

## Розділ 5. Лікувальна фізична культура, спортивна медицина й фізична реабілітація

УДК 159.93 : 796/799-053.5

Світлана Демчук, Ігор Випасняк

### Аналіз інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху

*Національний університетт фізичного виховання і спорту України (м. Київ);  
Прикарпатський національний університет імені В. Стефаника (м. Івано-Франківськ)*

**Постановка наукової проблеми та її значення.** У світі нараховується понад 650 млн осіб із особливими потребами, що становить близько 10 % населення планети, понад чверть із них – діти. За даними ВООЗ, тільки від втрати слуху страждає більше 5 % населення (328 млн дорослих і 32 млн дітей). Національна доктрина розвитку освіти України у ХХІ ст., урядова програма «Діти України», закони «Про виховання дітей та молоді», «Про освіту», Концепція Загальнодержавної програми «Національний план дій щодо реалізації Конвенції ООН про права дитини на 2006–2016 роки» вказують на необхідність удосконалення системи освіти дітей з обмеженими можливостями в умовах спеціальних шкіл-інтернатів.

**Аналіз досліджень цієї проблеми.** Удосконалення системи адаптивного фізичного виховання молодших школярів із депривацією слуху стає ще більш актуальною проблемою, оскільки слухові порушення негативно позначаються на фізичному розвитку індивіда та його фізичній підготовленості, що надалі, зі свого боку, негативно відбивається на готовності до життя й праці (Т. А. Власова, 1967; С. Шеу, 1970; Ж. І. Шиф, 1974; Р. М. Боскис, 1988; Л. С. Виготський, 1995; Л. Д. Хода, 2008 та ін.). Навчальний процес із фізичного виховання школярів у спеціальних школах-інтернатах будується на основі програми з фізичної культури, у якій відображаються вимоги сучасного суспільства, соціальні й економічні можливості сфери освіти [4; 5].

Аналіз наукової літератури засвідчив, що останнім часом значну увагу приділяють розробці корекційно-компенсаторних програм для дітей із порушеннями слуху (І. Ю. Горянська, 2001; І. М. Бабій, 2002; С. А. М'ясищев, 2003; Т. С. Голозубець, 2005; Г. В. Кучеренко 2007; Л. Д. Хода, 2008; Г. М. Воробель, 2012 та ін.). Фахівці зазначають, що шкільні програми й методики фізичного виховання дітей із порушеним слухом зорієнтовані здебільшого не на усунення наявних фізичних недоліків, а на загальний фізичний розвиток [6; 7]. Аналіз програм із фізичного виховання школярів із депривацією слуху, розповсюдженість порушень слуху серед дітей визначили необхідність реформування програми адаптивного фізичного виховання цих дітей, що послужило основою для проведення експерименту.

**Мета дослідження** – проаналізувати зміст інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху спеціальних шкіл-інтернатів.

**Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження.** У запропонованій програмі із фізичного виховання в загальноосвітній школі (1992) основною метою предмету «Фізична культура» є фізичне вдосконалення особистості. Водночас у спеціальній школі основна мета адаптивного фізичного виховання (АФВ), крім фізичного вдосконалення особистості, – ще й корекція та компенсація вторинних відхилень у фізичному розвитку й фізичній підготовленості дітей за допомогою фізичних вправ. Програма з фізичної культури [4; 5] містить методичні рекомендації щодо формування вмінь і навичок виконання основних рухливих дій, розвитку фізичних можливостей, а також нормативний матеріал для оцінки підготовленості школярів.

Програма фізичної культури для шкіл глухих [4] – документ, у якому розкрито мету, завдання й зміст фізичного, розумового, психічного, морального виховання глухих школярів, відповідно до їхнього віку, особливостей фізичного розвитку й фізичної підготовленості. Типова програма є основою для створення авторських програм із фізичного виховання дітей із порушеннями слуху відповідно до матеріально-технічного забезпечення, оснащення закладу, природних умов. Реалізація типової програми з фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з депривацією слуху спрямо-

вана на охорону й зміцнення їхнього здоров'я, гармонійний фізичний розвиток, загартовування дитячого організму, розвиток потреби в руховій активності, формування основних рухів і рухових якостей (спритності, швидкості, точності, сили м'язів й ін.), корекцію та профілактику порушень фізичного розвитку, гармонійного розвитку дітей, успішного засвоєння навчальної програми. Серед причин неефективного функціонування системи фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах дослідники [6; 10] визначають:

- порушення функціонального взаємозв'язку між соціальною та педагогічною підсистемами;
- застарілу концепцію системи фізичного виховання в школі, яка потребує нового визначення мети, завдань і принципів фізичного виховання;
- авторитарний підхід при складанні програмно-нормативного забезпечення;
- консерватизм системи педагогічного контролю;
- застарілі підходи при забезпеченні навчально-виховного процесу з орієнтиром на «середньостатистичну норму», які повинні обумовити необхідність подальшого розв'язання цієї проблеми.

