

НАПРЯМИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В ПРОЦЕСІ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ СФЕРИ ОСІБ ЗІ ЗНИЖЕНИМ ЗОРОМ

Колишкін О. В.

ВСТУП

Створення оптимальних умов для життєдіяльності, відновлення втраченого контакту з оточуючим світом, успішного лікування, корекції та наступної психолого-педагогічної і фізичної реабілітації, соціально-трудової адаптації та інтеграції осіб з обмеженими можливостями, особливо дітей належить до першочергових державних завдань. Фізична культура є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей осіб з обмеженими можливостями, виховання рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування, соціальної адаптації.

На сучасному етапі суспільного розвитку впровадження нових форм фізичного виховання в галузі спеціальної освіти має на меті забезпечення системності формування компенсаторних механізмів у дітей з порушеннями психофізичного розвитку, вивчення стадійності їхнього розвитку, залежності структури компенсації від часу появи дефекту, важкості та глибини ураження, рівня педагогічної допомоги, розкриття ролі сенситивних періодів розвитку тієї чи іншої функції у процесі компенсації дефекту і, нарешті, показ важливої ролі різних форм практичної діяльності як умов подолання впливу дефекту на фізичний, психічний і соціальний розвиток даних дітей.

Максимальний розвиток життєздатності людини за допомогою засобів і методів фізичної культури, підтримка у неї оптимального психофізичного стану заохочує кожну особу з інвалідністю до реалізації свого творчого потенціалу та досягнення визначних результатів, не тільки співвідносних із результатами здорових людей, але й таких, які перевищують їх. Значна кількість фізичних вправ дозволяє залучати великий арсенал засобів і методів фізичної культури з метою соціалізації особи з порушеннями психофізичного розвитку, її адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та, взагалі, саморозвитку, самовираження та самореалізації.

Дослідження останніх років дозволяють стверджувати, що дисгармонійність розвитку осіб зі зниженим зором знаходить свій вияв

у нижчому, порівняно з нормою, рівні розвитку фізичних якостей і реалізується у вигляді рухових порушень¹. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження для осіб означеної нозології відповідної системи педагогічних заходів, яка б забезпечувала належний рівень розвитку фізичних якостей в поєднанні з корекційно-оздоровчою спрямованістю процесу фізичного виховання.

Важливу роль у вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної інтеграції особи з порушеннями психофізичного розвитку в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання (АФВ). Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їх виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості даних осіб до оптимального рівня².

Адаптивне фізичне виховання уявляє собою педагогічний процес, що спрямований на формування в осіб з інвалідністю і людей з відхиленнями у стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво та професійно необхідних рухових умінь і навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей, покращення функціональних можливостей різних органів і систем організму.

Необхідність розвитку рухової сфери, а особливо просторового орієнтування у осіб зі зниженим зором та відсутність досліджень особливостей цілеспрямованого комплексного впливу засобів АФВ на рухову сферу осіб означеної нозології обумовлюють актуальність запропонованої теми.

1. Методика навчання фізичним вправам для осіб зі зниженим зором

Мета адаптивного фізичного виховання осіб зі зниженим зором полягає у забезпеченні максимальної активності, ефективності, економічності та безпечності рухової діяльності особи, переважно її просторової орієнтовної діяльності.

Досягнення цієї мети забезпечується вирішенням наступних завдань АФВ для осіб зі зниженим зором:

1. Загальні завдання (виховання гармонійно розвиненої особистості; зміцнення здоров'я; розвиток фізичних якостей; розвиток здатності цілеспрямованого переміщення в просторі; виховання вольових якостей).

¹ Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 425 с.

² Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. М. : Советский спорт, 2016. 616 с.

2. Спеціальні (корекційні) завдання (збереження й розвиток залишкового зору; розвиток навичок просторового орієнтування; розвиток зорового сприйняття, розвиток рухової функції ока; корекційно-компенсаторний розвиток і вдосконалення м'язово-суглобного відчуття; покращення й зміцнення опорно-рухового апарату; корекція й удосконалення координаційних здібностей, узгодженості рухів; розвиток комунікативної й пізнавальної діяльності).

У вирішенні цих завдань адаптивне фізичне виховання повинне мобілізувати і використовувати всі резервні можливості зорової системи і активізувати функції рухового аналізатора.

У сучасній практиці АФВ для розв'язання як загальних, так і спеціальних (корекційних) завдань наявний багатий арсенал фізичних вправ³.

1. Пересування: ходьба, біг, підскоки.

2. Загальнорозвиваючі вправи: без предметів; з предметами (гімнастичні палки, обручі, озвучені м'ячі та ін.); на снарядах (гімнастична стінка, лава, ребриста дошка та ін.).

3. Вправи на формування навички правильної постави.

4. Вправи для зміцнення зводів стопи.

5. Вправи для розвитку й зміцнення м'язово-зв'язкового апарату (зміцнення м'язів спини, живота, плечового поясу, нижніх і верхніх кінцівок).

6. Вправи на розвиток рівноваги, координаційних здібностей (узгодженість рухів рук і ніг, тренування вестибулярного апарату).

7. Вправи на розслаблення (фізичне й психічне), розслаблення м'язів (релаксація м'язів), свідоме зниження тонусу різних груп м'язів. Вони можуть мати як загальний, так і локальний характер.

8. Спеціальні вправи із навчання прийомам просторового орієнтування на основі використання й розвитку збережених аналізаторів (залишковий зір, слух, нюх).

9. Вправи на розвиток і використання збережених аналізаторів.

10. Спеціальні вправи для зорового тренінгу: на покращення функціонування м'язів ока; на покращення кровообігу тканин ока; на розвиток акомодативної здатності ока; на розвиток шкірно-оптичного відчуття; на розвиток зорового сприйняття навколишнього середовища та ін.

До допоміжних засобів фізичного виховання відносяться: гігієнічні фактори (гігієнічні вимоги до процесу навчання, дотримання режиму дня, зорового навантаження і т. ін.); природні сили природи. Правильне використання таких природних факторів, як сонце, повітря й вода, які

³ Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ. / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.

