



## ОРГАНИЗАЦИЯ ЗАНЯТИЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРОЙ ДЛЯ СТУДЕНТОВ С ОТКЛОНЕНИЯМИ В ЗРЕНИИ

Джураева Гулнора Абдухалиловна

Акбарова Гулбахор Тохировна

старший преподаватели семейной медицины-1, физического воспитания и гражданской обороны.

<https://doi.org/10.5281/zenodo.17841329>

**Аннотация.** В статье рассматриваются особенности организации занятий физической культурой для студентов с нарушениями зрения. Освещены современные подходы к адаптивной физической активности, методы повышения двигательной активности и формирования безопасной образовательной среды. Особое внимание уделено индивидуализации тренировочного процесса, использованию специальных технических средств, развитию координации, равновесия и пространственной ориентации у студентов с различной степенью нарушения зрения. Представлены рекомендации по разработке учебных программ, адаптированных упражнений и методик контроля физической подготовленности.

**Ключевые слова:** физическая культура, студенты с нарушениями зрения, адаптивная физическая активность, специальная методика, инклюзивное образование, коррекционные упражнения.

**Abstract.** The article examines the specific features of organizing physical education classes for students with visual impairments. It highlights modern approaches to adaptive physical activity, methods for increasing motor activity, and creating a safe learning environment. Special attention is given to the individualization of training programs, the use of assistive technologies, and the development of coordination, balance, and spatial orientation among students with different levels of visual impairment. The study provides recommendations for designing educational programs, adapted exercises, and methods for assessing physical fitness.

**Keywords:** physical education, visually impaired students, adaptive physical activity, special methodology, inclusive education, corrective exercises.

**Аннотация.** Мақолада күриш қобилятида муаммолари бўлган талабалар учун жисмоний тарбия машғулотларини ташкил этишнинг ўзига хос жиҳатлари ёритилган. Замонавий адаптив жисмоний фаолият ёндашувлари, ҳаракат фаолигини ошириш усуллари ва хавфсиз таълим мухитини яратиш масалалари кўриб чиқилади. Тренировкаларни индивидуаллаштириш, махсус техник воситалардан фойдаланиш, координация, мувозанат ва фазовий йўналишни ривожлантиришга алоҳида эътибор қаратилган. Мақолада адаптация қилинган машқлар, ўқув дастурлари ва жисмоний тайёргарликни баҳолаш методлари бўйича тавсиялар берилган.

**Калит сўзлар:** жисмоний тарбия, кўриши заиф талабалар, адаптив жисмоний фаолият, махсус методика, инклюзив таълим, коррекцион машқлар.

**Введение.** Современное образование переживает период глубоких трансформаций, связанных с внедрением принципов инклюзии, цифровизации и обновления образовательных стандартов. Одним из ключевых направлений этих изменений является создание условий для полноценного обучения студентов с

ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ), среди которых особое место занимают лица с нарушениями зрения. Визуальные отклонения значительно влияют на общую двигательную активность человека, его способность ориентироваться в пространстве, выполнять сложные двигательные действия и участвовать в различных формах физкультурно-спортивной деятельности. Студенты с нарушениями зрения нередко сталкиваются с трудностями при выполнении типовых упражнений, поскольку ограниченный визуальный контроль снижает точность движений, вызывает чувство неуверенности, повышает риск травматизма и приводит к психологическому дискомфорту. В условиях высшей школы данные проблемы могут усиливаться за счёт высоких учебных нагрузок, недостаточной адаптации учебных программ и отсутствия специальной подготовки у преподавателей. Поэтому организация занятий физической культурой с учётом специфики данной категории студентов требует глубокого научно-методического обоснования и разработки особых педагогических подходов.

Адаптивная физическая культура играет важную роль в повышении уровня физического развития, формировании жизненно важных двигательных навыков, укреплении опорно-двигательного аппарата, коррекции осанки и профилактике гиподинамики. Более того, грамотно организованная физическая активность способствует развитию уверенности, самостоятельности, социальной компетентности и снижению эмоционального напряжения у студентов с нарушениями зрения. Регулярные занятия позволяют улучшить координацию, равновесие, пространственное восприятие, что напрямую влияет на качество их жизни и профессиональную подготовку. Не менее важно отметить, что внедрение инклюзивных практик в образовательный процесс становится не только педагогической задачей, но и социальной необходимостью. Государственные стандарты и международные рекомендации подчёркивают значимость создания доступной и безопасной среды, где каждый студент, независимо от своих физических возможностей, может реализовать свой потенциал. Это требует пересмотра подходов к организации учебного процесса, адаптации содержания дисциплины «Физическая культура» и повышения квалификации преподавателей по работе с обучающимися с ограничениями зрения.

Таким образом, актуальность исследования определяется потребностью в научно-обоснованной системе методик и практических рекомендаций по организации занятий физической культурой для студентов с нарушениями зрения. Разработка эффективных подходов позволит значительно улучшить качество их физического воспитания, обеспечить безопасность и комфорт во время занятий, а также способствовать их успешной социализации и интеграции в образовательное пространство вуза.