Поряд із типовими програмами із фізичного виховання для дітей цієї нозології запропоновано приватні методики АФВ, спрямовані на вдосконалювання процесу ФВ дітей зі слуховою депривацією [7; 9]. У дослідженнях Л. А. Колосовської (1996) програму із фізичного виховання для спеціальних загальноосвітніх шкіл для глухих дітей доповнено новою методикою, що включає в навчальний план специфічні розділи: вправи для розвитку вестибулярної чутливості; вправи для розвитку кистей рук і виразності ізольованих рухів; вправи для розвитку одночасності рухових дій; вправи для розвитку мови.

Н. Т. Лебедевою (1996) здійснено розробку експериментального рухового режиму для глухих дітей молодшого шкільного віку. Результатом проведеного педагогічного експерименту став проект комплексної програми із фізичного виховання учнів 1–4-х класів спеціальних загальноосвітніх шкіл для глухих дітей. У програмі особливе місце відведено позакласній індивідуальній роботі з дитиною й використанню спеціальних вправ із метою корекції фізичних якостей і моторного розвитку.

У дослідженнях Л. В. Цивілевої (2000) під час проведення формувального експерименту в програмний матеріал занять із фізичної культури, замість лижної підготовки, у 2-му й 3-ому класах уключені заняття ковзанярським спортом. Додатково в кожен розділ програми дали спеціальні вправи, спрямовані на корекцію порушених рухових механізмів глухих молодших школярів. В експериментальних групах, крім програмного матеріалу, запропоновано спеціалізовані комплекси, що включають вправи, спрямовані на корекцію рухових порушень, а також такі, що безпосередньо формують складну рухову навичку катання на ковзанах.

Особливої уваги заслуговує програма, розроблена І. Ю. Горянською (2001), основна спрямованість якої – активізація процесів корекції та компенсації вторинних рухових відхилень за допомогою застосування засобів і методичних прийомів, спрямованих на стимуляцію функцій враженого слухового аналізатора й на розвиток відстаючих видів координаційних здібностей глухих школярів 8–11 років. Аналіз результатів дослідження засвідчив, що цілеспрямований педагогічний вплив на розвиток базових координаційних здібностей глухих дітей шкільного віку в позанавчальний час сприяє не тільки підвищенню рівня розвитку різних видів координаційних проявів, а й розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, швидкісної витривалості, спритності (І. Ю. Горянська, Т. В. Синельников, 1998).

У той же час О. В. Колишкін (2004) представив до обговорення методику корекції рухових порушень слабкочуючих юнаків, яка передбачала профілактику вторинних відхилень засобами АФВ із застосуванням техніко-тактичних дій із настільного тенісу, залучення практично здорових однолітків до участі в парних іграх змаганнях, дозовані силові вправи на основі атлетичної гімнастики. За результатами досліджень Е. В. Новочихіною (2005) розроблено й доведено ефективність методичного підходу з використанням рухливих ігор та елементів спортивних ігор в адаптивній руховій реакції дітей 8–11 років із порушенням слуху в розвитку моторики, емоційної сфери, а також усному мовленні.

Вишукуючи можливості ранньої корекції недоліків рухової сфери дітей зі зниженим слухом, Т. С. Голозубець (2005) визначила, що її ефективність залежить від мобілізації всіх компенсаторних можливостей глухих дітей, і пропонує застосовувати креативні засоби та методи адаптивної фізичної культури, спрямовані на покращення фізичного стану й розвиток пізнавальних процесів глухих дітей молодшого шкільного віку. Нею встановлено відставання глухих дітей від здорових за показниками, що характеризують функціональний стан хребета, зокрема виявлення м'язового дисбалансу, який у дітей із депривацією слуху носить більш яскраво виражений характер, порівняно зі здоровими. Облік виявлених чутливих періодів розвитку фізичних якостей і фізіологічних особливостей

порушення, за оцінками Л. Д. Ходи (2008), дає змогу оптимально покращити показники психомоторного розвитку людей із порушеннями слуху та підготувати їх до інтеграції в соціум [9].