здійснюють сприятливий вплив на фізичний розвиток, здоров'я й загартування школярів. До гігієнічних факторів належать всі заходи, які стосуються збереження зору, здоров'я.

Процес АФВ дітей зі зниженим зором передбачає вирішення не тільки загальних завдань, які співпадають із освітніми завданнями дітей, які не мають зазначених порушень, але й спеціальні завдання, що мають корекційну, компенсаторну, профілактичну та лікувально-відновлювальну спрямованість.

До *особливостей корекційної спрямованості АФВ* дітей зі зниженим зором висуваються вимоги, які враховують відомості про фізичний, соматичний та психічний стан учнів.

Особлива увага приділяється дітям молодшого шкільного віку, коли очі пристосовуються до зорового навантаження, що зростає. Тому до уроку обов'язково слід включати спеціальні вправи для збереження зору, для покращення кровообігу в тканинах ока, для покращення роботи акомодацийного м'яза, зміцнення м'язів і склери ока, для зняття стомлення очей.

Фахівцю з АФВ слід знати, що при втраті зору підвищується компенсаторна функція вібраційної чутливості, сліпі здатні на відстані відчувати наявність нерухомих об'єктів, які не видають звуків та інших сигналів. У сліпих у формуванні основних рухових дій на перший план висувається розвиток навички просторового орієнтування. При тотальній сліпоті значно збільшується роль вестибулярного апарату для збереження рівноваги та просторового орієнтування.

Адаптивне фізичне виховання будується з урахуванням індивідуального та диференційованого підходу до регулювання фізичного навантаження, фізичної підготовленості й сенсорних можливостей дітей, а також емоційної насиченості. Емоційність занять залежить від різноманітності вправ, від загального тону проведення занять, інтонації й команди педагога. Змінюється тембр звуку (голосно, тихо, м'яко, суворо) з урахуванням психічного стану учнів, їхньої швидкої стомлюваності, специфічних особливостей розвитку й сприйняття навчального матеріалу. При навчанні сліпих руховим діям використовуються альбоми з рельєфним зображенням різних поз і рухів, наочні посібники, адаптований спортивний інвентар. До нетрадиційного спортивного інвентаря відносяться озвучені м'ячі, м'ячі з мотузочкою, яка кріпиться до поясу, і дитина, яка втратила м'яч, має можливість без сторонньої допомоги його підняти, м'яч із запахом ваніліну, який використовується як нюховий орієнтир та ін.

Використання звукових, дотикових, нюхових та інших орієнтирів має пріоритетне значення. Дітей зі зниженим зором необхідно навчити диференціюванню усіх орієнтирів, що зазначені вище, а також їх

застосуванню у повсякденному житті. Процес АФВ повинен починатися з ознайомлення предметів, які наповнюють навколишнє середовище, корекції зорового сприйняття, а також засвоєння навичок просторової орієнтації.

Для стимуляції рухової активності навмисне створюють ситуації успіху, прямий або непрямий вплив на корекцію рухових порушень, активізацію роботи збережених аналізаторів (зорового, дотикового, слухового, нюхового).

При заняттях АФВ і спортом з людьми, що мають порушення зору, особливе значення слід приділяти *безпеці й профілактиці травматизму*. Дотримання цих правил допомагає відпрацювати технологію гарантування безпеки тренувань:

- місце проведення тренувань і змагань заздалегідь повинне бути ретельно вивчене на предмет відсутності факторів, які можуть нашкодити;

- під час тренувань необхідно використовувати страхування (наприклад, звукові сигнали: голос, свисток, хлопок та ін.), умови якого обговорюються на початку кожного заняття;

- на початку занять рекомендується навчити осіб з порушеннями зору методам самострашування (умінню правильно впасти на бік, швидко згрупувавшись);

- розминка не повинна викликати зайвого збудження й стомлення організму;

- у процесі тренувань збільшення швидкості рухів повинне йти паралельно вдосконаленню техніки рухів.

Методи та методичні прийоми навчання осіб зі зниженим зором залежать від клінічних форм, характеру й вагомості порушення зорових функцій, збереженості слухового, рухового й шкірного аналізаторів, а також від рівня розвитку вищих форм психічної діяльності й особистості в цілому, від віку, в якому порушений зір. Залежно від різного ступеня порушення гостроти центрального зору учні користуються різними способами сприйняття навчального матеріалу. Слабозорі з гостротою зору від 0,1 до 0,4 D (з оптичною корекцією на оці, яке краще бачить) зорово сприймають предмети, явища та дії, орієнтуються у великому просторі. Діти з важкими формами порушення зору, але які мають залишковий зір, користуються дотиково-зоровим або зорово-дотиковим способами. Тотально сліпі сприймають навколишній світ дотиково-рухово-слуховим способом.

Методи навчання дітей зі зниженим зором змінюються в залежності від фізичних можливостей дитини, запасу знань і вмінь, наявності попереднього зорового й рухового досвіду, навички просторового орієнтування, уміння користуватися залишковим зором.

Практичні методи, які можна з певною умовністю поділити на три групи: методи навчання руховим діям, методи вдосконалення рухових дій і методи тренування (розвитку рухових якостей). Такі методи засновані на руховій діяльності учнів. Щоб удосконалювати в дітей зі зниженим зором певні вміння, необхідно багаторазове повторення рухів, які вивчаються. Враховуючи труднощі сприйняття навчального матеріалу, дитина зі зниженим зором потребує особливого підходу в процесі навчання в виборі вправ, який викликає довіру в учнів, відчуття безпеки, комфортності й надійної страховки.

