

Полтавський інститут економіки і права  
«Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»  
Соціально-гуманітарний факультет  
Кафедра фізичної реабілітації та фізичного виховання

Пояснювальна записка до дипломної роботи

магістр

*освітній рівень*

на тему «Стимулювання рухової активності учнів  
з вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання»


Виконав: студент 6 курсу  
спеціальності 016 «Спеціальна освіта»  
Ковтун Р. В.

Керівник: Волошко Л. Б.  
Рецензент: Беседа Н. А.

Полтава – 2020

Полтавський інститут економіки і права  
 «Відкритий міжнародний університет розвитку людини «Україна»  
 Факультет соціально-гуманітарний  
 Кафедра фізичної реабілітації і фізичного виховання  
 Освітній рівень магістр  
 Галузь знань 01 «Освіта / Педагогіка»  
 Спеціальність 016 «Спеціальна освіта»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»

Завідувач кафедри   
 д. пед. н., професор Бойко Г. М.  
 09.09 2019 року

## ЗАВДАННЯ

### НА ДИПЛОМНУ РОБОТУ СТУДЕНТУ

Ковтуну Р.В.

Тема роботи «Стимулювання рухової активності учнів з вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання», керівник: Волошко Л.Б.

затверджені наказом вищого навчального закладу від 09.09.2019 року

№ 87

2. Строк подання студентом роботи «10» 02 2018 р.

3. Вихідні дані до роботи: аналіз літературних джерел у розрізі досліджуваної теми; вихідні дані констатувального експерименту.

4. Зміст розрахунково-пояснювальної записки (перелік питань, що потрібно розробити):

1. За даними науково-методичної літератури проаналізувати закономірності розвитку рухової сфери дітей із вадами слуху та особливу роль у ній координаційних здібностей.



2. Теоретично обґрунтувати можливості адаптивного фізичного виховання для корекції порушень рухової сфери дітей із вадами слуху.

3. Розробити й експериментально апробувати технологію стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання.

5. Перелік графічного матеріалу : 8 таблиць, 4 додатки.



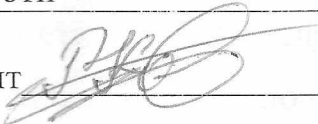
## 6. Консультанти розділів роботи

Розділ	Прізвище, ініціали та посада консультанта	Підпис, дата	
		завдання видав	завдання прийняв
1-4	Волошко Л.Б. к.пед.н., доцент		

7. Дата видачі завдання 09 09 2019 року.

## КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

№ з/п	Назва етапів дипломної роботи	Строк виконання етапів	Примітка
1.	Затвердження теми	вересень 2018	Виконано
2.	Складання плану дослідження, змісту роботи	жовтень 2018	Виконано
3.	Обґрунтування актуальності теми, опис категоріального апарату дослідження та методів дослідження (вступ)	листопад 2018	Виконано
4.	Написання 1 розділу, висновки до першого розділу	грудень 2018 січень 2019	Виконано
5.	Написання 2 розділу	березень квітень 2019	Виконано
6.	Проведення формувального експерименту, написання 3 розділу	травень- червень 2019	Виконано
7.	Висновки до 3 розділу	вересень – жовтень 2019	Виконано
8.	Обговорення результатів дослідження (розділ 4), написання висновків	листопад 2019	Виконано
9.	Магістерська практика, нормоконтроль	грудень 2019	Виконано
10.	Підготовка електронної презентації, передзахист	січень 2020	Виконано
11.	Захист магістерської роботи	лютий 2020	

Студент 

Керівник роботи 

## ЗМІСТ

ВСТУП.....	6
РОЗДІЛ 1. КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ ...	9
1.1. Особливості розвитку рухової сфери дітей із вадами слуху.....	9
1.2. Роль координаційних здібностей у загальному розвитку дітей із вадами слуху.....	23
1.3. Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей із вадами слуху.....	26
Висновки до розділу 1.....	32
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	33
2.1.Методи досліджень .....	33
2.1.1.Теоретичні методи.....	33
2.1.2. Методи оцінки фізичного розвитку.....	34
2.1.3. Методи тестування рухових здібностей та фізичної підготовленості.....	35
2.1.4. Педагогічне спостереження.....	38
2.1.5. Методи математичної статистики.....	39
2.2. Організація дослідження .....	40
РОЗДІЛ 3. ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ СТИМУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ТА КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ ШКОЛЯРІВ МОЛОДШИХ КЛАСІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	42
3.1. Дослідження рухової сфери та фізичного розвитку дітей із вадами слуху молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту.....	42
3.2. Розробка технології стимулювання рухової активності	

та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання.....	45
3.3. Ефективність технології стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання .....	57
Висновки до розділу 3.....	64
РОЗДІЛ 4. АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ.....	66
ВИСНОВКИ .....	70
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	73
ДОДАТКИ.....	84

## ВСТУП

**Актуальність дослідження.** За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я, близько 278 мільйонів осіб у світі мають помірні або важкі порушення слуху. До 2020 року кількість людей з порушенням слуху, за даними ВООЗ, збільшиться на 30 %. Дані вітчизняної та зарубіжної статистики вказують, що кількість дітей з відсутністю або зниженою функцією органу слуху постійно збільшується [13].

Нагальною потребою сьогоденної системи освіти є формування навчально-корекційного простору для дітей із вадами слуху. Повноцінний розвиток дітей з порушенням слуху неможливий без фізичного виховання. Процес фізичного виховання забезпечує не лише необхідний рівень фізичного розвитку, а й корекцію вторинних відхилень, які є наслідком порушення функції слухового аналізатора [23, 38, 80]. Науковці довели, що майже у всіх дітей із порушенням слуху існує проблема рухової сфери через недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, що лежать в основі побутових, рухових навичок та умінь людини [6, 23, 54].

Специфіка психомоторного розвитку дітей із вадами слуху потребує розробки спеціальних методів фізичного виховання, що сприятимуть корекції та розвитку їхньої рухової сфери. На сьогоднішній день доведено, що систематичне застосування спеціально підібраних фізичних вправ дозволяє усунути недоліки фізичного розвитку та рухових функцій у дітей із порушенням слуху, нівелювати розходження в рівні розвитку рухових навичок у дітей з порушенням слуху й здоровими однолітками [5].

Аналіз літературних джерел свідчить про те, що проблемам стимулювання рухової активності вадами слуху присвячено чимало робіт [2, 3, 19, 36]. Проте, на сьогодні невирішеними залишаються питання корекції порушень координаційних здібностей та стимулювання рухової активності школярів із порушеннями слуху, що й зумовило вибір магістерської роботи.

**Мета дослідження:** науково обґрунтувати та розробити технологію стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери учнів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання.

**Завдання дослідження:**

1. За даними науково-методичної літератури проаналізувати закономірності розвитку рухової сфери дітей із вадами слуху та особливу роль у ній координаційних здібностей.

2. Теоретично обґрунтувати можливості адаптивного фізичного виховання для корекції порушень рухової сфери дітей із вадами слуху.

3. Розробити й експериментально апробувати технологію стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання.

**Об'єкт дослідження** – адаптивне фізичне виховання дітей із вадами слуху.

**Предмет дослідження** – зміст технології стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання.

**Методи дослідження:** теоретичні методи (аналіз та узагальнення даних літератури); методи тестування рухових здібностей і фізичної підготовленості; методи визначення фізичного розвитку, педагогічне спостереження; педагогічний експеримент; статистичні методики.

**База дослідження:** Миргородська спеціальна загальноосвітня школа-інтернат 1-3 ступенів полтавської обласної ради.

**Практична значущість дослідження:** розроблено корекційну технологію із застосуванням засобів адаптивного фізичного виховання, спрямованих на корекцію рухових порушень та вдосконалення роботи рухового аналізатора слабочуючих дітей молодшого шкільного віку на основі застосування різноманітних фізичних вправ.

**Апробація результатів** проводилась на двох науково-практичних конференціях: Міжнародній науково-практичній конференції «Інноваційний потенціал та правове забезпечення соціально-економічного розвитку України:

виклик глобального світу» (Полтава, 2019 р.), Всеукраїнській науковій конференції студентів і молодих вчених «Молодь: освіта, наука, духовність» (Київ, 2019 р.).

**Структура та обсяг роботи.** Кваліфікаційна робота складається з вступу, 4 розділів, висновків, списку використаних 86 джерел. Роботу викладено на 89 сторінках, у ній наведено 8 таблицями. У роботі міститься 4 додатки.



## РОЗДІЛ 1

# КОРЕКЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ОСНОВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ

### 1.1. Особливості розвитку рухової сфери дітей із вадами слуху

За даними статистики [23], в Україні налічується понад півмільйона дітей з вадами слуху, і тому проблема вивчення особливостей їх фізичного розвитку є надзвичайно актуальною.

Поняття «порушення слуху» часто використовується для описання широкого діапазону розладів, пов'язаних зі зниженням слуху, що включає і глухоту [84]. Глухота визначається як цілковита відсутність слуху або його значне зниження, внаслідок якого сприймання та розпізнавання усного мовлення неможливе. Сучасна сурдопедагогіка виділяє три групи осіб з порушеннями слуху: глухі (глухонімі) – це двобічне порушення слуху, вроджене або набуте в ранньому дитинстві. Такі діти не оволодівають мовленням без спеціального навчання; пізньооглухлі – втратили слух у дошкільному або шкільному віці; слабочуючі – з частковою недостатністю слуху, з порушеннями мовленнєвого розвитку [12].

Особи, що мають втрату слуху 35-89 дБ за прийнятою в Україні класифікацією, вважаються особами зі зниженим слухом. Для цих дітей характерні обмежені можливості сприймання мовлення на слух. Якщо втрата слуху становить більше 90 дБ, діти відносяться до категорії глухих. Відповідно до класифікації втрати слуху, виділяють 3 ступені туговухості: I – втрата слуху перевищує 30-50 дБ (легкий ступінь туговухості); II – втрата слуху перевищує 50-70 дБ; III – втрата слуху перевищує 70-80 дБ.

