

# РОЗДІЛ І. ПРОБЛЕМИ КОРЕКЦІЙНОЇ ТА ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ

УДК 796.011.3 (075)

**Д. І. Балашов, Д. В. Бермудес**  
Сумський державний педагогічний  
університет імені А. С. Макаренка

## ГІМНАСТИЧНІ ВПРАВИ В РОБОТІ ЗІ СЛАБОЧУЮЧИМИ ДІТЬМИ

*У статті висвітлено особливості фізичного розвитку дітей із вадами слуху. Обґрунтовано доцільність використання гімнастичних вправ у корекційній роботі зі слабочуючими дітьми. У тексті публікації визначено термінові та довготривалі ефекти від гімнастичних вправ. У тексті статті зазначено, що вирішення корекційних завдань у роботі зі слабочуючими дітьми пов'язано з формуванням та розвитком функції рівноваги, правильної постави, профілактикою та корекцією плоскостопості, розвитком дихання та координації рухів. Зазначено, що визначальну роль у цьому відіграє використання гімнастичних вправ у процесі навчання та виховання зазначеної категорії дітей.*

**Ключові слова:** гімнастичні вправи, слабчующі діти, фізичний розвиток, фізичне виховання, корекція.

**Постановка проблеми.** Рух – біологічна потреба організму, найприродніший регулятор і стимулятор життєдіяльності. У процесі антропогенезу організм людини формується в постійному русі, проте в сучасних умовах у режимі життя людини частка м'язових зусиль зменшилася до 10%, що особливо небезпечно на тлі нервово-психічних напружень та зростання розумового навантаження, необхідних для переробки різноманітної інформації. За даними ВООЗ, енерговитрати людини різко зменшилися і знаходяться на межі необхідного для підтримки рівня нормальної життєдіяльності.

Необхідність підвищення уваги до питань навчання та виховання дітей із вадами психофізичного розвитку диктується державною національною програмою «Освіта» (Україна XXI століття).

Процеси навчання та виховання слабчующих дітей виходять із таких завдань: виховання всебічно розвинутої особистості, створення умов для її повноцінної соціалізації. Поставлені завдання вимагають удосконалення процесу навчання та виховання у спеціальних закладах, розвитку потенційних компенсаторних можливостей дітей тощо. Для цього необхідно вдосконалювати зміст, методи, форми навчання; вносити раціональні організаційні зміни в структуру самого навчального процесу.

Важливе місце в роботі з дітьми з вадами слуху належить фізичному вихованню. Воно дозволяє слабчующим дітям покращити свій фізичний стан через фізичні вправи та спорт і більш активно інтегруватися в сучасне суспільство.

Особлива увага під час фізичного виховання слабочуючих дітей відводиться гімнастичним вправам. Правильно організовані заняття гімнастикою створюють основу для зміцнення здоров'я дітей, розвивають активність, підвищують працездатність, стають базою для успішного проведення корекційно-виховної роботи [1, 4].

**Аналіз актуальних досліджень.** Дослідження провідних вітчизняних та зарубіжних учених засвідчують про високі компенсаторні можливості дитячого організму (Н. Байкіна, В. Бондар, Р. Боскіс, Л. Виготський, Т. Власова, В. Григоренко, Н. Засенко, Т. Розанова, Б. Сермеев, В. Синьов, Ж. Шиф та ін.). Реабілітація здоров'я дітей із порушенням слуху, на їх думку, пов'язана з компенсацією порушень.

Питання оздоровчої, профілактичної, корекційної та дихальної гімнастики досліджувалися лікарями, психологами (Б. Березовський, Т. Виноградова, Ю. Заліська, С. Ломинога, В. Меликова, Т. Панченко, В. Селезньова, К. Смирнов, Р. Снігирьова, Л. Трофімова та ін.). Проте й на сьогодні питання застосування гімнастичних вправ у роботі зі слабочуючими дітьми не втрачають своєї актуальності.

**Мета роботи** – на основі аналізу наукових літературних джерел узагальнити дані про застосування гімнастичних вправ у роботі зі слабочуючими дітьми.

**Виклад основного матеріалу.** Дослідження психофізичного розвитку дітей із вадами слуху виявили певні особливості, зумовлені туговухістю та порушеною функцією вестибулярного апарату, що спричинено важкими захворюваннями. У дітей із вадами слуху зазвичай порушені статичні та локомоторні функції. Порушення спостерігаються вже на першому році життя. Діти з вадами слуху пізніше починають тримати голову та оволодівають ходьбою. Слабочуючі відстають у загальному руховому розвитку порівняно з дітьми з нормою слуху (дітям важко робити найпростіші рухи: бігати, стрибати, повзати тощо). Рухи дітей із порушеннями слуху характеризуються сповільненістю, зниженням координації та орієнтування в просторі. Своєрідністю розвитку рухових якостей у слабочуючих дітей є порушення швидкісних якостей і рівноваги [2].

