

2. Суяргулов А. У., Крылов В. М. Физическая культура в жизни студентов / Физическая культура и спорт, студенческая наука, под ред. Э. В. Овчаренко, М.: 2012. С. 1–2.
3. Малыгин, В. Л., Хомерики Н. С., Смирнова Е. А. Интернет-зависимое поведение / Журнал неврологии и психиатрии. М., 2011. С. 86–92.
4. Назарова Е. Н., Жилов Ю. Д. Основы здорового образа жизни. М.: Академия, 2013. 192 с.
5. Амосов Н. М. Энциклопедия Амосова. Алгоритм здоровья. Донецк: Сталкер, 2002. 590 с.

Білоус В., магістрант групи 501-ФС

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

Науковий керівник:

д.пед.н., професор, професор кафедри фізичної культури та спорту

Рибалко Л. М.

*Національний університет*

*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ**

Роль зорового аналізатора у фізичному та психічному розвитку дитини велика й унікальна. Порухення його діяльності викликає у дітей значні труднощі в пізнанні навколишнього світу, обмежує громадські контакти і можливості для занять багатьма видами діяльності. У дітей з порушенням зору виникають специфічні особливості діяльності, спілкування та психофізичного розвитку. Ці особливості проявляються у відставанні в навчанні, порушенні розвитку рухових можливостей, просторової орієнтації, формуванні уявлень і понять, у способах практичної діяльності, в особливостях емоційно-вольової сфери, соціальної комунікації й інтеграції в суспільство.

Задля повної адаптації дітей з вадами зору до соціального середовища та підтримання їх фізичного розвитку й рухової активності необхідно застосовувати адаптивну фізичну культуру.

Деякі вчені [3, 5] дотримуються думки, що співвідношення засобів і методів фізичної культури повинно визначатися спеціальною програмою з адаптивного фізичного виховання, яка адаптована до дітей з вадами зору. Поділяємо їх думку й вважаємо, що саме для таких дітей варто розробляти спеціальні методики або програми з адаптивного фізичного виховання. Адже, дітям з порушенням зору притаманний астеничний стан, який характеризується небажанням гратися, нервовою напругою, підвищеною втомлюваністю. Такі діти частіше потрапляють в стресову ситуацію, ніж діти з нормальною зоровою функцією. Постійна висока емоційна напруга, відчуття дискомфорту можуть викликати емоційні розлади, порушення балансу між процесами збудження і гальмування в корі головного мозку. У дітей з зоровою патологією

спостерігаються такі прояви темпераменту, як: імпульсивність поведінки, навіюваність, впертість, негативізм.

Завдяки порушенню зору спостерігається недостатня мимовільна увага (вузький запас знань і уявлень). Зниження вольової уваги обумовлено порушенням емоційно-вольової сфери і призводить до розгальмованості – низького об'єму уваги, хаотичності, тобто недостатньої цілеспрямованості, переходу з одного виду діяльності до іншого, і навпаки, до загальмованості дітей, інертності, низького рівня переключення уваги. Неуважність дітей пояснюється переважною завдяки тривалій дії слухових подразників. Тому у слабозрячих дітей втома настає швидше, ніж у нормально зрячих однолітків [3].

Аналізуючи особливості пам'яті дітей з порушенням зору, приходимо до висновку, що порушення співвідношення основних процесів збудження і гальмування призводить до негативного впливу на процеси запам'ятовування, слабкості збереження зорових образів і зниження об'єму довготривалої пам'яті. Утворення і запам'ятовування у незрячих дітей точних і простих рухів потребує 8–10 повторів, тоді як у нормально зрячих достатньо 6–8 повторів [1].

Оптимальний руховий режим дітям з порушенням зору може надати адаптивне фізичне виховання (АФВ), завданнями якого є [4]:

- виховання гармонійно розвинутої дитини;
- збереження та зміцнення здоров'я дитини;
- виховання вольових якостей;
- навчання життєво-важливим руховим вмінням, навичкам;
- розвиток фізичних якостей.

