

**Ключевые слова:** варикозное расширение вен, физическая реабилитация, фитнес-технологии, лечебная гимнастика, фитбол-гимнастика, лечебный массаж, диетотерапия, гидротерапия.

### PHYSICAL REHABILITATION MIDDLE-AGED WOMEN WITH VARICOSE VEINS

Oksana Bespalov, Nadia Avramenko`s

*Sumy State Pedagogical University. Makarenko*

In this article the main symptoms and peculiarities of varicose veins in middle age, these common causes of its development; presented and theoretically justified comprehensive program of physical rehabilitation middle-aged women with the given pathology that includes myself therapeutic physical training (gymnastics and fitball gymnastics-), therapeutic massage, diet therapy and hydrotherapy.

**Key words:** varicose veins, physical rehabilitation, fitness technologies, therapeutic exercises, fitball, fitness, therapeutic massage, diet therapy, hydrotherapy.

### СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Олена Бондар, Володимир Джевага

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

**Постановка проблеми.** Важливим напрямком фізкультурно-оздоровчої роботи серед школярів з різною нозологією є покращення їхнього фізичного розвитку і здоров'я, профілактика та корекція порушень у процесі розвитку. Особливо актуальним це питання є для школярів з вадами слуху, кількість яких збільшується з кожним роком. За даними Міністерства освіти і науки в Україні налічується більш ніж 5,9 тис. школярів з порушеннями слуху, з них 2,9 тис. глухих і 3 тис. слабочуючих дітей шкільного віку [7, 9].

Як свідчить аналіз науково-методичної літератури [2, 9], в разі часткової чи повної втрати слуху у школярів, насамперед, уповільнюється розвиток фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей. Порушення слухового аналізатора позначається на роботі вестибулярного і кінестетичного апаратів, що супроводжується затримкою формування прямостояння, порушеннями м'язового тону і здатності підтримувати рівновагу, недорозвиненням просторової орієнтації, ускладненнями в диференціації рухових відчуттів і виконанні важко координаційних вправ.

Слід також зазначити, що повноцінний розвиток дітей із порушенням слуху неможливий без фізичного виховання, яке забезпечує не лише необхідний рівень розвитку моторики, а й корекцію відхилень їхньої рухової функції [3, 6, 9]

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Теорія і методика фізичного виховання за останній час збагатилася великою кількістю наукових даних, присвячених питанням розвитку, вдосконалення та корекції порушень координаційних здібностей у дітей шкільного віку з вадами слуху [2, 4, 5, 9].

Існує велика кількість наукових робіт [1, 2, 6], в яких фахівці з адаптивного фізичного виховання відгукнулися на запит суспільства і активно напрацьовують досвід використання інноваційних підходів, методів і засобів фізичного виховання дітей з вадами слуху як найбільш дієвого механізму корекції і компенсації фізичних вад.

Незважаючи на велику кількість досліджень [2, 7, 8], до теперішнього часу ще залишаються відкритими питання щодо особливостей фізичної підготовленості, рівня формування різних проявів координаційних здібностей та особливо, корекції порушень координаційних здібностей глухих школярів. Однак, без урахувань цих

питань неможлива повноцінна побудова процесу фізичного виховання дітей з порушеннями слуху.

Рішення проблеми підбору засобів і методів педагогічного впливу з метою підвищення рівня фізичної підготовленості є одним з головних напрямків фізичного виховання школярів з порушеннями слуху [4].

Необхідність пошуку нових засобів, організаційно-методичних підходів, що мають корекційно-компенсаторну спрямованість у процесі адаптивного фізичного виховання з урахуванням рівня розвитку координаційних здібностей дітей шкільного віку з порушеннями слуху і визначило актуальність нашого дослідження.

Роботу виконано відповідно Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичної культури і спорту на 2011–2015 роки Міністерства України у справах сім'ї, молоді та спорту до теми 3.7 «Вдосконалення біомеханічних технологій у фізичному вихованні та реабілітації з урахуванням індивідуальних особливостей моторики людини» (номер державної реєстрації 011U001734).

