

## ВОВЛЕЧЕНИЕ ДЕТЕЙ ШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА СО ЗРИТЕЛЬНОЙ ДЕПРИВАЦИЕЙ В ПРОЦЕССЫ РАЗВИТИЯ ГИБКОСТИ

Калюжин В.Г., Баланович Е.А., Кедышко В.В.

Белорусский государственный университет физической культуры, г. Минск, Республика Беларусь  
[kvg-med@tut.by](mailto:kvg-med@tut.by)

В данной статье рассматриваются педагогические тесты для контроля гибкости у детей с амблиопией. Последующая обработка результатов тестов позволит дать оценку физическому развитию тестируемых, а также выявить ключевые трудности и разработать рентабельные методы дальнейшей коррекционной работы. В заключении подчеркивается необходимость использования педагогических тестов для оценки уровня гибкости.

Ключевые слова: гибкость; тестирование; школьный возраст; амблиопия.

**Введение.** Роль зрительного анализатора в психическом развитии детей очень важна. Нарушение его деятельности вызывает значительные затруднения в познании окружающего мира, ограничивает социальную активность, общественные взаимосвязи и возможности для занятия многими видами деятельности [1]. Амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливает появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, которые приводят к снижению двигательной активности, сложностям ориентировки в пространстве и овладения движениями [4].

Гибкость – способность человека выполнять движения с большой амплитудой или под ней понимают рациональные свойства двигательного аппарата, обуславливающие степень подвижности его звеньев относительно друг друга [2]. Проблема развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией актуальна в настоящее время, так как большинство используемых физических упражнений лишь косвенно влияют на это психофизическое качество и не позволяют достигать оптимального уровня его развития.

Неудовлетворительный уровень гибкости является фактором снижения результативности занятий направленных на развитие других двигательных качеств. Дети с амблиопией недостаточно свободны в своих движениях, вследствие этого появляются зажимы в теле и нарушается развитие других двигательных способностей [3].

Цель исследования – выявить и сравнить различия уровня развития гибкости у детей с амблиопией и у их здоровых сверстников.

**Материалы и методы исследования.** Исследование проводилось на базе ГУО «Специальная школа № 188 для детей с нарушением зрения» г. Минска. В эксперименте приняло участие 18 школьников с нарушением зрения. Для того чтобы убедиться, что исследуемые дети с амблиопией по своим физическим возможностям и уровню развития гибкости отличаются от своих здоровых сверстников, были проведены контрольные тесты.

Тестирование проводилось для сравнения показателей уровня развития гибкости плечевого сустава, гибкости позвоночного столба, тазобедренного сустава, суставов нижней конечности. Этот метод позволяет определить физическое состояние детей в конкретный период. Используя контрольные тесты, мы можем выявить уровень развития гибкости и подвижности в суставах ребенка.

### Тесты для проверки уровня развития гибкости плечевого сустава.

**Тест «Солнышко».** Оборудование: скакалка 2,8 м, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – основная стойка, руки с гимнастической скакалкой, стоженной вдвоем, впереди. Выполнить выкрут прямых рук назад. Оценка: минимальное расстояние между кистями рук при выкрутуте в сантиметрах.

**Тест «Самолёт».** Оборудование: коврик 180×60 см, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – лежа на груди, руки в стороны. Выполнить активное отведение прямых рук вверх. Оценка: расстояние от пола до кончиков пальцев.

### Тесты для проверки уровня развития гибкости позвоночного столба.

**Тест «Колодец».** Оборудование: скамья длиной 3 м, сантиметр.

Методика: И.П. – узкая стойка на скамье, руки внизу. Выполнить плавный наклон вперёд-вниз, не сгибая ног в коленных суставах. Оценка: расстояние от нулевой отметки до III пальца.

*Тест «Радуга».* Оборудование: коврик 180×60 см, сантиметровая лента.

Методика: И.П. – лежа на спине, ноги согнуты в коленных суставах, руки вдоль тела. Руки поставить за головой на удобном расстоянии для полноценного упора, ладони направлены в сторону ступней. Оторвать таз и плечи от пола и максимально выгнуть спину. Зафиксировать тело в верхней точке на 2–3 секунды. Оценка: расстояние от пяток до кончиков пальцев рук.

Тесты для проверки уровня развития гибкости тазобедренного сустава.