Паралельно з виконанням основних завдань слід враховувати наступні, спеціальні завдання АФВ:

- збереження і розвиток залишкового зору;
- розвиток навичок просторового орієнтування;
- розвиток і використання збережених аналізаторів;
- розвиток зорового сприйняття: колір, форма, рухи (приближення, віддалення), порівняння, розвиток рухової функції ока;
- зміцнення м'язової системи ока;
- корекція скутості і обмеженості рухів;
- удосконалення м'язово-суглобового відчуття;
- активізація серцево-судинної системи;
- зміцнення опоро-рухового апарату;
- розвиток комунікативної і пізнавальної діяльності.

Аналіз наукової літератури [1–6] засвідчує, що для вирішення вищеперерахованих завдань слід застосовувати спеціально підібрані фізичні вправи, а саме:

- 1) пересування: ходьба, біг, підскоки;
- 2) загальнозміцнюючі вправи: без предметів і з предметами (гімнастичні палиці, обручі, озвучені м'ячі, м'ячі різні по якості, кольору, вазі, твердості, розміру, мішечки с піском, гантелі 0,5 кг та ін.);
- 3) вправи на формування правильної постави;

- 4) вправи для зміцнення склепіння стопи;
- 5) вправи на розвиток і зміцнення м'язово-зв'язкового апарату (зміцнення м'язів спини, передньої черевної стінки, плечового поясу, нижніх і верхніх кінцівок);
- 6) вправи на розвиток дихальної і серцево-судинної систем;
- 7) вправи на розвиток рівноваги, координаційних здібностей (узгодженість рухів рук і ніг, тренування вестибулярного апарату та ін.); для удосконалення координації рухів використовуються незвичні або важкі комбінації різних рухів, вправи на тренажерах;
- 8) вправи для розвитку точності рухів;
- 9) лазіння (подолання різних перешкод);
- 10) вправи на розслаблення (фізичне і психологічне), розслаблення м'язів (релаксація), свідоме зниження тонусу різних груп м'язів. Вони можуть мати як загальний, так і локальний характер;
- 11) спеціальні вправи на вивчення прийомів просторової орієнтації на основі використання та розвитку збережених аналізаторів (залишковий зір, слух, нюх);
- 12) вправи на розвиток та використання збережених аналізаторів;
- 13) вправи на розвиток дрібної моторики руки;
- 14) спеціальні вправи для зорового тренування: для покращення функціонування м'язів ока; для покращення кровообігу тканин ока; для розвитку акомодативної здатності ока; для розвитку шкірно-оптичного відчуття; для розвитку зорового сприйняття навколишнього середовища;
- 15) плавання.

Одним з основних завдань реабілітаційної роботи з метою розвитку компенсаторних можливостей є кваліфікована допомога дитині. Вчителю фізкультури слід знати, що при втраті зору підвищується компенсаторна функція вібраційної чутливості, незрячі здатні на відстані відчувати наявність нерухомого, беззвучного предмету. У незрячих дітей при формуванні основних рухових дій на перший план виходить розвиток навички просторового орієнтування. При тотальній сліпоті значно збільшується роль вестибулярного апарату для збереження рівноваги і просторового орієнтування.

Дослідження деяких вчених (В. А. Кручинін, Л. О. Семенов, Л. І. Солнцева, В. А. Феоктистова та ін.) доводять, що в результаті комплексної реабілітаційної роботи з інвалідами по зору відновлюється соціальний і психологічний статус особистості, здатної утвердити себе в суспільстві серед людей, які нормально бачать.

Уроки адаптивного фізичного виховання у школах для дітей з порушенням зору варіюються залежно від стану зору, рівня фізичної підготовленості і віку. Наприклад, в 1–2-х класах тривалість підготовчої та заключної частин за часом більше, ніж у 3–4-х класах, потім в міру набуття рухового та сенсорного досвіду і адаптації організму до фізичного навантаження, тривалість основної частини уроку збільшується, що дозволяє більше часу приділяти основним завданням уроку.

Адаптивне фізичне виховання проводиться з урахуванням індивідуального та диференційованого підходу до регулювання фізичного навантаження, фізичної підготовленості і сенсорних можливостей дітей, а також з урахуванням емоційної насиченості. Емоційність занять залежить від різноманітності вправ, від загального тону проведення занять, інтонації і команди викладача. Змінюється тембр звуку (голосно, тихо, м'яко, суворо) з урахуванням психічного стану учнів, їх швидкої стомлюваності, специфічних особливостей розвитку та сприйняття навчального матеріалу.

