выдох через рот в течение 8 секунд. Повторить несколько раз.

Адаптация для людей с нарушением зрения: инструктор ведет счет вслух или использует тактильные сигналы (например, касания) для обозначения начала и окончания каждого этапа.

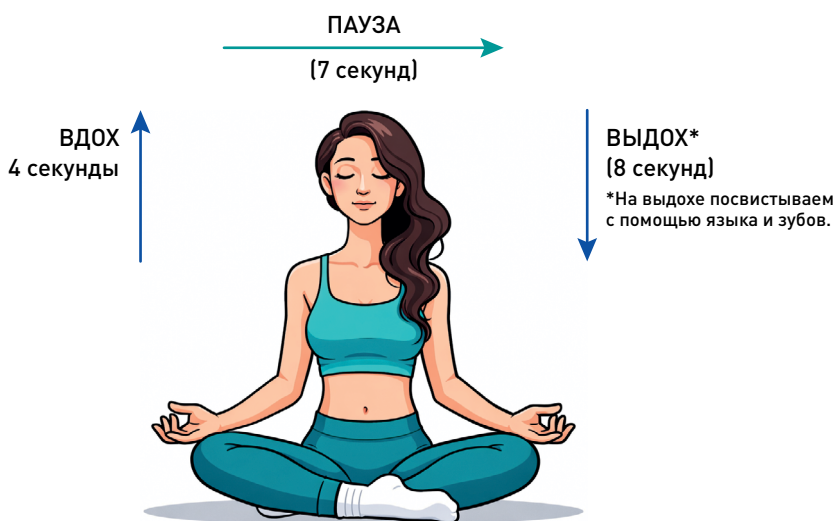


Рис. 4 Дыхание 4-7-8

4. Дыхание по квадрату

Техника: вдох через нос в течение 4 секунд. Задержка (пауза) дыхания на 4 секунды. Выдох через рот в течение 4 секунд. Задержка (пауза) дыхания на 4 секунды. Повторить несколько раз.

Адаптация для людей с нарушением зрения: инструктор ведет счет вслух или использует тактильные сигналы (например, касания) для обозначения начала и окончания каждого этапа.



Рис. 5 Дыхание по квадрату

5. Попеременное дыхание через ноздри (Нади Шодхана Пранаяма)

Техника: закрыть правую ноздрю большим пальцем правой руки. Вдохнуть через левую ноздрю. Закрыть левую ноздрю безымянным пальцем правой руки и выдохнуть через правую ноздрю. Вдохнуть через правую ноздрю, затем закрыть ее и выдохнуть через левую. Продолжать чередовать ноздри.

Адаптация для людей с нарушением зрения. Инструктор может помочь правильно расположить пальцы на ноздрях в начале упражнения.



Рис. 6 Дыхание через ноздри

6. «Дыхание льва» (симхасана)

Техника: сесть на колени (или в удобную позу сидя). Сделать глубокий вдох через нос. Одновременно высунуть язык, широко открыть глаза и громко выдохнуть через рот, издавая звук «Ха!».».

Адаптация для людей с нарушением зрения. Упражнение больше ориентировано на звук и ощущения, поэтому адаптация минимальна. Инструктор может показать пример выполнения.

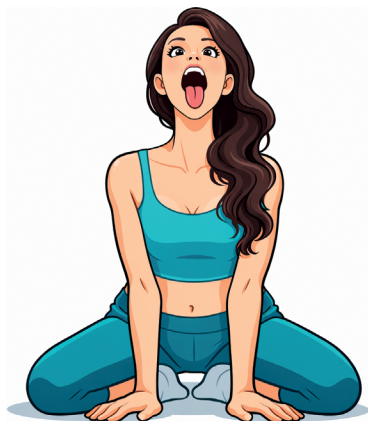


Рис. 7 Дыхание «Льва»

Упражнения:

1. И.п. – руки на пояс. Объяснение, что такое вдох и выдох и как выполняются 1 – вдох, 2 – выдох через нос (4 раза).

2. И.п. – стойка, руки на пояс. 1 – вдох, 2-3 – выдох через рот (3-4 раза).

3. И.п. – о.с. 1 – вдох через правую ноздрю, 2 – выдох через правую, 3 – вдох через левую ноздрю, 4 – выдох через левую. По два раза.

4. И.п. – основная стойка. 1 – вдох через правую ноздрю, 2 – выдох через левую и наоборот. По два раза.

5. И.п. – стойка руки на пояс. Спеть куплет песни с закрытым ртом.

6. И.п. – основная стойка. Произносить с закрытым ртом букву "а" то тихо, то громко (4 раза).

7. И.п. – основная стойка. То же, произнося «о», «у». По 3 раза.

8. И.п. – основная стойка. То же, произнося «ау», «оу». По 3 раза.

9. И.п. – стойка руки на пояс. Произношение вышеописанных звуков в том же порядке, но с открытым ртом, стараясь дольше тянуть звук. Повторить 4 раза.

Упражнение «Подуй»: например, на листочки, снежинки, цветочки, кусочки ваты.

Упражнение «Подуй в бутылочку»: предлагается подуть в маленькую бутылку так, чтобы она «запела». Человек высовывает язык, кончик языка ставит на горлышко бутылки и, не убирая язык от бутылки, дует (если нет бутылки, можно использовать колпачок ручки).

Упражнение «Сдуй» – например, листочки со стола, снежинки и др. При выполнении упражнений на развитие физиологического (диафрагмального) дыхания инструктор напоминает: набрать воздух носом и медленно выпустить его через рот; выдыхать долго и медленно; не надуть щек и не поднимать плечи при выдохе.

Упражнение «Сдуй бумажку с язычка». Для выработки центральной струи воздуха предложите человеку высунуть язык, на его кончик положите маленькую бумажку и попросите сдуть ее. Следите, чтобы бумажка не намокла и не была проглочена.

Упражнение «Надуй воздушный шарик». Необходимо следить, чтобы человек не надувал щеки.

1.2. Телесно-ориентированная терапия

В последние годы в теории и методике адаптивной физической культуры выделилось такое направление, как креативные (художественно-музыкальные) телесно-ориентированные практики. Под ними понимаются виды адаптивной физической культуры, способные удовлетворять потребности людей с особенностями развития и здоровья в творческом саморазвитии, самовыражении духовной сущности через движение, музыку, образ (в том числе художественный), другие средства искусства за счет освоения ими телесно-ориентированных техник: сказкотерапии, игротерапии, ритмопластики и других направлений.

Люди с нарушением зрения часто сталкиваются с психологическими и физиологическими проблемами, такими как ограниченная мобильность, трудности в социальной адаптации, искаженное представление о собственном теле, повышенный уровень тревоги и стресса. В этом контексте **телесно-ориентированная терапия (ТОТ)**, акцентирующая внимание на телесных ощущениях, движениях и взаимодействии тела и психики, предлагает мощные и адаптируемые инструменты для поддержки и реабилитации. Она помогает осознать и интегрировать телесный опыт, выразить подавленные эмоции, снять мышечные «зажимы» и восстановить целостный образ «Я». Для людей с нарушением зрения, у которых визуальный канал информации ограничен или отсутствует, акцент на телесности становится особенно значимым.

С помощью использования элементов из телесно-ориентированной терапии для людей с нарушением зрения можно:

- Улучшить телесное осознание и сформировать целостный образ тела через тактильные, проприоцептивные и кинестетические ощущения.
- Развить пространственную ориентацию и мобильности за счет повышения уверенности в движениях, улучшения их координации.
- Снятие мышечного напряжения и психоэмоционального стресса. ТОТ позволяет проработать хронические зажимы, связанные с тревогой, страхом и эмоциональными травмами.
- Развивать эмоциональную экспрессию посредством обучения распознавания и выражения эмоций через тело.
- Проработать травматический опыт, включая травму потери зрения (если она приобретенная) или травмы, связанные с социальной депривацией.

Применение элементов ТОТ для людей с нарушением зрения требует адаптации стандартных техник и особого внимания к некоторым аспектам:

1. **Акцент на вербализации и тактильном контакте.** Поскольку визуальный канал ограничен, инструктор должен быть максимально точным в словесных инструкциях, подробно описывая движения, ощущения и пространство. Тактильный контакт (с согласия человека с нарушением зрения) может стать основным способом передачи информации о положении тела, направлении движения, границах.

2. **Безопасность и доверие.** Создание абсолютно безопасного и предсказуемого пространства является очень важным. Любое прикосновение должно быть предварительно озвучено, и в ответ должно быть получено четкое согласие. Установление глубокого доверия – основа успешной работы.

3. **Работа с дыханием.** Дыхательные практики помогают снизить тревогу, сфокусироваться, усилить телесное осознание и научиться регулировать эмоциональное состояние. Особое внимание уделяется полному, глубокому дыханию, осознанию движения диафрагмы и грудной клетки.

4. **Упражнения на заземление (граундинг).** Это фундаментальный аспект ТОТ. Для незрячих людей заземление через контакт стоп с полом, ощущение веса тела, стабильности становится ключевым для ощущения безопасности и связи с реальностью.

5. **Развитие проприоцепции и кинестезии.** Упражнения направлены на осознание положения частей тела в пространстве, напряжения и расслабления мышц, движения суставов. Это может включать медленные, осознанные движения, позы на равновесие (с поддержкой), работу с весом тела.

6. **Работа с границами тела.** Через тактильное исследование (с помощью инструктора или самостоятельно), осознание кожи как границы, упражнения на личное пространство. Это особенно важно для людей, которые могут чувствовать себя уязвимыми или «размытыми» в пространстве.

7. **Двигательная терапия и свободное движение.** Предложение структурированных и свободных движений, которые не требуют зрения, но развивают координацию, гибкость и экспрессию. Это может быть танец, элементы йоги, пилатеса, адаптированные под человека с нарушением зрения.

8. **Использование звука и вибрации.** Звуковые вибрации могут использоваться для усиления телесного ощущения, расслабления или активации определенных зон тела.

Упражнения из телесно-ориентированной терапии, адаптированные для людей с нарушением зрения

Упражнение «Корни и ствол» (заземление)

Цель: развитие чувства стабильности, безопасности, связи с землей; осознание собственного веса и опоры. Снижение тревожности.

Описание:

1. Предложите человеку встать ровно, стопы параллельно, на ширине плеч.

2. Попросите перенести внимание на стопы и почувствовать, как они касаются пола. Вербализуйте: «Ощутите подошвы, пальцы, пятки. Как они давят на пол? Есть ли разница между правой и левой стопой?»

3. Предложите медленно, очень плавно покачаться вперед-назад, затем из стороны в сторону, постепенно уменьшая амплитуду, пока тело не найдет свой центр равновесия.

4. Предложите представить, что стопы – это корни, уходящие глубоко в землю. А тело – крепкий ствол дерева.

5. Попросите сфокусироваться на дыхании: «На вдохе представьте, как энергия от земли поднимается вверх по "корням" и "стволу". На выдохе – как все напряжение уходит вниз, в землю».

Адаптация для людей с нарушением зрения

Максимальная вербализация ощущений («почувствуйте тепло/холод пола», «давление под подушечками пальцев»). Инструктор может слегка прикоснуться к стопам, чтобы усилить ощущение контакта с поверхностью, или предложить опереться рукой на стену/стул для дополнительной уверенности.

Упражнение «Путешествие по телу через прикосновение» (схема тела)

Цель: формирование более полного и точного образа собственного тела, развитие телесного осознания и чувствительности.

Описание:

1. Человек сидит или лежит в удобной позе.

2. Предложите ему закрыть глаза (если есть остаточное зрение) или просто сфокусироваться на внутренних ощущениях.

3. Попросите начать медленно и осознанно ощупывать свое тело, начиная с макушки головы. Вербализуйте: «Почувствуйте кончиками пальцев форму головы, волосы, уши. Перемещайтесь медленно к лицу: лоб, брови, глаза (не нажимая), нос, щеки, губы, подбородок.»

4. Продолжайте путешествие по шее, плечам, рукам (каждый палец, ладонь, запястье, предплечье, локоть, плечо), груди, животу, спине, тазу, бедрам, коленям, голеням, стопам (каждый палец).

5. Обращайте внимание на текстуру кожи, температуру, костные выступы, мягкость мышц.

Адаптация для людей с нарушением зрения

Это упражнение идеально подходит, так как полностью опирается на тактильное восприятие и проприоцепцию. Инструктор должен подробно вербализовать маршрут движения и задавать наводящие вопросы об ощущениях («Что вы чувствуете под пальцами?», «Ощущается ли разница между поверхностями?»). Если человек не может самостоятельно дотянуться до каких-то частей тела, можно предложить помощь терапевта (с согласия).

Упражнение «Дыхание волны» (эмоциональная регуляция и расслабление)

Цель: снижение тревожности, снятие мышечных зажимов, развитие способности к саморегуляции через дыхание.

Описание:

1. Человек сидит или лежит. Предложите ему положить одну руку на живот, другую на грудь.

2. Попросите сосредоточиться на дыхании, не пытаясь его изменить, просто наблюдая.

3. Вербализуйте: «Почувствуйте, как воздух входит и выходит из тела. Как движутся руки на вдохе и выдохе?»

4. Предложите представить, что дыхание – это волна, которая мягко поднимается от живота до груди на вдохе и опускается от груди до живота на выдохе.

5. Поощряйте медленное, глубокое, ровное дыхание.

6. В конце попросите заметить изменения в теле, ощущениях, настроении.

Адаптация для людей с нарушением зрения

Отсутствие визуальных отвлечений помогает глубже сосредоточиться на внутренних ощущениях. Инструктор может использовать метафоры, связанные со звуком (шум прибора) или ощущениями (легкий ветерок), чтобы усилить образ «волны».