Основними напрямками використання практичних методів є:

– виконання вправ по частинах, вивчаючи кожну фазу руху окремо, а потім поєднуючи їх у ціле;

– використання опору (вправи в парах, з гумовими амортизаторами та ін.);

– використання орієнтирів при пересуванні (звукові, дотикові, нюхові);

– вправи у наслідуванні («як ходить ведмідь, лисиця», «стійка лелеки», «жаба» – присісти, поклавши руки на коліна, і т. ін.);

– використання страховки, допомоги й супроводу, які дають упевненість дитині при виконанні руху;

– зміна емоційного стану (біг в естафетах, у рухливих іграх, виконання вправ з речитативами, музичним супроводом та ін.).

В практиці фізичного виховання виділяють 3 етапи засвоєння руху. На першому – створюється загальне уявлення про рухову дію, на другому – формується первісне вміння на основі сформованого уявлення (тут має значення контроль, який здійснюється органами почуттів, за точністю виконання й відповідність наявному еталону), на третьому – удосконалюється рухове вміння шляхом його багаторазового виконання.

При створенні загального уявлення про рухову дію для дітей зі зниженим зором найтипівішим є *метод слова*: бесіда, опис, пояснення, інструктаж, зауваження, виправлення помилок, вказівки, команди, усне оцінювання, похвала та ін. Поширене *пояснення*, завдяки якому учень повинен усвідомити й уявити собі руховий образ. При його описі вчитель не тільки повідомляє учням запропонований матеріал, але й надає просторове уявлення про предмет та дії. Сприйняття мовлення на слух дозволяє дитині з порушенням зору співвіднести слова з тими предметами, діями, які вони означають. Мовленнєва практика за допомогою слухового сприйняття створює умови для розуміння значень усе більшого числа слів, термінів, які вживаються при засвоєнні рухів у процесі адаптивного фізичного виховання.

Метод дистанційного керування також належить до методу слова, він допускає керування діями учня на відстані за допомогою таких команд: «поверни праворуч», «поверни ліворуч», «йди вперед», і т. ін. Діти зі зниженим зором часто користуються звуковою інформацією. У більшості вправ при взаємодії з опорою або предметом виникає звук, на підставі якого можна скласти уявлення про предмет. Звуки використовуються як умовні сигнали, що замінюють зорові уявлення.

Метод наочності посідає особливе місце у навчанні сліпих та слабозорих. При розгляді предметів (спортивного інвентаря) спочатку пропонується розгляд предмета по частинах, ставиться завдання визначення його форми, поверхні, якості, а потім відбувається спроба цілісного сприйняття предмета або дії.

Вимоги до засобів наочної інформації: великі розміри предметів, насиченість і контрастність кольорів. При виготовленні наочних приладів використовуються переважно червоний, жовтий, зелений, оранжевий колір. Щоб сформувати в дітей повноцінне сприйняття навчального матеріалу, необхідно використовувати *демонстрацію рухових дій і спортивного інвентаря*. Наочність обов'язково повинна супроводжуватися словесним описом, який допоможе уникнути викривленого уявлення про предмет, а також дозволить активізувати розумову діяльність тих, що займаються.

При навчанні дітей зі зниженим зором вкрай рідко застосовується один з яких-небудь методів, зазвичай у відповідності до завдань заняття використовуються комбінація декількох методів, які взаємодоповнюють один одного.

Для дітей зі зниженим зором (при визначених захворюваннях) передбачені *протипоказання до фізичних вправ*, які виражаються в таких обмеженнях: різкі нахили, стрибки, вправи з обтяженням, акробатичні вправи (перекиди, стійки на голові, руках, виси вниз головою), а також зіскоки зі снарядів, вправи зі струсом тіла й похилим положенням голови, різким переміщенням положення тіла й можливими травмами голови, вправи високої інтенсивності, тривалі м'язові напруження й статичні вправи, навантаження з великою інтенсивністю.

Для учнів старшого шкільного віку у зв'язку зі збільшенням обсягу шкільної програми, дефіциту вільного часу, зниженням рухової активності значення фізичної культури зростає, але залишаються деякі обмеження для юнаків з міопією: виключити подолання смуги перешкод, греко-римську боротьбу, силові вправи на перекладині, підтягування й підйом з вису в упор, замінивши їх підйомом по канату за допомогою ніг. Учні старших класів з міопією високого ступеню займаються у спеціальних медичних групах. Для учнів з ускладненою

міопією рекомендуються обмеження фізичного навантаження, яке узгоджене з лікарем-офтальмологом.

2. Напрями використання засобів адаптивного фізичного виховання для осіб зі зниженим зором

Одним з основних напрямів корекційної роботи для осіб означеної нозології є **розвиток стійкості**, яка забезпечується наступними правилами:

- чим більше площа опори – відстань між крайніми точками опори тіла, – тим більша стійкість;

- чим ближчий загальний центр маси тіла до опори, тим стійкіше положення тіла. Тому стійкість досягається згинанням ніг у колінних і кульшових суглобах, нахилом тулуба вперед;

- чим вище загальний центр маси тіла над опорою, тим легше процес балансування;

- при зменшеній площі опори в процесі збереження рівноваги максимальна увага повинна бути зосереджена на суглобах і групах м'язів, розташованих до опори ближче за інших;

- зони збереження й відновлення положення залежать від фізичної підготовленості та емоційного стану людини.

Збереження положення в просторі досягається за допомогою:

- *компенсаторних рухів* – автоматичних рухів, які нейтралізують вплив антигравітаційних сил, виконуються звичайно з відхиленнями й попереджають вихід проекції загального центру маси тіла за межі зони збереження положення;

- *амортизуючих рухів* – як правило, це рухи, що уступають, спрямовані по ходу антигравітаційної сили, сповільнюють відхилення та відновлюють положення;

- *відновлювальних рухів* – рухів, спрямованих на повернення проекції загального центру маси тіла із зони відновлення до зони збереження положення.

Для вміння балансувати в статичних і динамічних положеннях необхідно добре розвинене почуття рівноваги.

В основі методу виховання *почуття рівноваги* лежить поступове послідовне ускладнення завдань і умов їх виконання, у результаті чого фізичні вправи вимагають усе більшої мобілізації здатності оптимально балансувати в нестійких позах, надавати їм необхідну стійкість, зберігати рівновагу в умовах перешкод.