Педагогічні дослідження в галузі спеціальної освіти дітей з порушеннями слуху засвідчують тісний зв'язок між рівнем фізичного розвитку і фізичної підготовленості дітей, їхньою руховою активністю та психічним розвитком дитини. Спеціальне навчання та виховання дітей зі зниженим слухом



неможливе без реалізації комплексного педагогічного підходу до цих дітей. Корекція повинна відбуватися з урахуванням особливостей дефекту, психофізичних можливостей і потреб дитини [24].

Унаслідок первинного дефекту при відсутності своєчасного педагогічного втручання можуть виникати ускладнення такого порядку: вторинні, третинні і т.д. Так, у дітей зі зниженим слухом первинним дефектом є часткове порушення слухового сприймання, вторинним – порушення мовлення, третинним – порушення словесно-логічного мислення та пам'яті, особливості характеру [40, 41, 42, 43].

Навчання рухових дій дітей із вадами слуху фахівці розглядають як: 1) процес, що покращує стійкість і концентрацію уваги людини, забезпечує формування більш зосередженого та відносно тривалого сприймання пропонованого матеріалу, менше відволікання на сторонні подразники; 2) як процес, що розвиває образну (зорову, слухову, рухову і тактильну), словесно-логічну (на слова, поняття, думки) і емоційну (на переживання) пам'ять; 3) як процес розвитку мислення людини, який підвищує рівень розуміння й осмислення явищ, що відбуваються, формують творчу уяву і логічне мислення при засвоєнні і виконанні рухів [6].

Отже, існує зв'язок навчання рухових дій із розвитком пізнавальних процесів: уваги, пам'яті, мислення. Першочергове значення щодо нормального протікання нервових процесів має, безумовно, фізична активність у силу того, що між діяльністю ЦНС і роботою опорно-рухового апарата існує дуже тісний зв'язок.

Процес корекції рухової сфери дітей зі зниженим слухом є невід'ємною складовою частиною процесу навчання рухових дій. Його здійснення визначає опору на відповідні психологічні механізми, з одного боку, і їхній розвиток, з іншого. Враховуючи той факт, що у формуванні рухових дій беруть активну участь пізнавальні процеси (пам'ять, мислення, увага, сприйняття) та мовлення (внутрішнє, зовнішнє), можна зробити висновок, що їх порушення негативно вплине на розвитку рухової сфери дітей зі зниженим слухом. Особливого

значення ці процеси набувають під час розучування складно-координаційних рухових дій або дій, які є складними за технікою виконання [14].

Отже, стійке зниження слуху, недостатній розвиток мовлення і пізнавальних процесів слід розглядати як важливі, але не остаточні фактори, що зумовлюють своєрідність рухової сфери даної категорії дітей.

Усі складові дефекту у дітей із вадами слуху взаємопов'язані. Не лише первинні відхилення в розвитку впливають на виникнення вторинних і т.д., а спостерігається й зворотній зв'язок. Дитина з частково збереженим слухом не буде ним користуватися, якщо в неї не розвивається усне мовлення. Мовленнєвий розвиток сприяє оптимальному використанню збереженого слуху, в іншому випадку дефект слуху посилюватиметься [8]. Без усвідомленої мовленнєвої діяльності, активізації пізнавальних процесів у дітей затримується процес формування рухових умінь та навичок.

У ряді наукових робіт провідних учених-дефектологів наголошується на ролі мовлення в корекції та розвитку рухової сфери дітей та підлітків з порушеннями слуху [25, 56]. Зниження слуху призводить не лише до загальної мовленнєвої недорозвиненості дітей і затримки інтелектуального розвитку, але й породжує специфіку рухової діяльності, викликає особливості сприйняття та передачі необхідної інформації про рухові дії, значно обмежує її потік. Це призводить до зниження рухових можливостей дітей зі зниженим слухом, недооцінки ролі педагогічного фактора в корекції рухової сфери. З іншого боку, без включення дитини зі зниженим слухом у різні види діяльності, у тому числі в рухову, неможливий розвиток мовленнєвої функції, пізнавальних процесів (образної, логічної та рухової пам'яті, словесного мислення тощо).

Людина стає особистістю тільки в діяльності, через діяльність у взаємодії зі світом людей, предметів у процесі саморуку [76]. Відомо, що рухова діяльність тісно пов'язана з інтелектуальною діяльністю. Розумовий розвиток і руховий розвиток – це два взаємопов'язаних процеси [9]. Вченими встановлений тісний зв'язок між показниками розвитку здатності до управління

руховими діями та рівнем інтелекту (висока та середня кореляційна залежність) [67].

Процес фізичного виховання передбачає об'єднання і взаємозалежність рухової й пізнавальної діяльності, саме в ньому створюються кращі можливості для розвитку психомоторних здібностей [61, 62]. Науковці відзначають, що рухова діяльність людини сприяє розвитку розуму і психічної сфери в цілому. Під час навчання дітей із порушеним слухом рухам включаються всі складові їхньої психіки (мислення, пам'ять, увага, воля, емоції тощо).

Аналіз літературних джерел [13, 14, 15] свідчить, що рухова активність як потреба дитини в певній кількості, складі та інтенсивності рухів має важливе значення не тільки щодо фізичного розвитку, рухової підготовленості, зміцнення здоров'я дітей, але й ефективно впливає на їхній інтелектуальний розвиток. Підкреслюючи залежність психічного розвитку від стану моторики, Богданова Т.Г. [14] зазначає, що психіка не просто "проявляється" у довільних рухах, а в певному розумінні рухи формують психіку, бо саме рухи здійснюють безпосередній практичний зв'язок людини з навколишнім світом, і цей зв'язок лежить в основі розвитку її психічних процесів.

Завдяки рухам відбувається пізнання світу предметів, явищ, відносин, надбання практичних умінь і навичок, досвіду трудової діяльності, напрацьованого багатьма поколіннями. У ході навчання рухів діти пізнають навколишній світ та одержують фізкультурну освіту. Нею визначається рівень знань учнів із фізичного виховання [18].

Науково доведено, що засоби фізичного виховання позитивно впливають на формування пізнавальної активності дітей [51], розвиток психічних процесів [55], сприяють успішній адаптації дітей до навчання в школі [1], знижують ситуативну та особисту тривожність [63], підвищують розумову працездатність [66].

Виходячи із взаємозв'язку та взаємовпливу рухової, мовленнєвої та пізнавальної діяльності, а також своєрідності розвитку дітей із зниженим слухом, більш детально розглянемо найважливіші питання, необхідні для

розуміння суті визначеного аспекту проблеми корекції розвитку дітей зі зниженим слухом взагалі та корекції рухової сфери цих дітей зокрема, а саме: питання особливостей мовленнєвого розвитку та пізнавальних процесів цих дітей [64, 65]. Саме вони разом зі станом слухової функції, фізіологічних систем, фізичним розвитком, рівнем розвитку рухової сфери становлять внутрішні, стосовно особистості дитини зі зниженим слухом, умови корекційного навчання рухових дій, які відтворюють реальні навчальні можливості цих дітей.

Для побудови педагогічного процесу, який має завдання корекції аномального розвитку дітей з фізичними та психічними вадами, необхідно детально вивчити цих дітей, у першу чергу виявити особливості їхньої навчальної діяльності [22].

Ефективне здійснення корекції рухової функції школярів зі зниженим слухом неможливо без вивчення особливостей мовленнєвої та пізнавальної функції центральної нервової системи і виявлення причин, що їх зумовили, оскільки керування всіма руховими актами здійснюється саме нею [73]. Отже, у процесі фізичного виховання дітей з порушеннями слуху нам неминуче доведеться зіткнутися в роботі і враховувати в ній: специфіку дефекту, мовленнєвої діяльності, особливості пам'яті, сприйняття і мислення.

Відомо, що психофізичний розвиток людини багато в чому визначає рівень сформованості рухової функції, реалізованої нею в різноманітній моторній діяльності. Результати дослідження [2] переконливо доводять, що особливості пізнавальної і мовленнєвої діяльності дітей з порушенням слуху накладають певний відбиток на розвиток рухового аналізатора, що у свою чергу, позначається на оволодінні майже всіма видами рухових навичок. У зв'язку з вищевикладеним, аналіз особливостей розвитку мовлення, ряду психічних функцій і пізнавальної діяльності даної типологічної групи дітей у контексті вивчення проблеми корекції їхньої рухової сфери для нас є дуже важливим.

Загальновідомо, що в регуляції рухів та у формуванні рухових умінь і навичок значна роль належить другій сигнальній системі – мові. Мова, будучи основним засобом спілкування, стає і засобом поглибленого аналізу і синтезу дійсності і, що дуже важливо, вищим регулятором поведінки [79].

Аналіз наукових праць вітчизняних і зарубіжних сурдопедагогів [7, 10] вказують на те, що ушкодження функції слухового аналізатора призводить до цілого ряду вторинних відхилень і, насамперед, до затримки мовленнєвого розвитку.

Статистичні дані свідчать про те, що 85% глухих школярів мають труднощі у використанні усного мовлення, 50% - писемного, у 85% порушена здатність ідентифікувати об'єкти. Для більшості дітей із стійким зниженням слуху характерне: порушення вимови, обмеженість у словесному спілкуванні і, як наслідок цього, обмежені можливості мовленнєвої практики [26].

Слух — функція, що забезпечує сприйняття людиною і тваринами звукових сигналів [9]. З огляду спеціальної наукової літератури на першому році часто проявляється зниження пізнавальної активності (не цікавляться предметами, що звучать). Затримується розвиток предметних дій, вміння орієнтуватися на якості та властивості предметів. Обмежуються можливості засвоєння соціального досвіду [12]. Порушується мовленнєвий розвиток, в результаті страждають функції позначення, узагальнення, регуляції, комунікації [2]. Втрата слуху ускладнює розвиток рухової чутливості. Саме слуховий контроль допомагає виробленню чітких, плавних, розмірених рухів. В результаті 70% дітей пізніше починають тримати голівку, сидіти, стояти, у 50% затримується початок самостійного ходіння. Часто спостерігається незграбність рухів, відставання в розвитку рухів пальців рук, артикуляційного апарату [22].