Для дітей з порушенням зором важливим є суворо встановлений порядок в спортивному залі, на спортивному майданчику. Спортивний інвентар, яким користуються діти на уроках фізичного виховання завжди повинен знаходитись у визначеному місці. Не рекомендується залишати по периметру зала предмети, що заважають орієнтуванню та руху учнів. Для цього перед уроком спортивний майданчик потрібно перевірити, щоб на ньому не виявилось зайвих предметів.

Використання звукових, дотикових, нюхових та інших орієнтирів має пріоритетне значення. Необхідно навчити диференціювати всі вище зазначені орієнтири, а також їх застосовувати в повсякденному житті. Процес адаптивного фізичного виховання повинен починатися з ознайомлення предметів, що наповнюють навколишній простір, корекції зорового сприйняття, а також освоєння навичок просторового орієнтування.

У роботі з даними категоріями дітей використовуються всі методи навчання, проте, враховуючи особливості сприйняття ними навчального матеріалу, є деякі відмінності у прийомах. Вони змінюються в залежності від фізичних можливостей дитини, запасу знань і вмінь, наявності попереднього зорового і рухового досвіду, досвіду просторового орієнтування, уміння користуватися залишковим зором.

Діти з порушенням зору потребують обережного ставлення до занять фізичними вправами. При регулюванні фізичного навантаження слід дотримуватись таких рекомендацій:

- варіювати фізичне навантаження, чергуючи його з паузами для відпочинку, заповнюючи вправами для зорового тренінгу, на релаксацію, на регуляцію дихання, пальчикову гімнастику;
- утримуватися від тривалого статичного навантаження з підняттям ваги, вправ високої інтенсивності, які можуть призвести до підвищення внутрішньоочного тиску, погіршення працездатності циліарного м'язу, ішемію;
- враховувати сенситивні періоди розвитку фізичних якостей;
- при наявності синдрому епілепсії виключити вправи на стимулювання дихальної системи, вправи на підвищеній опорі, ігри високої інтенсивності, все те, що може спровокувати напад;
- обмежені: різкі нахили, стрибки, стійка на голові, плечах, руках, вис головою донизу, зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла і нахиленим положенням голови, пересування на ковзанах.

Отже, з метою збереження та зміцнення здоров'я дітей з порушеним зором, активізації їх рухової активності важливим є застосування різноманітних форм і методів адаптивного фізичного виховання.

### Література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания: монографія. Saarbrucken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.
3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учебное пособие для студентов высших педагогических учебных заведений. М.: Академия, 2002. 176 с.
5. Толмачев Р. А. Адаптивная физкультура и реабилитация слепых и слабовидящих. М.: Советский спорт, 2004. 108 с.
6. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебное пособие. М.: Советский спорт, 2003. 464 с.

Бойко В., магістрантка групи СПО-20-1  
*Полтавський інститут економіки і права*  
Науковий керівник:  
к.фіз.вих., доцент кафедри фізичної культури та спорту Гета А. В.  
*Національний університет*  
*«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## ПСИХОФІЗИЧНІ РЕСУРСИ ПОДОЛАННЯ ПОСТТРАВМАТИЧНОГО СИНДРОМУ У СПОРТСМЕНІВ

Інтенсифікація навантажень у сучасному спорті, часте використання обмежених можливостей спортсменів, екстремальні фізичні та психічні навантаження обумовлюють актуальність пошуку резервів підвищення майстерності, збереження оптимального рівня спортивної працездатності. Результати досліджень показують зростаючу роль різних потенційних ресурсів, що дозволяють адаптувати спортсменів до екстремальних умов спортивної діяльності, але переважно вони стосуються функціональних можливостей спортсменів.

У цей же час питання, пов'язані з з'ясуванням ролі, пошуку та обґрунтування шляхів ефективного використання психофізичних ресурсів спортсменів поки залишаються не до кінця визначеними і є актуальними для спортивної практики. У значній мірі це стосується і проблеми виявлення ресурсів подолання посттравматичного синдрому, що виникає в результаті отримання спортсменами фізичних пошкоджень і різних травм. Тут