Для підвищення рухової активності глухих молодших школярів А. Л. Крамаренко (2009) експериментально обґрунтовано зміст методики проведення занять адаптивною фізичною культурою в комбінації з комплексним аудіовізуальним впливом, а також доведено доцільність застосування кольоромузики при проведенні рухливих ігор і виконанні фізичних вправ. А. І. Картавцева (2010) обґрунтовує, що найбільш дієвим підходом в АФВ дітей зі зниженим слухом є мультидисциплінарний підхід, який полягає у взаємодії педагогів і батьків, систематичний контроль стану дитини й контроль за виконанням індивідуальної програми розвитку та пропонує експериментальну комплексну програму з урахуванням психофізичних особливостей дітей і граничним навантаженням, яке відповідає санітарним нормам та правилам.

Як уважає О. А. Медведєва (2010), у процесі корекційного ФВ дітей зі зниженим слухом потрібно враховувати ступінь порушення слуху й характер соматичного типу біологічного розвитку. Для підвищення лабільності в діяльності нервових центрів у дітей науковець пропонує використовувати спеціальні корекційні й реабілітаційні програми з урахуванням соматичного типу орієнтування, що складаються із вправ для покращення в просторі зорових можливостей, удосконалювання пропріоцептивної та кінестетичної чутливості.

Водночас у програмах із фізичного виховання дітей шкільного віку з порушеннями слуху, на нашу думку, мало уваги приділено корекційно-компенсаторній спрямованості занять. У програмах не прослідковується чіткої роботи із сенсомоторного розвитку дітей за допомогою засобів фізичної культури, відсутні вправи, де б у роботу активно включався зоровий аналізатор, хоча відомо, що розвиток зорової чутливості в глухих дітей має велике значення в становленні статичного почуття, що лежить в основі орієнтування в просторі (В. П. Єрмаков, Г. А. Якунін, 1990). Розв'язуючи завдання ФВ молодших школярів цієї нозології, фахівці в центр уваги ставлять питання підвищення компенсаторних можливостей сенсорних систем.

Проаналізувавши наявні програми із фізичної підготовки глухих дітей, С. М. Федорчак (2009) розглянула можливість її вдосконалення, упроваджуючи музично-ритмічні вправи. Запропонована фахівцями методика включає вправи ритмічної гімнастики, фітнесу, степ-аеробіки, бодіфлексу й рухливих ігор, причому добір вправ припускав уникання додаткового негативного впливу на слуховий аналізатор, а обрані рухливі ігри можна проводити як в умовах спортивного залу, так і на свіжому повітрі [7].

Методику корекції й розвитку сили й гнучкості в глухих дітей середнього шкільного віку в корекційних освітніх установах запропонував С. А. Калмиков (2007). Зацікавившись проблемами професійної адаптації молодших школярів із порушеннями слуху, Е. А. Осколкова (2008) розробила методику формування бази рухових навичок, що забезпечує достатній рівень розвитку дрібної моторики для успішного освоєння професійних навичок. У межах методики фахівці запропонували в тижневий цикл вводити два додаткових уроки, серед завдань яких були розвиток загальних координаційних здібностей формування бази рухових навичок і корекція порушень дрібної моторики.

Крім того, незважаючи на високу значимість координаційних здібностей в освоєнні моторики в глухих школярів, у програмах недостатньо уваги приділяється розвитку різних видів координації. Окремо виділено лише засоби й методи для розвитку функції рівноваги. Водночас у комплексах вправ для розвитку рівноваги відсутні завдання із балансуванням на предметах, а саме ці вправи найбільше розвивають у дітей здібність зберігати рівновагу й активізують розвиток вестибулярного апарату. До того ж виконання вправ у положенні стоячи на балансувальних предметах сприяє формуванню інтеграції модально-специфічних факторів (зір, слух, вестибулярний апарат, тактильне відчуття, пропріорецепція) із руховою системою. У результаті відбувається розвиток просторового фактора, здібності орієнтуватися в навколишньому світі (Р. С. Montgomery, 1987).

У чинних програмах із фізичного виховання для дітей із порушеннями слуху вправи й методичні підходи з їх використання, спрямовані на розвиток зорово-моторної координації на рівні очей-руки (одночасний рух рук і очей в одному напрямку), і розвиток здібності точно відтворювати параметри руху відсутні. Недостатньо використовуються комплекси вправ, що розвивають здібність до довільного м'язового розслаблення та забезпечують стимуляцію рухом (стимуляція, у якій головним у розвитку слуху й мови є рух).