**Мета роботи** – проаналізувати технології корекції порушень координаційних здібностей школярів з вадами слуху, які використовуються в процесі адаптивного фізичного виховання.

**Методи дослідження:** аналіз спеціальної науково-методичної літератури.

**Результати досліджень.** В останні роки проблемам корекції координаційних здібностей дітей з вадами слуху приділяється велика увага. Існує велика кількість наукових робіт, які можна виділити у дві групи: спрямовані на розвиток координаційних здібностей та на корекцію їх порушень у школярів з вадами слуху.

Серед технологій, спрямованих на розвиток координаційних здібностей, можна виділити роботу Горскої І.Ю. (2001). Автором виявлені віково-статеві закономірності розвитку координаційних проявів у дітей з різними нозологіями в порівнянні зі здоровими однолітками, а також розроблена технологія вдосконалення та комплексного тестування оцінки рівня розвитку базових видів координаційних здібностей.

Горскою І.Ю. були складені шкали диференційованої оцінки рівня розвитку різних координаційних проявів для здорових школярів та дітей з порушеннями мови, зору, слуху, інтелекту 8–15 років з урахуванням статі [1].

У своїй роботі Добриніна Л.О. (2002) виявила особливості розвитку координаційних здібностей глухих дітей 5–7 років, визначила взаємозв'язки координаційних проявів у віковій динаміці з іншими показниками, що характеризують фізичну підготовленість глухих дітей. Також, нею було експериментально обґрунтована методика виховання координаційних здібностей, що підвищує рівень фізичного і психічного стану глухих дітей.

Основними педагогічними впливами на координаційну сферу дітей зі зниженим слухом Добриніна Л.О. [3] вважає засоби цілеспрямованого виховання здатності до реагування, збереження рівноваги, відтворення просторових і силових параметрів руху, відтворення ритму і орієнтування в просторі, включаючи вправи Хатха-йоги для дітей, фітбол-гімнастики, вестибулярної і окорухової гімнастики у поєднанні з вправами на «диску здоров'я», «пальчикові ігри», «етюди» на розслаблення м'язів.

Вікові особливості розвитку координаційних здібностей у слабочуючих і глухих дітей 8–15 років у порівнянні з однолітками, які не мають вад слуху, були вивчені Губаревою Н.В. (2009). Також автором були виявлені сенситивні періоди для розвитку базових координаційних здібностей і розроблена методика їх корекції та розвитку, яка включає в себе дві частини:

- тестуюча частина – передбачає оцінку рівня розвитку здатності до збереження рівноваги, орієнтаційну, реагуючу, кінестетичну і ритмічну здібності.

• навчальна частина – передбачає диференційований підхід у проведенні спеціальних занять і вправи об'єднані в блоки з урахуванням спрямованості розвитку різних видів координаційних здібностей. Всі блоки приблизно ідентичні за обсягом навантаження і по дозуванню. Блочна система корекційної методики припускає можливість гнучкої заміни різних блоків при реалізації диференційованого підходу.

У ході реалізації методики корекції та розвитку координаційних здібностей Губарева Н.В. рекомендує застосовувати метод розчленованих вправ і головний акцент необхідно ставити на корекцію і розвиток більш відстаючих видів координаційних здібностей, а саме реагуючу, кінестетичну і здатність зберігати рівновагу [2].

Лещій Н.П. (2004) пропонує використовувати корекційну програму розвитку координації рухів у глухих школярів 7–17 років, що складається з блоків вправ на розвиток конкретної координаційної здібності. Ефективними методичними прийомами для розвитку здатності до збереження рівноваги дітей зі зниженим слухом вона вважає збільшення часу збереження пози, виключення зорового аналізатора, додаткові вимоги до рухового аналізатору, зменшення площі опори, збільшення висоти опорної площі, введення нестійкої опори, супутніх рухів, створення протидій [6].