Упражнение «Исследование пространства через звук и движение» (ориентация и границы)

Цель: развитие пространственного осознания без использования зрения, улучшение координации, формирование ощущения личных границ в пространстве.

Описание:

1. Человек стоит в центре свободного, безопасного пространства.

2. Предложите медленно вытянуть руки вперед, в стороны, вверх, вниз. Вербализуйте: «Почувствуйте воздух вокруг ваших рук. Что вы чувствуете? Есть ли разница?».

3. Попросите участника медленно повернуться вокруг своей оси, сохраняя руки вытянутыми.

4. Теперь предложите издать какой-либо звук (хлопок, щелчок пальцами, звук голоса) и прислушаться к его эху или отражению от стен. Попросите заметить, откуда приходит звук.

5. Попросите медленно пройти по комнате, ориентируясь на звуки (шаги, голос инструктора, звук, который издает сам человек).

6. Предложите ему остановиться, когда он «почувствует» или «услышит» близость стены, и коснуться ее рукой, чтобы подтвердить свою догадку.

Адаптация для людей с нарушением зрения

Это упражнение специально создано для развития альтернативных способов ориентации. Инструктор должен быть рядом, чтобы обеспечить безопасность, но позволить человеку с нарушением зрения самостоятельно исследовать пространство. Инструктор может издавать негромкие звуки в разных частях комнаты, чтобы помочь участнику ориентироваться.

Упражнение «Резонанс голоса и тела» (выражение и освобождение)

Цель: освобождение эмоционального напряжения, активация внутренних вибраций, развитие связи между голосом и телесными ощущениями.

Описание:

1. Человек сидит или стоит, ощущая опору под ногами/тазом.
2. Попросите положить руки на разные части тела – на грудь, живот, горло, голову.
3. Предложите сделать глубокий вдох и на выдохе издать любой звук – гудение, мычание, «а-а-а-а». Вербализуйте: «Позвольте звуку выйти свободно. Почувствуйте, как звук вибрирует в вашем теле под руками. В какой части тела вибрация ощущается сильнее?».
4. Повторите несколько раз, пробуя разные звуки, разную громкость, направляя звук в разные части тела.
5. Можно предложить «выпевать» любые неприятные ощущения или, наоборот, усиливать приятные.

Адаптация для людей с нарушением зрения

Отсутствие зрительной оценки собственного выражения позволяет более свободно экспериментировать со звуком. Акцент на внутренних ощущениях вибрации в теле является ключевым. Инструктор может помочь, предложив приложить руку человека к своей груди или горлу, чтобы тот почувствовал вибрацию, а затем перенес внимание на свою собственную.

Таким образом, использование элементов из телесно-ориентированной терапии помогает людям с нарушением зрения глубже осознать свое тело, улучшить пространственную ориентацию, снизить стресс и развить новые способы взаимодействия с окружающим миром через усиление других сенсорных каналов и эмоциональное выражение.

1.3. Подвижные игры для людей с нарушением зрения

Подвижные игры являются мощным средством всестороннего развития людей с нарушением зрения. Человек с нарушением зрения – совершенно так же, как и зрячий, – может играть почти в любую игру, только его нужно вначале научить играть, помочь ему овладеть игрой.

Игры должны быть адаптированы к индивидуальным особенностям человека с нарушением зрения. Важным условием организации игр со слепыми и слабовидящими людьми является четкое взаимодействие инструкторов, родителей: волонтеров. Инструкторам важно знать содержание каждой игры и степень ее влияния на функциональное состояние организма человека. При этом следует учитывать и специфические отклонения в физическом развитии человека с нарушением зрения.

Для организации игровой деятельности необходимо учитывать состояние остроты зрения человека, его предыдущий опыт, особенности осязательно-слухового восприятия, наличие остаточного зрения, уровень физической подготовленности, возрастные и индивидуальные возможности, место и время проведения игры, интересы всех играющих людей, а иногда и их настроение.

Если есть необходимость увлечь человека, заинтересовать его игрой, выбирается увлекательная, знакомая игра, в которой каждый может принять активное участие. И наоборот, если человек с нарушением зрения чрезмерно возбужден, игра должна быть более спокойной.

Игра должна соответствовать физическому развитию и тем навыкам, которыми владеют участники. Выбирая инвентарь для игры важно: для слепых – использовать озвученную атрибутику (озвученный мяч, свисток, бубен, колокольчик, метроном, погремушки и др.); для людей с остаточным зрением и слабовидящих – подобрать яркий и красочный инвентарь, учитывая контрастность предметов (как правило, используются красный, желтый, зеленый, оранжевый цвета).

При использовании в игре мяча рекомендуется подбирать очень ровный (круглый) мяч, при этом он должен быть несколько тяжелее волейбольного. Тяжелый мяч лучше ощущается, поэтому игрой с ним проще овладеть. Можно пользоваться и волейбольным мячом, предварительно проложив между камерой и крышкой утяжеляющий материал. Выбор цвета мяча зависит от освещения. Если во дворе или в помещении не слишком светло, необходимо пользоваться мячом светлых тонов, если же освещение яркое, рекомендуется выбирать более темный мяч. Желательно использовать озвученный мяч, который дает возможность человеку с нарушением зрения не только свободно играть с мячом, точно бросать, легко ловить, но и самостоятельно находить его. Важно помнить, что весь используемый инвентарь должен быть безопасным!

Большое внимание уделяется выбору и подготовке места, где будет проводиться игра. Необходимо убедиться в безопасности игровой площадки, определить ее размеры, установить ограничительные ориентиры (канавки, засыпанные песком чуть выше уровня всей площадки, линия из гравия или травяного покрова, асфальтированная дорожка, резиновые коврики, шнур, натянутый по периметру площадки, и другие рельефные, осязательные обозначения). Такое оборудование игрового пространства дает возможность играющим определять границы площадки, легко ориентироваться на ней, что помогает им избавиться от страха перед препятствиями. На площадке не должно быть пней, ям, кустарника, ее поверхность должна быть однородной, так как даже незначительные неровности почвы являются ощутимой помехой для человека с нарушением зрения. Для слабовидящих ориентировочные линии можно обозначить цветными мелками или полосками яркой ткани. С размерами игровой площадки и со всеми возможными ориентирами (осязательными, слуховыми) играющих необходимо ознакомить заранее, следует дать им самостоятельно походить, побегать, ощупать руками все предметы и инвентарь для безбоязненного передвижения по площадке.

Ведущий тем или иным сигналом (например, два длинных свистка означают прекращение игры) должен ориентировать играющих, задавать нужное направление и предупреждать об опасности. Звук используется как условный сигнал, заменяющий зрительное восприятие. Звук лучше всего улавливается человеком, если его источник установлен на уровне лица.

В связи с тем, что человек с нарушением зрения воспринимает всю игру на слух, у него может возникнуть перенапряжение органов слуха и нервной системы, что вызывает общее переутомление. Поэтому большое внимание уделяется дозировке физической нагрузки при играх. Эти меры безопасности дают возможность легко вводить человека в игру, помогают ему избавиться от комплекса неполноценности, обеспечивают самореализацию и раскрытие творческого потенциала, создают положительный эмоциональный фон.

Проведение совместных подвижных игр слепых и слабовидящих, людей с другими нозологиями и людей без нарушений развития и здоровья представляется на первый взгляд затруднительным. Однако существуют варианты проведения и таких подвижных игр. Они нестандартны, поэтому в каждом отдельном случае приходится искать новые приемы, вносить в правила игры небольшие изменения, адаптируя игру для существующей группы.

Например, если игра ведется парами, то их можно составить так: зрячий – незрячий; незрячий – слабовидящий; мама – незрячий ребенок; и т. д. Вместо простого мяча можно использовать озвученный, научить незрячих пользоваться осязательными и звуковыми ориентирами. В ряде игр нужно ограничивать поле деятельности зрячих игроков и игроков с остаточным зрением, предварительно объявив об этом всем играющим. Если незрячих игроков равномерно распределить по командам, то команды уравниваются по общему состоянию зрения.

В играх-догонялках слабовидящие ловят только слабовидящих, слепые же ловят всех, а в играх «Жмурки», «Ночной часовой» следует завязывать глаза только зрячим людям. Нельзя допускать, чтобы люди с остаточным зрением или зрячие применяли в игре обманные действия, – это обижает слепых участников, и у них может появиться чувство недоверия к окружающим. Так как во время игр незрячие ориентируются на звук, на площадке необходимо соблюдать полную тишину. Перед игрой с бегом желательно, чтобы люди сначала показывали рукой направление, куда они собираются бежать. Необходимо научить незрячих людей бегу за лидером, ориентируясь при этом на звук шагов бегущего впереди. Ведущий всегда должен находиться там, куда бегут играющие, являясь для них ориентиром.

1.3.1. Варианты подвижных игр

«Узнай фигуру»

Цель: развитие тактильной чувствительности, обучение навыкам узнавания форм и названия геометрических фигур. Игра проводится вдвоем: инструктор и человек с нарушением зрения.

Инвентарь: плоские геометрические фигуры (круг, овал, квадрат, треугольник и т. п.) двух размеров (диаметром 25-30 и 3-4 см).

Инструкция:

Большие фигуры выкладываются на полу, маленькие выдаются по одной в руки участника или надеваются ему на запястье в виде часиков. Сначала человек рассматривает и ощупывает маленькую фигуру на руке, затем идет искать такую же большую фигуру среди лежащих на полу. Найдя нужную, встает на нее и произносит название фигуры. Игра продолжается до тех пор, пока человек не найдет все фигуры.

Методические указания:

- Фигуры вырезаются из картона или коврового покрытия с шероховатой поверхностью.
- «Часики» вырезаются из картона, в них проделываются два отверстия, через которые продевается резинка-«браслет».

- В игре могут принимать участие и здоровые люди, в таком случае им завязывают глаза. Игра проводится на время: кто соберет больше фигур и правильно их назовет. Могут быть предложены и варианты усложнения.

«Найди мячик»

Цель: развитие способности ориентироваться на локализованный звук без посторонней помощи. Игра проводится вдвоем: инструктор и человек с нарушением зрения.

Инвентарь: озвученный мяч (с бубенчиком внутри).

Инструкция:

Инструктор прячет мяч или прячется вместе с мячом. После того как мячик спрятан, человек с нарушением зрения отправляется на его поиски.

Методические указания:

- Мяч может быть фабричного производства со вшитым внутрь бубенчиком либо изготовлен своими руками из ткани и бубенчика.
- Пока мячик прячут, человек с нарушением зрения стоит, закрыв уши, чтобы не слышать звука мяча и шагов инструктора, потом инструктор открывает человеку уши.
- Игра проводится до четырех раз: при локализации звука справа, слева, спереди и сзади.
- Во время поисков на пути участника не должно быть препятствий.

«Паровозик»

Цель: развитие внимания, координации движений, умения обращаться с предметом, освоение симметричных и асимметричных движений.

Игра проводится с группой из 5-6 участников.

Инвентарь: две гимнастические палки или гладкие рейки.

Инструкция:

Все участники выстраиваются в колонну, хватом сверху берут рейки в правую и левую руки. Впереди и/или сзади встает инструктор. По команде начинаются синхронные движения руками вверх-вниз, вперед-назад, обеими руками или порознь. Во время движений люди имитируют звук паровоза «чух-чух-чух».

Методические указания:

- Игра может проводиться в положении сидя на гимнастической скамейке.
- Если игра проводится в положении стоя, продвигаться следует вперед или назад.
- Смена движений происходит по команде инструктора.

«Попади в мишень»

Цель: развитие слуховой памяти и меткости.

Игра проводится с группой из 4 и более участников.

Инвентарь: мишень, издающая при попадании характерный звук, корзина с мячами.

Инструкция:

Участники с нарушением зрения выстраиваются в колонну. На линии старта стоит корзина с мячами небольшого размера. Перед броском каждого игрока инструктор издает кратковременные звуковые сигналы мишенью (или постукиванием рядом с ней). Затем человек бросает мяч в цель по памяти. При попадании в цель раздается звук, а человек получает один балл. Если бросок был неудачным, следует подвести человека к самой мишени и дать потрогать ее. После этого право броска переходит к следующему игроку. Побеждает тот, кто быстрее всех наберет 5 баллов.

Методические указания:

- Мишень можно изготовить, выпилив круг из куска фанеры и прикрепив бубен с тыльной стороны при помощи гвоздя или других подручных материалов (липкой ленты, пластыря).
- Высота, на которой помещается мишень, должна соответствовать уровню глаз человека.

«Догони меня»

Цель: развитие умения ориентироваться в пространстве на движущийся звук. Игра проводится вдвоем: инструктор и человек с нарушением зрения.

Инвентарь: площадка без препятствий размером 5х5 метров, колокольчик.

Инструкция:

Инструктор берет на себя роль ведущего. С помощью колокольчика, озвученного мяча или бубна он издает постоянный звук и удаляется от человека с нарушением зрения, а тот в свою очередь догоняет инструктора, ориентируясь на звук.

Методические указания:

- Темп игры медленный, инструктор скорее уходит, чем убегает от человека с нарушением зрения.
- Можно помогать указаниями, например: «немного правее, левее» и т.д.

1.3.2 Корнхол (Cornhole)

Корнхол – это классическая напольная игра на меткость, которая приобрела популярность во всем мире. Игровое поле размером 120х60 см имеет наклон 32,5 см, что соответствует международным стандартам. В комплекте идут мешочки (два цвета, наполнитель – гранулы, размер 15х15 см, вес 400-420 г), которыми игроки соревнуются в меткости.