Особливістю фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей з порушеннями слуху є врахування їхнього психофізичного та фізичного стану та категорію загальної патології, які відображають об'єктивні закономірності біологічних процесів в організмі дітей. До них належать: цілісність організму, структура та функція, реактивність організму, причинно-наслідковий зв'язок,



адаптація та компенсація організму [23]. Наприклад, виявлення причинно-наслідкових зв'язків у процесі патологічних змін організму має першорядне значення. Одна причина може викликати різні наслідки, які стають причинами нових порушень та виступають супровідними причинами основних патологій. Знання причинно-наслідкових зв'язків, які лежать в основі патології, необхідно в системі фізичної культури при підборі фізичних вправ, їх спрямованості, при нормуванні навантаження та ін. Як причина виступає конкретне педагогічне завдання, а наслідком є її рішення, практична реалізація та умови виконання, які виступають у логічній єдності та взаємозв'язку [10]. У процесі фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми, які мають порушення слуху, основна увага педагога повинна бути зосереджена на розкритті своєрідності дитини, на створенні для неї індивідуальної корекційно-розвиваючої методики, яка заснована на всебічному комплексному вивченні особливостей її розвитку. Для цього необхідно знати загальнотеоретичні закономірності функціонування організму дитини, яка аномально розвивається, щоб керуватися ними в педагогічній роботі. Принцип діагностування означає необхідність констатації основного дефекту, супутніх захворювань і вторинних відхилень, медичних показань і протипоказань, особливостей психічних і особистісних якостей, порушених і збережених функцій вестибулярного апарату, рівня фізичного розвитку і фізичної підготовленості дитини [57].

У глухих нерідко спостерігається порушення вестибулярного апарату. Воно частіше зустрічається у дітей з придбаним порушенням слуху, чим із спадковою формою глухоти. Важкий запальний процес, що охоплює середнє і внутрішнє вухо дитини, розповсюджується і на ті, що знаходяться в безпосередній близькості півкруглі канали — складові частини вестибулярного апарату. В результаті можуть виникати необоротні зміни в будові і функціях обох систем. Таке явище спостерігається при важких отитах, викликаних якими-небудь інфекціями (грипом, скарлатиною, кором і ін.).

Загальне ураження ще тільки починає формуватися система слуху і вестибулярного апарату може відбутися і у плоду, що розвивається, в утробі

матері (частіше це трапляється також під дією певних інфекцій) Завдяки діяльності вестибулярного апарату діти сприймають зміни швидкості руху власного тіла і всі зміни напрямку руху. У міру того як маленька дитина опановує все великою кількістю різних рухів (научається піднімати руки, голову, власне тіло, повзати, ходити, стрибати і т.д.) [74], у нього формуються багато статичних і статокінетичних рефлексів на основі певних сигналів від вестибулярного апарату. Завдяки діяльності вестибулярного апарату у людини складаються уміння зберігати рівновагу при різних рухах тіла в просторі. Не менш важлива роль вестибулярного апарату у формуванні умінь орієнтуватися в просторі, оскільки він враховує всі зміни у напрямі рухів [68]. Глухі діти, що мають з народження або з раннього дитинства порушення вестибулярного апарату, помітно пізніше, ніж інші діти, опановують ходьбу. Потім вони починають ходити, майже не відриваючи ніг від землі, ковзаючи по підлозі, проводячи багато додаткових рухів, що допомагають їм утримувати вертикальне положення тіла. Поступово їх хода вирівнюється в результаті вироблення компенсуючих статокінетичних рефлексів, які виникають завдяки зоровому сприйняттю власного руху і м'язовим відчуттям від цих рухів. Труднощі виникають у дітей при виробленні нових рухів — умінь стрибати, бігати, стояти на одній нозі, стояти і рухатися із закритими очима. Ці труднощі виявляються в ранньому і дошкільному віці, але за відсутності необхідного тренування зберігаються в молодшому шкільному віці і навіть старших [76].

За даними наукової літератури [10] у глухих дітей з порушенням вестибулярного апарату спостерігаються великі труднощі в орієнтуванні спочатку в малому і близькому просторі (кімнаті, квартирі, будинку, де вони живуть), а потім в дальньому (у районі міста або селища, в лісі, при зануренні у воду). Факт порушення вестибулярного апарату у дітей необхідно встановлювати з раннього дитинства [24]. У лікарів-отоларингологів є для цього спеціальні засоби. Порушення вестибулярного апарату у дітей необхідно враховувати у всіх видах виховного і навчального процесу, при виконанні дітьми будь-яких рухів в просторі, особливо при заняттях фізичною культурою



і спортом, лікувальною фізкультурою, і при навчанні дітей різним трудовим операціям [72]. Спеціально організовані заняття, направлені на розвиток у дітей навичків кінестичного і зорового контролю за своїми діями, дозволяють значно компенсувати у них недоліки рухів.

Таким чином, на підставі аналізу й узагальнення наукової та науково-методичної літератури можна зробити такі висновки, що наслідки такого патологічного процесу мають широкий діапазон негативного впливу на рухову сферу дітей з порушеним слухом [37]. До найбільш характерних варто віднести: недостатню точну координацію і невпевненість у рухах, що знаходить досить помітний прояв при оволодінні навичками ходьби; відносну уповільненість оволодіння всіма видами рухових навичок; труднощі збереження статичної і динамічної рівноваги; відносно низький рівень орієнтування у просторі; низький рівень розвитку швидкості і швидкісно-силових якостей; уповільнену швидкість виконання окремих рухів, усього темпу діяльності в цілому, порівняно зі здоровими дітьми.

Систематизація науково-дослідних робіт з різних галузей наук (спеціальної педагогіки і психології, адаптивного фізичного виховання) дозволила встановити фактори, що зумовлюють особливості рухового розвитку дітей зі зниженим слухом. Порушення функції слухового аналізатора призводить до ряду вторинних відхилень і, насамперед, до затримки в мовленнєвому розвитку [58].

Мова виступає як засіб взаємозв'язку дітей з навколишнім світом, як спосіб набуття найбільш повної інформації про нього. Порушення такого зв'язку спричиняє недостатню мовленнєву діяльність, зменшення обсягу інформації, одержуваної дітьми, що позначається на розвитку їх пізнавальних процесів.

Психічний розвиток дитини та розвиток рухів – це два взаємопов'язані процеси [77], специфічною особливістю яких є їх керування другою сигнальною системою. З огляду на вищезазначене, а також на те, що у формуванні рухових дій відіграють провідну роль пізнавальні процеси та мовлення, безсумнівно, їх

порушення не може не відбитися на розвитку моторної функції дітей зі зниженим слухом.

Аналіз спеціальної наукової та науково-методичної літератури показав, що наявні в ній відомості щодо уповільнення оволодіння руховими вміннями та навичками, а також щодо особливостей розвитку рухової сфери дітей зі зниженим слухом шкільного віку дуже обмежені. Переважно представлені дослідження фізичної підготовленості цієї категорії дітей дошкільного віку [80], а також окремих показників розвитку рухових якостей школярів зі зниженим слухом [6]. Більшість наукових робіт стосується різних аспектів розвитку рухової сфери глухих дітей різних вікових груп.

Аналіз і узагальнення результатів досліджень, присвячених фізичному та трудовому вихованню дітей з порушеннями слуху, засвідчує, що наслідки цієї патології мають широкий діапазон негативного впливу на їхню рухову сферу і визначають своєрідність її розвитку. До найбільш характерних варто віднести: незкоординованість і невпевненість у рухах, труднощі збереження статичної і динамічної рівноваги, низький рівень розвитку швидкості, швидкісно-силових якостей та орієнтування у просторі, уповільнену швидкість виконання окремих рухів і усього темпу діяльності в цілому, відносну уповільненість оволодіння всіма видами рухових навичок, допущення великої кількості помилок при виконанні рухових дій, яке прямо пропорційне їх технічній складності, зниження функції рухового аналізатора та рухової активності, порушення регуляції рухів, розбіжність моторного і паспортного віку [44, 45, 46].

Отже, успішність рухових дій дітей з дефектом слуху визначається тим, наскільки адекватно відображається в елементах аналізу весь динамічний комплекс внутрішньою системною інформацією. Разом із тим, як свідчить практика роботи з дітьми, які мають патологію органа слуху, мовленнєва недостатність ускладнює: сприйняття інформації, яка містить опис основ і алгоритмів рухових дій, їх характеристик, засвоєння техніки виконання фізичних вправ; здійснення корекції рухів.

Як видно, недостатній розвиток мовлення і пізнавальних процесів у дітей з вадами слуху негативно позначається на розвитку їхньої рухової сфери. Крім того, недостатність мовленнєвого забезпечення значно знижує ефективність навчання слабочуючих школярів рухам, призводить до уповільненої динаміки формування рухових умінь і навичок.

Глухі та слабочуючі школярі достовірно відстають від своїх здорових однолітків за показниками, які характеризують рівень розвитку силових і швидкісно-силових якостей, спритності та витривалості [27]. Найбільш помітні у глухих дітей порушення моторики. У техніці виконання циклічних рухів є відхилення: при ходьбі спостерігається човгаюча хода, а біг на напівзігнутих ногах при дуже малій амплітуді рухів рук і незначному нахилі тулуба. Рухи самі по собі позбавлені пластичності, дії не точні. Розвиток такої життєво важливої якості, як швидкість руху у глухих дітей також відстає від результатів тих, хто чує такого ж віку, особливо швидкість рухової реакції і одиночного руху. Наяскраво виражене відставання розвитку рухової пам'яті. Недоліки в рівновазі і діяльності вестибулярного аналізатора приводять до пристосувальних реакцій в статиці і моториці [80]. Виявляються такі дефекти: широка постановка ніг при ходьбі і бігу, посилення плоскостопості, збільшення викривлення хребта; ступінь збереження вестибулярного апарату у школярів не завжди супроводжується стійкістю рівноваги. Проте провідним і вирішальним чинником у регуляції відчуття рівноваги є ступінь збереження слуху.