Для цього намагаються формувати доцільну стійкість поз, навчають способам їх фіксації й регулювання. Вважається, що підтримку рівноваги найдоцільніше виконувати за рахунок рухів у суглобах, які знаходяться близько до опорної поверхні. Доцільними є наступні

методичні прийоми для розвитку почуття рівноваги: збільшення часу збереження нестійкої пози; зменшення площини опори; введення нестійкої опори; навмисні втрати рівноваги з наступним поверненням у стійке положення; використання умов природнього середовища, яке ускладнює підтримку рівноваги при переміщеннях; розвиток вестибулярної функції; роздільне вдосконалювання вестибулярного й рухового аналізаторів (особливо ефективно в дитячому віці й для осіб з порушенням функції рівноваги)⁴.

Ефективним засобом розвитку почуття рівноваги при сліпоті є танець. Ключовими моментами в оволодінні танцем в парі є: просування вперед та назад; додавання протилежних (балансуючих) рухів корпусу; точні рухи ступнями; підйом на напівпальцях. При сліпоті особливо важливий ретельний докладний словесний опис рухів, які використовуються під час танцювальних рухів.

У сліпих та слабозорих осіб одним з найсильніших занепокоєнь є страх перед падінням. Тому з кожним з тих, що навчаються, питання навчання вмінню падати без ушкоджень вирішується індивідуально. Для подолання почуття страху перед падінням можна рекомендувати тренування «падіння вперед», яке практикується у волейболі. Приземлення починають із опори на руки, які згинаючись у ліктях, сприяють м'якшому зіткненню грудей, а потім живота з поверхнею землі. Перекат повинен бути плавним. Для запобігання травм підборіддя в момент приземлення голову відхиляють назад.

Розвиток просторового сприйняття займає вагомe місце в процесі корекції рухової сфери осіб зі зниженим зором. Просторове сприйняття при сліпоті значною мірою формується за рахунок кінестетичних уявлень, для розвитку яких на кожному етапі процесу навчання необхідно навчити людину сприйняттю й усвідомленню максимальної кількості орієнтирів, необхідних для виконання руху, прищепити вміння й навички користування ними.

Просторове сприйняття розвивають такими вправами:

- чергування напівприсідів і повних присідів;
- чергування напівнахилів і нахилів;
- піднімання ноги по черзі на 45° і 90°;
- при слабзорості – метання м'яча у ціль (завдання ускладнюється зміною відстані до мішені, форми мішені або ваги м'ячів);
- при сліпоті – метання м'яча у звукову мішень (завдання ускладнюється збільшенням кількості мішеней, їх рухливістю, зміною маси м'ячів).

⁴ Гаврилов О. В. Особливі діти в закладі і соціальному середовищі: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксіома, 2009. 308 с

При відсутності зору людині, навіть більше, ніж тому, хто бачить, необхідна здатність швидко перебудовувати свою рухову діяльність відповідно до вимог навколишнього середовища, яка визначається як спритність. Можливість точного відчуття й сприйняття власних відчуттів прямо пов'язана зі здатністю набуття нових рухових навичок. Спритність – це складна комплексна рухова якість людини, яка може бути визначена, як її здатність швидко оволодівати складно-координаційні рухові дії та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась.

Для *розвитку спритності* використовують:

- фізичні вправи, що несуть у собі елемент новизни;
- вправи, спрямовані на прояв швидкості рухової реакції;
- використання незвичайних вихідних положень;
- зміну швидкості, темпу або ритму рухів;
- зміну просторових меж фізичної вправи;
- зміну способів виконання фізичної вправи.

При розвитку координаційних здібностей обтяження рухів має перевагу перед імітаційними вправами, які виконуються в полегшених умовах. Ефективно з метою розвитку спритності проводити різні естафети.

Для осіб з порушеннями зору дуже важливим є розвиток слухового сприйняття. З цією метою застосовують:

- визначення особливостей звучання різних предметів; локалізацію джерела звуку;
- ходьбу й біг у напрямку звукового сигналу;
- ходьбу й біг за звуковим сигналом (при джерелі звуку, що рухається);
- ходьбу в напрямку джерела звуку в умовах пересіченої місцевості, при наявності перешкод (інших звуків і шумів).

На початку занять із розвитку слухового сприйняття обов'язковою умовою є максимальна тиша на тренувальному майданчику. Поступово, протягом оволодіння вміннями, в процесі дотримання принципу від простого до складного, педагог збільшує кількість шумів та звуків на тренуванні.

Обов'язковою умовою проведення занять із застосуванням засобів АФВ є використання гімнастики для очей. Перед виконанням вправ для очей важливо розслабитися. Особливо важливо розслабити м'язи шиї, щоб покращити кровообіг головного мозку.

Необхідно активно включати до занять із застосуванням АФВ при слабозорості танцювальні елементи. У результаті занять танцями покращується координація рухів, орієнтація в замкнутому просторі, почуття рівноваги, точність руху, ліквідуються болі в м'язах і суглобах

ніг і спини, запаморочення при поворотах, зменшується почуття втоми, значно покращується настрій, розвивається емоційне сприйняття себе в новій якості, відношення до себе як до повноцінної особистості, прагнення до творчого самовираження.

Сьогодні в адаптивному спорті слабозорих розвиваються такі види спорту, як вільна й греко-римська боротьба, велосипедний спорт: гонки на треку й на шосе, голбол, веслування, дзюдо, легка атлетика, плавання, роллінгбол, торбол, туризм, шашки, шахи.

Розвиток особистості дитини відбувається в різних видах діяльності, у тому числі й в ігровий, яка найбільше яскраво виражена у дошкільному й молодшому шкільному віці.

