

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

ознайомлення з водою, які проводяться ігровим методом.

Контрольний блок розроблений з метою моніторингу вчителем динаміки засвоєння учнями навчального матеріалу, у запропонованій нами методиці контрольні вправи виконуються в кінці кожного заняття. Цей розділ включає пропливання учнями контрольних відрізків (6 м, 8 м, 10 м, 12,5 м та 25 м) вивченими стилями у повній координації) без урахування часу (до уваги

береться якість пропливання контрольного відрізка (володіння учнем технікою плавальних рухів).

Таким чином, розкрито роль засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації у відновленні здоров'я дітей з порушенням слуху. Вказано, що індивідуальна програма реабілітації повинна включати в себе такі фізичні вправи, як загальнорозвивальні, танцювально-ритмічні, ритмопластичні вправи, рухливі ігри, плавання та ін.

### Список використаних джерел

1. Заставна О. Значення розвитку вестибулярного апарату для формування усного мовлення у дітей з порушенням слуху за верботональною методикою. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2018. № 3. С. 49-55.

2. Козак О.А. Фізична реабілітація дітей з порушенням слуху URL : <https://naukam.triada.in.ua/index.php/konferentsiji/62-tridtsyat-persha-vseukrajinska-praktichno-piznavalna-internet-konferentsiya/768-fizichna-reabilitatsiya-ditej-z-porushennyam-slukhu>

3. Козицька Ю.В., Івасик Н.О. Корекція координаційних якостей дітей із вадами слуху з використанням авторської методики навчання плаванню URL : <http://baltijapublishing.lv-omp/index.php/bp/catalog-/download-/296/8227/17177-1?inline=1>

4. Кучеренко Г.В. Розвиток силових якостей

глухих підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : спец. 13.00.03. Одеса, 2007. 19 с.

5. Ляхова І.М. Вербальні та наочні методи навчання школярів з порушеннями слуху в навчально-педагогічному процесі з фізичного виховання. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2017. Вип. № 56-57. С. 488-495.

6. Мороз Б.С., Ростунов А.Т. Діти з порушенням слуху: крок за кроком від діагностики до інклюзії : посібник для фахівців і батьків. 2013. 102 с.

7. Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти : Постанова Кабінету Міністрів України від 15.09.2021 р. № 957. URL : <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/957-2021-p#Text>.

## СПРЯМУВАННЯ ЗАСОБІВ І МЕТОДІВ ФІЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ НА ВІДНОВЛЕННЯ ЗДОРОВ'Я СПОРТСМЕНІВ З ІНВАЛІДНІСТЮ З ВАДАМИ

### *Кузьменко Вікторія Юріївна*

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

### *Романова Ірина Миколаївна*

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

### *Качур Євген Юрійович*

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

Високий рівень конкурентоспроможності, стрімке зростання результатів вітчизняних спортсменів з інвалідністю на міжнародних змаганнях пов'язані з впровадженням

систем підготовки, що характеризуються постійним нарощуванням обсягів та інтенсивності тренувальних навантажень з метою досягнення максимального тренувального та

змагального ефекту. Згідно з багаторічною практикою фахівців, реабілітація засобами фізичної культури та спорту є ефективним методом відновлення для спортсменів з інвалідністю.

Процес реабілітації спрямований на відновлення або компенсацію обмежених фізичних можливостей, підвищення психоемоційної стійкості та адаптаційних резервів організму спортсменів з інвалідністю. Об'єм та інтенсивність засобів фізичної реабілітації мають бути визначені з урахуванням біопсихосоціального статусу кожного спортсмена з інвалідністю. Важливість фізкультурно-спортивної реабілітації підкреслюється, як ключовий елемент у відновленні та підтримці функцій організму спортсменів з інвалідністю.

Питання, пов'язані з фізичною реабілітацією спортсменів з інвалідністю з вадами зору, розглядали такі вітчизняні науковці, як Г. Бойко, Ю. Бріскін, Т. Вольвах, І. Глазирін, А. Кравченко, О. Луковська, М. Пітин, М. Розторгуй, Р. Руденко, Л. Черкашина, Л. Шульга та інші.

Проблема реабілітації спортсменів з інвалідністю з вадами зору, знайшла відображення у працях таких зарубіжних вчених: R. Barboza, M. Duffy, V. Giovanis, W. Gowin, Le Toqui Schipman, Lima Gabriel Benedito та ін.

У процесі пізнання навколишнього світу найважливіша роль належить зору, а саме – зоровому сприйманню. Зір відіграє провідну роль в орієнтуванні, пізнавальній та трудовій діяльності людини. Через візуальний канал людина здобуває уявлення про себе і світ.

Р. Руденко та А. Магльований вважають, що на тлі загальних змін в організмі, які виникають під впливом тренувальних навантажень, у кожного спортсмена з інвалідністю відбуваються характерологічні зміни, які обумовлені перебігом основного та супутніх захворювань, що визначають його інвалідність, які необхідно враховувати під час застосування засобів фізичної реабілітації [5].

Д. Варивончик зазначає, що порушення зору – це стан, за якого в пацієнта знижена гострота зору, який не вдається поліпшити навіть за використання окулярів, контактних лінз, хірургічного лікування чи ліків і який заважає людині виконувати щоденні завдання та задовольняти потреби [3].

Однією з основних причин ослаблення зору в людини є аномалії рефракції (відхилення заломлюючої сили оптичної системи ока від норми): короткозорість (міопія) і далекозорість (гіперметропія).