Задача проста: игроки поочередно бросают мешочки (каждому выдается по четыре мешочка одного цвета) в сторону площадки. Попадание в отверстие приносит 3 очка, если мешок остается на поверхности поля – 1 очко, а промах оценивается в 0. Побеждает тот, кто первым наберет установленное количество очков.

Корнхол возник в США и стал популярным во всем мире. В России игру развивает и проводит чемпионаты Федерация настольных спортивных игр России (ФНСИР).

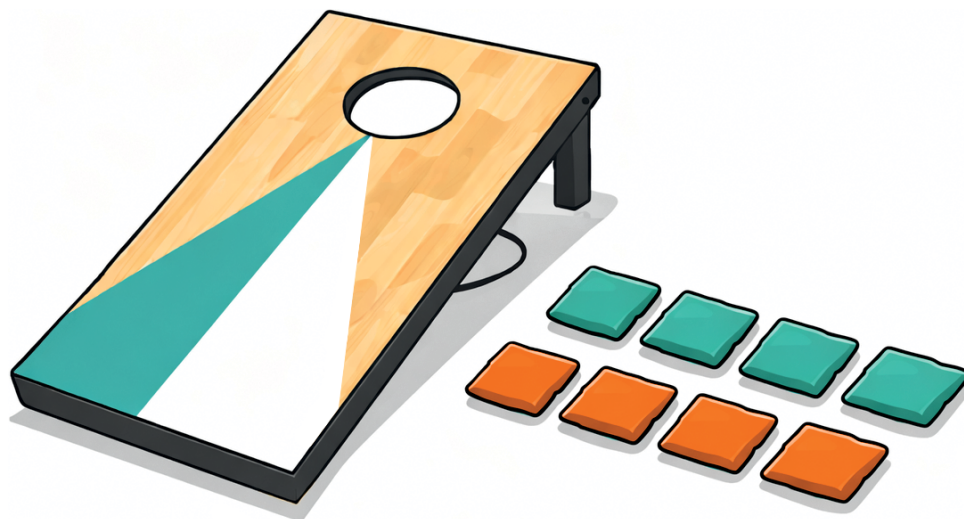
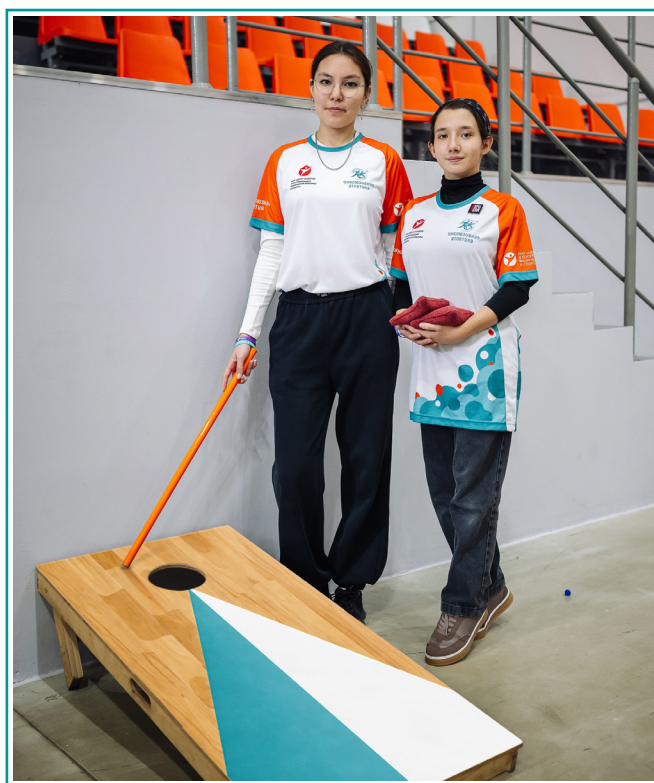


Рис. 8 Корнхол

Правила игры корнхол для турниров могут варьироваться в зависимости от участников, однако основные правила остаются неизменными. При проведении турнира по корнхолу для людей с нарушением зрения рекомендуется предварительно ознакомить участников с правилами игры, дать тактильно ощутить мешочки и мишень. Чтобы сосредоточить внимание на мишени и помочь прицелиться, можно использовать звуковые сигналы во время прицеливания. Длительность такого сигнала – от 3 до 5 секунд. Источник звука может быть разным, например, ассистент стучит по мишени гимнастической палкой. Ещё один вариант – на мишени закрепляют колокольчик, который начинает звенеть при попадании мешочка в цель. Важно, чтобы источник звука размещался за мишенью, по направлению выполнения броска.



Источник – фото группа ВКонтакте «Инклюзивная Атлетика»

1.3.3. Джакколо (Jakcolo)

Джакколо (также известна под названиями «жульбак» / «голландский шаффлборд») – спортивная настольная игра, в которой участники должны закатить деревянные шайбы в лузы на игровом поле.

Игра появилась в Голландии под названием Sjoelen, а в России известна как джакколо. С 2020-х годов активно развивается Федерацией настольных спортивных игр России (ФНСИР).

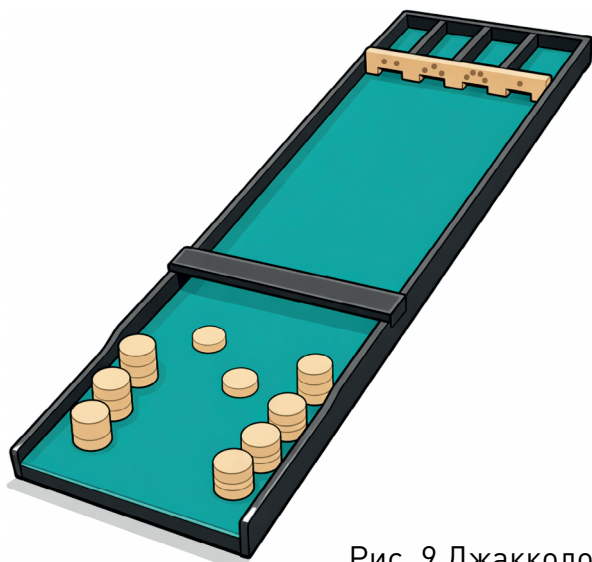


Рис. 9 Джакколо



Источник – фото группа ВКонтакте «Инклюзивная Атлетика»

Цель игры – забить 30 шайб в небольшие пронумерованные отверстия (лузы, или дома) и набрать наибольшее количество очков.

Правила игры:

- Количество игроков не ограничено.
- Играют по очереди, каждому игроку дается 3 попытки забить все 30 шайб в лузы.
- Каждая луза дает разное количество очков (слева направо): первая – 2 очка, вторая – 3 очка, третья – 4 очка, четвертая – 1 очко.
- Если с первой попытки забиты не все шайбы, то отскочившие шайбы перебрасываются.
- Если в ходе попытки игрок смог забить в каждую из луз по шайбе, то победные очки за каждый такой комплект удваиваются.
- В конце каждой попытки шайбы в лузах складываются в стопку так, чтобы они не мешали залетать в лузу другим шайбам.
- Если все шайбы забиты с первой попытки, игрок получает для броска две дополнительные шайбы. Если все шайбы забиты со второй попытки, игрок получает для броска одну дополнительную шайбу.
- Победителя определяют после того, как у каждого игрока закончатся три попытки (по договоренности число попыток можно увеличить).

1.4. Упражнения на растяжку и релаксацию

Упражнения на растяжку и релаксацию – это две группы физических и ментальных практик, которые, хотя и имеют свои уникальные цели и методы, часто дополняют друг друга и используются совместно для улучшения общего самочувствия, физического здоровья и психоэмоционального состояния.

Упражнения на растяжку – это физические движения, направленные на увеличение длины мышц, связок и сухожилий с целью улучшения гибкости суставов и диапазона их движения.

Упражнения на релаксацию – это техники, направленные на снижение физического и психического напряжения, достижение состояния глубокого покоя и спокойствия. Они помогают активировать парасимпатическую нервную систему, которая отвечает за «отдых и пищеварение», в противовес симпатической, отвечающей за «борьбу или бегство».

Обучение упражнениям на растяжку и релаксацию людей с нарушением зрения требует особой методологии:

1. Подробная вербализация:

- каждое движение, положение тела, направление растяжки, ощущения в мышцах должны быть описаны максимально точно и последовательно;
- избегайте визуальных метафор («представьте, как будто...»), если только человек не имеет остаточного зрения и сам не использует их. Используйте кинестетические и тактильные выражения («почувствуйте натяжение...», «ощутите давление...», «направьте локоть к...»);
- озвучивайте каждую часть тела, ее положение относительно других частей («правая рука лежит на правом бедре», «подбородок направлен к груди»);
- указывайте на дыхание: «медленный вдох через нос, выдох через рот».

2. Тактильная поддержка и направляющие прикосновения:

- всегда спрашивайте разрешения перед прикосновением;
- используйте прикосновения, чтобы помочь человеку понять направление движения, ощутить растягиваемую мышцу или скорректировать позу. Например, мягко положите руку на спину, чтобы человек почувствовал ее выпрямление, или на плечо, чтобы опустить его;
- можно использовать руки человека с нарушением зрения для тактильного исследования («положите свою руку на мою, а я направлю ее к вашей голени»).

3. Фокус на ощущениях:

- постоянно спрашивайте о чувствах человека с нарушением зрения: «Что вы ощущаете в этот момент?», «Где вы чувствуете растяжение?», «Как это ощущение меняется?»;
- научите различать приятное, полезное растяжение от боли.

4. Использование вспомогательных средств:

- эластичные ленты, валики, мячи могут помочь усилить растяжку или оказать тактильную поддержку.

Основные принципы растяжки:

- Предварительный разогрев: мышцы должны быть разогреты перед растяжкой (легкая кардионагрузка).
- Постепенность: растягивайте до легкого ощущения натяжения, а не до боли.
- Дыхание: глубокое и ровное дыхание помогает расслабить мышцы во время растяжки.
- Удержание: время экспозиции (удержания) от 15 до 30 секунд.

Виды растяжки:

- **Статическая растяжка:** медленное, плавное растяжение мышцы и удержание ее в этом положении. Самый безопасный и распространенный вид.
- **Динамическая растяжка:** выполнение движений, которые плавно увеличивают амплитуду, но не удерживаются в конечной точке (например, махи ногами). Используется как разминка.
- **Баллистическая растяжка:** резкие, пружинящие движения для увеличения амплитуды. Не рекомендуется из-за высокого риска травм.

Виды релаксации:

- Прогрессивная мышечная релаксация (ПМР) по Джекобсону: систематическое напряжение и последующее расслабление различных групп мышц тела. Помогает осознать разницу между напряжением и расслаблением.
- Медитация и майндфулнесс (осознанность): практики, направленные на осознанное внимание к настоящему моменту, своим мыслям, чувствам и телесным ощущениям без осуждения.
- Аутогенная тренировка: метод самовнушения, при котором человек мысленно повторяет фразы, вызывающие в руках и ногах сначала ощущения тяжести и тепла, а затем расслабления.

Упражнения на растяжку и релаксацию

Все упражнения выполняются медленно, плавно, с глубоким дыханием, без рывков и боли. Каждое растяжение удерживается от 15 до 30 секунд.

Растяжка мышц шеи и верхней части спины («Наклоны головы с опорой»):

Цель: снятие напряжения в шее, плечах, улучшение подвижности шейного отдела позвоночника.

Исходное положение: сидя на стуле с прямой спиной, стопы на полу.

Описание:

1. «Опустите подбородок к груди. Почувствуйте, как растягиваются мышцы задней поверхности шеи».

2. «Теперь медленно наклоните правое ухо к правому плечу. Почувствуйте растяжение по левой стороне шеи. Левое плечо при этом старайтесь держать расслабленным и опущенным».

3. «Медленно верните голову в центр. И теперь наклоните левое ухо к левому плечу. Почувствуйте растяжение по правой стороне шеи, правое плечо опущено».

4. «В каждом положении сделайте два-три глубоких вдоха и выдоха, стараясь расслабить мышцы».

Адаптация для людей с нарушением зрения:

Инструктор может положить свою руку на плечо человека, чтобы помочь ему почувствовать, как оно должно быть расслаблено и опущено; мягко прикоснуться к голове, чтобы направить движение.

Растяжка грудного отдела позвоночника и раскрытие грудной клетки («раскрытие сердца»):

Цель: коррекция осанки, раскрытие грудной клетки для более глубокого дыхания.

Исходное положение: сидя на стуле или стоя.

Описание:

1. «Соедините ладони за спиной, если это возможно. Если нет, просто сцепите пальцы в замок за спиной или возьмитесь за противоположные локти».

2. «На вдохе сведите лопатки вместе, как будто хотите сжать между ними карандаш. Медленно потяните сцепленные руки вниз, раскрывая грудную клетку и поднимая подбородок чуть вверх. Почувствуйте, как грудная клетка расширяется».

3. «На выдохе расслабьтесь. Повторите несколько раз. Почувствуйте, как воздух свободно входит в легкие».

Адаптация для людей с нарушением зрения:

Инструктор может помочь соединить руки за спиной, а затем мягко положить руки на лопатки, чтобы человек почувствовал их движение и сведение.



Рис. 10 Растяжка грудного отдела позвоночника

Растяжка задней поверхности бедра (подколенных сухожилий) и поясницы (колени к груди):

Цель: снятие напряжения в пояснице, улучшение гибкости задней поверхности бедра.

Исходное положение: лежа на спине, ноги согнуты в коленях, стопы на полу.

Описание:

1. «Медленно подтяните правое колено к груди. Обхватите его руками (или положите руки на бедро под коленом). Аккуратно притяните колено ближе к телу, почувствуйте мягкое растяжение в нижней части спины и, возможно, по задней поверхности бедра».