Роботу з *використання гри* в освітньому процесі в спеціальних освітніх закладах для осіб зі зниженим зором необхідно починати зі спеціального аналізу даних диспансеризації дітей, вікових особливостей, рівня їх індивідуального й фізичного розвитку. Спостереження педагогів за учнями, аналіз карт медичного обстеження допоможуть визначити, у які ігри діти люблять грати, яка їхня індивідуальна активність, і виявити причини відмови від участі в іграх окремих дітей.

Встановлено, що діти не бажають грати через те, що в деяких іграх вони слабо володіють рухами. Це характеризується й слабким рівнем сформованості їх рухових навичок, що проявляється в рухливій і спортивній грі.

В організації рухливих ігор та участі в них сліпих і слабозорих багато чого залежить від соціального досвіду, базових умінь, отриманих в різні періоди виховання. Вирішальним також є те, коли розпочате спеціальне навчання, тобто коли спрацьовують принципи раннього навчання й корекційної спрямованості.

Ігри для сліпих і слабозорих слід підбирати за ступенем їх педагогічного впливу й з урахуванням інтересів тих, хто грає. Чим раніше вони знайдуть у практиці роботи спеціальних дитячих установ своє широке використання починаючи з раннього віку, тим успішніше буде протікати виховання й розвиток дітей.

Гра повинна відповідати віку дітей, їх фізичному розвитку й тим навичкам, якими вони володіють. Для сліпих із залишковим зором і слабозорих дітей використовуються ігри, які не суперечать проти-показанням лікарів-офтальмологів. У кожній рухливій грі визначені мета, правила, опис, методичні вказівки з організації й керівництва її проведенням. Для сліпої дитини при організації ігор використовуються орієнтування на слух, дотик, для слабозорої – на зір без негативного впливу на його стан з метою зміцнення рухової сфери.

Обираючи інвентар для дітей зі зниженим зором, керівник гри повинен прагнути до того, щоб він був яскравим і барвистим, враховувати контрастність предметів, використовувати кольори (зелений, червоний, помаранчевий, жовтий), які найсприятливіше діють на зорове сприйняття. При використанні м'яча можна керуватися такими рекомендаціями:

- м'яч для гри необхідно підбирати дуже рівний (круглий), який забезпечує кут падіння та відскакує прямо в руки тому, хто грає;

- м'яч повинен бути трохи важче волейбольного. Важкий м'яч краще відчувається незрячими, і вони швидше опановують гру з ним, ніж з легшим. Краще використовувати озвучений м'яч, що дає можливість дитині з обмеженням зору не тільки вільно грати з ним, точно кидати, легко ловити, але й самостійно знаходити його;

- інвентар, який використовується, повинен відповідати вимогам безпеки. Крім того, необхідно передбачити безпеку ігрового майданчика, визначити його розміри, побудувати обмежувальні орієнтири: канавки, засипані піском трохи вище рівнів усього майданчика; лінію з гравію, трав'яного покриву; асфальтована доріжка, гумові килимки та інші рельєфні (дотикові) позначення, шнур, який натягнутий по периметру майданчика.

Керівник за допомогою сигналу орієнтує тих, хто грає, дає правильний напрямок і попереджає про небезпеку. Звуки використовуються як умовні сигнали, що замінюють зорові сприйняття. Дитина зі зниженим зором відчуває всю гру переважно за допомогою слухового аналізатора, у неї може виникнути перенапруження органів слуху, нервової системи, перевтома, тому слід регулювати фізичне навантаження при іграх.

При проведенні рухливих ігор педагог завжди повинен перебувати в такому місці, щоб зуміти вчасно прийти на допомогу тим, хто грає, бачити весь процес гри. Якщо гра незнайома дітям, то перед її організацією, особливо для сліпих, повинні бути обіграні елементи ігрових ситуацій, з яких складається гра. Крім того, її початку повинні передувати емоційна розповідь-пояснення, входження дітей у роль, сприйняття ігрових образів, знайомство з ігровими засобами та простором.

Педагогу необхідно стежити за ходом гри, бачити всіх, хто грає, і кожного з них, використовуючи вчасно метод стимулювання, підбадьорити відповідною реплікою нерішучого, зупинити гру, якщо порушено правила. У деяких випадках може виникнути необхідність у зупинці гри сигналом або словом, і діти повинні бути до цього готові. Дітей старшого віку цікавить не тільки власне процес гри, але і її результат. Тому після кожної гри необхідно дати оцінку або аналіз.

При спільному проведенні рухливих ігор разом із дітьми зі зниженим зором та дітьми, які бачать нормально, необхідно внести в правила гри невеликі зміни, адаптувати їх для конкретної групи. Наприклад, при грі парами дітей можна ставити так: зрячий та слабозорий; вихователь і дитина, яка не бачить, слабозора і сліпа дитина та ін. Замість простого м'яча використовувати озвучений м'яч. Гравців з порушеним зором рівномірно розподіляють по командах, зрівноваживши шанси команд. Важливо, щоб діти, які бачать нормально, не застосовували обманних дій. Це ображає слабозорих дітей і викликає недовіру до оточуючих, що може призвести до негативних наслідків. Перед грою, в якій використовується біг, бажано, щоб діти з порушенням зору показували рукою напрямом, куди вони побіжать під час гри (естафети). Керівник повинен перебувати там, куди направляються ті, хто грає, виступаючи орієнтиром для них.

Гри та ігрові вправи для розвитку уміння орієнтуватися (вік 7–9 років)

Пташки

Мета гри: розвивати вміння орієнтуватися в просторі.

Методика організації гри

Гра проводиться у дворі, у спортзалі або у великій кімнаті. Кількість гравців – 6–3. Усі, хто грає, зображуючи птахів, в'ють собі гнізда й сідають у них (кожний знаходить собі місце на майданчику й запам'ятовує його).

Методика проведення гри

За сигналом педагога усі птахи вилітають зі своїх гнізд і, розмахуючи руками (наслідуючи рухи крил), вільно літають по всьому майданчику. Раптово педагог кричить: «Шуліка!» Усі птахи намагаються швидше прилетіти у свої гнізда. Гравець, який зайняв останнім своє гніздо, вважається спійманим шулікою й одержує очко програшу. Після 5–6 вильотів гравці, що не одержали жодного очка, вважаються, що виграли.

