

УДК 615.825

Палічук Ю.І.

канд. пед. наук, доцент, Буковинський державний медичний університет,
м. Чернівці, Україна

РОЛЬ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ФІЗИЧНІЙ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

Адаптивна фізична культура розглядається як частина загальної культури, підсистема фізичної культури, одна з сфер соціальної діяльності, що спрямована на задоволення потреби осіб з обмеженими можливостями в руховій активності, відновленні, зміцненні й підтримці здоров'я, особистісного розвитку, самореалізації фізичних і духовних сил з метою поліпшення якості життя, соціалізації та інтеграції в суспільство[4]. Відмінною особливістю будь-якої культури є творчий початок. Отже, з повним правом можна сказати, що адаптивна фізична культура як нова навчальна дисципліна – це творча діяльність із перетворення людської природи, «окультурення» тіла, її оздоровлення, формування інтересів, мотивів, потреб, звичок, розвитку вищих психічних функцій, виховання і самовиховання особистості, самореалізації індивідуальних здібностей. Адаптивне фізичне виховання – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей [3].

Серед дітей з відхиленнями у розвитку значну категорію складають діти з різним вираженими порушеннями слуху. За даними І.М. Ляхової 2-3% населення земної кулі страждає зниженням слуху в такій мірі, яка ускладнює соціальне спілкування [1]. Особливість глухої дитини полягає в тому, що зниження або втрата слуху в дитячому віці веде до змін або відсутності мови, що в свою чергу породжує ряд проблем соціального характеру. Виникає необхідність виправлення та підготовки таких дітей в спеціальних дитячих установах, а в подальшому – залучення їх до трудової діяльності з урахуванням особливостей слуху та мовлення.

Численні медичні обстеження виявили негативні наслідки порушення слуху для здоров'я, працездатності і розвитку дітей. Характеризуючи фізичний розвиток глухих і слабочуючих дітей, багато авторів, відзначають, що втрата або порушення слуху в дитячому віці сповільнюють природний хід фізичного розвитку. У таких дітей більш низькі в порівнянні з чуючими однолітками показники росту, маси тіла, окружності грудної клітини. Для школярів з порушеним слухом

характерні: м'язова слабкість, зниження тонусу м'язів, вегетативні розлади.

В результаті досліджень були відзначені наступні порушення рухових здібностей таких дітей: недостатньо точна координація і невпевненість рухів; труднощі збереження статичної та динамічної рівноваги; низький рівень просторового орієнтування; уповільнене оволодіння руховими навичками.

Однією з важливих сторін вивчення рухової сфери глухих є аналіз рівня розвитку їх фізичних якостей, від яких багато в чому залежать успіхи у формуванні трудових і спортивних умінь і навичок.

В даний час встановлено певний зв'язок між рівнем фізичного розвитку глухих дітей і рівнем розвитку фізичних якостей: витривалості, швидкості, м'язової сили і гнучкості.

Дисгармонія у фізичному розвитку глухих дітей шкільного віку проявляється в більш низькому в порівнянні з нормально чуючими однолітками рівні розвитку їх фізичних якостей. У дітей з дефектами слуху зменшена м'язова рецепція, що веде до уповільнення розвитку швидко-силових якостей, точності рухів.

Важливим функціональним показником фізичної підготовленості є м'язова сила. Динаміка зміни сили м'язів кисті глухих і нормальних дітей в віковому плані майже не має відмінностей. При порівняльному аналізі сили кисті глухих і здорових школярів була виявлена значна різниця. Найвища відмінність в показниках кистьової динамометрії у дітей припадає на десятирічний вік і становить 2,3 кг. Таким чином, можна відзначити, що сила м'язів кисті у глухих дітей значно нижча за показники здорових однолітків. Незважаючи на те, що відмінності з віком зменшуються, все ж в 12 років глухі діти не «наздоганяють» з розвитку сили нормально чуючи.

Таким чином, розглядаючи отримані результати, можна зробити висновок, про те, що темпи розвитку швидко-силових здібностей глухих дітей з віком все більше відстають від темпу їх розвитку у чуючих однолітків. Це можна пояснити тим, що розвиток навички стрибка і оволодіння елементами техніки стрибка в довжину у глухих дітей йде значно повільніше. Так як при ураженні слуху відзначаються відхилення рівноваги, координації рухів, рухової реакції, темпу і ритму рухів. Крім цього, глухі діти, відчуваючи нестійкість, опановують човгає ходою, яка заважає формуванню пружних властивостей стопи. Все це уповільнює і ускладнює процес освоєння техніки рухових елементів стрибка. Без спеціальної корекційної допомоги глухі діти не можуть повністю

оволодіти вмінням стрибати в довжину, а, отже, і досягти рівня розвитку швидко-силового якості слухають однолітків.

Повноцінне виховання дітей, що мають порушення слуху неможливо без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичної підготовленості і фізичного розвитку, але і корекцію вторинних відхилень у різних сферах діяльності глухої дитини.