*Тест «Спидометр».* Оборудование: коврик 180×60 см, угломер.

Методика: И.П. – лёжа на спине, руки вдоль тела. Одна нога удерживается на полу партнёром, другой свободной ногой выполняется маховое движение вперёд-вверх. Оценка: амплитуда движения в градусах.

*Тест «Шлагбаум».* Оборудование: угломер.

Методика: И.П. – основная стойка, руки вдоль тела. Стоя спиной к стене, плавно поднять одну ногу в сторону как можно выше и удержать её 2–3 секунды (туловище не наклонять). Оценка: амплитуда движения в градусах.

Тесты для проверки уровня развития гибкости суставов ноги

*Тест «Глубокий сед».* Оборудование: сантиметровая лента.

Методика: И.П. – стойка ноги врозь, руки вперёд. Выполнить максимально глубокий присед. Оценка: расстояние от пола до копчика.

*Тест «Клюв».* Оборудование: коврик 180×60 см, угломер.

Методика: И.П. – сед, ноги врозь. Выполнить вытягивание носков вперёд с максимальной амплитудой. Оценка: амплитуда движения в град.

Результаты исследования. В таблице приведены результаты проведения тестов для определения уровня развития гибкости у здоровых школьников и больных детей с амблиопией.

Таблица 1 – Сравнение уровня развития гибкости у больных и здоровых детей

ТЕСТЫ	Амблиопия	Здоровые	t <sub>факт.</sub>	t <sub>крит.</sub>	P
«Солнышко», см	93,1±2,71	84,7±2,49	2,28	2,04	<0,05
«Самолёт», см	35,4±1,72	42,7±1,92	2,81	2,75	<0,01
«Колодец», см	1,7±1,84	11,5±1,70	3,89	3,65	<0,001
«Радуга», см	95,9±1,83	62,7±6,00	5,29	3,65	<0,001
«Спидометр», градусы	71,4±2,38	102,3±5,73	4,98	3,65	<0,001
«Шлагбаум», градусы	53,3±2,56	72,3±4,16	3,89	3,65	<0,001
«Глубокий сед», см	23,3±2,77	15,1±1,02	2,80	3,65	<0,01
«Клюв», градусы	53,1±1,96	43,7±1,85	3,48	2,04	<0,01

Исходя из анализа полученных данных, между результатами контрольных тестов у исследуемых детей и здоровых детей есть статистически достоверные различия. Очевидно отставание уровня развития гибкости плечевого сустава и суставов нижней конечности, значительное отставание развития гибкости позвоночного столба и тазобедренного сустава.

На рисунке показаны полученные результаты сравнения уровней развития гибкости у детей с амблиопией и их здоровых сверстников. При этом результаты здоровых школьников приняты за 100%, а результаты детей с амблиопией выражены в процентах, пропорционально величине здоровых учащихся.

Данные, представленные на рисунке, демонстрируют, что уровень развития гибкости у детей школьного возраста с амблиопией ниже, чем у детей того же возраста, но без данной патологии.