Правила й методичні вказівки

1. Вилітати із гнізда й прилітати до нього можна тільки за сигналом.
2. Кожний вертається тільки до свого гнізда.
3. Спійманий шулікою не виходить із гри, а продовжує брати участь у ній.
4. Через кожні два вильоти всі повинні знаходити собі нові гнізда.
5. Гру добре проводити з музичним супроводом: при польоті птахів звучить легка ритмічна музика, а з появою шуліки – акорди.
6. Педагог повинен стежити, щоб діти бігали легко на носках (зображуючи політ птахів) і не тупцювали біля свого гнізда.

Вправа «Стіна»

Вправа спрямована на формування в сліпої та слабозорої дитини відчуття дистантного контакту між партнерами, що особливо важливо в рухливих і спортивних іграх, пов'язаних з переміщеннями в просторі, сюжетно-рольовими – при виконанні рухових ігрових дій у таких іграх як «Перукарня», «Дочки-Матері», «Лікарня» та ін. Крім того, розвивається кінестетичне й дотикове сприйняття партнера.

Організація й методика проведення

Перед початком виконання ігрової вправи педагог пояснює зміст психотехнічної вправи, її значення, послідовність виконання елементів вправи, тим самим створює мотивацію, установку.

Зміст вправи

Двоє учасників стають один проти одного по обидва боки прямокутної рами, затагнутою щільним полотном. Розмір рами підбирається так, щоб партнери не бачили один одного. За сигналом ведучого обидва гравця одночасно наносять «укол» вказівним пальцем у стінку, яка їх поділяє. Мета – за максимальну кількість спроб знайти загальну крапку «уколу», тобто зіткнутися через матерію кінчиками пальців.

У цій вправі можливі різні варіанти коригування крапки нанесення уколів залежно від того, у якому місці полотна видавився в попередньому такті ігрової вправи палець напарника.

Вправа «Контраст»

Мета: формування вміння відчувати різні частини тіла, окремі м'язи й м'язові групи, розвивати вміння зосереджувати увагу на м'язах рук, пальців, плечей і т. ін.

Зміст вправи

Діти сідають зручніше, заплющують очі й одержують завдання від вихователя: стиснути праву руку в кулак, стискати міцніше, з максимальним зусиллям. Тримати кулак стиснутим і рахувати до десяти. Потім опустити руку на коліно та із заплющеними очима прислухатися до відчуттів руки. Потім те ж проводиться з лівою рукою. Після цього обидві руки стискаються одночасно, руки повинні тремтіти від напруги. Рахунок до десяти. Потім розслабити одночасно обидві руки й опустити їх на коліна. Учасники діляться враженнями й відчуттями з педагогом та іншими учасниками гри.

Вагомим напрямом в роботі із сліпими та слабозорими є *корекція та профілактика порушень зору*, які повинні враховувати такі аспекти: збереження залишкового зору; особливості індивідуального розвитку дитини; помірний режим зорового навантаження; раціональне чергування фізичного навантаження й відпочинку, спеціальних вправ для очей протягом уроку; використання спеціальних методів та

прийомів у навчанні руховим діям; система вимог, яка висувається до дитини на цьому етапі її життя.

Напружений стан очей потребує 90% психічної енергії людини. При інтенсивній роботі зору очні м'язи напружуються, виводячи очі з правильного центрування, і слідом за цим можуть виникнути головні болі. Тому слід частіше використовувати вправи на релаксацію, згадуючи при цьому які-небудь приємні моменти, спокійну музику. При розслабленні біль і напруження знижуються, нормалізується дихання, яке дуже важливе для зору⁵.

Для розвитку зорового сприйняття при метанні м'ячів, стрибків як у довжину, так і інших вправ рекомендується оцінювати віддаленість предметів у просторі. При будь-якій роботі з м'ячем (метання на дальність, в ціль та ін.) рекомендується прослідковувати його рух не тільки очима, але й носом. Після кидка рух очей супроводжує шлях м'яча, при цьому постійно змінюється акомодация кришталика, покращується сприйняття просторових відносин, які постійно змінюються, що сприяє розширенню поля зору, точності рухів.

Своєчасна профілактика знижує втрату зору. Пропонуємо дотримуватись корисних рекомендацій при проведенні вправ для очей:

- усі вправи виконувати без окулярів;
- вправи виконувати спокійно, без будь-якого напруження;
- навчитися розслаблятися (повне фізичне й психічне розслаблення);
- між вправами часто моргати очима;
- тривалість занять: починати з 1–2 хв, поступово збільшуючи до 10 хв;
- вправи виконувати двічі на день.

Систематичний медичний контроль і дотримання заходів для попередження травматизму на заняттях фізичною культурою є однією з умов ефективності освітнього процесу у школі для дітей зі зниженим зором.

3. Педагогічні умови реалізації методики адаптивного фізичного виховання для осіб зі зниженим зором

Методи використання й розвитку збережених аналізаторів на заняттях з фізичної культури залежать від багатьох факторів. Педагогу слід враховувати ступінь і характер порушення зору (тотальна сліпота, залишковий зір, слабзорість, стан поля зору, порушення бінокулярного зору); рівень попереднього сенсорного досвіду й готовності збережених

⁵ Синьова Є. П., Федоренко С. В. Тифлопедагогіка : підруч. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 325 с.

аналізаторів до сприйняття навчального матеріалу; рухову підготовленість учнів, уміння орієнтуватися в просторі.

При використанні й розвитку залишкового зору доречна комбінація загальнорозвиваючих і спеціальних вправ, які сприяють насамперед збереженню зору, формуванню зорових уявлень, тренуванню зорових функцій ока. Доцільно навчати користуванню залишковим зором у розпізнаванні знайомих предметів, зорових ознак спортивного інвентаря (за кольором, формою, величиною); розвивати зорові уявлення при поворотах на 90^0 , 180^0 , аналізуючи зміну просторових відносин. Зорове сприйняття розвивається при варіюванні віддаленості предметів у просторі при метанні м'ячів, стрибках у довжину та інших вправах.

