

СЕКЦІЯ 3

**СУЧАСНІ ТЕНДЕНЦІЇ, НАПРЯМИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ РОЗВИТКУ
АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ТА СПОРТИВНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ
ОСІБ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ВАДАМИ**

УДК 372.36+616.988.23

С. В. Шмалей*доктор педагогічних наук, професор
Національний педагогічний університет
імені М. П. Драгоманова***РЕАБІЛІТАЦІЯ РУХОВОЇ
АКТИВНОСТІ ДІТЕЙ З ВАДАМИ
СЛУХУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ
ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ**

В статті розглядаються педагогічні підходи оптимізації рухової активності дітей з вадами слуху в процесі занять адаптивною фізичною культурою.

В статье рассматриваются педагогические подходы оптимизации двигательной активности детей с дефектами слуха в процессе занятий адаптивной физической культурой.

The article discusses pedagogical approaches to optimization the motor activity of children with hearing impairments in the process of adaptive physical training.

Ключові слова: реабілітація, рухова активність, діти з вадами слуху.

Ключевые слова: реабилитация, двигательная активность, дети с дефектами слуха.

Keywords: rehabilitation, motor activity, children with hearing impairments.

Постановка проблеми. Сучасна спеціальна освіта цілеспрямовано забезпечує адаптацію, інтеграцію та соціалізацію дітей з вадами слуху, сприяє розкриттю та розвитку інтелектуальних та фізичних здібностей, збереженню здоров'я та активної життєдіяльності. Обґрунтування системи адаптивних занять фізичною культурою є обов'язковою умовою в реалізації оздоровчо-реабілітаційних програм.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Вихідними позиціями щодо обґрунтування комплексу реабілітаційних програм визначено характеристики певних порушень рухової активності слабочуючих дітей, які встановлені науковцями. З'ясовано, що у дітей з

порушеннями слуху виявлені: недостатність чітких цілеспрямованих складних рухів; певна загальмованість при формуванні рухових навичок; складність збереження статичної і динамічної рівноваги; невисокі показники силових характеристик та м'язової сили; знижені швидкісні параметри зворотної реакції [4, с. 34; 5, с. 198].

Результати наукових досліджень вказують, що 85% дітей з порушеннями слуху також мають певні порушення опорно-рухової системи: сколіоз, сутулість, ожиріння. Виявлено, що деструктивний процес у слуховій системі впливає на статичні та кінетичні функції при різноманітних вадах слухового аналізатора. З'ясовано, що сприйняття звуку краще з того боку, де менше ураження вестибулярного аналізатору. Оптимізація статокінетичних характеристик спеціальними навантаженнями підвищує функціональні можливості вестибулярного аналізатору, його адаптивні показники та може впливати на сприйняття звуку [1, с. 9].

Комплексні дослідження вказують на різноманітні нервово-вегетативні порушення стану здоров'я дітей з вадами слуху: погіршення резервів кардіо-респіраторної системи, дисфункція імунної системи, порушення діяльності дихальних м'язів, гальмування розвитку м'язів ший, верхньої частини спини та верхніх кінцівок. Певна група дітей з вадами слуху характеризується психофізіологічними відхиленнями: емоційні та поведінкові порушення; дисфункції моторно-рухової сфери, вегетативні розлади; порушення мови; шкідливі звички. В зв'язку з домінуванням гальмівних реакцій та достатньо не гнучких стереотипів у більшості дітей з вадами слуху ускладнена реакція оперативного, динамічного переключення, уваги і моторних дій [2, с. 24; 3, с. 82].

Мета статті – обґрунтувати комплекс оздоровчо-реабілітаційних занять

щодо оптимізації моторної активності дітей з вадами слуху.

Виклад основного матеріалу дослідження. Оптимізація моторної сфери дітей з дефектами слуху досягається шляхом впровадження спеціального рухового режиму та корекційних програм щодо рухових порушень. З'ясовано суттєве значення організації режиму рухової активності учнів в період навчально-виховної діяльності в закладах освіти. Відомо, що в процесі знаходження в освітньому закладі обсяг рухової діяльності учнів зменшується на 45 - 55% відносно визначених вікових нормативів. Встановлено, що у дітей з порушенням слуху в спеціальних навчальних установах на оздоровчі вправи заняття відводиться лише 11,5% часу, що зумовлює соматичну ослабленість, недостатню рухливість, уповільнення психофізіологічного розвитку, скорочення періоду моторної активності, скутість та напружену контрольованість моторних дій.

