УДК 796.035+615.82

Юрій Фурман

Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання

Вінницький державний педагогічний університет імені М. М. Коцюбинського (м. Вінниця)

Постановка наукової проблеми та її значення. Актуальність теми дослідження обумовлена тим, що в наш час різко зменшилася рухова активність школярів, збільшилося навантаження на розумову діяльність та інші сенсорні системи організму людини (слух, зір й т. ін.). Тим самим це є однією з причин виникнення порушень роботи різних систем організму, що призводить до виникнення функціональних відхилень та відхилення в стані здоров'я підростаючого покоління [2].

Практика показує, що якщо для здорових людей фізична культура та спорт є звичайною потребою, яка реалізується в повсякденному житті, то для осіб з особливими потребами, а особливо з дипривацією зорового аналізатора, заняття фізичними вправами життєво необхідне. Це тому, що фізичні вправи є природним та одночасно єдиним методом фізичної, медичної й соціальної реабілітації [9].

Фізична культура та спорт осіб з особливими потребами, особливо із захворюванням зорового аналізатора, на жаль, недостатньо розроблений розділ щодо теорії й практики фізичної культури. Загальновідомо, що систематичні заняття фізичними вправами підвищують пристосованість організму людини до життєвих умов, розширюють функціональні можливості, сприяють оздоровленню організму, виховують санітарно-гігієнічні навики. Важливо й те, що заняття фізичними вправами для осіб з особливими потребами позитивно впливають на психіку, мобілізують волю, повертають відчуття соціальної адаптації, сприяють становленню соціальних контактів.

Практика розвитку фізичної культури та спорту у Всесвітній організації охорони здоров'я підтверджує, що при раціональному використанні принципів, форм, методів і засобів фізичного виховання можна не тільки ліквідувати та компенсувати недоліки фізичного розвитку й рухової сфер, що не виключно для осіб з особливими потребами, але й покращити певною мірою функції основної нозології (зорового, слухового та інших аналізаторів і функціональних систем організму людини).

Мета дослідження – проаналізувати дані спеціальної науково-методичної літератури щодо показників рухової активності та формування здорового способу життя у осіб із відхиленням у стані здоров'я.

Методи дослідження: аналіз спеціальної науково-методичної літератури та досвіду попередньої практики провідних фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання з питань розвитку рухової активності та формування здорового способу життя в осіб з особливими потребами.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що порушення функції зорового аналізатора викликає низку відхилень у фізичному та психічному розвитку людини [3]. У зв'язку із труднощами, які виникають під час підтримки й оволодіння просторовими уявленнями та руховими діями, порушується правильна поза під час ходьби, бігу, погіршується координація рухів. Вимушене зниження рухової активності, супутні соматичні захворювання, різноманітні порушення опорно-рухового апарату носять стійкий характер і суттєво обмежують рухові можливості, послаблюючи при цьому зв'язки із навколишнім середовищем, затрудняють просторову орієнтацію, пригальмовують психомоторний та фізичний розвиток осіб з особливими потребами з важкою зоровою дипревацією [7].

Практичний досвід С. Н. Мишаріної [5] й спеціальні медичні спостереження автора показали, що заняття фізичними вправами не протипоказані для осіб із захворюванням зорового аналізатора та позитивно впливають на організм, якщо вони правильно підібрані та доцільним способом дозовані. Науковець застосував у практиці фізичної культури узагальнення наукових і методичних робіт, присвячені проблемі реабілітації інвалідів по зору. Також проведено спробу конкретного дослідження специфіки рухової діяльності сліпих та виявлено фактори, які лімітують реалізацію їхніх рухових можливостей. У процесі природного процесу реабілітаційний заходів спеціального інституту здійснено експеримент щодо вдосконалення системи управління руховими діями інвалідів по зору за рахунок цілеспрямованого впливу на координаційні структури моторно-психічної сфери забезпечення рухів [5].

