

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

РОЛЬ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ У ВІДНОВЛЕННІ ЗДОРОВ'Я ПІДЛІТКІВ З ПОРУШЕННЯМ ЗОРУ

Коваленченко Володимир Федорович

кандидат медичних наук, доцент кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та спортивних і рухливих ігор Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Завальнюк Нікіта Вячеславович

студент 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» УДУ імені Михайла Драгоманова

Сущенко Людмила Петрівна

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

Значне місце у життєдіяльності людини займає зір як джерело інформації. Порівняно з іншими органами чуття зоровий аналізатор акумулює домінуючий обсяг інформації у кору головного мозку – до 90%. Будь-яке функціональне порушення зору – центрального, периферичного, біокулярного зору, світловідчуття та відчуття кольору, негативно впливає на фізичний та психологічний розвиток підлітку. У монографії «Інтегративний підхід до інклюзивної освіти осіб із порушеннями зору» вказується, що «нова парадигма гуманізації соціуму на засадах пріоритету становлення особистості шляхом активізації процесів соціалізації кожного члена суспільства розкривають нові можливості для незрячих та слабозорих людей у виході на активні позиції в українському соціумі» [4].

Питання, пов'язані з реабілітацією підлітків із порушенням зору, досліджували такі вчені, як Р. Баннікова, М. Белень, Л. Борисенко, Р. Бутов, А. Гарлінська, С. Голяка, Л. Коткова, Т. Осадченко, А. Семенов і В. Ткаченко, Ю. Фурман, О. Юрченкота ін.

Вчені (Р. Бутов [1], Дж.М. Ромман Хайсам [7], К. Яримбаш [8] та ін.) присвятили свої наукові дослідження проблемам реабілітації дітей і підлітків із порушенням зору. Так, Р. Бутов розглядав фізичну реабілітацію дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів [1]; Дж. М. Ромман Хайсам – фізичну реабілітацію школярів з функціональними порушеннями зору на постклінічному етапі [7]; К. Яримбаш – педагогічні основи корекції рухової сфери слабозорих підлітків засобами плавання [8].

Проблемі реабілітації підлітків із порушенням зору приділили увагу зарубіжні вчені М. Chrenek, S. Houwen, E. Hartman, M.T. Pardue, P.C. Manyike, F.X. Short та ін.

В. Войтко зазначає, що порушення зору впливає на появу таких відхилень у підлітків, як ускладнення просторового орієнтування, зниження рухової активності та пізнавальної діяльності, порушення координації та точності рухів [2].

Дослідники В. Онищук, Н. Гаврилова, І. Мацейко та О. Звіряка обґрунтувати та розробити комплексну програму фізичної реабілітації з використанням спеціальних вправ у школярів 10-11 років з короткозорістю на санаторному етапі. Особливістю даної програми було те, що до програми долучили розроблений комплекс спеціальних вправ для окорухових м'язів, ранкову гігієнічну гімнастику на свіжому повітрі (де застосовували координаційні, ідеомоторні, дихальні вправи), ігри у воді (з м'ячем), рухливі і спортивні ігри на спортивному майданчику (волейбол, бадмінтон, настільний теніс), дозовану лікувальну ходьбу по місцевості за розвішаними спеціально-розробленими орієнтирами [6, с. 51].

Т. Мотуз, Л. Пасічник і Я. Баранець вказують на різні засоби інформаційно-комунікаційних технологій, що використовуються для навчання дітей з особливими освітніми потребами:

– стандартні технології – наприклад, комп'ютери, що мають вбудовані функції налаштування для осіб з особливими освітніми потребами;

– доступні формати даних, відомі також як альтернативні формати – наприклад, доступний HTML, що говорять книги системи DAISY; а також «низько-технологічні» формати (система Брайля);

– допоміжні технології: слухові апарати, пристрої для читання з екрану, клавіатури зі спеціальними можливостями [5].

До основних засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації для підлітків з порушенням зору відносяться такі: фізичні вправи і вправи на відновлення рухливості: це можуть бути різноманітні фізичні вправи, які сприяють покращенню координації рухів, розвитку м'язів та збільшенню витривалості. Також використовуються спеціальні вправи для відновлення рухливості очей та корекції порушень зору. Спортивні ігри і вправи: вони допомагають підліткам з порушенням зору розвивати соціальні навички, спілкування та командну роботу. Наприклад, футбол зі спеціальним м'ячем з звуковим сигналом для орієнтації або гра у волейбол з м'ячем з різнокольоровими плямами. Плавання: плавання є одним з найефективніших засобів фізкультурно-спортивної реабілітації для підлітків з порушенням зору. Це сприяє розвитку м'язово-скелетної системи, кращому дихальному функціонуванню та загальному покращенню фізичного стану.

А. Гарлінська та ін. зазначають, що збільшення рухової активності дітей зміцнює здоров'я, покращує функціональний стан кардіореспіраторної системи, збільшує опір організму до втоми і підвищує загальну працездатність [3, с. 97]. Застосування фізичних вправ в поєднанні зі спеціальними вправами для м'язів очей, позитивно впливають на функції ока.

Вважаємо, що фізкультурно-спортивна реабілітація для підлітків з порушенням зору має бути індивідуалізованою, враховуючи особливості кожного конкретного випадку та специфіку порушень зору.