У дітей із вадами слуху відмічаються порушення дрібної та артикуляційної моторики, що є причиною відхилень у формуванні різних видів діяльності.

Діти з вадами слуху не можуть повноцінно виконувати навіть побутову діяльність. Вони занадто шумлять, неритмічно та повільно виконують рухи, хитаються під час ходьби, човгають ногами тощо [2].

Негативно на моторний розвиток слабочуючих дітей впливають статичні навантаження, пов'язані з кількістю занять у навчальних закладах.

На думку Г. Трофимової гіподинамія – це одна з причин недорозвитку певних рухових якостей. Часто в дітей із вадами слуху, на думку автора, відмічаються порушення постави та плоскостопість.

На фізичний розвиток слабочуючих дошкільників впливають перенесені захворювання та соматичне ослаблення. Вони спричиняють зниження показників росту, маси тіла, тонуусу м'язів, м'язову слабкість та вегетативні розлади тощо [2].

Фізичне виховання слабчующих дітей сприяє зміцненню здоров'я, гармонійному фізичному розвитку, формуванню основних рухових якостей, загартовуванню організму, корекції та профілактики порушень психомоторного розвитку. Під час занять із фізичного виховання реалізуються як загальні, так і специфічні завдання, обумовлені певними відмінностями у психомоторному розвитку дітей із порушеннями слуху. Саме тому в роботі зі слабчующими дітьми необхідно застосовувати гімнастичні вправи.

У найбільш чистому вигляді оздоровлюючий ефект від гімнастичних вправ можна звести до:

- нормалізації процесів управління та регуляції, насамперед, у тріаді: центральна нервова система (ЦНС), гормональна система, імунна система;
- поліпшенню регуляції трофічних і обмінних процесів у клітинах за рахунок усунення ушкоджень у ДНК а, отже, і в органелах;
- активізації процесів синтезу в тканинах [5, с. 23].

Результатом вищезазначеного є гіпертрофія клітин за рахунок зростання деяких клітинних органел, збільшення числа клітин (гіперплазії), підвищення активності клітинних ферментів, підвищення функціональних можливостей життєво важливих органів і систем організму [5, 24].

Щоб досягти перерахованих ефектів, необхідно змушувати системи організму:

1) функціонувати більш інтенсивно за рахунок посилення нейрогенної (по нервових шляхах) і гуморальної (з током крові) стимуляції, а також механічного впливу;

2) домогтися підвищення припливу гормонів (що забезпечують синтез) і амінокислот (матеріалу для будівництва білків) до цих клітин під час і після впливу;

3) після «періоду підвищеної активності» створювати умови для повноцінного відновлення.

Ефективним засобом підвищення активності є гімнастичні вправи. Вони призводять до термінового та довготривалого ефектів активізації організму людини [4, 54–56].

Термінові ефекти від гімнастичних вправ: 1) відбувається активізація систем організму, що призводить до мобілізації енергетичних та пластичних ресурсів організму; 2) активізується гіпофізарно-статева

система, що забезпечує прискорення синтезу білків; 3) у крові, м'язах, інших тканинах накопичуються і тривало зберігаються метаболіти, гормони, ферменти; 4) за правильної техніки виявляється позитивний нейрогенний і механічний вплив на внутрішні органи.

Довготривалі ефекти від гімнастичних вправ: 1) збільшується сила і витривалість м'язів; 2) поліпшується діяльність серцево-судинної системи, зокрема вдосконалюються судинні реакції, поліпшується мікроциркуляція; 3) нормалізується робота внутрішніх органів; 4) спостерігається довготривала психічна та нервово-м'язова релаксація; 5) поліпшується стійкість до холоду; 6) поліпшується психологічний стан особистості [3, 65].

У навчально-виховних закладах для дітей із вадами слуху корекційна робота пов'язана з розвитком основних рухових якостей: рівноваги, координації, дихання, постави, а також корекцією та профілактикою плоскостопості тощо.

Важливим корекційним завданням фізичного виховання дітей із вадами слуху є розвиток умінь орієнтування в просторі. З цією метою застосовуються вправи зі зміною напрямку й умов руху, місцезнаходження дітей і розміщення інвентарю в залі. Дітей вчать швидко виконувати низку рухів, розвивати рухову реакцію, змінювати умови застосування сформованих умінь і навичок. Доцільно використовувати на заняттях із фізичного виховання звуковий супровід. Це допомагає розвивати відчуття ритму, вібраційну чутливість та сприяє розвитку слухового сприймання в цілому [5].

Про важливе значення розвитку та корекції рухової сфери в дітей із вадами слуху свідчать результати досліджень, проведених під керівництвом проф. Н. Байкіної. Особливо важливо, на думку автора, під час цього процесу формувати вміння сприймати мовлення оточуючих.