У дихальній системі у глухих виявляються наступні відхилення: диспропорція в об'ємі і екскурсії грудної клітки, недостатність життєвої ємності легенів, невміння координувати дихання з ритмом усної мови [48].

Результати проведених досліджень вказують на порушення діяльності серцево-судинної системи в дітей зі зниженим слухом. У більшості з них спостерігається прискорений пульс, підвищений кров'яний тиск, порушення ритму дихання [82], порушення скоротливої здатності міокарда. Результати експериментального дослідження [17] свідчать про тенденцію до почастішання серцевих скорочень у цих дітей. Як бачимо, результати досліджень стану

серцево-судинної системи дітей із порушенням слуху досить суперечливі. Разом із тим, ряд авторів вказує на більш виражену реакцію серцево-судинної системи дітей і підлітків, які мають порушення слуху, на дозоване фізичне навантаження, а також уповільнення процесу відновлення частоти серцевих скорочень після неї [21].

Крім того патологія слуху призводить до недорозвинення компонентів зовнішнього дихання, що супроводжується своєрідною обумовленістю і специфічними проявами функції мовлення [28], а також до слаборозвиненого носового дихання за рахунок аденоїдних вегетацій, гіпертрофії мигдалин, аномалій розвитку першої зябрової дуги, гіпертрофічного риніту.

Доведено, що порушення механіки дихального акту відзначається в середньому у 50% дітей шкільного віку, які мають дефект слуху. Порушення мовленнєвого дихання призводить до зниження життєвої ємності легенів, екскурсії грудної клітини дітей і підлітків з порушеннями слуху [11]. Дослідження, проведені в осередку учнів з розладами слуху, виявили наявність захворювань серцево-судинної системи у 81% дітей, хвороби вуха, горла, носа – у 85% дітей. Такий стан серцево-судинної та дихальної систем дітей з порушеннями слуху вчені пов'язують з функціональною недостатністю рухового аналізатора [26].

Для дітей зі зниженим слухом характерним є також загальне ослаблення організму, слабе соматичне здоров'я, порушення фізичного розвитку, зниження працездатності і більш швидке настання стомлення, порівняно з ровесниками, якічують.

Відомо, що фізичний розвиток один із найважливіших показників здоров'я дітей і підлітків [25]. За даними наукових досліджень виявлено, що у 62% випадків втрата слуху дітей супроводжується дисгармонійним фізичним розвитком, у 43,6% - порушеннями опорно-рухового апарата (сколіоз), сутулістю, плоскостопістю [70], нестійкістю емоційної сфери. Результати досліджень свідчать, що навіть в юнацькому віці порушення постави спостерігається у 86% обстежених.

Встановлено, що з початком систематичного навчання дітей в школі їх добова рухова активність знижується на 50%, але потреба в рухах ще задовольняється. У міру переходу з класу в клас рівень рухової активності різко знижується. При цьому 82-85% денного часу більшість учнів знаходиться в статичному положенні. Довільна рухова активність у них складає 16-19%, а на організовані форми фізичного виховання доводиться лише 1-3%.

Для зміцнення здоров'я й попередження захворювань необхідно скласти організаційний режим. При цьому потрібно враховувати вік дітей. Для молодших школярів це буде один режим, а для старшокласників – інший. Також повинні поєднуватися різні види праці і відпочинку. Особлива увага в режимі дня школи приділяється діяльності в позаурочний час, де указується годинник проведення прогулянок, ігор та інше [36]. Важливу роль грає не тільки встановлення режиму, але й переконанні в необхідності його виконання.

Уроки фізичної культури лише частково поповнюють недоліки рухів — близько 40% добової потреби або 11% тижневою. І якщо школяр додатково не займатиметься фізичними вправами і спортом, це може спричинити за собою затримку в розвитку моторики [80].

Під час проведення занять фізичною культурою в режимі навчального дня можна виділити два напрями: оздоровча спрямованість, що забезпечує разом із зміцненням здоров'я активний відпочинок, відновлення або підтримку на оптимальному рівні розумової працездатності, підвищення рухової підготовленості що вчать, що відповідає вимогам учбової програми. У процесі фізичного виховання в школах для глухих дітей необхідно використовувати усну мову [37]. Включення мовного матеріалу в змісті уроків фізичної культури позитивно впливає на накопичення й осмислення словарного запасу, пов'язаного з формуванням і вдосконаленням рухових умінь і навичок на розвиток інтелекту глухої дитини [79].

У процесі навчальних занять активно бере участь в роботі дуже невелика кількість м'язів тіла. Останні знаходяться або в стані відносної бездіяльності, або несуть статичне навантаження. М'язи спини навіть за наявності



найзручнішого сидіння відчувають значну статичну напругу. При цьому зростає внутрішньо м'язовий тиск, порушується нормальний кровообіг [40, 41, 42, 43]. Положення сидячи і низька інтенсивність роботи м'язів живота, нижніх і верхніх кінцівок створюють передумови для розвитку застійних явищ у внутрішніх органах, утруднення крово- і лімфообігу в ногах і руках. Застій крові в черевній порожнині є причиною недостатнього надходження крові, а з нею і кисню в головний мозок, що знижує працездатність нервових клітин, також у процесі навчальних занять у школярів відбувається зниження працездатності: погіршуються увага і пам'ять, подовжується латентний період рухової реакції. В результаті тривалої підтримки статичної пози порушується постава. При цьому у школярів відрізняється тенденція до збільшення нахилу голови і тулуба вперед і викривленню хребта [75].

Працездатність учнів впродовж уроку не буває постійною. Формування компенсаторних механізмів значною мірою залежить від індивідуальних здібностей та повноцінності оточення. З метою попередження зниження працездатності доцільно скоротити періоди безперервної роботи. Це дозволить раціональніше організувати навчальну діяльність і вивільнити час для відпочинку учнів. Чергування навчальних занять і активного відпочинку, що включає фізичні вправи в різних формах, сприяє зняттю стомлення, викликаного учбовою діяльністю, і підвищенню працездатності учнів з порушенням слуху [78].

У першій половині навчального дня працездатність школярів поступово підвищується, досягаючи найбільш високих показників до 10-11 години. Проведення гімнастики до навчальних занять сприяє досягненню оптимального поєднання збудливості і функціональної рухливості нервової системи, завдяки чому прискорюється «входження» організму школярів в роботу [80]. Ефективним активним відпочинком є проведення фізкультурних хвилин на загальноосвітніх уроках. Застосування короткочасних фізичних вправ сприяє зниженню стомлення і підвищенню розумової працездатності, що у свою чергу дозволяє набагато ефективніше продовжувати заняття. Дослідження показують,

що проведення фізичних вправ і рухливих ігор під час змін сприяє підвищенню розумової працездатності на наступних уроках [22].

Отже, в процесі роботи з науковою літературою були з'ясовані особливості фізичного розвитку та фізичної підготовленості дітей із вадами слуху, що дає нам змогу визначити мету та завдання корекційного фізичного виховання у школярів з вадами слуху на уроках адаптивної фізичної культури.

## **1.2. Роль координаційних здібностей у загальному розвитку дітей із вадами слуху**

Відомо, що саме координаційним здібностям належить істотна роль у формуванні та розвитку точних, своєчасних і раціональних рухів людини [3]. Це проявляється як в глобальних, так і в локальних, в тому числі і артикуляційних рухах людини (Л. Квінт).

Поняття «координаційні здібності» вчені почали широко використовувати останні 25-30 років, зокрема спираючись на конкретну інтерпретацію однієї з рухових якостей – спритності. Переважна більшість підручників, навчальних посібників, монографій і статей констатують, що спритність визнають дві основні здібності: по-перше, здатність швидко опановувати нові рухові дії (здатність швидко навчатися) і, по-друге, здатність швидко і більш координовано перебудовувати рухову діяльність в умовах раптової зміни обстановки. Останню здатність іноді розглядають як спроможність до моторної адаптації, що дається взнаки у досить стандартних і несподіваних, швидко змінних ситуаціях [62].

Координаційні здібності людини – це її можливість раціонально узгоджувати рухи ланок тіла при вирішенні конкретних рухових завдань. Вони характеризують можливості людей щодо управління своїми рухами, є специфічними та диференціюються за особливостями фізичної діяльності, критеріями оцінки і факторами, що їх обумовлюють [67].



Координаційні здібності представляють собою сукупність рухових координацій, що забезпечують продуктивну рухову діяльність. У структуру координаційних здібностей входять наступні складові: 1) координація рухів – здатність до впорядкованих узгоджених рухів тіла та його частин; 2) диференціювання зусиль, часу, простору та ритму – комплексна характеристика, що відображає точність оцінювання, виміру та відображення заданих параметрів руху; 3) орієнтація в просторі – здатність до визначення та зміни положення тіла та окремих його частин у просторово-часовому полі; ритмічність рухів – здатність засвоїти заданий ритм рухів; 4) рівновага – здатність до збереження стійкої пози в статичних і динамічних вправах, на обмеженій, рухомій опорі, при дії прискорень; 5) швидкість реакції – здатність відповідати рухами на різні зовнішні сигнали, перебудовувати рухи в змінюваних умовах; 6) точність дрібної моторики – здатність відображати тонкі рухи кистями та пальцями рук у відповідності до поставленого завдання; розслаблення – здатність до довільного та раціонального зниження напруження [2].

До факторів, що впливають на прояв координаційних здібностей відносяться: функціональний стан центральної та периферичної нервової системи; рівень міжм'язової координації, що забезпечує техніку рухових дій; тип вищої нервової діяльності, особливості характеру та поведінки; стан вищих психічних функцій, психологічна стійкість, здатність аналізувати та швидко приймати рішення в умовах раптової зміни умов; функціональний стан рухового, зорового, слухового, тактильного та інших аналізаторів [10].