© Фурман Ю., 2012

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Дослідження цього контингенту, проведенні під загальним керівництвом Л. І. Солнцевої [8], показали, що завдяки заняттям фізичною культурою виникає покращення кровообігу в тканинах ока, а це, зі свого боку, активізує обмінні та трофічні процеси, які перешкоджають прогресуванню та загостренню зорового захворювання й здійснюють сприятливий вплив на органи зору в цілому. Саме тому фізичні вправи є одними з основних компонентів комплексної реабілітації.

Для підвищення рухової активності та подальшого формування здорового способу життя в осіб з особливими потребами насамперед потрібно створити мотивацію, викликати зацікавленість та інтерес у цього контингенту до занять фізичними вправами й спортом. У зв'язку з цим О. Г. Столбова [9] розробила й реалізувала теоретичні й методичні підходи щодо формування стійкої мотивації до занять фізичною культурою молодших школярів із послабленим зором. Цей підхід застосовувався із використанням розробленої педагогічної моделі у формах неурочних занять фізичними вправами. Під час занять виконували комплекси фізичних вправ із застосуванням засобів гідроаеробіки, ритмічної гімнастики та плавання й застосували методи тренування зорового аналізатора. Додаткові фізичні вправи в неурочних формах занять не тільки підвищили показники рухової активності слабкозорих молодших школярів, але й сприяли покращенню роботи зорового аналізатора та інших органів і систем організму [9].

Рухова активність є необхідною умовою нормального функціонування внутрішніх органів. Це – джерело здоров'я, працездатності та трудової активності людини [1, 4].

Для збільшення рухової активності людям з особливими потребами слід збільшити діапазон засобів фізичної культури. Особливо це стосується осіб із захворюванням зорового аналізатора, оскільки часткова втрата зору або повна її відсутність значно обмежує арсенал фізичних вправ і можливість їх використання. Розглядаючи цю проблему, О. І. Макаренко [4] на теоретичному, практичному та експериментальному рівнях показала ефективність застосування комплексів загальнорозвивальних та спеціальних вправ для очей, які розширюють діапазон засобів фізичної культури;. розкрила роль засобів адаптивної фізичної культури у розв'язанні завдань підвищення рухової активності в дітей із зоровою дипревацією. Це стало наслідком соціальної інтеграції слабкозорих школярів у суспільство.

Особливо важливо відзначити те, що серед осіб з особливими потребами найважче піддаються корекції діти дошкільного та молодшого шкільного віку з важкою патологією зору. Е. В. Петрова [6] установила, що сліпі діти дошкільного віку відрізняються невмінням самостійно орієнтуватися та пересуватись у просторі. Це впливає на рухову активність дітей і розвиток у цілому, що призводить до виникнення гіпокінезії, а також супутніх захворювань та вторинних відхилень [6].

Дослідження цього контингенту автором дало змогу вивчити й проаналізувати отримані результати, які допомогли виявити присутність стресо-сенсорного компонента під час просторово-рухової діяльності незрячих дітей.

На основі отриманих даних Е. В. Петрова [6] розробила та впровадила в практику програму розвитку просторової орієнтації в процесі фізичного виховання незрячих дітей дошкільного віку, яка складала чотири основні групи фізичних вправ за такими напрямами:

1. Комплексний розвиток можливостей зі збережених аналізаторів для навчання просторової орієнтації;
2. Безпосереднє сприйняття та вивчення замкненого простору;
3. Суспільна орієнтація й переміщення (дитина-педагог) у замкненому просторі;
4. Розвиток навиків переміщення та орієнтації в просторі [6].

Цей механізм програми, яка спрямована на розвиток просторової орієнтації тіла незрячих дітей дошкільного віку дав змогу поетапно та послідовно засвоїти засоби фізичного виховання, при цьому вплинути на просторову орієнтацію тіла й, зі свого боку, підвищити руховий потенціал цього контингенту дітей.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури показав, що в осіб з особливими потребами значно нижчий показник рухової активності, що, зі свого боку, призводить до виникнення та прогресування супутніх захворювань (серцево-судинної системи, дихальної, м'язової й ін.) і вторинних відхилень (порушення постави, плоскостопість). Це пояснюється тим, що через основну нозологію (дипревацію зору слуху, порушення опорно-рухового апарату, психіки) відбувається погіршення в орієнтації простору та часу, знижений розвиток фізичних якостей і диференціація окремих м'язових зусиль й т. ін.