### **1. Особенности физического развития студентов с нарушениями зрения.**

Нарушения зрения приводят к ряду изменений в физическом и психофизиологическом состоянии студентов:

- ограниченная точность движений;
- слабое развитие координации;
- страх перед выполнением новых упражнений;
- нарушения осанки;
- снижение общей физической подготовленности;
- нарушения темпа и ритма движений.



Данные особенности требуют адаптации учебных программ, особого подхода в подборе упражнений и специальных методов инструктажа.

**2. Принципы организации занятий.**

**2.1. Индивидуализация.** Каждый студент имеет различные потребности, поэтому необходимо разрабатывать индивидуальные программы на основе медицинских рекомендаций, уровня подготовки и психологического состояния.

**2.2. Безопасность.** Обеспечение безопасности включает:

- отсутствие в помещении опасных предметов;
- четкое словесное сопровождение движений;
- наличие аудиотактильных ориентиров;
- обучение правилам самостоятельной ориентации.

**2.3. Последовательность и доступность.** Упражнения выполняются от простых к сложным, с постепенным увеличением нагрузки, чтобы избежать переутомления и стресса.

**2.4. Использование специальных средств.** Можно применять:

- мячи со звуковым наполнителем;
- контрастные предметы (для слабовидящих);
- тактильные дорожки;
- звуковые ориентиры для игр и упражнений.

**3. Основные направления физической подготовки**

**3.1. Развитие координации и равновесия.** Используются упражнения:

- ходьба по линии;
- удержание равновесия на безопасных платформах;
- упражнения с опорой;
- подвижные игры с голосовым ориентиром.

**3.2. Укрепление мышечного аппарата.** Включаются:

- упражнения с собственным весом;
- гимнастика для укрепления мышц спины;
- упражнения с резиновыми амортизаторами.

**3.3. Развитие дыхательной системы и выносливости.** Применяются:

- изометрические упражнения;
- лёгкий бег с сопровождением;
- дыхательная гимнастика.

**3.4.Формирование пространственной ориентировки.** Используются тактильные и звуковые ориентиры, упражнения на ориентацию относительно предметов и партнёра.

4. Для исследования эффективности организации занятий использовались следующие методы:

**4.1.Теоретический анализ.** Изучались научные работы по адаптивной физической культуре, инклюзивному обучению, коррекционной педагогике.

**4.2.Педагогическое наблюдение.** Проводилось наблюдение за студентами с нарушениями зрения во время занятий для оценки их двигательной активности, поведения, реакции на нагрузку.

**4.3. Педагогический эксперимент.** Студенты были разделены на две группы:



- контрольная — занятия проходили по стандартной программе;
- экспериментальная — занятия организованы с использованием адаптивных методик и специальных упражнений.

**4.4. Тестирование физической подготовленности.** Проводились тесты:

- гибкость;
- сила рук и ног;
- равновесие;
- координация;
- выносливость.

**4.5. Анкетирование и беседа.** Изучалось мнение студентов о комфортности занятий, уровне мотивации, эмоциональном состоянии.

**5. Практические рекомендации.** Преподавателям рекомендуется:

**5.1. Использовать пошаговые словесные инструкции**

Каждое упражнение должно объясняться чётко, с детализацией движений.

**5.2. Применять метод «рука в руке».** Инструктор аккуратно направляет движение студента, формируя правильную технику.

**5.3. Закреплять ориентиры.** Звуковые маячки, верёвочные направляющие, тактильные дорожки значительно облегчают ориентировку.

**5.4. Проводить занятия в малых группах.** Это повышает безопасность и индивидуальное внимание.

**5.5. Использовать игровые формы.** Игры со звуковыми мячами, эстафеты с голосовым ориентиром повышают мотивацию.

**5.6. Включать релаксационные и дыхательные упражнения.** Они снижают тревожность и улучшают психоэмоциональное состояние студентов.

**Заключение.** Организация занятий физической культурой для студентов с нарушениями зрения — важная составляющая инклюзивного образования. Адаптивные методики, индивидуальный подход и создание безопасных условий позволяют повысить двигательную активность, улучшить физическое состояние, развить уверенность и самостоятельность. Грамотно построенный учебный процесс способствует социальной интеграции студентов и формированию устойчивой мотивации к здоровому образу жизни

**Список литературы:**

- 1.Иванова Н.А. Адаптивная физическая культура: теоретические основы. — Москва, 2021.
- 2.Петров В.И. Методика физического воспитания лиц с нарушениями зрения. — Санкт-Петербург, 2020.
- 3.Фролова Е.В. Инклюзивное образование: организация обучения студентов с ОВЗ. — Екатеринбург, 2019.
- 4.Федеральный государственный образовательный стандарт для лиц с ограниченными возможностями здоровья. — Москва, 2023.
- 5.Сидорова О.П. Коррекционная педагогика: методы работы со студентами с нарушениями зрения. — Казань, 2022.



6. Всемирная организация здравоохранения. Руководство по физической активности для лиц с ограниченными возможностями. — Женева, 2020.