2. «Другая нога может оставаться согнутой или вытянутой по полу. Выберите то, что комфортнее».

3. «Удерживайте растяжку, глубоко дышите. На выдохе старайтесь еще больше расслабиться и, если возможно, чуть сильнее притянуть колено».

4. «Медленно опустите ногу и повторите то же самое с левой ногой».

Адаптация для людей с нарушением зрения:

Инструктор может помочь человеку найти колено и обхватить его руками. Вербализируйте ощущения: «Почувствуйте, как прижимается поясница к полу», «Ощутите натяжение в задней части бедра».

Упражнение на релаксацию и телесное осознание («сканирование тела»):

Цель: общее расслабление, снижение уровня стресса, улучшение связи с собственным телом, осознание мышечного напряжения и его снятие.

Исходное положение: лежа на спине, руки вдоль тела, ладони вверх, ноги расслаблены, глаза закрыты (если есть остаточное зрение).

Описание:

1. «Сделайте несколько глубоких вдохов и выдохов, позволяя телу расслабиться на коврике».

2. «Перенесите все свое внимание на кончики пальцев ног. Почувствуйте их. Есть ли там напряжение? На вдохе представьте, что воздух поступает прямо к пальцам ног, а на выдохе все напряжение уходит из них».

3. «Медленно поднимайтесь вверх по телу: стопы, лодыжки, икры, колени, бедра, таз. В каждой части тела задерживайтесь, осознавайте их, делайте глубокий вдох, а на выдохе мысленно расслабляйте эту зону».

4. «Продолжайте сканирование: живот, поясница, грудь, верхняя часть спины, пальцы рук, ладони, запястья, предплечья, локти, плечи, шея, затылок, лицо (лоб, глаза, челюсти), макушка головы».

5. «Завершив сканирование, почувствуйте все свое тело целиком, как оно расслабленно лежит».

Адаптация для людей с нарушением зрения:

Это упражнение полностью опирается на внутренние ощущения и вербальные инструкции. Инструктор должен говорить спокойным, монотонным голосом, предоставляя достаточно времени на «ощупывание» каждой части тела вниманием.

Дыхательное упражнение для расслабления (дыхание животом):

Цель: активация парасимпатической нервной системы, снижение стресса, углубление дыхания, улучшение снабжения организма кислородом.

Исходное положение: лежа на спине или сидя, одна рука на животе, другая на груди.

Описание:

1. «Сфокусируйтесь на своем дыхании, не пытайтесь его изменить, просто наблюдайте».

2. «Теперь попробуйте дышать так, чтобы на вдохе поднимался только живот (рука на животе чувствует подъем), а грудь оставалась неподвижной. На выдохе живот мягко опускается».

3. «Представьте, что ваш живот – это воздушный шар: на вдохе он надувается, на выдохе сдувается. Или что вы дышите прямо в руку, лежащую на животе».

4. «Дышите медленно, глубоко, без усилий. Пусть выдох будет чуть длиннее вдоха».

5. «Почувствуйте, как с каждым выдохом тело становится все более расслабленным»

Адаптация для нарушения зрения:

Инструктор может помочь человеку положить руки в правильное положение. Вербализуйте ощущения: «Почувствуйте, как рука на животе поднимается и опускается», «Ощутите, как воздух наполняет нижнюю часть легких».

Эти упражнения, выполняемые с учетом специфики восприятия и потребностей людей с нарушением зрения, могут значительно улучшить их физическое и психоэмоциональное состояние, способствуя большей автономии и улучшению качества жизни.

1.5. Упражнения, направленные на коррекцию когнитивных процессов

Нарушение зрения изменяет способы восприятия информации и требует развития компенсаторных когнитивных стратегий. Упражнения для коррекции когнитивных процессов у людей с нарушением зрения должны фокусироваться на улучшении внимания, памяти, пространственной ориентации, мышления и исполнительных функций, при этом активно используя сохраненные каналы – слух и осязание.

Задачи занятий:

- Развитие и восстановление произвольного внимания и устойчивости внимания.
- Укрепление слуховой и тактильной памяти (кратковременной и рабочей).
- Формирование пространственной ориентировки и навыков ментальной репрезентации пространства.
- Улучшение исполнительных функций: планирование, переключение, торможение.
- Повышение познавательной гибкости и навыков решения задач.

Рекомендации по организации занятий:

- Длительность: 20-40 минут (в зависимости от возраста и утомляемости); короткие ежедневные упражнения (5-10 минут) или 2-3 более длинных занятия в неделю.
- Средства: звуковые источники (колокольчики, метроном, записанные треки), тактильные объекты (разные по форме/текстуре), мешочки/контейнеры для «тайн», брайлевские или рельефные карточки, указки, тактильные карты.
- Атмосфера: минимум отвлекающих шумов, четкие вербальные инструкции, обратная связь.
- Индивидуализация: важно учитывать степень остаточного зрения, возраст, сопутствующие нарушения (интеллектуальные, моторные).

Упражнения для внимания

Аудиальное сканирование

Методика: ведя фоновой звук (шум/музыка), просить находить и назвать заранее оговоренный звуковой сигнал (звонок, хлопок) среди других.

Цель: повышение концентрации внимания.

Последовательные звуковые стимулы (аудиальная «стрелка»)

Методика: проигрывать короткие последовательности тонов/слов; участник воспроизводит их в том же порядке.

Цель: устойчивость и объем слухового внимания.

Переключение внимания «Смена сигнала»

Методика: два вида звуковых сигналов; на один участники выполняют действие (напримет похлопать), на другой – останавливаются; затем наоборот.

Цель: тренировка гибкости внимания и тормозной функции.

Упражнения для памяти

Аудиальная вербальная память (адаптированный «список слов»)

Методика: прочитав 4–6 слов (1 раз), попросить воспроизвести их по памяти через короткий интервал.

Цель: улучшение вербальной кратковременной и рабочей памяти.

Тактильная память (мешочки с предметами)

Методика: участник ощупывает предметы в мешочке в течение 3-5 секунд; затем, убрав мешочек, попросить назвать предметы в том же порядке.

Вариант: серия мешочков с разными текстурами – задача воспроизвести последовательность.

Цель: развитие тактильной памяти и последовательной памяти.

Рабочая память (аудиторная арифметика)

Методика: диктуются простые вычисления или цифры, участник удерживает промежуточный результат в голове.

Цель: тренировка удерживания информации и манипулирования ею.

Упражнения для пространственной ориентировки и ментальной репрезентации

Тактильные карты и маршруты

Методика: давать рельефную/тактильную карту комнаты; просить вспомнить и описать путь от точки А до В; затем пройти по реальному маршруту (под контролем).

Цель: формирование когнитивной карты пространства.

Обучение маршрутам «по звукам»

Методика: устанавливать звуковые ориентиры (фонари-звонки) и просить пройти маршрут, ориентируясь на звуки.

Цель: развитие аудиальной ориентировки и координации движения.

Ментальная визуализация руками

Методика: знакомить с геометрическими фигурами тактильно; затем просить «представить» и воспроизвести комбинацию фигур из памяти.

Цель: пространственное воображение и манипуляционная способность.

Упражнения для мышления и решения задач

Категоризация и сортировка

Методика: предложить набор тактильных предметов и попросить распределить по категориям (текстура, размер, назначение).

Цель: классификация, логическое мышление.

Задачи на планирование (практическая деятельность)

Методика: дать цель (например, собрать «набор для пикника»), ряд предметов и время; участник планирует порядок действий.

Цель: развитие планирования и организационных навыков.

Логические рассказы (аудиокруг)

Методика: прослушав короткую историю с «пробелами»; нужно восстановить пропущенные элементы, объяснить причины действий героя.

Цель: развитие вербального мышления и причинно-следственных связей.

Упражнения для исполнительных функций и саморегуляции:

Игры на торможение (аудио-«красный/зеленый»)

Методика: проигрывают аудиокоманды «вперед», «стой»; участник должен действовать/замереть.

Цель: контроль импульсов, реактивное торможение.

Упражнения на двухзадачность

Методика: ходьба по заданной траектории с параллельным повторением списка слов или счет в обратном порядке.

Цель: улучшение распределения внимания и рабочей памяти в условиях моторной активности.

Коммуникативно-вербальные упражнения:

Развитие слуховой дискриминации речи

Методика: слушать пары слов/звукосочетаний и определять, одинаковы ли они; распознавание фонем в шуме.

Цель: фонематический слух, языковая переработка.

Речевая игра «Цепочка»

Методика: по очереди добавляют слово в цепочку, участник должен повторить всё; тренирует память и вербальную организацию.

Игровые и мотивационные формы (детям):

Тактильные квесты

Методика: поиск предметов по тактильным подсказкам; последовательные задания с описаниями «горячо/холодно» (звуки).

Цель: интеграция тактильной памяти, ориентировки, мотивации.

Музыкально-ритмические задания с вибрацией

Методика: постановка ритма с помощью барабана или виброустройств; повторение ритмических узоров двигателью.

Цель: развитие ритма, координации и синхронизации движений.

Тактильно-праксеологические упражнения

Мелкая моторика и познавательная работа с пальцами

Методика: шнуровки, нанизывание, мозаика с крупными элементами, лепка по образцу на ощупь.

Цель: координация «рука-глаза» → «рука-слух / тактильная чувствительность», повышение исполнительной аккуратности.

Эффективная коррекция когнитивных процессов у людей с нарушением зрения строится на принципах мультисенсорной тренировки (аудио + тактильные стимулы), постепенного усложнения задач и интеграции когнитивной работы с двигательными активностями. Регулярные занятия, индивидуализация и использование рельефно-тактильных материалов позволяют добиться устойчивых улучшений внимания, памяти, ориентировки и исполнительной функции, что положительно сказывается на повседневной адаптации и социальной активности.

1.6. Глазодвигательная гимнастика

Глазодвигательная гимнастика для людей с нарушением зрения имеет несколько иные цели, чем для зрячих. Она не направлена на восстановление утраченного зрения, но крайне важна для:

1. Поддержания тонуса глазодвигательных мышц (предотвращение их ослабления и атрофии).
2. Улучшения кровообращения (снабжение тканей глаза питательными веществами).
3. Снятия напряжения и усталости (особенно важно для слабовидящих, которые перенапрягают остаточное зрение, и для слепых, у которых могут

возникать компенсаторные напряжения).

4. Развития произвольного контроля за движениями глаз: даже если нет зрительного образа, способность целенаправленно двигать глазами важна для использования остаточного зрения, для ориентации (когда глаза двигаются в направлении звука) и для общего комфорта.

5. Развития координации движений глаз с движениями головы и тела (интеграция сенсорных систем).

При выполнении этих упражнений акцент делается не на «смотрение» на объект, а на намерение движения, ощущение движения глазных яблок, использование звуковых и тактильных ориентиров.

Общие рекомендации для проведения глазодвигательной гимнастики:

- Комфортное положение: сидя или лежа, голова зафиксирована (или движется только по инструкции).
- Медленно и плавно: избегать резких движений.
- Акцент на ощущения: попросить человека сосредоточиться на чувстве движения глазных яблок.
- Использование сохранных анализаторов:
 - Слуховые ориентиры: колокольчики, голосовые команды, щелчки.
 - Тактильные ориентиры: легкое прикосновение к лицу в направлении движения, рука инструктора как ориентир.
 - Проприоцептивные ощущения: сознательное направление глаз в сторону, даже если нет восприятия.
- Четкие вербальные инструкции: «глаза вверх», «глаза вправо», «почувствуйте движение».
- Регулярность: несколько раз в день по 5-10 минут.
- Без боли: если возникает боль или дискомфорт, прекратить упражнение.
- Моргание: между упражнениями рекомендуется часто моргать (если это возможно), чтобы увлажнить глаза и снять напряжение.

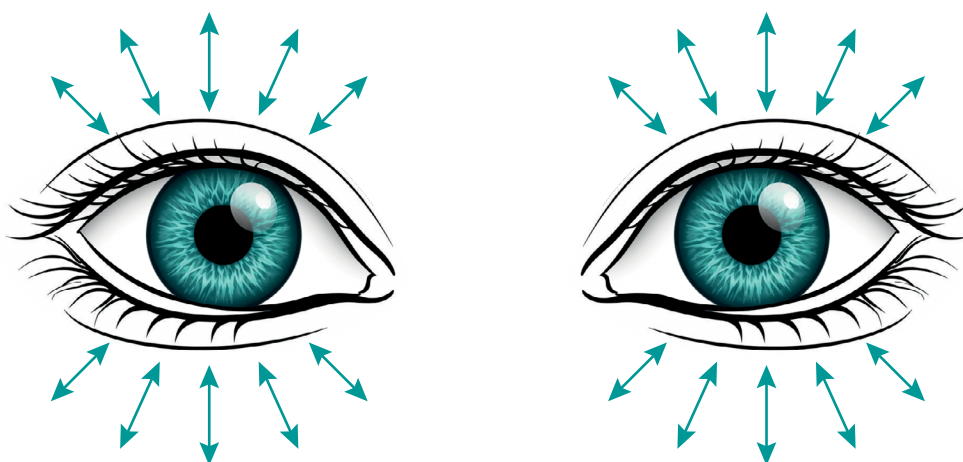


Рис. 11 Глазодвигательная гимнастика

- Расслабление (пальминг): завершать занятия расслабляющими техниками.

ПАЛЬМИНГ ДЛЯ ГЛАЗ



Рис. 12 Пальминг для глаз

Упражнения из глазодвигательной гимнастики (с адаптацией для людей с нарушением зрения):

1. Упражнения для фокуса и аккомодации (в основном для слабовидящих)

«Сведение глаз к переносице» (конвергенция):

Методика: вытянуть палец на расстоянии вытянутой руки, медленно приближать его к переносице, стараясь «смотреть» на него, затем медленно отдалять.

