

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

# ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

---

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ,  
СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я



Український державний університет  
імені Михайла Драгоманова

2024 р.

УДК 37.016:613]:005.745  
0-72

Матеріали VI Міжнародного симпозиуму «Освіта і здоров'я підрастаючого покоління»: Зб. наук. Праць / За ред. Білик В.Г. Вип. 6. К.: Алатон, 2024. 227 с.

### РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

**Андрущенко Віктор Петрович** – ректор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, академік НАПН України, Член кореспондент НАН України, доктор філософських наук, професор.

**Тимошенко Олексій Валерійович** – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

**Білик Валентина Григорівна** – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-38-9

© Редакційна колегія, 2024  
© Автори статей, 2024  
© Видавництво «Алатон», 2024

повинні бути розробленими з урахуванням конкретних потреб і можливостей спортсменів з порушенням слуху. Акцентовано увагу на використанні спеціальних вправ і технік, що дозволяють спортсменам підтримувати та поліпшувати фізичну форму, координацію рухів та розвивати різні групи

м'язів. Ці засоби спрямовані на досягнення максимального рівня фізичного, психологічного та соціального благополуччя спортсменів з порушенням слуху. Вони дозволяють спортсменам зосередитися на своїх спортивних цілях і розвивати свій потенціал у спортивних досягненнях.

### Список використаних джерел

1. Саєнко В.Г. Спортивно-педагогічне вдосконалювання зі східних єдиноборств. Київ : Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка». 510 с.
2. Сергієнко Л.П. Тестування рухо-вих здібностей спортсменів: Навч. посіб. Київ: «Олімпійська література». 520 с.
3. Шевченко В.М. Сутність кохлеар-ної імплантації в реабілітації спортсменів з порушеннями слуху. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. Вип. 23.* С. 289-292.
4. Goldstein A.P., Michaels G.Y. Empathy development training, consequences. New Jersey London. 287 p.
5. Merry T.A guide to the person-centered approach. *Loughton : Gale Centre Publications. S. 257 p.*
6. Villani N., Doublestei J., Martin Z. The MathSigner: an interactive learning tool for American sign language Adamo-Information Visualisation. IV. *Proceedings. Eighth International Conference on Volume, Issue, 14-16 July.*

## ОСОБЛИВОСТІ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

**Бобровник Лариса Петрівна**

асистент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Литвиненко Андрій Євгенович**

студент 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

**Сущенко Людмила Петрівна**

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор УДУ імені Михайла Драгоманова

За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, проблема порушень слуху є досить поширеною – від 2 до 5% дітей та підлітків мають ті чи інші вади слухової функції. В Україні щороку народжується близько 400 дітей з тяжкими порушеннями слуху. Втрата слуху негативно позначається на фізичному та психічному розвитку дитини, ускладнює процеси навчання, соціалізації та адаптації.

Застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації допомагає відновити рухові функції, скоригувати порушення постави, рівноваги, координації, а також сприяє підвищенню рівня фізичного

стану та загального оздоровлення підлітків з вадами слуху. Тому питання щодо особливостей використання засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації для даної категорії осіб є надзвичайно актуальним.

Проблемі реабілітації підлітків з порушенням слуху присвятили свої праці такі вітчизняні та зарубіжні науковці: Н.Г. Байкіна [1], І.В. Хмельницька [5], А.В. Мут'єв [4], О.С. Афанасьєва, І.П. Випасняк, Х. Гуринович [2], J. Deppeler та D. Harvey [6], V. Rajendran, F.G. Roy і D. Jeevanantham [7] та ін.

Порушення слуху у підлітків поділяються на вроджені (спадкова глухота)

та набуті (втрата слуху внаслідок різних чинників). За ступенем прояву виділяють глухоту (повну відсутність слуху) та туговухість (часткова втрата слуху). Навіть незначне зниження слухової функції може негативно позначитися на розвитку дитини.

Дефект слуху безпосередньо впливає на психічний розвиток підлітку, оскільки послаблює сприйняття інформації із зовнішнього світу, уповільнює засвоєння знань, ускладнює комунікацію. Діти з порушеннями слуху часто відстають у розумовому розвитку, мають проблеми з формуванням мовлення та концентрацією уваги.

Окрім затримки психічного розвитку, порушення слуху супроводжується цілим комплексом специфічних особливостей рухової сфери. У підлітків з вадами слуху спостерігається погіршення рухової пам'яті, координації рухів, уповільнене оволодіння руховими навичками. Характерними є низький рівень розвитку сили, відставання показників витривалості, порушення рівноваги та просторового орієнтування. Дефіцит слухових відчуттів ускладнює формування правильної постави. Загалом ці діти мають знижені показники фізичної підготовленості порівняно з однолітками без вад.

Порушення слуху є складним дефектом, який спричиняє комплексні порушення в руховій, психічній та мовленнєвій сферах підлітку. Це потребує своєчасного залучення дітей з вадами слуху до спеціальних фізкультурно-реабілітаційних програм.

Багато науковців займалися розробкою програм і методик фізичної реабілітації для дітей з порушеннями слуху. Так, Н.Г. Байкіна [1] створила методику корекційної роботи з урахуванням структури вади та індивідуальних особливостей дітей. І.В. Хмельницька [5] розробила технологію програмування фізкультурних занять на основі комп'ютерного контролю моторики молодших школярів. А.В. Мут'єв [4] запропонував методику розвитку рухової сфери підлітків 13-15 років засобами спортивних єдиноборств.