Педагогічний процес в сфері оздоровчо-реабілітаційних дій дітей з дефектами слуху вибудовується відповідно принципам навчання і виховання, а також принципам корекцій та розвитку рухових здібностей дітей. Доцільно використовувати супутні, перехресні, загально-розвивальні та спеціальні вправи, які спрямовані на розвиток сили і гнучкості дітей з вадами слуху.

Оскільки таке сполучення односпрямованих рухів не забезпечує в повному ступені гармонійного і системного розвитку м'язів, для досягнення високих результатів пропонується інший порядок виконання традиційних вправ, які організовані за правилом «перехресне навантаження» на м'язові групи. Правило перехресного чергування активності основних м'язових груп зумовлює виконання вправ, коли в роботу послідовно залучаються відносно автономні м'язові групи. Ступінь автономності м'язових груп характеризується силою кореляційних зв'язків між ними.

З'ясовано, що для становлення силових якостей у дітей 11-14 років достатньо результативним є впровадження завдань з утяжелінням предметами (гантелі, штанга) і завдань з утяжелінням власного тіла; завдань з

чітко фіксованими навантаженнями, завдань щодо поліпшення характеристик гнучкості (вправи з предметами у опори) система кругового тренування і спеціальні прийоми і методи навчання глухих.

Раціональною методичною основою організації занять, які спрямовані на розвиток сили і гнучкості дітей з вадами слуху, є комплексні заняття з впровадженням методів кругового тренування, багаточисельного повторення напружень проти стандартизованого помірної опору та обов'язкового утяжеління в період тренування.

При корекції силових здібностей дітей з вадами слуху пріоритетні зусилля повинні приділятися великим м'язовим групам плечового поясу, грудної клітини і нижніх кінцівок, при корекції гнучкості – рухливості плечового і тазостегнового суглобів, рухливості хребта.

Аналіз наукових досліджень свідчить, що діти з вадами слуху мають значні відхилення параметрів швидко-силових характеристик моторної сфери, суб'єктивні прояви координаційних можливостей. Завданнями швидко-силової спрямованості (біг, стрибки) доцільно займати більшу частину тренування, оскільки формуються обов'язкові для повсякденного життя навички та дії. Вбачається визначальною задачею проведення оздоровчо-реабілітаційних занять створення умов щодо оволодіння базовими побутово-значущими рухами.

Важливість впровадження системи завдань швидко-силового спрямування підтверджуються такими теоретичними концептами:

- ✓ базовими характеристиками координаційних здібностей є координаційні реакції щодо реалізації моторних дій (ходьба, спортивні, побутові, навчальні рухи);
- ✓ оптимізація реактивності певної функціональної характеристики зумовлює стимулювання дотичних показників моторної сфери («позитивний перенос»).

Завдання моторно-координаційного змісту формування рухової активності ґрунтуються на обов'язковості одночасного становлення базових кондиційних та координаційних функціональних ха-

рактистик Оздоровчо-корекційні заняття набувають більшої ефективності за умов поєднання статокінетичних та ритмічних завдань з вербальним і шевербальним стимулюванням психічних процесів. Важливо враховувати особливості послідовності сприйняття звуку: на початку засвоєння та розуміння наочно та через слух, а на наступному етапі – тільки слухове сприйняття. В системі оздоровчо-корекційних занять для оптимізації характеристик швидкості та сили моторно-рухових дій активно застосовуються диференційовані та адаптовані види бігу стрибки, завдання з м'ячами різного ґатунку. В більшості випадків обирають максимально доступні, продуктивні та ефективні методи: змагальний та ігровий. На оздоровчо-корекційних заняттях широке розповсюдження отримали рухові ігри, естафети, сюжетно-рольові змагання, квести, флеш-моби, циклічну організацію тренувально-рухової діяльності дітей з дефектами слуху.