Аналіз наукової літератури показав, що останнім часом приділяється велика увага розробці корекційно-компенсаторних програм для дітей з порушеннями слуху

При регулюванні навантаження на заняттях фізичною культурою рекомендовано дотримуватися наступних рекомендацій:

- при навчанні плавання необхідно враховувати індивідуальні особливості дітей, рівень розвитку фізичних якостей, здатність адаптуватися до фізичного навантаження, психологічний стан дитини, ступінь взаємодії вчителя і учнів, рівень дисциплінованості групи на занятті, ступінь активності дитини;

- на підготовчому етапі навчання необхідно розвивати відстаючі фізичні якості: координацію рухів, силу м'язів (особливо пояса верхніх кінцівок), гнучкість, витривалість;

- вчити дітей довільно розслабляти м'язи і чергувати напругу з розслабленням.

- ігровий метод рекомендується застосовувати тільки у вигляді ігрових вправ що дає можливість на позитивному емоційному фоні виконувати досить складні фізичні вправи;

- для формування дисциплінованості, зацікавленості дітей на заняттях і підвищення щільності уроку доцільно використовувати такі методичні прийоми: побудова за певним сигналом-символом впродовж уроку, використання різних орієнтирів при зміні діяльності; застосування естафет з перешкодами різної складності; використання вправ з частим перемиканням уваги;

- промовляння завдань хором.

Подолати негативні наслідки впливу сенсорного дефекту на соціальний і фізичний розвиток глухих дітей, на їх фізичну підготовленість, допомагають спеціально організовані заняття фізичною культурою. Функціональна недостатність рухового апарату глухих дітей відбивається не тільки на загальному фізичному розвитку, але і на функціях серцево-судинної, дихальної та інших фізіологічних систем організму дитини, його фізичних здібностях.

В процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають порушення слуху, основна увага має бути зосереджена на розкритті

особливостей дитини, на створенні для нього індивідуальної корекційно-розвиваючої програми, заснованої на всебічному комплексному вивченні його розвитку.

Аналізуючи існуючі методики по адаптивного фізичного виховання, можна виявити відсутність наступності між їх змістом в різних формах занять, відсутність достатньої уваги диференційованому та індивідуальному підходам при організації та проведенні різних форм занять з глухими школярами, підбору фізкультурно-оздоровчих та корекційно-розвиваючих засобів адаптивного фізичного виховання.

Важливо правильно вибирати фізкультурно-оздоровчі та корекційно-розвиваючі засоби, що дозволяють успішно використовувати механізми компенсації в процесі фізичного виховання, з метою корекції відхилень у фізичному розвитку та фізичної підготовленості глухих дітей, а, отже, забезпечення повноцінного соціального розвитку дитини, що має порушення слуху.

Стає очевидною необхідність здійснення спеціальних досліджень з метою підвищення ефективності безперервних і послідовних педагогічних впливів в процесі адаптивного фізичного виховання глухих школярів як умови поліпшення показників їх фізичного розвитку, підвищення рівня фізичної підготовленості, і, як наслідок, зміцнення здоров'я.

Рух є одним з головних умов існування живого світу і прогресу в його еволюції. Обмеження рухової активності призводить до функціональних і морфологічних змін в організмі і зниження тривалості життя [2]. Аналіз науково-педагогічних досліджень і практика показали, що для дітей з порушенням слуху характерно відставання в темпах біологічного дозрівання, відзначаються функціональні порушення в діяльності серцево-судинної і дихальної систем, мають місце відхилення у функціях опорно-рухового апарату. На тлі цих порушень спостерігаються вторинні зміни психіки: відставання в розвитку мислення, слабка пам'ять. Подолання зазначених порушень можливо при організації систематичних занять з використанням засобів адаптивної фізичної культури з корекційної спрямованістю з урахуванням як загальних, так і індивідуальних відхилень у фізичному розвитку, рівні фізичної та функціональної підготовленості, стану здоров'я глухих дітей в рамках спеціального (корекційного) загальноосвітнього закладу.

СПИСОК ВИКОРИСТАНОЇ ЛІТЕРАТУРИ

1. Ляхова І. М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико- методичний аспект) : монографія / І.М. Ляхова.– Запоріжжя : ГУ “ЗІДМУ”, 2005. – 506 с.

2. Палічук Ю.І. Фізична реабілітація для студентів з особливими потребами. VI Міжнародна інтернет-конференція «Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини», 17-18.11. 2022р. м. Одеса. С. 136-141

3. Петренко Ю.М. Особливості дистанційного навчання студентів спеціальності «Фізична терапія» при вивченні дисципліни «Основи кінезіології». «Науково-методичні основи використання інформаційних технологій в галузі фізичної культури і спорту»: збірник наукових праць [Електронний ресурс]. – Харків : ХДАФК, 2022. Випуск 6. – С. 57-61

4. Прекурат О.Т. Професійна підготовка майбутніх фахівців до застосування здоров'язміцнювальних технологій. I Всеукраїнська науково-практична конференція «Фізична культура і спорт: традиції, досвід, інновації» 16 березня 2023 р., м. Запоріжжя. С. 32-35