Порушення в руховій сфері глухих дітей обумовлені загальними причинами: структурою слухового дефекту, недостатністю мовної функції, скороченим об'ємом поступаючої інформації, станом рухового аналізатора, ступенем функціональної активності вестибулярного аналізатора. Дана сукупність причин досить яскраво відображається на координаційних здібностях, оскільки вони реалізуються на дефектній основі сенсорних систем,

що беруть участь у керуванні рухами. Тому специфічні координаційні здібності у дітей із тяжкими порушеннями слуху, такі як здатність орієнтуватися в просторі, здатність до диференціювання параметрів рухів, до рівноваги, ритму, вестибулярної стійкості, проходять процес формування та становлення більш складно та тривало, ніж у дітей із нормальним слухом [25].

Ефективність всього процесу забезпечення координації рухів багато в чому залежить від рівня розвитку реагуючої здібності, оскільки вона є пусковим механізмом для початку всіх координуючих впливів. Діти з порушенням слуху відрізняються сповільненою реакцією як на складний, так і на простий зоровий подразник. При цьому на складний подразник глухі діти реагують у два рази повільніше, ніж здорові.

Деякі автори відмічають, що найбільш значимі порушення в координаційній сфері глухих дітей виявлені в здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги. Досить істотна різниця спостерігається у молодшому та середньому шкільному віці. Слід зазначити, що рівень розвитку здібності до збереження статичної рівноваги у глухих дітей із віком змінюється не суттєво. Глухі діти трирічного віку не виконують завдання на збереження статичної рівноваги, з яким успішно справляються здорові однолітки. В дошкільному віці в дітей із порушенням слуху починається процес покращення стану рівноваги, але різких змін не відбувається.

Аналіз праць [64] показав, що рівень розвитку здатності до орієнтації в просторі є низьким у глухих дітей і відстає у порівнянні зі здоровими у всіх вікових діапазонах. Рівень розвитку здатності до диференціювання силових, просторових і часових параметрів руху, гірший, ніж у однолітків із збереженим слухом: у хлопчиків 7-8 років із нормальним слухом показники рухів точніші, ніж у глухих на 53%, а у дівчаток – на 80%.

Для дітей із порушенням слуху особливе значення має розвиток координаційних рухів кисті та пальців, оскільки саме за допомогою моторики рук розвивається мова, покращується пам'ять, увага, мислення. Діти 6-8 років за показниками кінестетичної координації відстають від своїх однолітків.

Дефекти в рухах пальців мають не тільки прямий негативний вплив на формування рухової навички, а й опосередкований, оскільки вони призводять до порушення координації рухів, утруднюючи при цьому самоконтроль під час виконання дій [35].

### **1.3. Адаптивне фізичне виховання в корекції рухової сфери дітей із вадами слуху**

Процес фізичного виховання вирішує завдання всебічного гармонійного розвитку особистості, зв'язку фізичного виховання зі здоровим способом життя. У процесі адаптивного фізичного виховання застосовують наступні дидактичні принципи: систематичність, послідовність, доступність, наочність, активність, урахування індивідуальних і вікових особливостей дітей [37, 77].

Однак, для того щоб оволодіти методикою організації фізичного виховання глухих дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, уміннями використовувати спеціальні засоби та методи фізичного виховання з метою вирішення оздоровчих, виховних, освітніх і корекційних завдань, необхідно знати принципи, які враховували б принципи розвитку дітей із порушенням слуху. До них відносяться такі принципи:

- розвиваючого навчання, що пов'язаний із необхідністю не лише подолання відставання та нормалізації розвитку, але й його збагачення;

- генетичний, що базується на врахуванні послідовності виникнення та розвитку психічних функцій і новоутворень у онтогенезі; реалізація даного принципу дозволяє врахувати загальні закономірності фізичного та психомоторного розвитку дітей із порушенням слуху, побудувати модель корекційно-розвиваючого навчання, орієнтованого на врахування сенситивних періодів у розвитку [85];

- корекційної спрямованості виховання та навчання: корекційна спрямованість фізичного виховання виражається у використанні різних засобів для формування правильної постави та ритмічності рухів, подоланні боязні

висоти, збереження рівноваги, вдосконалення орієнтації в просторі та часі; під час навчання широко застосовується опора на збережені аналізатори; важливою умовою реалізації даного принципу є ранній початок корекційної роботи;

- формування мовного спілкування, пов'язаний із необхідністю оволодіння мовними засобами, що забезпечують потребу комунікації, створення слухомовного середовища, яке забезпечує можливості мовної практики в різних умовах [70];

- розвитку слухового сприйняття, що передбачає максимальний розвиток залишкового слуху в процесі використання звукопосилючої апаратури індивідуального та колективного використання; використання звукового супроводу на заняттях з фізичної культури допомагає розвитку відчуття ритму, вібраційної чутливості, що таким чином сприяє розвитку слухового сприйняття.

Під час проведення фізкультурно-оздоровчих занять необхідно дотримуватися таких методичних принципів: 1) підбирати вправи, що є адекватними стану психофізичних і рухових здібностей дитини; 2) спеціальні корекційні вправи чергувати з загальнорозвиваючими та профілактичними; 3) вправи зі зміною положення голови в просторі виконувати з поступово зростаючою амплітудою; 4) вправи для статичної та динамічної рівноваги ускладнювати на основі індивідуальних особливостей статокінестетичної стійкості дітей із забезпеченням підстраховки; 5) вправи з закритими очима виконувати тільки після їх засвоєння з відкритими очима; 6) у процесі всього заняття активізувати мислення, пізнавальну діяльність, емоції, міміку, розуміння мови [36].

Повноцінне виховання дітей із порушенням слуху неможливе без фізичного виховання, що забезпечує не лише необхідний рівень фізичної підготовки та розвитку, але й корекцію відхилень різних сфер діяльності глухої дитини. Таким чином, фізичне виховання, як складова частина загальної системи виховання та навчання глухих школярів, має у відповідності до завдань чотири напрямки: оздоровчий, виховний, освітній і корекційний. Вимоги кожного напрямку призводять до змін у стані глухих дітей у плані здоров'я,

виховання, рівня освіти, а також корекції наявних недоліків у фізичному стані. Корекція порушень здійснюється засобами адаптивного фізичного виховання на основі диференційованого та індивідуального підходу, враховуючи стать, вік і ступінь патології [7].

Аналіз літератури показав, що приділяється достатньо уваги розробці корекційно-компенсаторних програм для глухих і слабочуючих дітей шкільного віку. Н. Л. Лебедева розробила програму спрямовану на індивідуальну роботу з дитиною шляхом використання спеціальних вправ із метою корекції фізичних якостей і моторного розвитку. Для дітей дошкільного та молодшого шкільного віку дане питання вивчене недостатньо. Для дітей дошкільного віку розробкою методик корекційно-компенсаторної спрямованості займалася Л. Д. Хода. Нею розроблена та експериментально доведена методика занять із використанням засобів, методів і методичних прийомів ритмічної гімнастики для глухих дітей 4-7 років. Підібрані засоби та методи ритмічної гімнастики за рахунок покращення функціонування рухового аналізатора, дозволили досягти певної корекції різних відхилень у фізичному та психомоторному розвитку, фізичній підготовці, функціональному стані серцево-судинної та дихальної систем. Л. Д. Хода розробила програму фізичного виховання глухих школярів у основу якої полягла методика, спрямована на розвиток швидкісно-силових якостей, що включає комплекси швидкісно-силової спрямованості та вправи для корекції функції вестибулярного аналізатора [81]. І. Ю. Гірська розробила програму для активізації процесів корекції та компенсації вторинних відхилень, яка включала вправи для розвитку кінестетичної здатності, здібності до орієнтації в просторі та на розслаблення.

Аналіз результатів досліджень показав, що цілеспрямований вплив на вдосконалення базових координаційних здібностей у глухих дітей шкільного віку сприяє не лише підвищенню рівня розвитку різних видів координаційних проявів, але й вдосконаленню деяких рухових якостей: швидкості, сили, спритності, швидкісної витривалості [23].



У процесі навчання слабочуючих дітей плаванню застосовують наступні методи: практичні – застосування повного спектру підводних вправ, виконання вправ із спрямованою допомогою, використання допоміжних орієнтирів; наочні – показ вправ викладачем або одним із учнів за допомогою макета, використовуючи відеозапис чи живу модель; словесні – пояснення, жести, короткі інструкції та розпорядження, позитивні оціночні судження, корекція помилок, дактильна мова, промовляння завдань дітьми.

Вправи швидкокісно-силового характеру займають провідне місце під час навчання глухих дітей, оскільки є життєво необхідними руховими уміннями та навичками. Доцільність використання вправ швидкокісно-силової спрямованості підтверджується двома теоретичними положеннями: 1) до базових видів координаційних здібностей відносяться ті координаційні прояви, що необхідні під час виконання будь-яких дій (ходьба, біг, стрибки); 2) підвищення рівня однієї фізичної здібності викликає позитивні зміни інших [45].

Засобами розвитку швидкокісно-силових якостей в корекційному процесі на фізкультурному занятті є різні види бігу, стрибки, метання, вправи з м'ячами (набивними, волейбольними, тенісними). Основними методами є ігровий і змагальний, що включають естафети, рухливі ігри, повторні завдання, сюжетні ігрові композиції, колову форму організацій занять. Кожне заняття обов'язково повинне містити елементи навчання програмним видам фізичних вправ [42].

На початковому етапі для розвитку сили рук, у тому числі дрібної моторики, та швидкокісно-силових якостей необхідно створити полегшені умови. Вирішення завдань розвитку функції рівноваги та корекції вестибулярних порушень доцільно виконувати на одному занятті, відводячи для кожного приблизно однаковий час. Корекція функцій рівноваги виконується за допомогою вправ на зменшеній площі опори, піднятій опорі, балансуванні. Добре засвоєні та безпечні вправи (ходьба, стійки) спочатку виконуються з відкритими очима, потім із закритими. Всі вправи, що пов'язані з корекцією та

розвитком рівноваги, виконуються зі страховкою, підтримкою, допомогою [31].