Для слабовидящих с остаточным зрением использовать крупный, контрастный объект (например, черный фломастер на белом фоне) или объект с выраженным текстурой/рельефом. Фокусироваться на ощущении сведения глаз.

«Переключение фокуса: близко-далеко»:

Методика: посмотреть на близкий объект (на расстоянии 20-30 см), затем перевести взгляд на дальний объект (за окном или на расстоянии 3-5 метров).

Для слабовидящих использовать крупный, высококонтрастный объект рядом и другой крупный, контрастный объект вдалеке. Важно, чтобы они были хорошо различимы. Для полностью незрячих это упражнение менее актуально, но можно сосредоточиться на намерении изменить фокус.

Польза: тренировка цилиарной мышцы, отвечающей за аккомодацию.

2. Базовые движения глаз (повторять 5-10 раз каждое движение)

Основные элементы	Вид движения			
	Вверх-вниз	Вправо-влево	По диагонали (вверх-вправо, вниз-влево; вверх-влево, вниз-вправо)	Круговые движения
				
Методика	Медленно поднять глаза максимально вверх, затем медленно опустить максимально вниз	Медленно отвести глаза максимально вправо, затем медленно перевести максимально влево	Медленно перевести глаза из одного угла (например, вверх-вправо) в противоположный угол (вниз-влево)	Медленно выполнять круговые движения глазами по часовой стрелке, затем против
Слабовидящие	Использовать крупный, контрастный предмет/источник света, перемещающийся вертикально	Контрастный предмет/источник света перемещается горизонтально	Перемещение крупного предмета по диагонали	Слежение за движением крупного предмета по кругу или за световым пятном
Полностью незрячие	И.П. – в упоре на коленях, руки шире плеч: 1 – сгибание рук; 2 – разгибание (отжимания).	Голосовая команда: «Глаза вправо... почувствуйте... глаза влево... почувствуйте». Можно использовать звуковой ориентир (колокольчик), перемещающийся вправо-влево на уровне глаз	Голосовые команды: «Глаза в правый верхний угол... теперь в левый нижний...». Или использование двух звуковых источников по диагонали	Голосовые команды, описывающие движение: «Круг по часовой стрелке: вверх, вправо, вниз, влево...». Можно использовать звуковой источник, который движется по кругу
Польза	Тренировка верхних и нижних прямых мышц глаза	Тренировка наружных и внутренних прямых мышц глаза	Тренировка косых мышц глаза и координации	Комплексная тренировка всех глазодвигательных мышц

УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ГЛАЗ

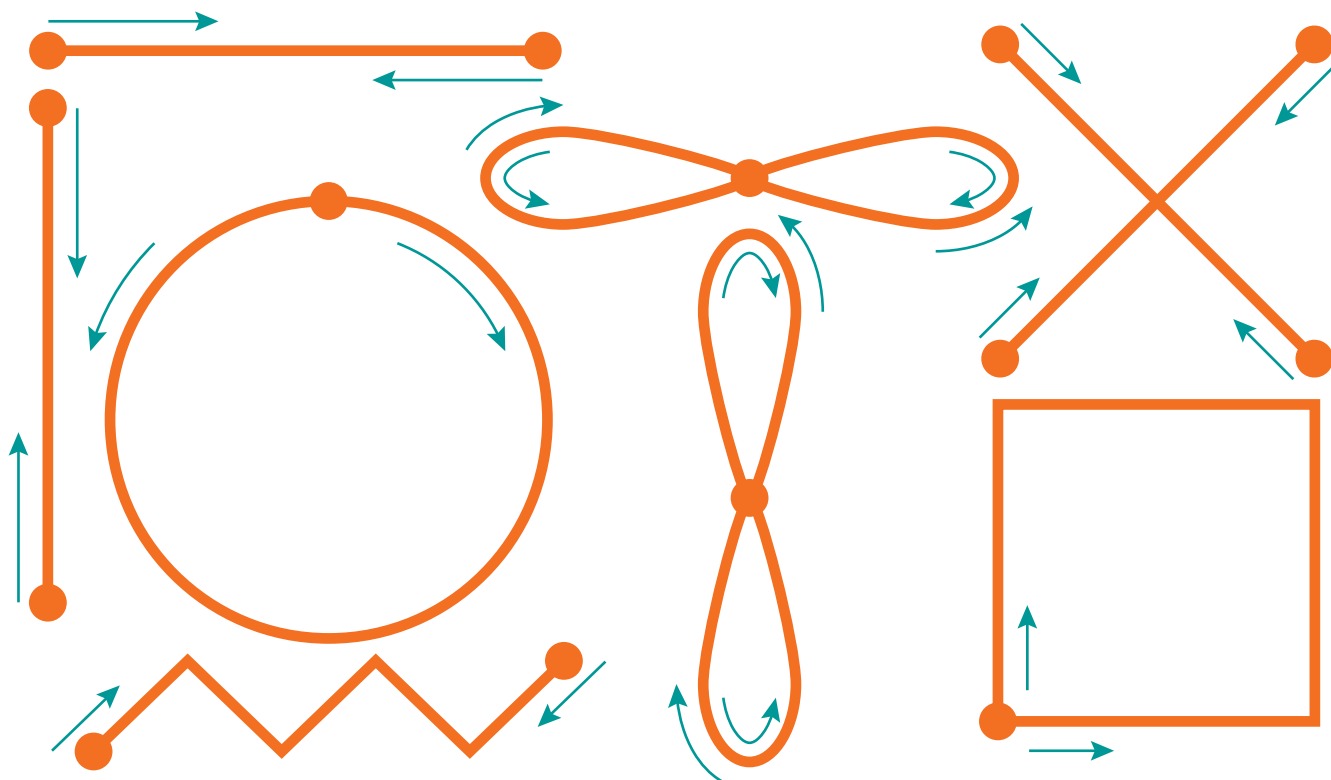


Рис. 12 Траектории для движения глаз во время глазодвигательной гимнастики

3. Упражнения для расслабления и координации

Частое моргание:

Методика: быстро и легко поморгать глазами в течение 10-15 секунд.

Польза: увлажнение глаз, снятие усталости.

Пальминг (расслабление ладонями):

Методика: потереть ладони друг о друга, чтобы они стали теплыми. Затем закрыть глаза и прикрыть их теплыми ладонями так, чтобы свет не проникал, но глазам было свободно. Остаться в таком положении 1-3 минуты.

Польза: расслабление глазных мышц и всей зрительной системы.

Сочетание движений глаз и головы:

Методика: сначала глаза двигаются в одном направлении (например, вправо), затем голова поворачивается в том же направлении, глаза остаются в исходном положении (т. е. смотрят прямо, относительно головы). Затем глаза снова в центр, голова тоже.

Адаптация: использование звуковых ориентиров для направления движения (колокольчик справа, затем поворот головы к нему). Это помогает интегрировать вестибулярную, слуховую и глазодвигательную системы, улучшая общую пространственную ориентацию.

Польза: Развитие координации движений глаз и головы, что важно для эффективной ориентации в пространстве.

1. Подготовка:
Удобное положение, расслабление.
2. Вверх-вниз (5 раз).
3. Вправо-влево (5 раз).
4. Круговые движения по часовой (3 раза), против (3 раза).
5. Частое моргание (10-15 сек).
6. Переключение фокуса
близко-далеко (5 раз).
(для слабовидящих)
7. Пальминг (1-2 минуты).

1. Крепко зажмурились на пару секунд



2. Быстро моргаем 1 минуту



3. Смотрим вверх, вниз, вправо, влево (2 раза)



4. Вращаем зрачки по кругу туда и обратно



5. Закрываем глаза на 3 секунды



Рис. 13 Пример короткой сессии (5-7 минут)

1.7. Упражнения на коррекцию осанки и плоскостопия

Общие принципы при проведении упражнений на коррекцию осанки и плоскостопия для людей с нарушением зрения:

1. Четкие вербальные инструкции. Подробно описывайте каждое движение, положение тела, направление. Избегайте указаний типа «туда» или «вот так», используйте конкретные «вверх», «вперед», «к себе», «спина прямая».

2. Тактильное сопровождение. С разрешения участника используйте прикосновения, чтобы показать правильное положение рук, ног, спины, ощутить работу мышц. Например, положить руку на лопатки, чтобы показать, как их свести.

3. Повторение и освоение. Дайте больше времени на освоение каждого упражнения. Начните с медленного темпа и небольшого количества повторений.

4. Безопасность. Обеспечьте безопасное пространство без препятствий. Используйте стабильные поверхности. Находитесь рядом для страховки.

5. Проприоцепция. Акцентируйте внимание на ощущениях в теле – как работают мышцы, как меняется положение суставов.

6. Дыхание. Напоминайте о правильном дыхании – вдох на подготовку (через нос), выдох на усилие (через рот).

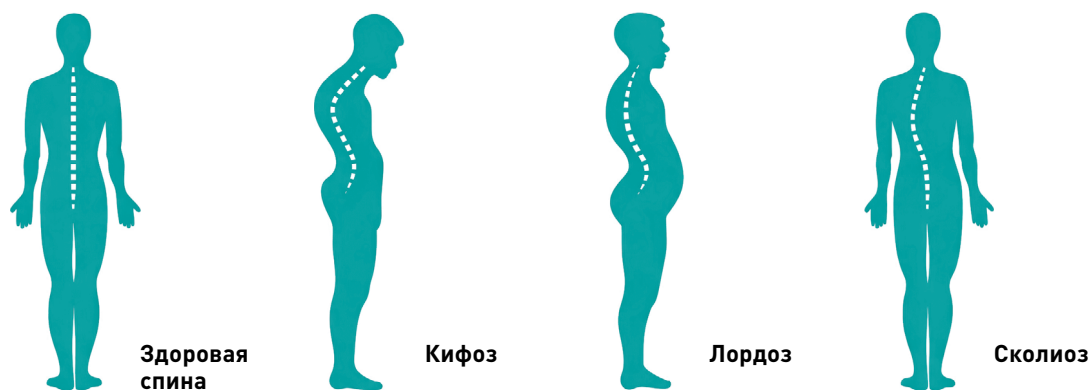
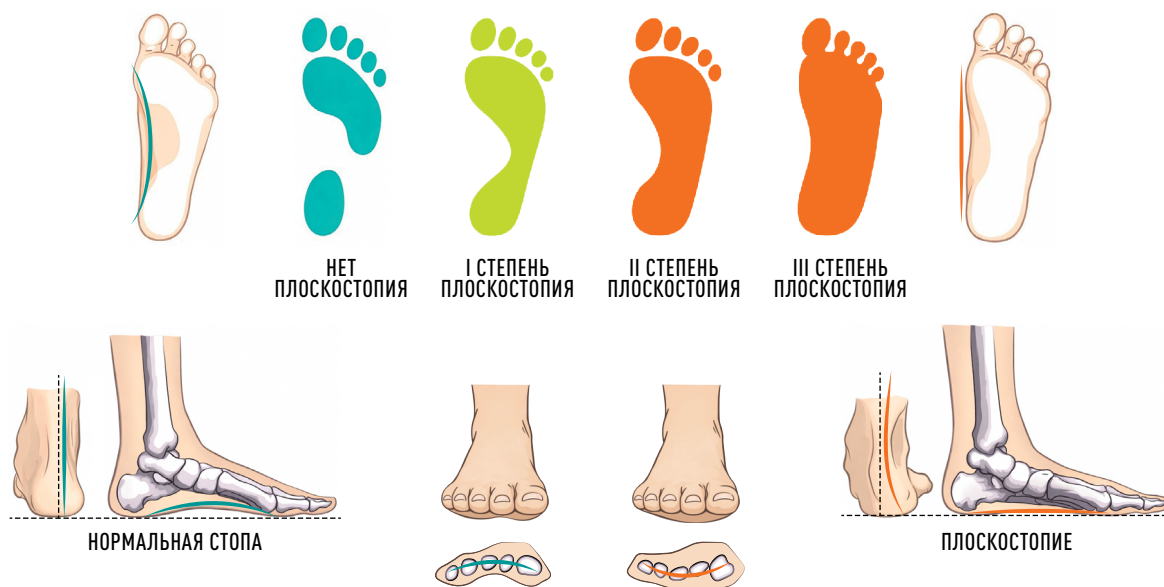


Рис. 14 Типичные нарушения осанки при зрительной депривации.

А - продольное плоскостопие



Б - поперечное плоскостопие

Рис. 15 Типичные нарушения стопы при зрительной депривации

Положение ног в зависимости от состояния стопы



Рис. 16 Положение ног в зависимости от состояния стоп

Упражнения на коррекцию осанки

Основные цели: укрепление мышц спины, груди и живота; улучшение мобильности позвоночного столба; развитие осознания правильного положения тела.

«Струнка» (для осознания правильной осанки)

И.п.: стоя у стены и касаясь ее затылком, лопатками, ягодицами и пятками. Руки опущены вдоль тела.

Инструкция: Встаньте спиной к стене так, чтобы затылок, лопатки, ягодицы и пятки касались стены. Почувствуйте, как позвоночник вытягивается вверх, словно вас тянут за макушку невидимой нитью. Поясница должна быть слегка прогнута, чтобы между ней и стеной могла пройти ладонь. Запомните это положение. Медленно сделайте шаг вперед, стараясь сохранить это «прямое» положение тела. Пойдите так несколько секунд, затем вернитесь к стене.

Повторения: 6-8 раз.

«Стена осознанности»

Это упражнение, часто используемое в современной реабилитации, помогает «перезагрузить» двигательный стереотип и закрепить правильное положение тела, используя изометрическое напряжение.