Комплексна програма професійної адаптації засобами адаптивного фізичного виховання розроблена Осколковою К.О. (2008). Авторська програма забезпечує розвиток дрібної моторики, корекцію координаційних порушень і формування бази рухових навичок глухих дітей 8–10 років зі складною структурою дефекту. Програма занять включає в себе: загально-розвиваючі вправи, спеціальні дихальні вправи, вправи та ігри з м'ячем, ігри на увагу і координацію, пальчикову гімнастику, заняття на комп'ютері (вправи з мишею і клавіатурою) та ін. [7].

Кіргізов А.П. (2011) у процесі фізичного виховання глухих дітей 11–13 років пропонує застосовувати вправи на підвищення рівня функціональних можливостей вестибулярного апарату і його корекцію з використанням корекційно-розвиваючої програми, основою якої є використання засобів баскетболу з ігровою та змагальною діяльністю, спортивному тренування із застосуванням спеціалізованих навчально-тренувальних моделей [5].

З метою формування вертикальної стійкості тіла молодших школярів зі зниженим слухом Сторожик А.І. (2013) розроблена і теоретично обґрунтована технологія, основними напрямками якої є навчання фізичним вправам, розвиток вертикальної стійкості тіла, формування стійкої мотивації до виконання комплексів вправ, призначених для розвитку рівноваги школярів, корекція постави та профілактика плоскостопості, а також виховання уваги та цілеспрямованості.

Змістовна частина технології представлена в вигляді наступних модулів: теоретичний, який включає в себе загальні поняття про біомеханіку ортоградної пози, роль функції рівноваги в підвищенні компенсаторних можливостей сенсорних систем, взаємозв'язок функції рівноваги та інших рухових якостей, комплекси вправ для розвитку функції рівноваги і тести для визначення рівня сформованості вертикальної стійкості тіла учнів [8].

### Висновки

1. Фізичне виховання дітей з особливими потребами вимагає від фахівців використання спеціальних підходів і методичних прийомів, які дозволять найбільш повно розкрити фізичний і особистісний потенціал дітей і сприятимуть їх гармонійному розвитку.

2. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав підвищений інтерес з боку фахівців до проблеми корекції порушень координаційних здібностей

школярів з вадами слуху. У той же час, запропоновані технології до теперішнього часу не дозволяють ефективно справлятися з неухильно зростаючою кількістю школярів з вадами слуху, які мають порушення координаційних здібностей, що зберігає актуальність даної проблеми.

В подальшому планується розробка технології корекції порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху.

### ЛІТЕРАТУРА

1. Горская И.Ю. Теоритические и методические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья: дисс. ... д-ра пед. наук: спец. 13.00.04 / Инесса Юрьевна Горская. – Омск, 2001. – 370 с.
2. Губарева Н.В. Дифференцированный подход в процессе коррекции и развития координационных способностей у школьников с различной степенью нарушения слуха: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Н.В. Губарева. – Омск, 2009. – 26 с.
3. Добрынина Л.А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей: дисс. ...канд. пед. наук: спец.13.00.04 / Людмила Александровна Добрынина. – Хабаровск, 2002. – 180 с.
4. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры [Текст]: учебник. В 2 т. Т.2.: Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов / Под общей ред. проф. С.П. Евсеева. – М.: Советский спорт, 2005. – 448 с.
5. Киргизов А.П. Разработка и реализация оздоровительно-коррекционного процесса по физическому воспитанию у глухих детей: автореф. дисс. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / А.П. Киргизов. – Улан-Удэ, 2011. – 23 с.
6. Лещій Н.П. Розвиток координації рухів у глухих підлітків на уроках фізичної культури: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.03 / Н.П. Лещій. – Одеса, 2004. – 17 с.
7. Осколкова Е.А. Адаптивное физическое воспитание в системе профессиональной адаптации учащихся специальных (коррекционных) общеобразовательных учреждениях: автореф. дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04 / Е.А. Осколкова. – М., 2008. – 24 с.
8. Сторожик А.И. Технология формирования вертикальной устойчивости тела детей 7 – 10 лет со сниженным слухом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10 – С. 67-73. doi:10.6084/m9.figshare.775333
9. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

### АНОТАЦІЇ

#### **СУЧАСНІ ТЕХНОЛОГІЇ КОРЕКЦІЇ ПОРУШЕНЬ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Олена Бондар, Володимир Джевага

*Національний університет фізичного виховання і спорту України*

У статті за допомогою метода аналізу науково-методичної літератури в області адаптивного фізичного виховання, висвітлена проблема порушень координаційних здібностей школярів з вадами слуху. Дана характеристика сучасним технологіям та методикам, які використовуються при корекції порушень координаційних здібностей школярів різного віку з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання.

