

Література

1. Дереповський С., Петрович В., Бичук І. Розвиток фізичної підготовки футболістів 12–14 років із допомогою різних видів фітнесу Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт : журнал / уклад. А. В. Цьось, А. І. Альошина. Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2015. Вип. 18. С. 194–199.
2. Коротенко Р. А., Ворона В. В. Застосування фітнес-технологій в підготовці футболістів / Цифрові технології в процесі підготовки спортсменів в умовах формального і неформального навчання : матеріали I міжнародної науково-практичної конференції: відповід. ред. Д.В. Бермудес. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2021. С. 89–90.

Соловей О., магістрант 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

АДАПТИВНА ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ УЧНІВ 1–4 КЛАСІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

За останні роки в нашій країні спостерігається тенденція зростання кількості учнів з порушенням зору. Робота з учнями, які за станом здоров'я відносяться до спеціальної медичної групи, посідає важливе місце під час реалізації завдань фізичного виховання школярів. Адже ці учні потребують особливої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я, оскільки за допомогою фізичних вправ і рекреації можна допомогти їм не відчувати себе слабкими та закомплексованими серед інших.

У дітей з порушенням зору спостерігаються специфічні особливості психофізичного розвитку, які проявляються у відставанні в навчанні, порушенні розвитку рухових можливостей, просторової орієнтації, формуванні уявлень і понять, у способах практичної діяльності, а також в особливостях емоційно-вольової сфери та соціальної комунікації [4].

Задля повної адаптації дітей з порушенням зору до соціального середовища, інтеграції в суспільство та підтримання їх фізичного розвитку й рухової активності необхідно застосовувати засоби адаптивної фізичної культури.

Питання адаптивної фізичної культури досліджували такі вчені, як: Байкіна Н. Г., Євсєєв С. П., Полякова Т. Д., Чудна Р. В., Шапкова Л. В. Деякі науковці особливу увагу приділяли розробленню методик та програм фізичного розвитку осіб з вадами та порушеннями зору (Байкіна Н. Г., Круцевич Т. Ю.).

Так, методи та форми адаптивного фізичного виховання для осіб з вадами зору досліджували Андрєєва О.В., Anderson D., Buckworth J.; методичні основи застосування адаптивного фізичного виховання в сліпих учнів – Васильєва В. В., Зельдович Т.А. та інші.

Вплив фізичного виховання на фізичний розвиток дітей з порушенням сенсорних систем вивчали: Волков Л. В., Цьось А. В., Вільчковський Е. П., Шиян Б. М. та інші. Науковцями теоретично обґрунтовано вплив застосування засобів фізичного виховання на розвиток фізичних здібностей учнів з порушеннями діяльності певних сенсорних систем. Так, Азарян Р. М. (2017) розробив спеціальну методику фізичного виховання для сліпих та слабозрячих школярів в режимі дня; Баталов А. А. (1999) розробила комплекс вправ для покращення вестибулярної функції учнів з вадами зору; Карабанов А. Г. (2000) схарактеризував значення застосування елементів гімнастики, лижної підготовки, плавання, баскетболу у адаптивному фізичному вихованні учнів з порушенням діяльності сенсорних систем; Ляхова І. М. (2002), досліджуючи вплив музично-ритмічних занять на стан фізичного здоров'я учнів з інвалідністю, акцентував увагу на важливості адаптивної фізичної культури у розвитку їх фізичних здібностей; Чеханюк Л. О. (1993), Байкіна Н. Г. (2002), Крет Я. В. (2002) розробили методику використання українських народних рухливих та спортивних ігор у фізичному вихованні дітей з порушенням зору та опорно-рухового апарату.

Деякі науковців (Бегідова Т. П. (2017), Бріскін Ю. А. (2013), Дмитрієв А. А. (2010) вважають, що у фізичному вихованні учнів з фізичними вадами та порушеннями сенсорних систем органів необхідно застосовувати спеціальні методики, а також навчати їх у спеціалізованих навчальних закладах інтернатного типу. Проте в останні роки актуалізується питання розвитку фізичних здібностей учнів з порушенням зору в звичайних школах за умов їх навчання за спеціальним програмно-методичним забезпеченням, виконанням вчителями відповідних методичних рекомендацій та вимог.

На думку Круцевич Т. Ю., Товт В. А., Приступа Є. П., Жданова О. М., Линець М. М. та інших науковців з галузі фізичного виховання та спорту учні з порушенням зору потребують спеціальної адаптивної фізичної культури, а тому й адаптивної фізичної рекреації як її складової. Адже особливу роль у розвитку фізичних якостей дитини відіграє адаптація організму, яка проявляється в його пристосуванні до змінних умов середовища існування. Фізична рекреація забезпечує не лише розвиток фізичних здібностей учнів, але й розширює фізичні та психологічні можливості їхнього організму.

Адаптивної фізичної рекреації у фізичному вихованні потребують учнів 1–4 класів з порушенням зору, що має базуватися на застосуванні спеціальної методики або програми здійснення цього процесу.

Задля активізації рухової активності в учнів 1–4 класів з порушенням зору, розвитку в них фізичних здібностей, попередження викривлень хребта і плоскостопості в умовах фізичної рекреації розроблено експериментальну методику оздоровчо-рекреаційної рухової активності.

