

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ІЗ ВАДАМИ ЗОРУ

В статті розглядаються питання особливостей здійснення адаптивного фізичного виховання з учнями, які мають вади зору.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, учні з вадами зору.

The article examines the specifics of implementing adaptive physical education with students who have visual impairments

Keywords: adaptive physical education, students with visual impairments.

Вступ. Як відомо, важливу роль у профілактиці погіршення зору й його прогресування відіграють засоби фізичної культури. Слід відмітити, що у школах для дітей із поганим зором здійснення адаптивного фізичного виховання визначається одним із найбільш важливих засобів всебічного розвитку й підготовки учнів, залучення до трудової діяльності.

З іншого боку необхідно вказати, що фізичне виховання з учнями, які мають порушення зору характеризується певними особливостями, що обумовлені не тільки порушенням зору, а також і наявністю у цих дітей вторинних відхилень у фізичному і психічному розвитку [1-4].

Мета роботи: ознайомитися із завданнями, засобами та корекційною спрямованістю адаптивного фізичного виховання учнів із вадами зору.

Всі завдання здійснення адаптивного фізичного виховання учнів з вадами зору у спеціалізованих корекційних школах поділяються на загальні та спеціальні. До першої групи завдань відносяться виховання гармонійно розвинених дітей, зміцнення їх здоров'я, а також виховання вольових якостей, належне отримання життєво важливих рухових умінь, навичок, сприяння розвитку рухових якостей.

До завдань спеціального колекційного характеру відносять збереження й розвиток залишкового зору, намагання розвитку та використання навичок до просторового орієнтування, розвитку зорового сприйняття кольору, форми й руху (видалення та наближення), крім цього порівняння рухів, узагальнення й виділення рухів. Також можна відмітити, що цієї групи можна віднести розвиток рухової функції, зміцнення м'язової системи ока, а також здійснення корекції недоліків фізичного розвитку, які були обумовлені депривацією зору, сприяння корегування скутості та обмеженості рухів, вдосконалення координаційних здібностей тощо [1, 4].

У практиці адаптивного фізичного виховання для вирішення поставлених його завдань застосовується різні пересування (ходьба, біг та підскоки), застосування загально-розвиваючих вправ із використанням предметів (гімнастичні палиці, обручі, озвучені, різнокольорові м'ячі, різної твердості та ваги, мішечки із піском та ін.) чи без них.

Використовуються для вирішення завдань і вправа на гімнастичній стінці, лаві, колоді, кільцях та ін.; для формування навичок правильної постави та зміцнення склепінь стопи, сприяння розвитку системи кровообігу та дихання. Застосування спеціальних вправ зорового тренінгу (покращення функціонування м'язів ока, його кровообігу, акомодативної здатності ока), а також такі, що сприятимуть розвитку оптично-шкірного відчуття, зорового сприйняття оточення тощо.

Слід відмітити, що шкільна програма передбачає для вивчення основи легкої атлетики, гімнастики, рухливих й спортивних ігор. Передбачені також ще й додаткові заняття для корекції рухових порушень, рекреативні заняття, адаптивний спорт та ритміка.

В процесі адаптивного фізичного виховання вирішуються не лише спільні завдання, а саме розвиток, навчання та виховання, які збігаються із освітніми завданнями

здорових дітей та відображені у програмних документах, але й ще спеціальні завдання. І ці завдання мають корекційну, компенсаторну та профілактичну спрямованість, а за необхідності ще й лікувально-відновну [2, 3].

Одним із важливих завдань зі здійснення реабілітаційної роботи з розвитку компенсаторних можливостей учнів із порушеннями зору, повинна бути кваліфікована допомога дітям, зокрема й вчителя фізичної культури. Як відомо, при втраті зору відмічається компенсаторна функція вібраційної чутливості, на перший план приходять розвиток навички до просторового орієнтування, зростає роль вестибулярного апарату.

Адаптивне фізичне виховання з учнями, які мають порушення зору будується із врахуванням індивідуального та диференційованого підходу у підборі фізичного навантаження, враховується рівень фізичної підготовленості, сенсорних можливостей, враховується емоційна насиченість цих дітей. Залежить від кількості різних вправ, тону проведення занять та навіть інтонації і команд викладача.

При формуванні навичок орієнтування застосовують адаптований спортивний інвентар, альбоми із рельєфним зображенням різних положень і рухів. Нетрадиційним спортивним інвентарем можуть бути озвучені м'ячі, м'ячі із мотузкою (кріплення до поясу, щоб при втраті його, без допомоги підняти), м'яч із запахом ваніліну. Використання різних педальок для розвитку рівноваги або ж формування навичок правильної постави, конус для розвитку вестибулярного апарату та ін.

Застосування різних звукових, дотикових, нюхових орієнтирів має важливе значення для ознайомлення з предметами, здійснення корекції зорового сприйняття, навички просторового орієнтування.

При роботі з дітьми, які мають порушення зору застосовують різні методи навчання з врахуванням особливості сприйняття ними навчального матеріалу, тобто використання різних методичних прийомів залежно від фізичних можливостей учня, його запасу знань і вмінь, попереднього зорового, рухового досвіду, досвіду до просторового орієнтування, а також вміння користуватися залишковим зором [1-4].

Зокрема, варто застосовувати метод практичних вправ, метод дистанційного керування (управління діями учня на відстані із застосуванням команд), метод вправи із застосування знань, і побудований на основі сприйняття інформації під час навчання за допомогою органів чуття (зір, слух, дотик, нюх), метод наочності, метод стимулювання рухової активності (для відчуття радості рухів, усунення комплексу неповноцінності, страху простору, невпевненості у своїх силах).

Під час навчання учнів із порушенням зору рідко застосовується якийсь один із методів і тому, відповідно до завдань уроку, використовують поєднання взаємодоповнюючих методів. В першу чергу надають перевагу методу, що найкращим способом сприятиме розвитку рухової діяльності учнів, які мають порушення зору [1-4]

Висновки

З'ясовано, що адаптивне фізичне виховання учнів із порушенням зору передбачає вирішення загальних і ряду спеціальних завдань які дозволяють збереженню і розвитку залишкового зору, розвитку навичок просторового орієнтування, вдосконалення рухової функції ока, зміцнення його м'язової системи, корекції недоліків фізичного розвитку, сприяння корекційно-компенсаторному розвитку, вдосконаленню м'язово-суглобового відчуття тощо. Важливим є врахування індивідуального та диференційованого підходу у регулюванні фізичного навантаження і фізичної підготовленості, врахування сенсорних можливостей дітей, емоційної насиченості під час здійснення адаптивного фізичного виховання з учнями, які мають порушення зору.

ЛІТЕРАТУРА:

1. Демирчоглян Г.Г., Демирчоглян А.Г. Специальная физическая культура для слабовидящих школьников. М., 2000. 234 с.

2. Єракова Л. Диференційоване фізичне виховання сліпих і слабозорих школярів. *Молода спортивна наука України: Зб. наук. праць з галузі фізкультури та спорту*. Вип. 9. Т. 2. Львів: Українські технології, 2005. С. 137–142.
3. Форостян О.І. Фізичне виховання дітей з вадами зору в системі соціалізації, адаптації та інтеграції. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова*. Випуск 6 (62) 2015. С.65-68. Режим доступу:
<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/10999/Forostyan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
4. Форостян О.І. Теоретичні та методичні аспекти фізичного виховання дітей з порушеннями зору. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова* Випуск 5 (60) 2015. С.45-47. Режим доступу:
<http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/30332/Forostjan.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

Рекомендує до друку науковий керівник доцент Пришва О.Б.