**Ключові слова:** адаптивне фізичне виховання, школярі з вадами слуху, корекція, координаційні здібності.

### СОВРЕМЕННЫЕ ТЕХНОЛОГИИ КОРРЕКЦИИ НАРУШЕНИЙ КООРДИНАЦИОННЫХ СПОСОБНОСТЕЙ ШКОЛЬНИКОВ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА В ПРОЦЕССЕ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Елена Бондарь, Владимир Джевага

*Національний університет фізического воститання и спорта Украины*

В статье с помощью метода анализа научно-методической литературы в области адаптивного физического воспитания, освещена проблема нарушений координационных способностей школьников с нарушениями слуха. Дана характеристика современным технологиям и методикам, которые используются при коррекции нарушений координационных способностей школьников разного возраста с нарушениями слуха в процессе адаптивного физического воспитания.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, школьники с недостатками слуха, коррекция, координационные способности.

### TECHNOLOGY OF COORDINATION CORRECTION OF ABILITIES OF STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENTS IN PHYSICAL EDUCATION

Helen Bondar, Vladimir Dzhevaha

*National University of Physical Education and Sport of Ukraine*

The article by the method of analysis of scientific and methodological literature in the field of adaptive physical education, highlighted the issue of violations of coordination abilities of students with hearing impairments. The characteristic of modern technologies and techniques that are used in the correction of disorders of coordination abilities of pupils of all ages with hearing impairments in physical education.

**Key words:** adaptive physical education, children with impaired hearing, correction, coordination abilities.

### РЕАБІЛІТАЦІЙНЕ ОБСТЕЖЕННЯ ПАЦІЄНТІВ З ДЦП І ЗРІЛОГО ВІКУ З ПОРУШЕННЯМ СТЕРЕОТИПОМ ХОДЬБИ

Віта Буць, Ольга Бас

*Львівський державний університет фізичної культури*

**Постановка проблеми.** Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є узагальнюючим терміном для групи захворювань, які проявляються в першу чергу порушеннями рухів, рівноваги та положення тіла [6]. В Україні захворюваність людей церебральним паралічем з кожним роком зростає і протягом останніх 7 років кількість осіб з даною патологією збільшилася приблизно на 10 %. За статистичними даними Міністерства охорони здоров'я України частота захворювання на ДЦП протягом останніх п'яти років коливається в межах 1,7–2,4 випадків на 1000 новонароджених. На сьогоднішній час в Україні налічується близько 20000 дітей, що страждають на ДЦП [2]. Серед неповносправних з дитинства, 85% припадає на неповносправність за неврологічним профілем [1].

Рухові порушення, являючись однією з основних причин неповносправності людини, ставлять проблему дитячих церебральних паралічів в ряд важливих завдань соціальної педіатрії, дитячої неврології і фізичної реабілітації [9].

Проблема вивчення порушення стереотипу ходьби у людей з церебральним паралічем актуальна не лише в Україні, але й у всьому світі [10]. Клінічні прояви при ДЦП можуть коливатись від незначних симптомів до виражених порушень. Найсуттєвішою в клінічній картині ДЦП є патологія пози, ходьби [4].

Згідно даних К. А. Семенової, головну роль у формуванні патологічної пози при ДЦП, відіграють персистуючі патологічні рефлекс, основними з яких є лабіринтний тонічний рефлекс, а також симетричний і асиметричний шийні тонічні рефлекс [1].

При наявності патологічного стереотипу ходьби зростає ризик травматизму, ускладнюється самообслуговування та працездатність людини. Тому виникає необхідність формування правильного стереотипу ходьби у осіб з ДЦП.