**Висновки й перспективи подальших досліджень.** Аналіз програм із фізичного виховання для спеціальних шкіл засвідчив, що головна відмінність авторських програм – інноваційні підходи до організації навчального процесу, застосування нетрадиційних методик навчання рухових дій, вико-

ристання креативних засобів розвитку рухових здібностей у процесі занять АФВ. Однак зміст програм із фізичного виховання дітей цієї категорії міг бути доповнений засобами адаптивної фізичної культури як в урочний, так і в позаурочний час, із метою відповідності рухової активності школярів із депривацією слуху. У спеціальній і науково-методичній літературі трапляються деякі рекомендації з цього питання. Проте наявні програми з організації фізичного виховання цієї категорії дітей зберігають епізодичний характер. Усе це дає підставу для подальшого вивчення й пошуку методик фізичного розвитку для підвищення фізичної підготовленості дітей із депривацією слуху на заняттях з адаптивного фізичного виховання.

#### *Джерела та література*

1. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : [учеб. пособие] / А. А. Дмитриев. – М. : Издат. центр «Академия», 2002. – 176 с.
2. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник : в 2 т. / под общ. ред. С. П. Евсеева. – М. : [б. и.], 2002. – 448 с.
3. Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушением в развитии : учеб. пособие / Н. Л. Литош. – М. : СпортАкадем Пресс, 2002. – 140 с.
4. Програми спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для дітей зі зниженим слухом. Фізична культура : Підготовчий, 1–4 класи : навч. практ. вид. Міністерство освіти і науки України ; Науково-методичний центр середньої освіти. – К. : Богдана, 2005 – 77 с.
5. Программы специальных (коррекционных) образовательных учреждений II вида (1-е отделение, 2-е отделение) / под ред. К. Г. Коровина, А. Г. Зикеева, Л. И. Тиграновой, И. Г. Багровой [и др.]. – М. : Просвещение, 2003. – 26 с.
6. Уфимцева Л. П. Организационно-педагогические условия интегрированного обучения детей с нарушениями слуха в общеобразовательной школе / Л. П. Уфимцева, О. Л. Беляева // Коррекционная педагогика. – 2010. – № 5. – С. 11–16.
7. Федорчук С. М. Фізичне виховання дітей шкільного віку з вадами слуху / С. М. Федорчук, Л. К. Кожевнікова, М. Ю. Коржевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 2. – 2009. – С. 25–27.
8. Фізична культура : експериментальна навч. прогр. для учнів 1–4 кл. загальноосвітніх навч. закл. / В. М. Єрмакова, Л. І. Іванова, Г. Г. Смолюс [та ін.]. – К. : Наук. світ, 2006. – 77 с.
9. Хода Л. Д. Программа по физическому воспитанию для детей с тяжелыми нарушениями слуха и речи : учеб. пособие / Л. Д. Хода Якутск : Изд-во ЯГУ, 1999. – 52 с.
10. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : [учеб. пособие] / под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Сов. спорт, 2003. – 464 с.

#### *Анотації*

*Розглянуто та проаналізовано сучасні, інноваційні програми з фізичного виховання дітей із депривацією слуху спеціальних шкіл-інтернатів. Визначено необхідність реформування програми адаптивного фізичного виховання (АФВ) спеціальних навчальних закладів. Мета дослідження – аналіз змісту сучасних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху спеціальних шкіл-інтернатів задля їх успішної соціальної адаптації. Проаналізовано й обґрунтовано приватні методики АФВ, спрямовані на вдосконалення процесу фізичного виховання (ФВ) дітей зі слуховою депривацією. Звідси можемо зробити висновок, що головною відмінністю авторських програм є інноваційні підходи до організації навчального процесу, застосування нетрадиційних методик навчання рухових дій, використання креативних засобів розвитку рухових здібностей у процесі занять АФВ.*

**Ключові слова:** програма, депривація, слух, корекція, адаптивний, фізичне виховання.

**Светлана Демчук, Игорь Выпасняк. Анализ инновационных программ по физическому воспитанию, направленных на коррекцию нарушений двигательной сферы детей с депривацией слуха.** *Рассмотрены и проанализированы современные инновационные программы по физическому воспитанию детей с депривацией слуха специальных школ-интернатов. Определена необходимость реформирования программы адаптивного физического воспитания (АФВ) специальных учебных заведений. Цель исследования – анализ содержания современных программ по физическому воспитанию, направленных на коррекцию нарушений двигательной сферы детей из депривацией слуха специальных школ-интернатов с целью их успешной социальной адаптации. Проанализированы частные методики АФВ, направленные на усовершенствования процесса физического воспитания (ФВ) детей со слуховой депривацией. Можно сделать выводы, что главным отличием авторских программ являются инновационные подходы к организации учебного процесса, применение нетрадиционных методик обучения двигательным действиям, использование креативных средств развития двигательных способностей в процессе занятий АФВ.*