В структурі оздоровчо-корекційних занять передбачено оволодіння елементами фізичних вправ і моторно-рухових дій, які внесені до програми. Пропонується, маючи 3 заняття на тиждень, 2 заняття проводити по розвитку швидко-силових якостей, а третє присвятити корекції статокінетичних порушень та формуванню якостей вестибулярного аналізатора. З метою гарантії безпечності динамічні рухові завдання (стрибки, човниковий біг) виконують на спеціальному знарядді – це доріжка із різнобарвних поролонових цеглин розміром 12х50 сантиметрів, які легко переміщуються та формують необхідні дистанції та конфігурації. Головне місце відводиться інтенсивним вправам, наприклад, стрибкам. В основній частині занять також актуально впроваджувати системні комплексні завдання щодо володіння м'ячем незначної ваги (до 1 кг): в парах виконуються різноманітні кидки-в різні боки, сидячи, лежачи, стоячи, від грудей і т.п.

Необхідно врахувати доцільність використання полегшених поролонових кубиків замість м'ячів для спрощення розвитку силових якостей рук та дрібної моторики. Такий прийом забезпечить прискорене формування базових мотор-

них якостей та підвищить емоційно-мотиваційний стан дітей. Вправи з кубиками надзвичайно сюжетні, викликають позитивні емоції задоволення формують підґрунтя зацікавленості заняттями фізичної культури. Ефективно практикувати проведення занять за круговою формою, яка нагадує дітям сюжетну гру. Вправи добираються системно для всебічного розвитку фізичних показників. Індивідуальний рівень функціональних характеристик дитини детермінує структуру оздоровчо-корекційних занять, складність, щільність, темпоритм, режими навантаження та відпочинку. Всі кола проходять за 5 хвилин, між колами відпочинок-до 1,5 хвилин, а кількість циклів – не більше трьох. Вирішення завдань корекції та розвитку статокінетичних порушень рекомендується реалізувати на одному занятті, плануючи однаковий час на вправи (10-15 хвилин). Нескладні вправи, які якісно засвоєні, виконуються з відкритими очима, а далі – з закритими (декілька кроків, комплекс рухів). При виконанні оздоровчо-корекційних завдань статокінетичного спрямування обов'язково надається стабілізуюча страховка та підтримка. Ефективним стимулятором статокінетичних реакцій вважаються завдання щодо правильності, чіткості та точності дій з м'ячами, кеглями неоднакового розміру та діаметру, ваги і матеріалів, оскільки в цьому випадку взаємодіють декілька аналізаторних систем.

Висновки та перспективи подальших розвідок. При організації оздоровчо-реабілітаційних занять доцільно дотримуватись наступних методичних рекомендацій: добирати завдання, які відповідають психофізіологічним та швидко-силовим характеристикам дітей з дефектом слуху; корекційно-реабілітаційні завдання поєднувати з саногеними та загальнорозвивальними; поступово збільшувати амплітуду при виконанні завдань зі зміною положення тіла, голови, кінцівок, тулуба; в залежності від особливостей функціонування вестибулярного аналізатора визначати ступінь складності завдання щодо тренування динамічної та статичної рівноваги і стабільної страховки; після чіткого

виконання рухових завдань з відкритими очима дозволяється відпрацьовувати задачі з заплученими очима; в період оздоровчо-реабілітаційних занять мотивувати і розвивати інтелектуальну діяльність, емоційний стан, розуміння мови; проводити систематичний психолого-педагогічний та медичний контроль.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Абилова Э. Н. Совершенствование двигательной сферы глухих детей младшего школьного возраста на музыкально-ритмических занятиях: автореф. дис. на соискание ученой степени канд. пед. наук: спец. 13.00.03 / Э. Н. Абилова. – М., 1992. – 17 с.
2. Бабенкова Р. Д. Занятия по развитию движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях / Р. Д. Бабенкова, Г. В. Трофимова // Методические рекомендации. – М., 1973. – 32 с.
3. Коцан И. Я. Педагогические основы коррекционной работы по физическому воспитанию глухих школьников младшего возраста : дис. на соискание учен. степени канд. пед. наук : спец. 13.00.03 / И. Я. Коцан. – Одесса, 1995. – 175 с.
4. Ляхова І. М. Теоретико-методичні основи корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом засобами фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня д-ра пед. наук : спец. 13.00.03. / І. М. Ляхова. – Київ, 2006. – 42 с.
5. Форостян О. І. Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху / О. І. Форостян // Науковий вісник МНУ імені В. О. Сухомлинського. Педагогічні науки, 2015, № 2 (49). – С. 196-200.