Комплекс вправ для корекції вестибулярних порушень і стійкість до вестибулярних подразників потребує попереднього розучування техніки. Вправи виконують у всіх трьох площинах переважно в русі. Вправи з відхиленням голови у фронтальній площині (бічні нахили голови, повороти голови під час нахилу тулуба) впливають на фронтальні канали вестибулярного апарату. Подразнення горизонтальних напівколових каналів викликається обертаннями тулуба, поворотами на  $180^{\circ}$ ,  $360^{\circ}$ , як на місці стрибком, так під час ходьби та бігу. На отолітовий апарат мають вплив початок і кінець прямолінійного руху, прискорення та сповільнення рухів. Найбільш гостро реагує вестибулярний аналізатор на комбіновані рухи в різних напрямках, що використовуються в комплексі вправ. Для посилення впливу на вестибулярну систему під час занять виконують розучені вправи з закритими очима, активізуючи цим інші компенсаторні механізми сприйняття. Однак, ці вправи є досить складними для дітей із порушенням слуху [76].

Вправи в метанні на влучність із м'ячами різного діаметру, ваги та матеріалу є сильними подразниками вестибулярного аналізатора, оскільки постає необхідність закидати голову назад, напружувати зір, координувати рухи, зберігати стійкість, тобто включати в роботу різні сенсорні системи.

Одним із найбільш дієвих засобів корекції фізичного розвитку слабочуючих дітей є плавання, що сприяє покращенню рівня здоров'я, корекції психічного розвитку, вдосконалення особистісних якостей. Заняття в басейні впорядковують поведінкові реакції, виробляють самодисципліну, зібраність, навички колективної взаємодії. Виконання рухів у воді сприяє покращенню діяльності вегетативної нервової системи, стимулює розвиток дихальних м'язів і м'язів поясу верхніх кінцівок [64].

Засоби навчання реалізуються в наступній послідовності: вправи на освоєння у воді та ковзання, на дихання, оволодіння основами техніки



плавання, розвиток фізичних якостей (із використанням ігор, естафет, ігрових вправ).

Заняття повинні проводитися на позитивному емоційному фоні, включаючи змагальну та ігрову зацікавленість дітей. Під час роботи з слабчучими дітьми Л. В. Шапкова [84] рекомендує дотримуватися таких методичних рекомендацій:

- навчання плаванню слід починати з третього класу, підготовчий етап до занять у воді – з першого-другого класу, оскільки порушення слуху та пов'язаної з ним уваги обумовлюють організаційні складності під час занять у басейні;

- на підготовчому етапі навчання слід розвивати відстаючі фізичні якості: координацію рухів, силу м'язів (особливо поясу верхніх кінцівок), гнучкість, витривалість; навчати дітей довільно розслаблювати м'язи та чергувати напруження з розслабленням;

- для підвищення щільності уроку доцільно використовувати наступні методичні прийоми: шиккування за визначеним сигналом, використання різних орієнтирів при перешикуванні: застосування естафет із перешкодами різної складності; використання вправ із частим переключенням уваги; оцінювання якості виконання вправ і заохочення; промовляння деяких завдань хором;

- особливу роль для слабчучих у водному середовищі відіграє спеціальна система жестів; у воді в якості допоміжних орієнтирів застосовуються рухливі плавальні засоби; умовні сигнали та дактильна мова сприяють оперативному взаємозв'язку з групою; під час перебування дітей у воді вчитель віддає тільки лаконічні команди, а пояснення, обговорення та зауваження проводяться на суші;

- на заняттях слід регулярно використовувати вправи для розвитку просторової орієнтації та сенсорно-перцептивної сфери (наприклад, пересування у воді зі зміною напрямку, ковзання з обертаннями), які виконуються в певній послідовності з поступовим ускладненням завдань і умов їх виконання;

- для підвищення емоційності занять, створення зацікавленості та позитивної мотивації використовуються рухливі ігри у воді, в яких вирішуються також корекційні завдання.

## Висновки до розділу 1

1. Вроджена та рано набута глухота чи приглухуватість призводить до виражених вторинних відхилень, особливостей формування особистості та своєрідності протікання психічних процесів. Фізичний розвиток слабчучих і глухих дітей обумовлений функціональним порушенням окремих фізіологічних функцій, загальною соматичною ослабленістю, відставанням у психічному розвитку. Порушення слуху супроводжуються сповільненим і зниженим сприйняттям, мисленням, увагою, пам'яттю, всією пізнавальною діяльністю.

2. Рухова сфера дітей із порушенням слуху відрізняється своєю своєрідністю: відносно низький рівень розвитку просторового орієнтування, недостатньо точна координація, важкість збереження статичної та динамічної рівноваги, сповільнена реагуюча здатність. Діти молодшого шкільного віку з вадами слуху, практично за всіма показниками рухових умінь та навичок поступаються своїм практично здоровим одноліткам. Особливо страждають координаційні здібності, оскільки у глухих дітей вони реалізуються на дефектній основі сенсорних систем, які беруть участь у керуванні рухами.

3. Адаптивне фізичне виховання для школярів з вадами слуху є важливим корекційно-виховним засобом подолання дефектів розвитку і формування особистості та є головною умовою повноцінної підготовки дітей із відхиленнями в психофізичному розвитку до життя у суспільстві.

## РОЗДІЛ 2

### МЕТОДИ ТА ОРГАНІЗАЦІЯ ДОСЛІДЖЕННЯ

#### 2.1. Методи дослідження

Магістерська робота виконувалась з використанням таких наукових методів: теоретичних, методів оцінки фізичного розвитку, методів тестування рухових здібностей та фізичної підготовленості, педагогічного тестування та спостереження, методів математичної статистики.

##### 2.1.1. Теоретичні методи

Для теоретичного аналізу науково-методичної та спеціальної літератури нами використовувалися методи вивчення та узагальнення літературних даних: накопичення інформації, вивчення, аналіз, систематизація та узагальнення отриманих даних.

Збір інформації щодо теми дослідження супроводжувався пошуком наукових публікацій і фундаментальних робіт в області фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. Аналіз та систематизація отриманої інформації дозволила виявити причинно-наслідкові зв'язки між фізичним розвитком і фізичною підготовленістю дітей з вадами слуху, а узагальнення даних сприяло позначенню проблемного поля подальшої наукової діяльності, формулюванні мети і постановці основних задач дослідження.

Результати, отримані з огляду існуючих матеріалів, співзвучних темі дослідження, дозволили теоретично обґрунтувати проблему й визначити напрямки для її вирішення.

### 2.1.2. Методи оцінки фізичного розвитку

Для оцінки фізичного розвитку глухих дітей застосовувалися загальноприйняті методики, визначалися маса тіла, довжина тіла (стоячи), окружність грудної клітки (ОГК), життєва ємкість легень (ЖЄЛ).

Маса тіла відображає ступінь розвитку кісткової та м'язової системи (внутрішніх органів, підшкірної жирової клітковини), залежить від генетичних задатків, що визначають конституційні особливості дитини, та від факторів зовнішнього середовища (харчування, руховий режим). Для визначення маси тіла застосовують медичні ваги з точністю до 50 грам.

Довжина тіла (зріст) – висота над підлогою верхівкової точки досліджуваного. Вимірюється антропометром. Слід врахувати, що ця ознака змінюється протягом дня: вранці довжина тіла трохи більш, ніж увечері. Під час визначення росту стоячи досліджуваний стає на майданчик антропометра та притискається до стійки потилицею, п'ятами, стегнами та спиною в області міжлопаткової частини. Результат – ріст стоячи в сантиметрах.

Окружність грудної клітки вимірюється за допомогою сантиметрової стрічки, яка проходить ззаду під нижніми кутами лопаток, спереду у чоловіків і дітей – на рівні сосків, у жінок – по верхньому краю грудної залози.

Життєва ємкість легень визначається методом спірометрії за допомогою спірометру. Життєва ємкість легень (ЖЄЛ) – показник, що свідчить про функціональні можливості системи дихання. Людина, стоячи, робить повний вдих, затискає ніс і, обхопивши губами мундштук приладу, робить рівномірний максимально глибокий видих, намагаючись триматись при цьому прямо, не горблячись. Робляться 2-3 вимірювання, фіксується найкращий результат з точністю в межах 100 см<sup>3</sup>.

### 2.1.3. Методи тестування рухових здібностей та фізичної підготовленості

Для визначення рівня розвитку координаційних здібностей використовувалися тести, що є інформативними та володіють достатньою надійністю. Досліджувалися наступні прояви координаційних здібностей:

- здатність до відтворення просторових параметрів визначається за допомогою тесту А. І. Кравчука (помилка відтворення стрибка): досліджуваними пропонується виконати стрибки в довжину з місця з відштовхуванням обох ніг; перед стрибком п'яти дитини натирають крейдою; результат вимірюється в сантиметрах за допомогою рулетки у відповідності до правил змагань із легкої атлетики; потім досліджуваним пропонується відтворити стрибок у довжину на відстані рівній 50% від максимального стрибка. Для виконання завдання надається 4 спроби, після чого – 4 залікових стрибка на вказану відстань. Точність відтворення стрибка визначається величиною відхилення (в сантиметрах) від заданого еталону без урахування знаку помилки. Враховується середня величина помилки;

- статична рівновага визначається за тестом Є. Я. Бондаревського: досліджуваному пропонується прийняти стійку на одній нозі, інша – зігнута, її п'ята спирається на колінний суглоб опорної ноги, руки на поясі, голову слід тримати прямо, очі відкриті; вимірюється час утримання даної пози на лівій і правій нозі (в секундах) [81];

- динамічна рівновага досліджується за тестом М. М. Озерецького: досліджуваним пропонується ходьба по лінії 2 метри, приставляючи п'яту до носка опорної ноги; вимірюється пройдена відстань і фіксується кращий результат із трьох спроб (у сантиметрах) [36];

- відтворення силових параметрів руху визначається за допомогою кистьового динамометра: у досліджуваного спочатку визначалася величина максимального зусилля, потім йому пропонували виконати зусилля рівне 50% від максимального за 5 спроб із метою запам'ятовування еталону. Потім



досліджуваний 3 рази відтворював задану величину зусилля без зорового контролю. Точність відтворення зусилля визначається величиною відхилення (в кілограмах) від заданого еталону без урахування знаку помилки. Вираховується середня величина відхилення з трьох спроб;