Г. Бойко підкреслює, що для спортсменів з вадами зору характерним є відставання сенсорного, рухового, когнітивного та соціального розвитку. Відсутність упевненості у своїх рухових діях, притаманна особам з вадами зору, призводить до негативного, упередженого ставлення до вивчення нових рухових дій. Крім того, спортсмени з вадами зору характеризуються зниженим розвитком координаційних якостей, що також ускладнює вивчення рухових дій на етапі початкової підготовки [1, 2].

Дослідники розділяють спортсменів з вадами зору на дві групи. До першої групи належать спортсмени з такими захворюваннями: короткозорість (міопія), абсолютна (тотальна) сліпота, непрогресуюча атрофія зорового нерва, пігментна абіотрофія сітківки, природжені аномалії розвитку очного яблука, помутніння рогівки та катаракта. Спортсмени цієї групи не мають протипоказань до занять спортом. Спортсменам другої групи (прогресуючі форми короткозорості, глаукома, ретинопатія, вивих та підвивих кришталика, відшарування сітківки, прогресуюча атрофія зорового нерва) протипоказане виконання вправ статичного характеру, біг, різкі нахили тулуба [4].

До основного захворювання, яке спричинило часткову або повну втрату зору, додаються супутні, що можуть призвести до негативних наслідків у психоемоційній та соціальній сфері. Спортсмени з вадами зору мають різні патології опорно-рухового апарату, зокрема порушення постави, серцево-судинні захворювання, захворювання ЛОР-органів, захворювання обміну речовин, що потребує корекції тренувального процесу та спрямування його на зменшення проявів захворювання.

Фізкультурно-спортивна реабілітація відіграє важливу роль у реабілітації спортсменів з інвалідністю з вадами зору. Для досягнення позитивних результатів під час реабілітації необхідно використовувати спеціальний комплекс фізичних вправ, лікувальний масаж, аутотренінги, дихальну

гімнастику, класичний та рефлексогенний масаж комірцевої зони та стоп, точковий масаж очей і обличчя, фізіотерапію, та інші природні методи. Для попередження вад зору та їх корекції доцільно використовувати різні види зорової гімнастики.

Побудова процесу фізкультурно-спортивної реабілітації спортсменів з інвалідністю з вадами зору повинна базуватися на результатах медичної класифікації, офтальмологічних показниках та особливостях їхнього організму.

Аналіз науково-методичної літератури показав, що у фізкультурно-спортивній реабілітації спортсменів з інвалідністю з вадами зору доступними і дієвими методами відновлення є: фізичні вправи – загальнозміцнювальні та спеціальні; оздоровчі заняття фізичною культурою: оздоровчий біг, заняття на тренажерах, елементи спортивних ігор, їзда на велосипеді, катання на ковзанах, лижах, оздоровче плавання; вправи статичної і динамічної рівноваги: стійки на одній нозі з відкритими і закритими очима, естафети, вправи на колоді, смуги перешкод; вправи для покращення координаційних здібностей спортсменів з використанням: «Жгут-

резинок», «Степ платформ», «Bosu-ball»; вправи з розвитку різних силових якостей: присідання зі штангою, віджимання, підтягування на турніку, скакалка; вправи на розтягування м'язів (стретчинг); гімнастика для очей, яка складається зі спеціальних вправ для очей; масаж, який його можна проводити перед фізичним навантаженням, під час тренувального процесу, після нього, під час пасивного та активного відпочинку.

Таким чином, завдяки спрямуванню засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації на відновлення здоров'я спортсменів з інвалідністю з вадами зору відбувається зміцнення і оздоровлення всього організму; підвищення силової витривалості м'язів усього тіла; покращання координації рухів, вестибулярної стійкості; оволодіння навичками просторового орієнтування; виховуються дисципліно-ваність, сміливість, рішучість, наполегливість у подоланні труднощів. Успіх ефективного відновлення здоров'я спортсменів з інвалідністю з вадами зору залежить від систематичного і комплексного застосування засобів і методів фізкультурно-спортивної реабілітації, а також сприяє підвищенню спортивних результатів.

### Список використаних джерел

1. Бойко Г.М. Концептуальні засади системи супроводу підготовки спортсменів з інвалідністю високої кваліфікації. *Молода спортивна наука України* : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. Львів. 2007. № 11. С. 23-28.

2. Бойко Г.М. Теоретичні засади і структура організації психологічного супроводу підготовки спортсменів з інвалідністю різних нозологічних груп. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. Київ : НУФВСУ. 2006. № 3. С. 80-85.

3. Варивончик Д.В. Світові епідеміо-логічні характеристики поширеності порушень зору. *Міжнародний науково-практичний журнал «Офтальмологія»*. Національна медична академія

післядипломної освіти імені П.Л. Шупика. Київ : Україна. 2016. №1(03). С. 44-49.

4. Розторгуй М.С., Передерій А.В. Особливості підготовки спортсменів з вадами зору. *Спорт осіб з інвалідністю та адаптивне фізичне виховання. Фізична активність, здоров'я і спорт*. 2011. №4(6). С. 46-51.

5. Руденко Р., Магльований А. Оптимізація процесу фізичної реабілітації спортсменів з інвалідністю засобами масажу. *Науковий часопис НПУ імені М.П. Драгоманова. Серія 15 «Науково-педагогічні проблеми фізичної культури»*. Київ. 2018. № 4 (98). С. 138–141.