**Ключевые слова:** программа, депривация, слух, коррекция, адаптивный, физическое воспитание.

**Svetlana Demchuk, Igor Vypasnyak. Analysis of Innovative Programs in Physical Education Aimed at Correcting Violations Motor Areas of Children with Hearing Deprivation.** *Considered and analyzed modern, innovative programs in physical education for children with hearing deprivation in special boarding schools. The necessity of reforming the*

*adaptive physical education program (PEP) in special schools was determined. Objective of the investigation: to analyze the content of modern physical education programs aimed at correcting violations motor areas of children with hearing deprivation in special boarding schools for their successful social adaptation. Along with the typical physical education programs analyzed private methods of PEP designed to improve physical education (PE) of children with hearing deprivation. Conclusions: The main difference in the author's programs is innovative approaches to the educational process, the usage of non-traditional methods of teaching motor actions, using creative means of motor skills in the training process PEP.*

**Key words:** program, deprivation, hearing, correction, adaptive physical education.

УДК: 618.14, 331.015.11.

**Юрій Попадюха**

## **Основы программы физической реабилитации больных после реконструктивных операций на ротаторной манжете плеча**

*Национальный технический университет Украины  
«Киевский политехнический институт» (г. Киев)*

**Постановка научной проблемы и ее значение.** В настоящее время прогрессируют заболевания и повреждения плечевого сустава (ПС) [2; 3; 10]. Дефекты мягких тканей ПС ведут к потере трудоспособности, почти 65–70 % их повреждений связаны с ротаторной манжетой плеча (РМП) [1–3; 8–10]. В физической реабилитации (ФР) применяются современные технические средства: микропроцессорные СРМ-тренажеры, пневматические тренажеры [5; 8; 9] и др. Однако при восстановлении повреждений РМП еще недостаточно задействованы современные методы и средства реабилитации – устройства с неустойчивой опорой (УНО).

Важно сделать анализ движений в ПС больных с повреждениями РМП, методов и средств восстановления после реконструктивных артроскопических операций, определяется разработка основных модулей программы физической реабилитации и дается оценка её эффективности.

Работа выполнена согласно НИР кафедры биобезопасности и здоровья человека НТУУ «КПИ» «Разработка технологий психолого-физической реабилитации и оздоровления человека» (№ гос. регистрации – 0111U003539).

**Анализ исследований по проблеме.** Повреждения РМП сопровождаются слабостью, нарушением движений плеча и руки в различных плоскостях, встречается у людей разных профессий, связанных с высокой физической нагрузкой на верхние конечности, и различного возраста (20–70 лет), ведущих активный образ жизни, спортсменов силовых, игровых и метательных видов спорта [1; 4; 8; 9]. Восстановление повреждений сухожилий РМП – сложная операция, выполняемая, как правило, методом артроскопии [2; 3; 10]. Важными средствами восстановления РМП являются лечебная гимнастика (ЛГ) [1–4], гидрокинезитерапия [4], массаж [1; 4], механотерапия [5; 8; 9], физиотерапия и трудотерапия [1; 4], другие методы реабилитации.

Актуальным направлением является создание реабилитационных программ, с применением современных взаимодополняющих методов физических воздействий и ортопедических средств [2; 3], оптимальных сроков и рациональных режимов восстановления [1–3], современных технических средств [5–9]. Необходимо применение объективных методик измерения и оценки двигательных характеристик ПС, связанных с тяжестью повреждений РМП [1–3; 8–10].

В поврежденной РМП возникают изменения в мышцах, участвующих в формировании двигательных актов в ПС, поэтому при создании реабилитационных программ необходимо купировать боль, укреплять мышцы верхнего плечевого пояса выполняя специальные физические упражнения (СФУ) на современных тренажерах и УНО, на что ранее не обращалось должного внимания специалистов [2–4].

**Цель исследования** – разработка основных модулей реабилитационной программы для восстановления РМП при ее артроскопической реконструкции и определение её эффективности.

**Задачи работы** – анализ движений в ПС больных с повреждениями РМП, существующих методов и средств их восстановления после реконструктивных артроскопических операций, разработка основных модулей программы физической реабилитации и определение её эффективности.