Методика оздоровчо-рекреаційної рухової активності учнів 1–4 класів з порушенням зору базується на застосуванні спеціальних методів і форм організації фізичного виховання. У роботі з даними категоріями дітей використовуються всі методи навчання, проте, враховуючи особливості сприйняття ними навчального матеріалу, є деякі відмінності у методах і прийомах навчання. Зупинимося на деяких з них, які особливо пропонує до застосування Азарян Р. Н. [2].

Метод практичних вправ базується на руховій діяльності учнів. Щоб удосконалювати в учнів з порушенням зору певні вміння, необхідно багаторазово повторювати один і той же рух – більше, ніж ті, що нормально бачать. Для дітей з порушенням зору найбільш типовим методичним прийомом навчання є словесні методи: бесіда, опис, пояснення, інструктування, зауваження, виправлення помилок, вказівки, команди, усне оцінювання та інші.

Метод дистанційного керування припускає керування діями учня на відстані за допомогою наступних команд: «поверни праворуч», «поверни наліво», «йди вперед», «три кроки вперед, вправо, вліво» тощо. Діти з порушенням зору часто користуються звуковою інформацією.

Метод вправи щодо застосування знань побудований на основі сприйняття інформації при навчанні за допомогою органів чуття (слуху, дотику, нюху). Цей метод спрямовує увагу дитини на відчуття (м'язово-рухове чуття), що виникає в м'язах, суглобах при виконанні рухових дій, і дозволяє здійснити застосування засвоєних знань у практичній діяльності.

Метод наочності займає особливе місце в навчанні сліпих та слабозорих учнів. Вимогами до засобів наочної інформації є: великі розміри предметів, насиченість і контрастність кольорів тощо. Наочність обов'язково повинна супроводжуватися словесним описом, що допоможе уникнути спотвореного уявлення про предмет, а також дозволить активізувати розумову діяльність.

Метод стимулювання рухової активності. При відсутності яскравих зорових уявлень, що збіднює емоційне життя дітей з порушенням зору, необхідно якомога частіше їх заохочувати, давати їм відчуття радості та бажання рухатися, допомагати позбутися комплексу неповноцінності та відчуття страху простору, невпевненості в своїх силах. При навчанні дітей з порушенням зору вкрай рідко застосовується один метод. Звичайно відповідно до завдань уроку учитель методи. Пріоритетне значення відводиться тому методу, який найкращим чином забезпечує розвиток рухової діяльності учнів.

Література

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. К.: Олимп. лит., 2010. 608 с.
2. Азарян Р. Н. Фізичне виховання сліпих і слабозрячих школярів в режимі дня / Переклад А. С. Рикова.Х.: ВОС, 1987. 260 с.
3. Бабюк С. Рухова активність та її вплив на фізичний та психічний розвиток дітей старшого дошкільного віку у підготовці до навчання / Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізичної культури та спорту. Вип. 8. Львів: НВФ «Українські технології», 2004. Т. 3 С. 10–14.

4. Гета А. В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6–7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания. Saarbrücken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.

Сушко Я., магістрант групи 601-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»

ІПОТЕРАПІЯ У СИСТЕМІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Іпотерапія – це унікальний метод лікування і фізичної реабілітації хворих за допомогою коня. Вона корисна дітям з різними психічними чи фізичними вадами розвитку. За допомогою занять з конем корекції піддаються такі хвороби, як: дитячий церебральний параліч, розсіяний склероз, запальні і дегенеративні захворювання нервової системи, травми головного мозку, ураження органів чуття (зору і слуху), аутизм, синдром Дауна, неврози.

Застосування методу іпотерапії може значно підвищити ефективність використання відновного комплексу з поєднанням різних методів і форм адаптивного фізичного виховання.

Іпотерапія – це реабілітаційна методика, сутність і зміст якої полягає в спілкуванні хворих з кінями [1; 2].

Лікування іпотерапією включає не лише верхову їзду, але й безпосереднє спілкування та догляду за конем, що дозволяє зняти стресовий стан, позбутися від напруги, почуття страху або тривоги.

Заняття іпотерапією допомагають розвинути уважність, чуйність, швидкість реакції, подолання страхів, набуття впевненості, позбавлення від агресивності, збудливості і замкнутості. І саме головне – спілкування з конями робить дітей справді щасливими. Адже коли бачиш щасливих дітей, їх усміхнені оченята – розумієш, що ця робота чогось варта [2].

В основу методики адаптивного фізичного виховання засобами іпотерапії покладено використання елементів верхової їзди, як терапевтичного засобу. Діти їздять верхи на навчених конях та виконують спеціально розроблений комплекс вправ. Під час заняття м'язи спини тварини масажують м'язи ніг дитини – внутрішню сторону стегон, литкові м'язи та гомілки. Вершник, намагаючись прийняти на коні надійнішу і зручнішу посадку, вимушений щільніше притискати ноги до коня, що збільшує силу м'язів. З іншого боку, дитина переборює страхи щодо керування такою великою твариною, набуває емоційного зв'язку із конем. В комплексі ці фактори позитивно впливають на стан дітей та спричиняють покращення стану їх здоров'я, розвиток функцій