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com

Як наголошує більшість авторів, систематичне заняття фізичними вправами підвищує адаптаційні можливості осіб з особливими потребами, розширює їхні функціональні можливості, оздоровлює організм і гармонізує психіку. Фізичні вправи є потужним фактором реабілітації основної нозології та попереджують виникнення й здійснюють профілактику інших функціональних відхилень організму осіб з особливими потребами.

Саме тому для розв'язання поставленої проблеми різні автори розробили та науково апробували технології, методики й програми для покращення стану здоров'я осіб з особливими потребами, спрямовані на нормалізацію їхньої рухової сфери, що в подальшому сприятиме гармонійному розвитку особистості.

Список використаної літератури

1. Бао-Ор О. Здоровье детей и двигательная активность: от физиологических основ до практического применения / О. Бар-Ор, Т. Роуланд ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2009. – 528 с. : ил.
2. Винник, Джлзеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – Киев : Олимп. лит., 2010. – 608 с. : ил.
3. Ермаков В. П. Основы тифлопедагогики. Развитие, обучение и воспитание детей с нарушением зрения / В. П. Ермаков, Г. А. Якунин. – М. : [б. и.], 2000.
4. Макаренко О. И. Реабилитация слабовидящих детей 13–15 лет в условиях школы-интерната средствами физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / О. И. Макаренко. – СПб., 2000. – 22 с.
5. Мишарина С. Н. Методика целенаправленного развития координационных движений в группах элементарной реабилитации инвалидов по зрению I-группы : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / С. Н. Мишарина. – СПб., 1997. – 21 с.
6. Петрова Е. В. Пространственная ориентация незрячих детей дошкольного возраста в процессе физического воспитания : автореф. дис. на соискание учёной степени канд. пед. наук : спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Е. В. Петрова. – СПб., 2000. – 24 с.
7. Сермеев Б. В. Физическое воспитание слабовидящих детей : пособие для учителей / Б. В. Сермеев. – М. : Просвещение, 1983. – 95 с.
8. Солнцева Л. И. Тифлопсихология детства / Л. И. Солнцева. – М. : [б. и.], 2000.
9. Столбова О. Г. Педагогические условия проведения занятий по физической культуре со школьниками 7–9 лет, имеющими нарушения зрения : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.00 / О. Г. Столбова. – Челябинск, 2001. – 21 с.

Анотації

Розглянуто аналіз спеціальної науково-методичної літератури та досвіду попередньої практики провідних фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання щодо адекватності рухової активності та формування здорового способу життя осіб з особливими потребами. Висвітлено дані авторів про впровадження різних технологій, методик і програм для покращення рухової активності та подальшого формування здорового способу життя в осіб із різними відхиленнями в стані здоров'я.

Ключові слова: *рухова активність, діти з особливими потребами.*

Юрий Фурман. Двигательная активность и формирование здорового образа жизни для лиц с особыми потребностями в процессе адаптивного физического воспитания. *Рассмотрен анализ специальной научно-методической литературы и опыт предварительной практики ведущих специалистов в области адаптивного физического воспитания, который касается адекватности двигательной активности и формирования здорового образа жизни лиц с особыми потребностями. Высветлены данные авторов о внедрении разных технологий, методик и программ для улучшения двигательной активности и дальнейшего формирования здорового образа жизни лиц с разными отклонениями в состоянии здоровья.*

Ключевые слова: *двигательная активность, дети с особыми потребностями.*

Yuriy Furman. Motor Activity and Formation of Healthy Lifestyle for People with Special Needs in the Process of Adaptive Physical Education. *We have studied the analysis of special scientific and methodological literature and best specialists previous practices in the domain of adaptive physical education that concerns adequacy of motor activity and formation of healthy lifestyle of people with special needs. It was also highlighted the data of authors about implementation of different technologies, methodologies and programs for improvement of motor activity and further formation of healthy lifestyle of people with disorders in health condition.*

Key words: *motor activity, children with special needs.*

PDF created with pdfFactory Pro trial version www.pdffactory.com