И.п.: стоя спиной к стене, как в упражнении «Струнка», но с акцентом на активное напряжение.

Инструкция (фокус на активной работе мышц):

1. Прижмитесь к стене: затылок, лопатки, ягодицы, пятки.
2. Теперь активно прижмите к стене поясницу (уменьшите прогиб), напрягая мышцы живота (пресс). Представьте, что вы застегиваете очень тугие брюки.
3. Сведите лопатки и опустите плечи вниз, как будто вы хотите дотянуться пальцами до пола.
4. Удерживайте это положение 30 секунд, активно напрягая мышцы спины и пресса. Это не пассивное стояние, это активная работа.
5. Медленно отойдите от стены, стараясь сохранить это мышечное ощущение.

«Лопатки-бабочки» (для укрепления мышц между лопатками)

И.п.: сидя на стуле (спина прямая, ноги на полу) или стоя. Руки согнуты в локтях, предплечья перед собой (как будто держите книгу).

Инструкция: Разведите локти в стороны, одновременно сводя лопатки вместе, как будто вы хотите зажать карандаш между ними. Почувствуйте напряжение между лопатками. Затем медленно расслабьте их, возвращаясь в исходное положение. Следите, чтобы плечи не поднимались к ушам.

Тактильное сопровождение: положить руки на лопатки человека с нарушением зрения, чтобы он ощутил их движение.

Повторения: 10-12 раз.

«Кот-корова» (для мобильности позвоночного столба)

И.п. на четвереньках (колени под тазобедренными суставами, ладони под плечевыми суставами).

Инструкция: На вдохе медленно прогните спину, как «корова», поднимая голову и таз вверх, живот опускается к полу. На выдохе округлите спину, как «кот», опуская голову вниз, подтягивая живот к позвоночнику. Почувствуйте, как двигается каждый позвонок. Делайте это плавно, без рывков.

Тактильное сопровождение: легкое прикосновение к пояснице, чтобы обозначить прогиб и округление.

Повторения: 8-10 раз.

Подъемы рук в стороны (для укрепления мышц спины и плеч)

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, колени слегка согнуты. Руки опущены вдоль тела.

Инструкция: Медленно поднимите прямые руки через стороны до уровня плеч, как будто вы хотите обнять кого-то очень большого. Представьте, что ваши лопатки стремятся друг к другу. Затем медленно опустите руки. Не поднимайте плечи к ушам.

Повторения: 10-12 раз.

Разведение рук с резиновой лентой (для укрепления задней части плеч и верхней части спины)

И.п.: стоя или сидя, прямые руки вытянуты перед собой, держа резиновую ленту на ширине плеч.

Инструкция: На выдохе разведите прямые руки в стороны, растягивая резиновую ленту, пока лопатки не сведутся вместе. Почувствуйте напряжение между лопатками. На вдохе медленно вернитесь в исходное положение.

Повторения: 10-12 раз.

«Поиск центра тяжести»

Это упражнение направлено на развитие проприоцепции (чувства положения тела в пространстве) и улучшение осознанного контроля над осанкой.

Оборудование: балансирующая подушка (полусфера BOSU или просто толстый мат, если нет специального оборудования).

И.п.: стоя на балансирующей подушке (или на мате), ноги на ширине плеч. Тренер находится рядом для страховки.

Инструкция (фокус на ощущениях):

1. Встаньте на подушку. Почувствуйте, как ваше тело начинает раскачиваться. Не бойтесь, я рядом.

2. Ваша задача – найти абсолютный центр и замереть. Почувствуйте, где находится ваш центр тяжести.

3. Теперь, сохраняя баланс, медленно перенесите вес тела вперед (на носки), почувствуйте, как напрягаются мышцы голени и спины.

4. Медленно перенесите вес назад (на пятки).

5. Найдите снова центр. Теперь, сохраняя прямую спину, закройте глаза

(если это безопасно и возможно). Почувствуйте, как тело компенсирует отсутствие зрительного контроля. Удерживайте равновесие 10-15 секунд.

Адаптация для людей с нарушением зрения: использование звуковых ориентиров или тактильного сопровождения (легкое касание плеча или спины) для указания направления смещения центра тяжести.

Упражнения на коррекцию плоскостопия

Основные цели: укрепление свода стопы; развитие мелких мышц стопы; улучшение подвижности голеностопного сустава.

Сбор полотенца (для укрепления свода стопы)

И.п.: сидя на стуле, стопы на полу, перед одной ногой на полу лежит небольшое полотенце.

Инструкция: Положите стопу на край полотенца. Пальцами ноги, не отрывая пятки от пола, начинайте «сгребать» полотенце под свод стопы, как будто вы хотите его собрать в комок. Когда все полотенце собрано, разгладьте его ногой и повторите.

Повторения: 4-6 раз каждой ногой.

Подъемы на носки (для укрепления икроножных мышц и свода стопы)

И.п.: стоя, держась за опору (стену, спинку стула), ноги на ширине плеч.

Инструкция: Медленно поднимитесь на носки максимально высоко, почувствуйте, как напрягаются икроножные мышцы. Постарайтесь удержать положение несколько секунд, не заваливаясь ни на внешнюю, ни на внутреннюю сторону стопы. Затем медленно опуститесь на всю стопу. Делайте плавно, без рывков.

Тактильное сопровождение: положить руку на икроножную мышцу. Проследить за положением стопы.

Повторения: 10-15 раз.

Перекаты с пятки на носок и обратно

И.п.: стоя, держась за опору.

Инструкция: Медленно перекатитесь с пяток на носки, затем с носков на пятки. Почувствуйте, как работают мышцы стопы и голеностопа. Сохраняйте равновесие.

Повторения: 10-12 раз.

«Короткая стопа»

И.п.: сидя на стуле, стопы на полу.

Инструкция: Не отрывая пальцев и пятки от пола, постарайтесь «подтянуть» подушечку стопы (основания пальцев) к пятке, как бы укорачивая стопу и поднимая ее внутренний свод. Представьте, что вы хотите создать арку под стопой, не сгибая при этом пальцы. Вы должны почувствовать напряжение в середине стопы. Удержите 3-5 секунд, затем расслабьте.

Тактильное сопровождение: попросить занимающегося ощупать свой свод стопы, затем дать тренеру проконтролировать (потрогать) подъем свода.

Повторения: 8-10 раз.

Катание мячика (для массажа и укрепления свода стопы)

И.п.: сидя на стуле, босой ногой на полу катать маленький мячик (теннисный или специальный массажный мячик с шипами).

Инструкция: Положите мячик под стопу. Катайте его по всей поверхности стопы, особенно по своду, от пальцев до пятки. Делайте круговые движения, надавливайте в местах наибольшего напряжения. Почувствуйте расслабление и активизацию мышц.

Продолжительность: 1-2 минуты каждой ногой.

«Сенсорный след»

Это упражнение направлено на стимуляцию рецепторов стопы и развитие мелкой моторики, что является основой для укрепления свода стопы.

Оборудование: сенсорный коврик или дорожка с различными текстурами (галька, шипы, мягкие вставки) или просто рассыпанные крупные предметы (например, каштаны, крупные фасолины).

И.п.: стоя перед сенсорной дорожкой, босиком.

Выполнение: ходьба по сенсорной дорожке с концентрацией на тактильных ощущениях.

Инструкция (фокус на тактильных ощущениях):

1. Мы будем идти по сенсорной дорожке. Ваша задача – осознать каждый шаг.

2. Сначала поставьте стопу на пятку, почувствуйте текстуру.

3. Медленно перекатите стопу на внешний край, затем на подушечку пальцев.

4. Постарайтесь отдельно почувствовать каждый палец, как он касается поверхности.

5. Теперь попробуйте поднять пальцы максимально вверх при ходьбе, а затем максимально сжать их.

Адаптация для людей с нарушением зрения: использование вербальных описаний текстур («сейчас вы наступаете на мягкую поверхность», «сейчас на ощупь как мелкие камушки») и обеспечение строгой безопасности маршрута.

«Динамический мост с акцентом на стопы»

Это упражнение сочетает укрепление задней поверхности тела (важно для коррекции осанки) с активной работой стоп (важно при плоскостопии).

Оборудование: гимнастический коврик.

И.п.: лежа на спине, колени согнуты, стопы стоят на полу.

Инструкция:

1. На выдохе медленно поднимите таз вверх, отрывая его от пола (положение «мост»). Тело должно образовывать прямую линию от плеч до колен.

2. Акцент на стопы. В верхней точке поднимите пальцы ног вверх, опираясь только на пятки. Удержите 5 секунд. Почувствуйте, как работают мышцы задней поверхности бедра и ягодицы.

3. Опустите пальцы. Теперь поднимите пятки, опираясь на подушечки стоп. Удержите 5 секунд.

4. Медленно опустите таз на пол.

Упражнения для укрепления мышц



Рис. 17 Упражнения при плоскостопии

1.8. Занятия и игры в воде

Водная среда идеальна для адаптивного физического воспитания, так как она снижает гравитационную нагрузку, уменьшая риск травм, и предоставляет уникальные сенсорные ощущения.

Общие принципы безопасности и адаптации:

1. Четкое зонирование. Всегда четко обозначайте границы бассейна, глубину, расположение лестниц и поручней. Используйте тактильные маркеры (резиновые коврики, буйки).

2. Вербальная навигация. Инструктор должен постоянно находиться вблизи участников и громким голосом давать им точные инструкции (например, «Два шага вперед», «Повернитесь направо, к стене»).

3. Тактильный контакт. В начале занятия и при смене упражнений используйте тактильный контакт для передачи информации (например, прикосновение к плечу для начала движения).

4. Слуховые ориентиры. Используйте звук (свисток, хлопок, голос тренера) для обозначения начала и конца упражнения или направления движения.

Упражнения на адаптацию к водной среде и ориентацию в пространстве

«Эхолокация» (развитие слуховой ориентации)

Цель: определение местоположения инструктора по звуку.

Инструкция. Человек с нарушением зрения находится в центре мелкой части бассейна. Инструктор издает звук (хлопок, свисток, голос) из разных точек по периметру. Человек с нарушением зрения должен указать рукой направление на звук или плыть/идти к нему.

Для повышения сложности можно использовать несколько источников звука.

«Водяной компас» (развитие чувства направления)

Цель: обучение сохранению прямолинейного движения.

Инструкция: Человек с нарушением зрения держится за бортик. Инструктор дает команду: «Оттолкнитесь и проплывите 5 метров прямо». После отталкивания участник должен стараться плыть по прямой.

В начале можно использовать натяжную веревку или направляющий канат, которых участник может касаться рукой.

«Поиск предмета» (развитие подводной проприоцепции)

Цель: поиск игрушек или предметов (например, резиновых колец) на дне бассейна.

Инструкция: предметы бросаются в воду в зоне, где человек с нарушением зрения может дотянуться до дна. Спортсмен ориентируется на звук падения предмета и тактильные ощущения на дне.

Важно: перед погружением обязательно обучить участника правильному выдоху в воду.

Упражнения для коррекции осанки и укрепления мышц туловища

Вода обеспечивает сопротивление, которое отлично подходит для укрепления мышц без ударной нагрузки.

«Водяная струнка»

Цель: укрепление мышц спины и живота, выравнивание позвоночника.

Описание: участник стоит по грудь в воде.

Инструкция: Напрягите мышцы живота, подтяните таз под себя (как в упражнении «Стена осознанности»). Вытянитесь макушкой вверх. Сохраняя это положение, поднимите руки вперед и медленно разведите их в стороны, преодолевая сопротивление воды. Вернитесь в исходное положение.

Повторения: 10-12 раз.

«Ходьба с высоким подъемом бедра»

Цель: укрепление мышц туловища и ног, улучшение координации.

Описание: участник идет по дну бассейна.

Инструкция: Поднимайте колени максимально высоко, как будто маршируете. Сохраняйте спину прямой. Вода будет создавать сопротивление. Старайтесь не раскачиваться из стороны в сторону.

Можно использовать утяжелители на щиколотках для усиления сопротивления.

«Звезда на воде» (развитие баланса и расслабления)

Цель: ощущение невесомости, расслабление мышц, развитие баланса.

Описание: участник ложится на спину или живот, раскинув руки и ноги («поза звездочка»).

Инструкция: Сделайте глубокий вдох, задержите дыхание и расслабьтесь. Почувствуйте, как вода держит вас. Если вы на спине, представьте, что ваши уши лежат на подушке. Сохраняйте тело максимально прямым.

Важно: инструктор должен находиться рядом с участником для страховки и поддержки головы при необходимости.

Игры для социальной интеграции и координации

Игры помогают снять напряжение и сделать занятия более увлекательными.

«Водяной паровозик» (координация и доверие)

Цель: синхронизация движений в команде, развитие доверия.

Описание: участники выстраиваются в колонну. Каждый держит руки на плечах впереди идущего. Первый (ведущий, может быть зрячим или слабовидящим) задает темп и направление.

Игра: «паровозик» движется по бассейну, выполняя команды ведущего: «Поворот налево», «Ускорение», «Приседания» (погружение).

Тренер контролирует ведущего, чтобы избежать столкновений.

«Водяной баскетбол с буйком» (слуховая и пространственная ориентация)

Цель: развитие слуховой и пространственной ориентации, командная работа.

Оборудование: плавающий мяч с прикрепленным к нему колокольчиком или звуковым маячком (если есть).

Описание: играют две команды. Вместо корзины – плавающий на поверхности об-руч или зона. Игроки должны найти мяч по звуку и забросить его в «корзину».

Правила: игрокам запрещено бегать, только ходить или плыть.

«Найди инструктора» (слуховая локализация)

Цель: быстрая реакция на звук и точная локализация.