Велике значення має розвиток і використання слухового аналізатора, який при відсутності зору є основним компенсуючим засобом. Сприймаючи звуки, особа зі зниженим зором орієнтується в навколишньому середовищі, визначає напрямок й знаходження звуку, що дає їй можливість пізнавати навколишній світ.

На уроках у початкових класах використовуються такі звукові сигнали: метроном, бубен, свисток, удари, голос вчителя, звук того, хто йде попереду, озвучені м'ячі (різних величин і фактур), озвучені іграшки, брязкальця та ін. У більшості вправ при взаємодії з опорою або предметом виникає звук, за яким можна скласти уявлення про предмет. Наприклад, використовуючи озвучений м'яч, можна визначити його розміри (маленький, великий, середній) і якість покриття (шкіряний, гумовий, пластмасовий і т. ін.). Прислуховуючись до звуків, які супроводжують стрибку, можна простежити увесь процес стрибка: досить звучний біг на початку, потім уповільнення й наростаючий звук при відштовхуванні. За тривалістю польоту від поштовху до приземлення діти приблизно можуть визначити довжину стрибка. Регулярне «прослуховування» дітьми себе й своїх товаришів на уроках фізкультури при виконанні різних вправ розвиває орієнтовний слух.

За допомогою *дотику* в дітей зі зниженим зором на уроках з фізичної культури досягається можливість одержувати уявлення про шорсткість, твердість, тиск й температуру предметів. Дотик виступає як предметно-пізнавальний засіб. При оволодінні навчальним матеріалом за допомогою дотикового сприйняття виділяють три основні способи обстеження: кистьовий, долонний, пальцевий.

Відомо, що при обстеженні доцільно використовувати обидві руки, тому що це не тільки прискорює й полегшує, але й підвищує якість роботи, уточнює об'ємність, напрямок і співвідношення частин того, що сприймається. На уроках використовується дотикове вивчення адаптованих наочних приладів (рельєфних плакатів, планів спортивного залу, альбому «Абетка рухів», спортивного інвентаря).

Діти навчаються розрізненню предметів за характером поверхні (дерево, тканина, шкіра, гума, пластик, ребриста дошка та ін.); ваги й обсягу; визначенню характеристик ґрунту ногами (дерев'яне покриття, килимове покриття, лінолеум, асфальт, трав'яний покрив, утрамбований або пухкий сніг і т. ін.). На підставі підошовного відчуття (місця з'єднань килимових покриттів створюють відчутну смужку) діти будуються в шеренгу, знаходять й інші орієнтири в спортивному залі. За допомогою дотику, торкаючись рукою основних дотикових орієнтирів на маршруті, учні можуть самостійно пересуватися по спортивному залу й спортивному майданчику. Попередньо діти знайомляться з місцем занять, з дотиковими орієнтирами, які зустрічаються на маршруті, у них формуються уявлення про предмети, спортивний інвентар, знаходження вікон, дверей, тренажерів та інших орієнтирів. Це сприяє подоланню страху в замкненому просторі й почуття невпевненості у своїх можливостях.

Сліпих учнів необхідно навчити розрізняти джерело тепла (сонце, нагрівальні прилади) та їх місцезнаходження за характером *теплопровідності*. Температурна чутливість у результаті тренування підвищується у 10–15 разів. На заняттях з фізичної культури можуть бути використані вправи на розвиток нюху, який відіграє важливу роль у процесі просторового орієнтування. Нюх так само, як і слух, може на відстані сигналізувати про наявність того або іншого об'єкта.

Ефективність впровадження методики АФВ для осіб зі зниженим зором залежить від дотримання педагогічних умов реалізації повноцінного спілкування й регуляції психоемоційного стану осіб означеної нозології.

Серед особливостей роботи з дітьми, які не бачать, є розуміння педагогом, батьками та оточуючими того, що діапазон гостроти зору сліпих дітей коливається від тотальної сліпоти до зору на рівні світлосприйняття. Діти із залишковим зором цілком можуть самостійно орієнтуватися в малому просторі, сприймати предмети та дії зорово або зорово-слуховим способом, а ті, у яких наявна тотальна сліпота, потребують допомоги з боку дорослого. У таких випадках необхідно вчасно попереджати дитину про небезпеку (перешкоди, низькі дерева, гілки дерев, вузький прохід, яма, відкритий люк і т.ін.). Кращим засобом попередження про небезпеку є слово.

Дитині зі зниженим зором не можна давати зрозуміти, що вона залежить від вас. Спілкування з нею на рівних, але разом з тим надання їй необхідної практичної допомоги призведе до створення системи зв'язків мовленнєвої та практичної діяльності. Прояви зайвої цікавості з приводу її зору, а також сентиментального співчуття може знизити інтерес спілкування з вами. Не слід акцентувати увагу на її фізичному

недоліку або на стереотипних (нав'язливих) рухах, а при їхній наявності перемкнути увагу учня на іншу діяльність. Толерантність стосовно дітей з особливими потребами є неодмінною якістю педагога.

Важливий вплив на розвиток дитини має успішність її відносин з дорослими та однолітками. Уміння дитини з порушеним зором впізнавати оточуючих за допомогою збережених аналізаторів допоможе їй в соціальній адаптації та інтеграції в суспільство тих, які бачать. Для формування соціально-психологічної готовності до спілкування необхідно навчити дитину, яка не бачить, користуватися допомогою однолітків, які нормально бачать, а останніх навчити способам спілкування із сліпими та слабозорими. Одним із способів встановлення контактів у спілкуванні є включення дитини в спільну практичну діяльність (навчальну, творчу, ігрову, змагальну та ін.).