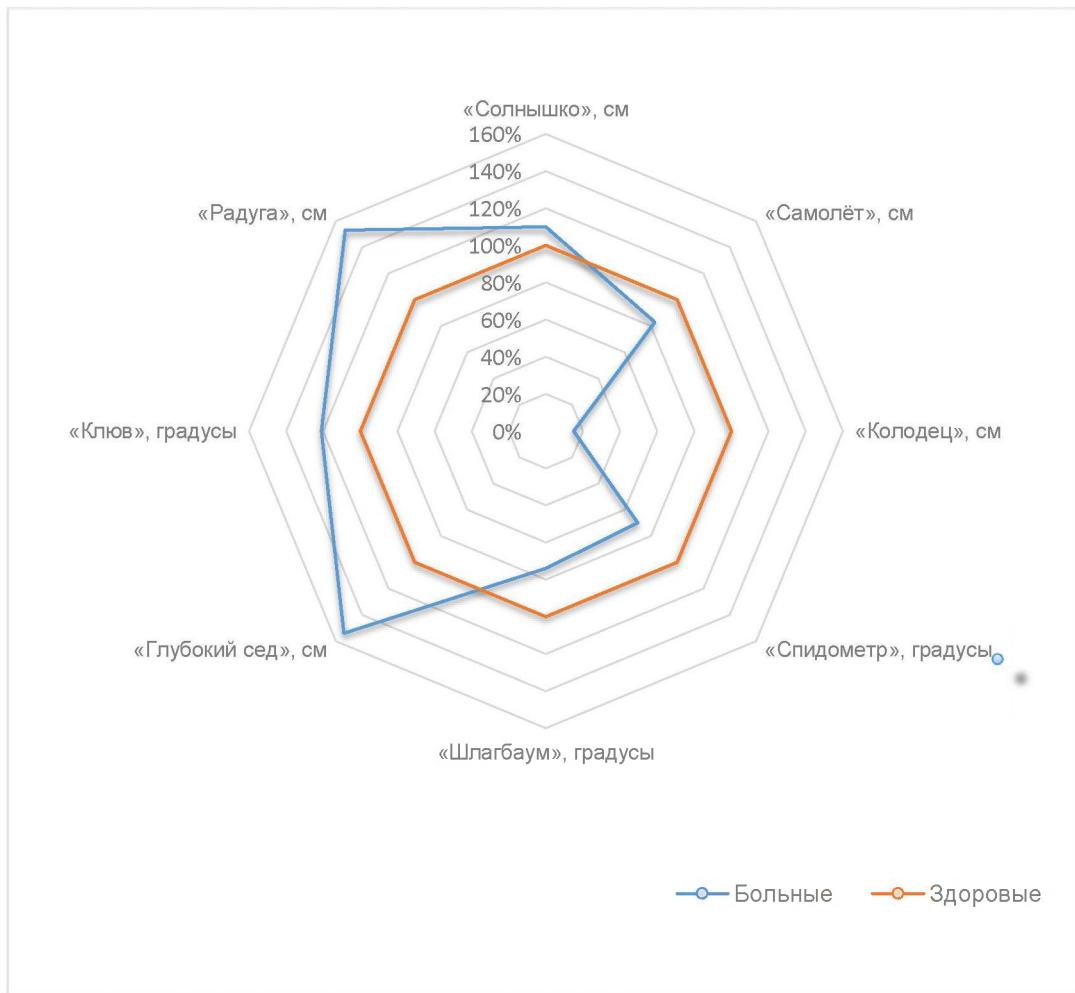


Рисунок – Показатели тестов (в %) развития гибкости у здоровых детей и у школьников с депривацией зрения

**Выводы.** Результаты всех контрольных тестов статистически достоверно доказывают, что по уровню базового развития гибкости здоровые дети значительно лучше подготовлены, чем их сверстники с патологией зрения. Амблиопия как сложный зрительный дефект обуславливает появление отклонений в развитии двигательной сферы ребенка, что затрудняет координацию. Следовательно, это может повлиять на физическую активность и возможность выполнять упражнения, направленные на совершенствование гибкости. Можно сделать вывод, что гибкость детей с амблиопией требует коррекции и дополнительного развития.

#### Литература

1. Иванченко, Е. И. Теория и практика спорта: пособие в 3 ч. Ч. 2: Виды спортивной подготовки / Е. И. Иванченко; М-во спорта и туризма РБ, Белорус. гос. ун-т физ. культуры. – Минск: БГУФК, 2018. – 295 с.
2. Холодов, Ж. К. Теория и методика физической культуры и спорта / Ж. К. Холодов, В. С. Кузнецов. – 12-е изд., испр. – М.: Академия, 2014. – 478 с.
3. Юдина, М. С. Адаптивная физическая культура и гибкость: учебник / М. С. Юдина. – М.: Просвещение, 2010. – 320 с.
4. Якушева, Е. А. Развитие гибкости у школьников с амблиопией: метод. пособие / Е. А. Якушева. – СПб.: Речь, 2019. – 152 с.

#### INVOLVEMENT OF SCHOOL-AGE CHILDREN WITH VISUAL DEPRIVATION IN THE DEVELOPMENT OF FLEXIBILITY

Kalyuzhin V.G., Balanovich E.A., Kedyshko V.V.

Belarusian State University of Physical Culture, Minsk, Republic of Belarus

This article discusses pedagogical tests for flexibility control in children with amblyopia. Subsequent processing of the test results will make it possible to assess the physical development of the test takers, as well

as identify key difficulties and develop cost-effective methods for further correctional work. In conclusion, the need to use pedagogical tests to assess the level of flexibility is emphasized.

Keywords: flexibility; testing; school age; visual deprivation.