Описание: все участники находятся в воде. Инструктор издает звук (например, стучит по бортику или свистит) и меняет местоположение. Спортсмены должны как можно быстрее найти тренера, ориентируясь на звук.

Важно: инструктор должен оставаться на одном уровне глубины, чтобы все участники были в равных условиях.

Упражнения для коррекции плоскостопия

Вода облегчает нагрузку на стопы, позволяя выполнять упражнения с меньшей болью и большим диапазоном движения.

«Рисование стопами»

Цель: развитие подвижности в голеностопных суставах.

Описание: участник сидит на бортике, опустив ноги в воду, или стоит по пояс в воде.

Инструкция: Вытяните стопы вперед (носок от себя), затем потяните на себя (носок к себе). Теперь представьте, что вы рисуете круги носками в воде. Сначала по часовой стрелке, затем против. Почувствуйте, как вода сопротивляется вашим движениям.

«Сгребание воды»

Цель: укрепление мышц свода стопы и голени.

Описание: участник стоит по колени или по пояс в воде.

Инструкция: Попробуйте пальцами ног «сгребать» воду к себе, как будто вы зачерпываете песок. Затем «отталкивайте» воду от себя. Это должно быть активное, сильное движение.

Эти водные занятия и игры не только способствуют физическому развитию, но и помогают людям с нарушением зрения преодолеть страх перед пространством, улучшить координацию и подготовиться к более серьезным физическим нагрузкам.

1.9. Йога

Общие рекомендации

- Участнику занятий при поддержке инструктора нужно ознакомиться с пространством в котором предстоит работать: размеры коврика, расположение стен, инвентаря.
- Инструктору необходимо использовать четкие вербальные команды, медленный темп и счет (например, «на счет 1, 2, 3»). По возможности предлагать тактильные подсказки (с согласия человека) – легкий контакт рукой, вывод в позу и корректировка. Никогда не делать резких движений или тянущих манипуляций без предупреждения.
- Использовать опоры: стена, стул, ремни, блоки, подушки.
- Одежда должна быть удобная, не сковывающая движений.

Безопасность и профессиональные советы для инструктора

- Всегда запрашивать согласие на прикосновения; использовать легкий контакт только при разрешении.
- Использовать медленный темп и контроль дыхания.
- Использовать «систему часов» для ориентирования: «поставьте правую руку на 3 часа – это справа от вас».
- Объяснять каждое движение до и во время его выполнения, давать предупреждения о смене направления или опоры.
- Ограничивать сложные асаны без индивидуальной подготовки, избегая резких скручиваний или глубоких наклонов.

Особые рекомендации для разных степеней нарушения зрения

- Для слабовидящих: использовать яркую контрастную разметку ковриков, цветные опорные предметы.
- Для незрячих занимающихся: максимально тактильные инструкции, опора на руки инструктора, четкая пространственная вербальная навигация.
- Для новых участников: отдельная вводная с разъяснением терминов и безопасных приемов, возможность сопровождения.

Примерная структура занятия с использованием упражнений из йоги (около 60 минут):

1. Ориентация в пространстве, настрой (сканирование тела) (5–7 мин).
2. Дыхательные техники (5–7 мин).

3. Расслабляющие техники (10 мин).
4. Основная часть: асаны (20 мин).
5. Пранаяма (10 мин).
6. Йога-нидра / релаксация (15 мин).

«Сканирование тела»

Цель: настройка на занятие, снижение тревожности, ощущение тела.

Методика выполнения: сесть удобно на коврик со скрещенными ногами. Закрывать глаза (или опустить взгляд). Руки лежат на животе и груди. Медленный вдох носом – 4 счета, пауза 1-2, выдох 4 счета. Повторить 6-8 раз.

Методические указания: если трудно контролировать счет – можно использовать мягкое вслух ведение инструктора. Можно добавить «сканирование тела» – инструктор поэтапно проговаривает: «ощутите стопы – щиколотки – голень – колени...», предлагая участнику сосредоточиться на каждом участке.

Расслабляющие техники

«Сидящая гора»

Цель: коррекция осанки и дыхания.

Методика: сядьте прямо на коврик; стопы на ширине таза; руки вдоль туловища или на коленях.

Методические указания: «макушка головы тянется вверх», «подумайте о вытягивании позвоночника», «плечи мягко вниз». Опора спиной о стену для тех, кому нужна помощь.

«Сидячий скрут»

Цель: увеличение подвижности позвоночного столба, улучшение пищеварения, ощущение центральной линии тела.

Методика: руки на коленях; на выдохе мягко повернуть корпус вправо, положив левую руку на внешнюю сторону правого бедра; небольшой поворот головы в эту же сторону. Вернуться на вдохе. Повторить в обе стороны 3 раза.

Методические указания: если больно – выполнить легкий поворот только плечевого пояса, не тазом.

Асаны

Уштрасана («Поза верблюда»)

Цель: повышение гибкости позвоночного столба, усиление кровообращения в области шеи и груди, раскрытие грудной клетки.

Методика проведения:

- Встаньте на колени, поставив ступни назад.
- Прогибайтесь назад, ухватившись руками за пятки или носки.
- Выпрямляйте грудь и шею, удерживая баланс.

Методические указания:

Избегайте сильного прогиба шейного отдела. Дыхание должно быть глубоким и спокойным.

Бхуджангасана («Поза кобры»)

Цель: открытие грудного отдела, укрепление мышц спины, активизация кровоснабжения нижней части живота.

Методика проведения:

- Лежа лицом вниз, локти близко к телу.
- Отталкиваясь руками, постепенно приподнимайте верхнюю часть тела.
- Руки прямые, грудная клетка открыта, взгляд направлен вверх.

Методические указания:

Важно удерживать живот подтянутым, чтобы избежать нагрузки на поясничный отдел. Шея продолжает линию позвоночника, подбородок немного оттяните назад. Избегайте излишнего напряжения в шее и руках.

Шалабхасана («Поза саранчи»)

Цель: укрепление мышц спины.

Методика проведения:

- Ложитесь лицом вниз, руки вдоль тела.
- Одновременно поднимите руки, голову и ноги над полом.
- Оставайтесь в таком положении некоторое время, поддерживая равновесие.

Методические указания: напряжение концентрируется в бедрах и лопаточной зоне.

Пранаяма

Представленные ниже пранаямы способствуют укреплению дыхательной системы, развитию концентрации и общему оздоровлению организма.

Капалабхати («Дыхание сияющего черепа»)

Цель: очищение дыхательных путей, увеличение притока кислорода к головному мозгу, активизация пищеварительной системы.

Методика проведения:

- Садитесь удобно, спина прямая.
- Резкий выдох через ноздри с активным втягиванием живота, вдох пассивный.
- Чередуйте быстрые и энергичные выдохи с плавными вдохами.

Методические указания:

Начните с небольших серий (около 10 выдохов). Следите за напряжением брюшного пресса, контролируя интенсивность дыхания. После завершения сделайте глубокий вдох и выдох.

Вибхагья пранаяма («Попеременное дыхание»)

Цель: балансировка энергии между полушариями мозга, стабилизация эмоционального состояния, очищение каналов энергетического потока.

Методика проведения:

- Закройте правую ноздрю большим пальцем и глубоко вдохните левой.
- Затем закройте левую ноздрю средним пальцем и выдохните через правую.
- Продолжайте чередовать стороны.

Методические указания:

Во время практики сохраняйте концентрацию внимания на процессе дыхания. Практикуйте в комфортном ритме, начните с небольшой продолжительности. По завершении восстановите нормальное дыхание.

Надишудхи пранаяма («Альтернативное дыхание ноздрями»)

Цель: энергетическое очищение и уравнивание энергий, гармонизация ума и тела, снятие стрессов.

Методика проведения:

Аналогично вибхагье пранаяме, закрывайте попеременно ноздри большими и средними пальцами. Осуществляйте полный цикл «вдох-выдох» через каждую ноздрю отдельно.

- Методические указания:
- Продолжительность выдоха должна быть вдвое больше вдоха.
- Завершите практику несколькими минутами отдыха.

Бхрамари пранаяма («Дыхание пчелы»)

Цель: снижение уровня тревоги и беспокойства, концентрация сознания.

Методика проведения:

- Создавайте мягкое гудящее звучание на выдохе, имитирующее звук жужжания пчелы.
- Можно закрыть уши ладонями, глаза прикрыть пальцами.
- Поддерживайте регулярный ритм вдохов и выдохов.

Методические указания:

Звук должен исходить мягко и гармонично, без лишнего напряжения. Длительность каждой серии определяется индивидуально, начинайте с коротких интервалов. Заканчивайте упражнение мягким вдохом и коротким отдыхом.

В завершение занятия проводят **йога-нидру**.

Йога-нидра представляет собой технику глубокого психофизического расслабления. Она направлена на достижение особого состояния сознания, промежуточного между сном и бодрствованием, способствующего восстановлению сил и гармонии души и тела.

Основные этапы йога-нидры:

1. Подготовка и установка намерения:

Перед началом упражнения формулируйте позитивное утверждение (например, «Я буду сохранять спокойствие и уверенность»), которое впоследствии помогает закрепить изменения на подсознательном уровне.

2. Расслабление физического тела:

Последовательно сосредотачивайтесь на отдельных частях тела, начиная от пальцев ног и заканчивая головой, осознавая ощущения тепла, тяжести и покоя.

3. Освобождение от мышечного напряжения:

Напряженные участки тела сознательно напрягаются и расслабляются, позволяя освободиться от накопленного напряжения.

4. Наблюдение ощущений (осознанность чувств):

Перевод внимания на внутренние ощущения, такие как тепло, тяжесть, легкость и покалывание, освобождая сознание от внешних раздражителей.

5. Контроль дыхания (наблюдение за дыханием):

Наблюдение за естественным процессом дыхания без вмешательства воли, погружаясь глубже в состояние внутреннего мира.

6. Работа с визуализациями и образами:

Использование ментальных образов, таких как светящиеся точки, образы природы или символы благополучия, углубляет эффект расслабления и восстановления.

7. Возвращение в реальность и фиксация изменений:

Постепенный возврат к обычному состоянию сознания, закрепляя положительный опыт внутренней тишины и покоя.

8. Завершающая фаза (заключение и принятие намерения):

Возвращение к установленному ранее намерению, завершение сессии чувством благодарности и ясности.

Специальный курс для самостоятельных занятий йогой для людей с нарушением зрения с подробным описанием всех действий представлен по ссылке www.tifloyoga.evland.ru

Курс состоит из двух практик – хатха-йоги для начинающих и йога-нидры, эффективной практики расслабления.

1.10. Скандинавская (северная) ходьба

Скандинавская ходьба – это вид физической активности, при котором используются специальные палки, похожие на лыжные. Она является одним из наиболее безопасных и эффективных видов адаптивной физической культуры, особенно подходящим для людей с нарушением зрения. Она обеспечивает комплексную физическую нагрузку, улучшает координацию и повышает уверенность в пространственной ориентации.

Скандинавская ходьба предлагает ряд уникальных преимуществ, которые делают ее идеальным средством оздоровления для людей с нарушением зрения:

1. Повышение устойчивости и баланса: палки создают четыре точки опоры (вместо двух), что значительно улучшает равновесие, снижает риск падений и увеличивает чувство безопасности при движении.

2. Улучшение пространственной ориентации: палки служат дополнительными сенсорными инструментами, помогая ощущать рельеф поверхности и определять расстояние до препятствий.

3. Комплексная нагрузка: в работе участвуют до 90 % мышц тела (включая мышцы плечевого пояса, спины и пресса), что невозможно при обычной ходьбе.

4. Коррекция осанки: скандинавская ходьба способствует выпрямлению спины и укреплению мышц кора, что особенно важно, так как люди с нарушением зрения часто склонны к сутулости.

5. Снижение нагрузки на суставы: палки частично переносят вес с коленных и тазобедренных суставов, что делает ходьбу комфортной для пожилых людей и людей с избыточным весом.

6. Психологический эффект: регулярные занятия на свежем воздухе снижают уровень стресса, тревожности и повышают самооценку за счет освоения нового навыка и повышения мобильности.

Организация занятий и техника безопасности

Выбор оборудования

- Палки. Должны быть правильно подобраны по росту (коэффициент 0,68–0,70 от роста). Важно, чтобы они имели удобные темляки (петли), которые надежно фиксируют руку и позволяют не сжимать рукоятку постоянно.
- Наконечники. Для асфальта используются резиновые «башмачки», для грунта – острые металлические шипы.



Рис. 18 Параметры оборудования

- Обувь. Удобная, нескользящая обувь с хорошей фиксацией голеностопа.

Методика обучения и сопровождение

Обучение должно проходить в паре с квалифицированным инструктором или сопровождающим (гидом).

1. Перед началом занятия необходимо провести аудио-описание маршрута, указав особенности рельефа, наличие поворотов, спусков, подъемов и потенциальных препятствий.

2. Инструктор должен находиться либо чуть впереди и сбоку, либо рядом. Используется метод «ведущий-ведомый», при котором человек с нарушением зрения держится за руку или локоть инструктора.

3. Инструкции должны быть максимально четкими, лаконичными и предваряющими действие: «Впереди ступенька вниз», «Поворот налево через два шага», «Поверхность стала неровной».

4. Инструктор может мягко корректировать положение тела или палок, предварительно спросив разрешения на прикосновение.

Освоение техники ходьбы (фазы)

Обучение проводится поэтапно, начиная с имитации движений на месте.

Фаза 1: освоение хвата и темляка. Участник учится правильно надевать темляк и держать палку, чтобы она не выпадала.

Фаза 2: имитация на месте. Инструктор объясняет принцип перекрестного движения (правая рука и левая нога идут вперед одновременно).