Такої самої думки дотримується Р. Бабенкова. Автор стверджує, що виключення слуху із системи аналізаторів не являє собою ізольоване «випадіння» однієї функції, а порушує весь хід розвитку даної категорії дітей [1, 15–21]. Найбільше в цьому процесі страждає мовлення. Недостатня мовленнєва діяльність та зменшення через ураження слуху обсягу отримуваної інформації, позначаються на розвитку всієї пізнавальної діяльності та на формуванні рухової сфери слабочуючих дітей.

**Висновки.** Підсумовуючи вищеописане, слід зазначити, що державна політика України має приділяти підвищену увагу процесу навчання та виховання дітей із вадами слуху та спрямовувати його на покращення їх життєдіяльності. Одним із найважливіших напрямів корекційно-педагогічної роботи в цьому процесі має бути фізичне виховання слабочуючих дітей. Правильно організовані заняття з фізичного виховання допомагають зміцнювати здоров'я дітей, розвивати їх активність, підвищувати працездатність. Велике значення в роботі зі слабочуючими дітьми відіграють гімнастичні вправи. Вони чинять на організм дитини термінові та

довготривалі ефекти та сприяють гармонійному розвитку особистості.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Бабенкова Р. Д. Заняття по розвитку движений у детей с нарушением слуха в дошкольных учреждениях / Р. Д. Бабенкова, Г. В. Трофимова // Методические рекомендации. – М., 1973. – 32 с.
2. Гафиятуллина Г. Ш. Патогенетические особенности физического и психофизиологического развития слабослышащих детей [Электронный ресурс] / Г. Ш. Гафиятуллина, Е. В. Трофимова // Современные проблемы науки и образования. – 2013. – № 1. – Режим доступа : [www.science-education.ru/107-8522](http://www.science-education.ru/107-8522).
3. Дубровский В. И. «Лечебная физическая культура» / В. И. Дубровский. – Москва : «Владос», 2004. – 144 с.
4. Хода Л. Д. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет Республики Саха (Якутия) / Л. Д. Хода, В. К. Звездин. – Нерюнгри, 2001. – 160 с.
5. Частные методики адаптивной физической культуры : учебное пособие / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 145 с.

### РЕЗЮМЕ

**Балашов Д. И., Бермудес Д. В.** Гимнастические упражнения в работе со слабослышащими детьми.

*В статье освещены особенности физического развития детей с недостатками слуха. Обоснована целесообразность использования гимнастических упражнений в коррекционной работе со слабослышащими детьми. В тексте публикации определены срочные и долгосрочные эффекты от гимнастических упражнений. В статье указано, что решение коррекционных задач в работе со слабослышащими детьми связано с формированием и развитием функции равновесия, правильной осанки, профилактикой и коррекцией плоскостопия, развитием дыхания и координации движений. Отмечено, что важную роль в этом играет использование гимнастических упражнений в процессе обучения и воспитания данной категории детей.*

**Ключевые слова:** гимнастические упражнения, слабослышащие дети, физическое развитие, физическое воспитание, коррекция.

### SUMMARY

**Balashov D., Bermudez D.** Gymnastic exercises in the work with hearing-impaired children.

*The peculiarities of physical development of children with hearing impairments are under review in the article. Studies on this problem of domestic and foreign experts from the physical, pedagogical, psychological, correctional-rehabilitation areas have been analyzed. The authors argue that deaf and hearing-impaired children with early acquired or congenital impaired hearing static and loco-motor functions are lagged behind in their development.*

*The greatest peculiarity in the development of motor skills in children with hearing loss noted in the levels of speed and balance. Many hearing-impaired and deaf children have got typical disorders of fine motor skills (movements of fingers, vocal chords), which are reflected in the future on the formation of different types of kids activities.*

*Nowadays there is constantly increasing interest in the education of hearing-impaired children. Physical education for children with hearing impairments is one of the most important directions of correctional-pedagogic work in close connection with all other sides of education and training. It is known that child's normal physical and mental development*

*requires physical activity, moreover mastering the basic movements for children with hearing impairments is very important.*

*Physical education for children with hearing impairments are aimed at protecting and promoting health, harmonious physical development, hardening the child's body, development of the needs in motor activity, formation of the basic movements and motor skills, correction and prevention of violations of physical development.*

*The expediency of use of gymnastic exercises in therapy with hearing-impaired children, the kinds' gymnastic exercises, which are used in work with hearing-impaired children are justified in the article. The voice and movement exercises, phonetic rhythms are included here.*

*The role of gymnastic exercises in the processes of correction and prophylaxis of diseases are defined in the text of the publication, and their importance in the process of education and upbringing of this category of children is identified.*

**Key words:** *gymnastic exercises, hearing-impaired children, physical development, physical education, correction.*