- здатність до орієнтації в просторі оцінюється за допомогою тесту Л. М. Майорова «Вовк-заєць»: на 10-метровому відрізку знаходиться 8 стільців, розташованих на відстані 1 метр один від одного. Від лінії старту до першого стільчика та від останнього до лінії фінішу відстань – 1,5 метра. На кожному стільці знаходяться картинки-аплікації з вовком і зайцем. Даний відрізок досліджувані пробігають, оббігаючи навколо кожного стільчика, тільки з боку зайчика. Картинки містять три комбінації символів: «вовк-заєць», «заєць-вовк», «заєць-заєць». Досліджуваним пропонується три варіанти розміщення картинок. Зараховується сумарний час, витрачений на виконання трьох завдань (у секундах);

- швидкість рухової реакції визначається за допомогою лінійки: нульова позначка лінійки знаходиться на рівні нижнього краю долоні; досліджуваний повинен затримати падіння лінійки після команди (зоровий сигнал); вимірюється відстань в сантиметрах від нижнього краю долоні до нульової відмітки лінійки; завдання виконується за 10 спроб. У протокол заноситься середній результат;

- здатність до відтворення ритму досліджується за тестом К. Майнеля: спочатку досліджуваний виконує біг у такт маятникового метронома, виставленого на 142 удари за хвилину. Після того як він засвоїв темп (протягом 1 хвилини), метроном зупиняють, а досліджуваний виконує біг у заданому темпі. Враховується абсолютна різниця (в секундах) між часом, витраченим на виконання 24 кроків, і 10 секундами;

- здатність до узгодженості рухів визначається за тестом А. М. Моторіна, модифікованого Г. А. Васильєвим «Стрибок на місці з поворотом на максимальне число градусів»: досліджуваний стає в центр кола (ступні ніг паралельно); за командою «можна» він виконує стрибок на місці з поворотом

на максимальне число градусів у один, а потім у інший бік; для виконання завдання пропонується 6 спроб (по 3 у кожний бік). Зараховується кращий результат із трьох спроб (у градусах).

Тестування фізичної підготовленості проводилося для визначення рівня розвитку рухових здібностей глухих дітей: силових, швидкісних, швидкісно-силових, витривалості, спритності. Було використано тести, що відповідають критеріям стандартизації: кистьова динамометрія; вис на прямих руках; стрибок у довжину з місця; біг 30 метрів і 10 метрів; човниковий біг 3 по 10 метрів; біг 300 метрів.

Тест «Човниковий біг 3 по 10 метрів» дає змогу оцінити швидкісні здібності. Виконується у вигляді ривка на максимальній швидкості з високого старту з поворотами на обмежувальних лініях. Досліджуваний повинен стати за обмежувальною лінією, при цьому одна нога розміщена біля лінії, інша – позаду в зручному положенні. Після сигналу необхідно з максимальною швидкістю пробігти до протилежної лінії, переступити її, розвернутися та бігти до лінії старту. Таким чином слід виконати три цикли «туди-назад». Тест виконується один раз. Оцінка: точність виміру – 0,1 с.

Динамометрію проводять за допомогою спеціальних пристроїв із шкалою, за якою визначається сила м'язів. Досліджуваний максимально здавлює динамометр однією рукою, потім іншою. Рука повинна бути витягнута в сторону та піднята до рівня плечей. Вимірювання проводять 2-3 рази та фіксують найбільший показник.

Методика проведення тесту «Вис на прямих руках»: досліджуваний набуває вихідного положення – вис на перекладині. Фіксується час. Тестолог запобігає розкачуванню тулуба на перекладині. Вправа починається за командою та закінчується при спробі змінити положення рук, тіла (перехватитися). Фіксується час.

Тест «Біг на 30 метрів» дає змогу визначити рівень розвитку швидкісних здібностей. За командою «На старт!» досліджуваний стає в положення високого старту біля стартової лінії. За командою «Марш!» він на максимальній

швидкості долає дистанцію 30 м. Секундомір включається за командою «Марш!» і виключається під час пробігання досліджуваним фінішної лінії. Результат – час бігу на 30 метрів із точністю до десятої долі секунди.

Тест «Стрибок у довжину з місця»: досліджуваний за командою приймає на розміченому майданчику вихідне положення напівприсід, стопи паралельно, руки назад, після цього виконує стрибок у довжину, відштовхуючись двома ногами та махом руками. Дозволяється 3 спроби. Кращий результат заноситься до протоколу досліджень. Результат – відстань від лінії, де знаходилася носкова частина взуття, до найближчої точки торкання після приземлення в сантиметрах.

Під час тестування слід дотримуватися наступних правил: досліджування проводять у першій частині дня; одяг учасників дослідження повинен бути легким; перед тестуванням слід провести стандартну розминку, враховуючи специфіку тестів; у день тестування режим дня не повинен бути перевантажений фізично та емоційно; слід дотримуватися індивідуального підходу та враховувати вікові особливості; форма проведення тестування повинна передбачати бажання дітей показати найкращий результат, дозволяється виконати 2-3 спроби, час між спробами одного тесту повинен бути достатнім для ліквідації втоми, що виникла після попередньої спроби; тестування повинне проводитися в стандартних однакових умовах, що знизить можливість помилки в результатах і дозволить отримати найбільш об'єктивну інформацію за досліджуваний період. Найкращі результати, отримані в процесі тестування, заносяться до протоколу та індивідуальної картки фізичної підготовленості дитини.

#### **2.1.4. Педагогічні спостереження**

Педагогічне спостереження здійснювалося на всіх етапах дослідження. Метод спостереження дозволяє зібрати дані про особливості розвитку координаційних здібностей у глухих школярів засобами адаптивного фізичного

виховання. На отриманих фактах складається загальна картина досліджуваного явища та відображається його динаміка.

На першому етапі дослідження педагогічні спостереження проводилися в процесі фізкультурних занять із метою поточнення стану питання, яке вивчається, на практиці. Об'єктом для спостереження під час занять визначено: засоби адаптивного фізичного виховання у вирішенні корекційних завдань; діяльність викладача-реабілітолога по застосуванню методів, методичних прийомів, організаційних форм, спрямованих на розвиток і вдосконалення координаційних здібностей глухих школярів.

На другому етапі дослідження педагогічні спостереження здійснювались за руховою активністю дітей із метою визначення рівня розвитку рухових здібностей. Отримана інформація дозволила конкретизувати програму тестування, завдання та зміст експериментальної частини. На третьому етапі дослідження педагогічні спостереження здійснювались за практичним використанням розробленої технології розвитку координаційних здібностей у глухих школярів засобами адаптивної фізичної культури.

### 2.1.5. Методи математичної статистики

Кількісна обробка емпіричних даних здійснювалась за t-критерієм Стьюдента. Під час обробки емпіричних даних використовувалися наступні показники: величина середнього арифметичного значення ( $M$ ), середньоквадратичне відхилення ( $\delta$ ), стандартна похибка середнього арифметичного значення ( $m$ ).

Обрахування t – критерію Стьюдента здійснювалося за допомогою програми MS Excel за формулою:

$$t = \frac{M_1 - M_2}{\sqrt{m_1^2 + m_2^2}} \quad (2.1);$$

де:  $M_1$  і  $M_2$  – середні значення змінної по першій і другій вибірках даних, при цьому  $M$  обчислюється так:

$$M = \frac{n_1 + n_2 + \dots + n_n}{n} \quad (2.2);$$

де:  $n_1$  – значення окремого вимірюваного показника;

$n$  – загальна кількість досліджуваних у групі;

$m_1$  і  $m_2$  – показники відхилень власних значень з двох відповідних їм середніх величин порівнювальних вибірок, які в свою чергу обчислюються за формулою:

$$m = \frac{\delta}{\sqrt{n}}, \text{ якщо } n \geq 30 \text{ та } m = \frac{\delta}{\sqrt{n-1}}, \text{ якщо } n < 30 \quad (2.3);$$

де:  $\delta$  - середньоквадратичне відхилення, що вираховується за формулою:

$$\delta = \sqrt{\frac{n \cdot \Sigma_{x^2} - (\Sigma_x)^2}{n \cdot (n-1)}} \quad (2.4)$$

де:  $\Sigma_{x^2}$  - сума квадратів виміряних показників;

$(\Sigma_x)^2$  - квадрат суми виміряних показників.

Визначивши за формулою  $t$  – критерій Стюдента, за спеціальною таблицею для заданого числа степенів свободи, рівного  $n_0+n_k-2$ , де  $n_0$  та  $n_k$  – загальна кількість індивідуальних результатів в основній і контрольній групах відповідно та вибраної імовірності допустимої помилки, знаходиться потрібне табличне значення  $t$ , з яким порівнюється обчислене значення  $t$ . Якщо обчислене значення  $t$  більше або рівне табличному, то порівнювані середні значення з двох вибірок статистично вірогідно відрізняються з імовірністю допустимої помилки, меншої або рівної вибраної. Якщо отримане  $t$  менше табличного значення, то відмінність недостовірна.

## 2.2. Організація дослідження

Дослідження проводилось на базі Миргородської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату 1-3 ступенів у 2019-2020 рр. Під спостереженням перебувало 20 дітей молодшого шкільного віку віком.



На першому етапі дослідження був виконаний детальний аналіз сучасних літературних джерел і фундаментальних праць авторитетних фахівців, які займалися дослідженнями в суміжних областях, вивчено науково-теоретичні та методичні аспекти адаптивного фізичного виховання; визначено мету, завдання, предмет, об'єкт і програма досліджень; освоєні методи вивчення координаційних здібностей, розроблені карти досліджень.

На другому етапі дослідження був проведений констатувальний експеримент. Під час експерименту було визначено показники фізичного розвитку та показники координаційних здібностей. В експерименті взяли участь школярі молодшого шкільного віку.

На третьому етапі дослідження була розроблена і апробована технологія стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери молодших школярів з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання. Контрольні заміри досліджуваних показників здійснювалися на початку та в кінці експерименту. При проведенні формувального експерименту у дослідженнях взяли участь 16 хлопців з вадами слуху, які методом випадкового відбору були розділені на контрольну (КГ) та основну (ОГ) групи по 8 дітей в кожній.

