

Головань О., магістрантка групи 501-ФС  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*  
Науковий керівник:  
д.пед.н., професор кафедри фізичної культури та спорту Рибалко Л. М.  
*Національний університет  
«Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка»*

## **АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ СПОРТИВНОГО ТРЕНУВАННЯ**

Вади слуху – це повне (глухота) або часткове (туговухість) зниження здатності виявляти та розуміти звуки. Такі порушення слухової функції мають суттєвий вплив не тільки на адаптацію особистості у соціальній сфері, але й на її психічний та фізичний розвиток. Особливо негативний вплив зниження чи втрати слуху проявляється у молодшому шкільному віці [3; 4].

Аналіз наукових досліджень засвідчує, що у молодшому шкільному віці відбувається інтенсивний розвиток координаційних здібностей, про що свідчать дослідження багатьох провідних науковців, а також надбання нових знань, умінь і навичок. Від розвитку координаційних здібностей залежать подальші рухові навчання інших фізичних якостей (сили, швидкості, гнучкості, витривалості), які тісно пов'язані між собою [2]. Саме тому одним із завдань фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху є розвиток рухової функції й уміння керувати своїми рухами в просторі, тобто координації рухів.

Низкою фахівців обґрунтовано, що з метою оздоровлення, гармонійного розвитку дитини, доцільним є пріоритетне використання спортивного тренування з улюбленого виду спорту.

В. П. Помиткін зазначає, що розвиток координаційних здібностей під час занять бадмінтоном забезпечується використанням наступних методичних прийомів:

- незвичайні вихідні положення для виконання вправ (подача волану стоячи на підвищенні: лавці, стегі);
- «дзеркальне виконання вправ (гра рукою в залежності від того, яка рука є ведучою);
- зміна швидкості та темпу виконання вправ (гра в прискореному темпі);
- зміна просторових кордонів, в межах яких виконуються вправи (гра на збільшеному по розмірах полі: в одиночній грі в межах площадки для парної гри; гра на зменшеному полі: зменшення довжини площадки);
- ускладнення вправ шляхом додаткових рухів (виконання удару під час гри з наступним виконанням завдання: поворот навколо себе з наступним присіданням, випригуванням);
- комбінування вправ (застосування нових прийомів техніки разом з раніше розученими прийомами);

- зміна протидії, тих, хто займається (застосування тактичних комбінацій у грі);
- зміна умов виконання вправ (використання ракеток різної ваги, різних видів покриття площадки, пластикових та пір'євих воланів) [4].

Зокрема, для розвитку видів координації застосовуються наступні вправи:

- для реагуючої здатності – жонгливання тенісним м'ячем за 15 с; жонгливання воланом за 15 с; жонгливання воланом за 30 с;
- для здатності до орієнтації у просторі – переміщення по волановій доріжці, відбиваючи волани вправо, вліво; переміщення у трьохметровому квадраті [4].

Автори [1; 3; 4] стверджують, що під час дій з ракетками, воланами створюються умови для включення в роботу також і лівої руки, що важливо для повноцінного розвитку дитини. Знову ж таки, вправи з воланами, ракетками розвивають не лише великі, а й дрібні м'язи, збільшують рухливість суглобів пальців та кисті. Вони укріплюють м'язи, що утримують хребет, і сприяють формуванню правильної постави.

Отже, можна стверджувати, що розвиток координаційних здібностей учнів молодших класів із вадами слуху є досить актуальною проблемою. Різноманітність засобів та методичних прийомів у процесі занять бадмінтоном здатні сприяти розвитку наступних здатностей: реагуючої, кінестетичної, збереження рівноваги, орієнтації у просторі.

### Література

1. Байкина Н. Г., Крет Я. В., Сермеев Б. В. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. М.: Советский спорт, 2000. 64 с.
2. Дьячков А. И. Системы обучения глухих детей. М.: ФиС, 2001. 348 с.
3. Івахненко А. А. Корекція та розвиток психомоторної функції глухих дітей молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць / за ред. С. С. Єрмакова. Х., 2011. № 3. С. 66–69.
4. Смирнов Ю. Н. Бадминтон. Физкультура и спорт. 2001. 32 с.

Horoshko V., Candidate of Medical Sciences  
*National University «Yuri Kondratyuk Poltava Polytechnic»*

## **THE ORETICAL ASPECTS OF THE IMPACT OF NORDIC WALKING ON THE PHYSICAL STATE OF THE BODY AMONG THE ELDERLY IN THE PROCESS OF REHABILITATION**

The life expectancy of the world's population continues to increase, there is growing interest in maintaining and increasing physical activity and function in older people. Physical activity programs are implemented to promote the health of the elderly, such as interventions with aerobic exercise, resistance exercise and flexibility. Therefore, it seems important to know how effective physical activity interventions are.