Контроль і об'єктивність оцінки також можуть стати нормою спілкування учня зі зниженим зором та вчителя. Якщо з'являється необхідність зробити слушне зауваження учню, який не бачить, то слід ретельно продумати форму його вираження. Це краще зробити в делікатній, дружній формі або передати зауваження в опосередкованій формі, тобто через іншу дитину, яка не бачить, тому що на ті самі зауваження, зроблені зрячим та незрячим, дитина з порушенням зору може реагувати по-різному.

Спостереження показують, що багато хто з осіб, які мають порушення зору, мають, у порівнянні з нормою, загострене почуттям справедливості. Ця якість може стати причиною серйозних емоційних переживань для того, хто не бачить. Іноді затяжні депресивні стани можуть призводити до аутизації особистості, до втрати потреби в спілкуванні. При контактах з такими дітьми слід бути гранично тактовними.

При спілкуванні з сліпими слід дотримуватись деяких правил. Наприклад, при зустрічі ті, які бачать, повинні представлятися першими. В процесі руху вони повинні йти на півкроку попереду: це допоможе сліпому відчувати зміну руху свого супутника. Навіть коротка зупинка може позначати для сліпого наявність будь-якої перешкоди. Під час руху важливий вербальний опис маршруту (поріг, сходи, край тротуару, яма, вікно праворуч та ін.), а також знайомство з дотиковими, нюховими й звуковими орієнтирами, які зустрічаються на шляху.

Слабозора дитина не має потреби в дотикових відчуттях, її слід навчити користуватися залишковим зором, а сліпій дитині потрібно надати можливість дотиково-слухового сприйняття. Для дитини, яка не бачить, дотикове знайомство з новим предметом має свої особливості: вона потребує участі дорослого, їй потрібно допомогти відокремити основне від другорядного.

Для осіб зі зниженим зором, особливо для сліпих, важливий суворо встановлений порядок у спортивному залі, на спортивному майданчику. Спортивний інвентар, яким користуються діти на заняттях з фізичної культури, завжди повинен перебувати в певному місці. Не рекомендується залишати по периметру залу предмети, які перешкоджають орієнтуванню й пересуванню учнів. Для цього перед заняттям спортивний майданчик слід перевірити, щоб на ньому не виявилось будь-яких зайвих предметів.

Сукупність взаємопов'язаних аспектів адаптивного фізичного виховання (навчання, розвиток і корекція) визначає його сутність і специфічні педагогічні функції: навчально-пізнавальну, корекційну, професійно-підготовчу, виховну та соціальні (соціалізуючу, інтегративну, комунікативну). У процесі занять фізичними вправами здійснюється засвоєння розумових, сенсорно-перцептивних, рухових дій та понять, відбувається розумове, моральне, естетичне, трудове та інші види виховання.

ВИСНОВКИ

В роботі визначено напрями використання засобів адаптивного фізичного виховання в процесі розвитку рухової сфери осіб зі зниженим зором. Одним з важливих завдань адаптивного фізичного виховання для осіб означеної нозології є нормалізація порушеного алгоритму вирішення рухового завдання, який виглядає так: мотивація, мета, орієнтовні основи дії, сенсорний аналіз, усвідомлення побудови дії, рухове уміння, рухова навичка. Найбільш ефективними засобами адаптивного фізичного виховання для дітей означеної нозології є загальнорозвиваючі вправи, вправи на розвиток координаційних здібностей, спеціальні вправи для зорового тренінгу, дихальна гімнастика, психогімнастика, йоготерапія. Зазначені засоби уявляють собою єдиний ціннісний та інструментальний простір життя дитини в школі, вдома та в соціумі і спрямовані на вирішення завдань збереження та підтримки рівня її здоров'я.

Процес адаптивного фізичного виховання в галузі тифлопедагогіки переслідує мету корекції порушень фізичного розвитку і покращення фізичної підготовленості осіб зі зниженим зором, їх психомоторики, вольових якостей, виховання рухової грамотності та залучення до трудової діяльності, самообслуговування, максимального наближення психофізичних можливостей організму особистості до повноцінного життя в суспільстві.

Застосування засобів адаптивного фізичного виховання для розвитку рухової сфери осіб зі зниженим зором сприяє подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитись до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи всебічний розвиток

особистості. Фізичні вправи, емоційний тренінг та розумове навантаження, розвиток особистості в цілому надають зазначеним засобам особливе значення в розвитку особи зі зниженим зором.

За рахунок оптимальної організації рухової активності дітей зі зниженим зором можна не лише частково ліквідувати недоліки у розвитку рухової сфери, але й підвищити рівень їхнього фізичного розвитку та покращити функціональний стан основних систем життєзабезпечення, що сприятиме їх соціальній адаптації та професійній підготовці.

АНОТАЦІЯ

У роботі розкрито напрями використання засобів адаптивного фізичного виховання в процесі розвитку рухової сфери осіб зі зниженим зором. Наголошується на тому, що мета зазначеного процесу полягає у забезпеченні максимальної активності, ефективності, економічності та безпечності рухової діяльності особи, переважно її просторової орієнтовної діяльності. Розкрито методику занять фізичними вправами для осіб зі зниженим зором, обґрунтовано педагогічні умови її реалізації. Визначено, що засоби адаптивного фізичного виховання володіють величезними можливостями для корекції і розвитку координаційних здібностей, рівноваги, орієнтування в просторі даних осіб.

ЛІТЕРАТУРА

1. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 425 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учеб. М. : Советский спорт, 2016. 616 с.
3. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ. / под ред. Л. В. Шапковой. М. : Советский спорт, 2004. 464 с.
4. Гаврилов О. В. Особливі діти в закладі і соціальному середовищі: навч. посіб. Кам'янець-Подільський : Аксиома, 2009. 308 с.
5. Синьова Є. П., Федоренко С. В. Тифлопедагогіка : підруч. К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. 325 с.

Information about the author:

Kolyshkin Oleksandr Volodymyrovych,

Candidate of Pedagogical Sciences,

Associate Professor of the Chair of Special and Inclusive Education

Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko

87, Romenska str., Sumy, 40002, Ukraine