Фаза 3: ходьба без палок. Сначала отрабатывается обычная ходьба с сопровождающим.

Фаза 4: ходьба с палками (короткий шаг). Начинается движение на ровной поверхности, палки используются как дополнительная опора. Акцент на том, чтобы палка ставилась под углом, а не вертикально.

Фаза 5: удлинение шага и отталкивание. Постепенно увеличивается длина шага и сила отталкивания, рука полностью разгибается в локте.

Роль палок как сенсорного инструмента

Для человека с нарушением зрения палки выполняют функции, схожие с тростью, но с рядом преимуществ:

- Ощущение рельефа: палка, поставленная на землю, позволяет заранее почувствовать изменение поверхности (песок, камень, лужа, бордюр).
- Определение ширины прохода: две палки, разведенные в стороны, помогают оценить ширину тропинки или прохода.
- Предупреждение о препятствиях: палки могут касаться невысоких препятствий (например, низких кустов или бордюров), о которых обычная трость может не предупредить.

Рекомендации по выбору маршрута

Для занятий скандинавской ходьбой с людьми с нарушением зрения следует выбирать:

- Ровные, знакомые маршруты. Идеально подходят парковые аллеи, стадионы или специализированные дорожки, где нет интенсивного автомобильного движения и резких перепадов высот.
- Тихая среда. Чрезмерный шум (стройка, громкая музыка) мешает сосредоточиться на шагах, дыхании и инструкциях сопровождающего.
- Маршруты с ориентирами. Желательно использовать маршруты, где есть четкие звуковые или тактильные ориентиры (например, стена здания, забор, гравийная дорожка, которая отличается по звуку от асфальта).

Начинать занятия следует с коротких дистанций (10 – 15 минут), постепенно увеличивая время и сложность маршрута по мере роста уверенности и физической подготовки участников.



Рис.19 Техника выполнения скандинавской ходьбы

РАЗДЕЛ 2. ОСОБЕННОСТИ ОРГАНИЗАЦИИ И ВЫПОЛНЕНИЯ НОРМАТИВОВ ВСЕРОССИЙСКОГО ФИЗКУЛЬТУРНО- СПОРТИВНОГО КОМПЛЕКСА «ГОТОВ К ТРУДУ И ОБОРОНЕ» ДЛЯ ЛИЦ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ

ВФСК ГТО – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», комплекс нормативов для оценки физической подготовки населения России. Его цель – укрепить здоровье граждан, развить массовый спорт и воспитать гармонично развитую личность. Комплекс включает различные испытания, такие как бег, подтягивания, отжимания, плавание и другие, с результатами, соответствующими золотому, серебряному или бронзовому знакам отличия. Современные нормы ГТО представляют собой научно-обоснованную систему физических испытаний, разработанную для различных возрастных групп от 6 до 70+ лет. Каждая ступень комплекса учитывает физиологические особенности определенного возраста и направлена на всестороннее развитие основных физических качеств: силы, выносливости, гибкости и координации. Современный комплекс ГТО состоит из 18 ступеней, что позволяет более дифференцированно подойти к оценке физической подготовленности граждан разного возраста. Каждая ступень включает обязательные и дополнительные испытания, количество которых варьируется в зависимости от возрастной группы. Нормативы делятся на обязательные, которые сдают все участники ГТО, и дополнительные – их выбирают по желанию. Для получения значка требуется сдать 4-5 обязательных дисциплин и 2-3 на выбор.

Система знаков отличия ГТО включает три уровня сложности, каждый из которых имеет свои требования и символику.

Бронзовый знак ГТО соответствует нормальной физической форме, необходимой для здорового и активного образа жизни. Это базовый уровень, который должен быть доступен большинству здоровых людей при минимальной физической подготовке.

Серебряный знак ГТО представляет второй уровень сложности. Его могут получить физически подготовленные люди, которые регулярно занимаются спортом, но не во всех дисциплинах демонстрируют выдающиеся результаты.

Золотой знак ГТО – высшая награда комплекса, требующая отличной физической формы и интенсивных тренировок. Это престижное достижение, подтверждающее высокий уровень физической культуры личности.

ВФСК ГТО для инвалидов – это Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне», адаптированный для людей с ограниченными возможностями здоровья и инвалидностью. Он включает специальные нормативы и испытания, разработанные с учетом особенностей различных категорий инвалидности (например, нарушения зрения, слуха, опорно-двигательного аппарата). Цель программы – вовлечение людей с инвалидностью в занятия физической культурой и спортом, создание условий для активного образа жизни.

Процедура выполнения нормативов ГТО

Процедура выполнения нормативов ГТО стандартизирована и включает несколько обязательных этапов.

Шаг 1: Регистрация на официальном сайте. Необходимо зарегистрироваться на официальном портале www.gto.ru или через мобильное приложение ВФСК ГТО. Вход в личный кабинет осуществляется через портал Госуслуги.

Шаг 2: Медицинский допуск. Получение медицинской справки у терапевта или педиатра в поликлинике по месту жительства. Услуга предоставляется бесплатно в рамках обязательного медицинского страхования.

Шаг 3: Выбор центра тестирования. Подача заявки в один из аккредитованных центров тестирования ГТО. График проведения испытаний размещается на региональных сайтах центров.

Шаг 4: Сдача нормативов в соответствии с требованиями. Результаты фиксируются в протоколе тестирования.

Шаг 5: Получение результатов. Результаты появляются в личном кабинете в течение 10–14 дней после тестирования. Информацию можно отслеживать в разделе «Мои результаты».

Шаг 6: Получение знака отличия. При успешном выполнении нормативов присваивается соответствующий знак отличия. Золотые знаки утверждаются Министерством спорта России ежеквартально, серебряные и бронзовые – по окончании отчетного периода.

Льготы и преимущества знака ГТО

С 1 января 2025 года введена новая система стимулирования участников комплекса ГТО.

Главным нововведением стал налоговый вычет за сдачу нормативов.

Налоговый вычет составляет 18 000 рублей в год. Это не прямой возврат денег, а возможность уменьшить налогооблагаемый доход на указанную сумму, что означает экономию на подоходном налоге.

Дополнительные льготы для различных категорий:

Для абитуриентов: Дополнительные баллы при поступлении в ВУЗы. Преимущества при равенстве конкурсных баллов. Особые условия зачисления в профильные учебные заведения.

Для студентов: Надбавки к стипендии. Дополнительные академические привилегии. Приоритет при распределении мест в общежитиях.

Для работающих граждан: Возможность надбавки к заработной плате. Дополнительные дни отпуска (по усмотрению работодателя). Корпоративные льготы и бонусы.

Социальные преимущества: Повышение престижа здорового образа жизни. Участие в спортивных мероприятиях и соревнованиях. Доступ к специализированным спортивным программам.

Практическое руководство по проведению норматива Всероссийского комплекса ГТО для лиц с нарушением зрения

Цель. Обеспечить инклюзивное и безопасное выполнение нормативов ГТО людьми с различными степенями нарушения зрения, сохранив сопоставимость результатов и мотивирующий эффект стандарта.

Общие принципы сдачи нормативов:

- Индивидуальный медицинский допуск перед допуском к выполнению нормативов.
- Стандартизация форм помощи: заранее оговоренные способы сопровождения, количество и характер подсказок, применение технических средств (акустические маячки, тактильные маркеры).
- Четкие вербальные команды судьи/инструктора, последовательное озвучивание изменений движения, рельефа и поворотов.
- Предпочтение знакомых и простых маршрутов без скользких и неровных покрытий.
- Обязательное согласие участника на прикосновения и правила их применения.
- Наличие обученных сопровождающих (гидов) и страхующего персонала (минимум 1 гид на 1–2 участника в зависимости от степени нарушения).

Для людей с нарушениями зрения существуют специальные нормативы Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО), которые разделены на две категории: для лиц с остаточным зрением и для лиц с полной слепотой. Эти нормативы разрабатываются с учетом специфических ограничений и отличаются от стандартных тестов, предлагая модифицированные варианты испытаний. Нормативы для различных категорий, включая лиц с нарушениями зрения, можно найти на официальных сайтах и в нормативных документах, например, на сайте ГТО или в законодательных базах данных, таких как ГАРАНТ. Информация о нормативах также может быть опубликована на сайтах местных спортивных центров или образовательных учреждений, например, gto03.ru.

Организация сдачи нормативов

- Предварительный обход площадки с описанием (видеодескрипция, аудио, тактильная экскурсия).
- Разметка тактильными и / или звуковыми ориентирами: контрастные коврики, тактильные бортики, акустические маячки у старта/финиша/ключевых точек.
- Использование радиосвязи / микрофонов при больших дистанциях.
- Контроль безопасности: коврики, мягкие бортики.

Рекомендации по адаптации отдельных испытаний (практически применимые варианты)

Беговые дистанции (короткие – 60 м, средние / длинные)

Для тотально слепых обязательное сопровождение (ведущий-гид) в паре: связке либо бег вдвоем, синхронно; финиш – тактильная отметка / голос судьи. Разрешен контакт руки к локтю гида.

Слабовидящие: допускается самостоятельный бег по ограниченной и озвученной дорожке; при желании – сопровождение. На старте и финише использовать звуковые маяки.

Челночный бег (3×10 м)

Разметка контрастными / тактильными полосами, флажки в руках судьи для ориентира; сопровождение по боковой линии.

Метание (медицинский мяч / граната-имитация)

Прямое ведение рукой ассистента до положения броска запрещено; разрешены словесные и тактильные подсказки до начала попытки. Безопасность – при наличии свободной зоны и контролируемых направлений.

Подтягивания / отжимания / пресс

Выполнение без адаптаций (как силовые тесты). При необходимости обеспечивается вербальное сопровождение и помощь при размещении на снаряде; зачет по фактическому количеству повторений.

Наклон вперед из положения сидя (проверка гибкости)

Выполнение по стандарту. Можно использовать тактильную линию (валики) у стоп, помощь в ориентировании на прибор (рукоятка) – сам ход и измерение фиксируются обычным способом.

Плавание

Для totally слепых обязателен человек, который мягко постукивает палкой в районе головы пловца, чтобы предупредить об окончании дистанции, использование каната и отдельной полосы.

Для слабовидящих возможны визуальные контрастные метки и голосовое сопровождение у старта/финиша. Соблюдать правила бассейна и безопасность.

Лыжные гонки / ходьба с палками

Маршрут должен быть хорошо подготовлен и безопасен; сопровождение обязательно для totally слепых, звуковые маркеры на поворотах; рекомендована парасвязка.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Аксенов, А. В. Адаптивный спорт: инклюзивные и интеграционные процессы: методические рекомендации / А.В. Аксенов. – М.: ФЦПСР, 2021. – 41 с.
2. Волейбол для лиц с нарушением зрения: Центр Паралимпийского спорта. / М.М. Ильинская, С.А. Колесов / Под ред. В.П. Баженова. – Москва, КСРК ВОС, 2018. – 48 с.
3. Ворошин, И.Н. Адаптивный спорт в Российской Федерации: спорт лиц с поражением опорно-двигательного аппарата: методические рекомендации / И.Н.Ворошин. М.: ФЦПСР, 2021. – 57 с.
4. Евсеев, С.П. Адаптивная физическая культура в практике работы с инвалидами и другими маломобильными группами населения: учебное пособие / С.П. Евсеев. – М.: Советский спорт. 2014. – 298 с.
5. Евсеев, С.П. Адаптивный спорт. Наука о спорте. Энциклопедия систем жизнеобеспечения / С.П.Евсеев. – ООО «Издательский дом МАГИСТР-ПРЕСС», 2011. – С. 517-539
6. Евсеев, С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры / С.П. Евсеев. – М.: Спорт, 2016. – 616 с.
7. Евсеев, С.П., Евсеева О.Э., Шелехов А.А. и др. Адаптивный спорт: учебное пособие / под ред. С.П. Евсеева. – СПб.: Политех-пресс, 2023. – 273 с.
8. Маллаев, Д.М. Игры для слепых и слабовидящих: учебное пособие для педагогов специальных (коррекц.) образовательных учреждений III и IV видов. – М.: Советский спорт, 2002. – 133 с.
9. Махов, А.С. Критерии эффективности функционирования системы адаптивного спорта в Российской Федерации / А.С. Махов, О.Н. Степанова // Адаптивная физическая культура, 2012. - № 3 (51). – С. 31-32.
10. 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 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].
11. Программа «Развитие вида спорта «спорт слепых» в Российской Федерации на 2025–2028 годы» (Утверждена приказом Министерства спорта РФ №1357 от 28.12.2024 г.).
12. Ростомашвили, Л.Н. Физические упражнения для детей с нарушением зрения: метод. рекомендации для учителей, воспитателей, родителей. – СПб.: ИСПиП, 2001. – 65 с.
13. Ростомашвили, Л.Н. Адаптивная физическая культура в работе с лицами со сложными (комплексными) нарушениями развития: учебное пособие. – М.: Спорт, 2020. – 164 с.

- 14.** Толмачев, Р.А. Адаптивная физическая культура и реабилитация слепых и слабовидящих. – М.: Советский спорт, 2004. – 105 с.
- 15.** Частные методики адаптивной физической культуры: учебник / под ред. А.А. Потапчук, С.П. Евсеева. – М.: ГЭОТАР-Медиа, 2004. – 296.

ДЛЯ ЗАМЕТОК



ИНКЛЮЗИВНАЯ АТЛЕТИКА

Виды адаптивной физической культуры при работе
с лицами с нарушением зрения

Учебно-методическое пособие разработано
в рамках реализации программы
«Инклюзивная атлетика»

Москва 2026

ISBN 978-5-6054985-9-9



9 785605 498599 >