І.М. Ляхова створила теоретико-методичні основи корекції рухової сфери засобами фізичного виховання, зокрема програму занять компенсаторно-корекційної спрямованості [3]. Доведено ефективність

застосування ігрових завдань, естафет, вправ для постави та статико-динамічних вправ.

Х.Є. Гуринович розробила програму корекції фізичного стану молодших школярів засобами фізичного виховання, що включала рухливі ігри та комплекси фізичних вправи проти порушень постави [2].

Численні дослідження підтверджують позитивний вплив фізичних вправ, зокрема ігрового та змагального характеру, на розвиток рухових якостей, координації, рівноваги, корекцію постави у слабкочуючих та глухих дітей. Ігрові завдання сприяють формуванню уваги, наполегливості, вмінню взаємодіяти. Статико-динамічні вправи покращують просторове орієнтування і стійкість, розвивають витривалість. Застосування тренажерів та технічних засобів допомагає відновити порушену рухову функцію.

Доведено, що фізичні вправи різної спрямованості є ефективним засобом фізкультурно-спортивної реабілітації цієї категорії дітей та підлітків для корекції рухової сфери, усунення вторинних відхилень у здоров'ї.

Загалом, для ефективного відновлення здоров'я підлітків з порушенням слуху необхідно застосовувати комплексні оздоровчі програми, які включають спеціально підібрані фізичні вправи різної спрямованості. Такі програми мають бути розроблені з урахуванням віку, статі, ступеня порушення слухової функції, рівня фізичної підготовленості та супутніх відхилень у стані здоров'я. Доцільно підбирати вправи для розвитку сили, витривалості, гнучкості, координації, рівноваги тощо. Важливо поступово підвищувати навантаження та ускладнювати вправи для досягнення тренувального ефекту.

Невід'ємною частиною фізкультурно-реабілітаційних програм мають бути рухливі та спортивні ігри. Ігровий метод має низку переваг: ігри розвивають не лише фізичні якості (спритність, швидкість реакції, координацію), а й психічні процеси (увагу, пам'ять, мислення), сприяють вихованню особистісних якостей (наполегливості, колективізму, лідерства). Важливо використовувати ігри з чіткими правилами, командною взаємодією, змаганнями.



Також для корекції порушень координації та рівноваги, які часто спостерігаються у підлітків із вадами слуху, доцільно застосовувати різноманітні тренажери та технічні засоби. Наприклад, стабілографічні платформи, гімнастичні лави, рівневі доріжки тощо. Заняття на таких пристроях покращують пропріорецепцію та вестибулярну стійкість.

Не менш важливим аспектом є підвищення мотивації підлітків з порушеннями слуху до фізкультурно-реабілітаційних занять. Необхідно створювати привабливі умови проведення занять: яскраве спортивне обладнання та інвентар, музичний супровід, змагальні моменти, заохочення, відзнаки та нагороди для активних учасників. Це сприятиме формуванню позитивного ставлення до рухової активності.

Регулярні заняття фізичними вправами, рухливими іграми, виконання спеціальних вправ на тренажерах та реабілітаційному обладнанні в комплексі з іншими фізкультурно-реабілітаційними заходами мають виражений позитивний вплив на організм підлітків з порушеннями слуху. Застосування таких засобів сприяє відновленню порушених рухових функцій, нормалізації рівня фізичного розвитку та фізичної підготовленості.

Цілеспрямовані фізичні навантаження допомагають скоригувати такі характерні для глухих і слабкочуючих підлітків порушення, як недоліки координації, рівноваги, постави, зниження сили, витривалості та інших рухових якостей. Покращується загальний функціональний стан серцево-судинної, дихальної та інших систем життєзабезпечення організму.

Окрім фізичного оздоровлення, заняття за спеціальними програмами фізкуль-турно-спортивної реабілітації також сприяють соціальній адаптації підлітків з порушеннями слуху. Рухливі та командні ігри розвивають комунікативні навички, увагу, пам'ять, здатність до взаємодії у колективі. Участь у змаганнях виховує впевненість, наполегливість, прагнення до перемоги.

Загалом, активне залучення до різноманітних фізкультурно-реабілітаційних заходів допомагає підліткам з вадами слуху не лише відновити фізичний стан та здоров'я, а й повноцінно інтегруватися в суспільство, підготуватися до майбутньої професії та самостійного життя. Тому впровадження реабілітаційних програм з використанням засобів фізичної культури і спорту є надзвичайно актуальним завданням.

### Список використаних джерел

1. Байкіна Н.Г., Пипнюк П.Ф. Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*. 2012. № 7. С. 15–24.

2. Гуринович Х.Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук із фіз. вих. і спорту. Львів : ЛДУФК, 2007. 18 с.

3. Ляхова І.М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі знизеним слухом (теоретико-методичний аспект) : монографія. Запоріжжя : ГУ «ЗІДМУ», 2005. 506 с.

4. Муг'єв А.В. Розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних

єдиноборств : автореф. дис. ... канд. пед. наук. Одеса, 2003. 16 с.

5. Хмельницька І.В. Комп'ютерні системи контролю моторики школярів 7–10 років з вадами слуху в програмуванні фізкультурних занять : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук із фіз. вих. і спорту: спец. 24.00.02. Київ, 2006. 20 с.

6. Deppeler J., Harvey D., Loreman T. (2005). *Inclusive Education A practical guide to supporting diversity in the classroom*. New York: RoutledgeFalmer. 220 p.

7. Rajendran V., Roy F.G., Jeevanan-tham D. Postural control, motor skills, and health-related quality of life in children with hearing-impairment: a systematic review / V. Rajendran., *Eur. Arch. Otorhinolaryngol.* 2012. Vol. 269. P. 1063–1071.