Фізичні вправи грають важливу роль у відновленні здоров'я підлітків з порушенням зору, допомагаючи покращити рухливість, координацію рухів, м'язовий тонус, а також загальний фізичний стан. Наведемо приклади фізичних вправ, які можуть бути застосовуватися для цієї категорії підлітків: Розминка: прості рухові вправи, такі як розтяжки, обертання тулуба, махи руками та ногами, допомагають підготувати м'язи до більш інтенсивного навантаження. Стрейчінг: Розтяжка м'язів і суглобів допомагає покращити гнучкість та зменшити ризик травм. Аеробні вправи: Ходьба, біг, еліптичний тренажер або велотренажер сприяють підвищенню кардіо-

респіраторної витривалості та покращенню кровообігу. Силові вправи: Використання легких гантелей або резистентних стрічок допомагає зміцнити м'язи, що може покращити підтримку тіла та стійкість. Балансові вправи: Вправи на покращення балансу, такі як стояння на одній нозі або виконання різних рухів на платформі для рівноваги, сприяють покращенню координації та стабільності. Спеціально розроблені вправи, які враховують особливості порушення зору, наприклад, вправи для розвитку сприйняття просторових відстаней або вправи з використанням звукових інструкцій для орієнтації в просторі. Вправи з ритмічної гімнастики: ритмічна гімнастика може допомогти вдосконалити координацію рухів та збільшити гнучкість, а також підвищити рівень енергії та позитивний настрій. Ігрові вправи: Заняття рухливими іграми сприяє не лише фізичному розвитку, але й соціальній інтеграції через спілкування та співпрацю з іншими учасниками. Важливо, щоб фізичні вправи були адаптовані до потреб і можливостей кожного конкретного підлітка з порушенням зору і виконувалися під наглядом кваліфікованого фахівця фізкультурно-спортивної реабілітації.

Таким чином, використання засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації відіграє важливу роль у відновленні здоров'я підлітків з порушеннями зору. Порушення зору серйозно впливають на життя підлітків, обмежуючи їх можливості у різних сферах, включаючи фізичну активність та спорт. Важливо враховувати індивідуальні особливості та рівень фізичних можливостей кожного підлітка з порушенням зору при розробці програм фізкультурно-спортивної реабілітації. Адаптація занять спортом до конкретних потреб кожного підлітка сприяє покращенню фізичного стану, психічного благополуччя та соціальної інтеграції. Фізкультурно-спортивна реабілітація не лише сприяє фізичному відновленню, але й позитивно впливає на психосоціальний стан підлітку, сприяючи його самооцінці та самостійності. Застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації може значно поліпшити якість життя підлітків з порушенням зору та сприяти їх повноцінній участі в різних аспектах соціуму. Важливо також надавати психологічну підтримку підліткам з порушенням

зору, сприяючи підвищенню їхнього самоповаги, впевненості та соціальній адаптації через спортивні заняття.

Список використаних джерел

1. Бутов Р.С. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів: автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.03. Київ, 2016. 26 с.

2. Войтко В.В. Психолого-педагогічний супровід дітей з вадами зору : методичний посібник. Кропивницький : КЗ «КОППО імені Василя Сухомлинського», 2017. 79 с.

3. Гарлінська А.М. *Вплив засобів фізичної реабілітації на фізичний розвиток дітей з функціональними порушеннями зору* / Гарлінська А.М., Корнійчук Н.М., Ляшевич А.М., Грищук С.М., Чайка Ю.Ю. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2021. №12. С. 91-97.

4. Інтегративний підхід до інклюзивної освіти осіб із порушеннями зору : монографія / За заг. ред. Ю.Й. Тулашвілі. Луцьк: ПП Іванюк В.П., 2019. 344 с.

5. Мотуз Т., Пасічник Л., Баранець Я. Інформаційно-комунікаційні технології в інклю-

зивному середовищі закладу освіти. *Збірник наукових праць Уманського державного педагогічного університету*. 2021. №2. С. 172–181.

6. Онищук В. Ефективність застосування комплексної програми фізичної реабілітації дітейшкільного віку з короткозорістю на санаторному етап./ В. Онищук, Н. Гаврилова, І. Мацейкота О. Звіряка. *Слобожанський науково-спортивний вісник: Матеріали XIX Міжнародно інауково-практичної конференції» Фізична культура, спорт і здоров'я: стан, проблеми та перспективи*. 2019.С.50-56.

7. Ромман Хайсам Дж. М. Фізична реабілітація школярів з функціональними порушеннями зору на постклінічному етапі: : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. вих. і спорту : спец. 24.00.03. Київ, 2015. 20 с.

8. Яримбаш К.С. Педагогічні основи корекції рухової сфери слабозорих підлітків засобами плавання : Дис... канд. наук: 13.00.03. 2006. 180 с.

ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДЛЯ ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я ФУТБОЛІСТІВ З ПОШКОДЖЕННЯМИ М'ЯЗІВ І СУХОЖИЛЬ

Козицька Алла Павлівна

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

Сікорська Анастасія Вікторівна

студентка 2 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт» УДУ імені Михайла Драгоманова

Пшенична Лариса Павлівна

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

Тема фізкультурно-спортивної реабілітації для відновлення здоров'я футболістів з пошкодженнями м'язів і сухожиль є надзвичайно актуальною в контексті сучасного спорту. Застосування відповідних засобів і методів є вирішальним елементом в успішному відновленні спортсменів та їх поверненні до повноцінного тренувального процесу. Реабілітація у футболі виявляється досить складним завданням через високий рівень фізичної активності та велику ймовірність травм.

Питання, пов'язані з реабілітацією футболістів з пошкодженнями м'язів і сухожиль, розглядали вітчизняні та зарубіжні вчені, як: І.О. Степаненко [1], Д.А. Коваленко [2], А. Billington [3], G. Carlson [4], Т. Jenkinson [5], М. Lee [6], R. McKenzie [7] та ін. Спортивну реабілітацію у футболі: від теорії до практики досліджував І.О. Степаненко [1].

Фізкультурно-спортивна реабілітація визначається як комплекс заходів, спрямованих на відновлення фізичного здоров'я після травм, хвороб або інших обмежень. Цей підхід є важливою складовою у сфері фізичної