На четвертому етапі сформульовано висновки до роботи, оформлено її рукопис, здійснено апробацію результатів.

**РОЗДІЛ 3**

**ПЕДАГОГІЧНА ТЕХНОЛОГІЯ СТИМУЛЮВАННЯ РУХОВОЇ  
АКТИВНОСТІ ТА КОРЕКЦІЇ РУХОВОЇ СФЕРИ ШКОЛЯРІВ  
МОЛОДШИХ КЛАСІВ ІЗ ВАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ  
АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

**3.1. Дослідження рухової сфери та фізичного розвитку дітей із вадами слуху молодшого шкільного віку на констатувальному етапі експерименту**

Вруховуючи, що розвиток рухової сфери дітей із вадами слуху визначається своєрідністю координаційних здібностей, ми розпочали експеримент із дослідження середніх показників прояву координаційних здібностей в основній та контрольній групах (табл. 3.1).

*Таблиця 3.1*

**Результати дослідження координаційних здібностей у школярів молодшого шкільного віку із вадами слуху (на початку експерименту)**

Показник	Основна група	Контрольна група
Відтворення силового параметру (відхил. кг)	1,0 ± 0,06	1,1 ± 0,07
Динамічна рівновага (см)	149,3 ± 1,86	146,4 ± 3,90
Орієнтаційна здібність (с)	26,5 ± 1,24	26,5 ± 0,72
Відтворення стрибка (відхил. см)	4,9 ± 0,36	5,2 ± 0,21
Швидкість рухової реакції (см)	23,2 ± 0,34	23,7 ± 0,60
Здатність до відтворення ритму (с)	2,7 ± 0,17	3,0 ± 0,29
Стрибок із поворотом вправо (град.)	180,8 ± 5,70	176,6 ± 2,85
Стрибок із поворотом вліво (град.)	180,0 ± 7,81	175,3 ± 5,84
Статична рівновага на правій нозі (с)	8,7 ± 0,51	8,1 ± 0,35
Статична рівновага на лівій нозі (с)	8,2 ± 0,49	8,0 ± 0,54

Обчислення середньогрупових даних прояву координаційних здібностей у глухих школярів 8 років основної групи показало, що показники відтворення силового параметру (відхил. кг) в основній групі становлять  $1,0 \pm 0,06$ ; динамічної рівноваги (см) –  $149,3 \pm 1,86$ ; орієнтаційної здібності (с) –  $26,5 \pm 1,24$ ; відтворення стрибка (відхил. см) –  $4,9 \pm 0,36$ ; швидкості рухової реакції (см) –  $23,2 \pm 0,34$ ; здатності до відтворення ритму (с) –  $2,7 \pm 0,17$ ; стрибка з поворотом вправо (град.) –  $180,8 \pm 5,70$ ; стрибка з поворотом вліво (град.) –  $180,0 \pm 7,81$ ; статичної рівноваги на правій нозі (с) –  $8,7 \pm 0,51$ ; статичної рівноваги на лівій нозі (с) –  $8,2 \pm 0,49$ .

Обчислення середньо-групових даних прояву координаційних здібностей у глухих школярів контрольної групи показало, що показники відтворення силового параметру (відхил. кг) становлять  $1,1 \pm 0,07$ ; динамічної рівноваги (см) –  $146,4 \pm 3,90$ ; орієнтаційної здібності (с) –  $26,5 \pm 0,72$ ; відтворення стрибка (відхил. см) –  $5,2 \pm 0,21$ ; швидкості рухової реакції (см)  $23,7 \pm 0,60$ ; здатності до відтворення ритму (с) –  $3,0 \pm 0,29$ ; стрибка з поворотом вправо (град.) –  $176,6 \pm 2,85$ ; стрибка з поворотом вліво (град.) –  $175,3 \pm 5,84$ ; статичної рівноваги на правій нозі (с) –  $8,1 \pm 0,35$ ; статичної рівноваги на лівій нозі (с) –  $8,0 \pm 0,54$ .

На початку експерименту в учасників дослідження основної та контрольної груп за рівнем фізичного розвитку статистично достовірної різниці не виявлено. Результати дослідження середніх показників фізичного розвитку дітей на початку експерименту наведено в табл. 3.2.

Таблиця 3.2

**Результати дослідження показників фізичного розвитку школярів молодшого шкільного віку із вадами слуху (на початку експерименту)**

Показник	Основна група	Контрольна група
Ріст (см)	$118,3 \pm 0,52$	$117,5 \pm 0,42$
Вага (кг)	$21,3 \pm 0,51$	$20,9 \pm 0,40$
Окружність грудної клітки (см)	$57,1 \pm 0,28$	$56,9 \pm 0,33$
Життєва ємкість легень (л)	$1,09 \pm 0,05$	$1,06 \pm 0,07$

Під час обчислення середньогрупових даних фізичного розвитку в основній групі визначено, що показники росту становлять  $118,3 \pm 0,52$  см; ваги –  $21,3 \pm 0,51$  кг; окружності грудної клітки –  $57,1 \pm 0,28$  см; життєвої ємкості легень –  $1,09 \pm 0,05$  л.

Під час обчислення середньо-групових даних фізичного розвитку у контрольній групі визначено, що показники росту становлять –  $117,5 \pm 0,42$  см; ваги –  $20,9 \pm 0,40$  кг; окружності грудної клітки –  $56,9 \pm 0,33$  см; життєвої ємкості легень –  $1,06 \pm 0,07$  л.

Результати дослідження середніх показників фізичної підготовленості в основній та контрольній групах на початку експерименту наведено в табл. 3.3.

Таблиця 3.3

**Результати дослідження показників фізичної підготовленості школярів молодших школярів із вадами слуху (на початку експерименту)**

Показник	Основна група	Контрольна група
Біг 10 метрів (с)	$3,7 \pm 0,14$	$3,9 \pm 0,28$
Біг 30 метрів (с)	$8,7 \pm 0,29$	$9,0 \pm 0,34$
Біг 300 метрів (с)	$135,3 \pm 4,53$	$136,2 \pm 6,85$
Вис на прямих руках (с)	$34,5 \pm 1,81$	$33,3 \pm 2,14$
Сила правої кисті (кг)	$6,5 \pm 0,33$	$6,3 \pm 0,49$
Сила лівої кисті (кг)	$6,3 \pm 0,37$	$6,1 \pm 0,48$
Стрибок у довжину з місця (см)	$92,7 \pm 4,08$	$91,1 \pm 5,21$
Човниковий біг 3×10 метрів (с)	$12,2 \pm 0,25$	$12,8 \pm 0,35$

Під час обчислення середньогрупових показників фізичної підготовленості визначено, що дані в основній групі становлять: біг 10 метрів –  $3,7 \pm 0,14$  с; біг 30 метрів –  $8,7 \pm 0,29$  с; біг 300 метрів –  $135,3 \pm 4,53$  с; вис на прямих руках –  $34,5 \pm 1,81$  с; сила правої кисті –  $6,5 \pm 0,33$  кг; сила лівої кисті –  $6,3 \pm 0,37$  кг; стрибок у довжину з місця –  $92,7 \pm 4,08$  см; човниковий біг 3×10 метрів –  $12,2 \pm 0,25$  с.

У контрольній показники фізичної підготовленості наступні: біг 10 метрів –  $3,9 \pm 0,28$  с; біг 30 метрів –  $9,0 \pm 0,34$  с; біг 300 метрів –  $136,2 \pm 6,85$  с; вис на прямих руках –  $33,3 \pm 2,14$  с; сила правої кисті –  $6,3 \pm 0,49$  кг; сила лівої кисті –  $6,1 \pm 0,48$  кг; стрибок у довжину з місця –  $91,1 \pm 5,21$  см; човниковий біг  $3 \times 10$  метрів –  $12,8 \pm 0,35$  с.

Аналіз даних констатувального експерименту показав, що моторика є одним з основних компонентів загального фонду нервово-психічних можливостей дітей із вадами слуху, а рухова сфера потребує корекції.

### **3.2. Розробка технології стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання**

Грунтуючись на отриманих результатах констатувального експерименту, ураховуючи закономірності компенсаторного розвитку дітей, які слабочують, було розроблено корекційну технологію, мета якої – впровадження ефективних форм і методів корекції рухової сфери та координаційних здатностей як основного засобу досягнення гармонійного фізичного розвитку та соціалізації дітей, які слабочують, у процесі адаптивного фізичного виховання.

Під час розробки корекційної технології ми враховували чотири групи завдань, які вирішуються в процесі адаптивного фізичного виховання.

До освітніх завдань ми відносимо: формування теоретичних знань з питань виховання фізичної культури особистості, а також необхідних знань стосовно основ техніки рухів у фізичному вихованні; формування життєво необхідних умінь і навичок, виховання потреби й уміння самостійно займатися – свідомо застосовувати фізичні вправи в цілях відпочинку, тренування, підвищення працездатності; окремою ланкою ми виділяємо виховання моральних і вольових якостей, організованості, відповідальності за свої вчинки, допитливості, активності і самостійності [11].



До основних оздоровчих задач у розробленій технології ми відносимо: зміцнення здоров'я дітей, поліпшення їх фізичного розвитку, підвищення стійкості дитячого організму до несприятливих умов зовнішнього середовища, загартовування дітей. Реалізація цих завдань передбачає спільні дії медичного персоналу навчального закладу, вчителів-дефектологів, вихователів та батьків при організації та здійсненні роботи з дітьми.

До виховних задач у структурі нашої технології ми відносимо виховання здатності узгоджувати свої дії з рухами інших дітей, діяти спільно, розвивати самостійність при виконанні окремих рухів; виховувати інтерес до активної рухової діяльності та звичку до щоденних занять фізичною культурою, розвивати вміння самостійно виконувати вправи на уроках і вдома; виховувати морально-вольові якості (вміння займатися в колективі, надавати взаємодопомогу, проявляти сміливість, витримку в іграх, вправах), організаторські вміння (вміння організувати власну рухову діяльність, ігри та змагання в групі дітей тощо) [30].

Корекційно-розвиваючі завдання. Розвиток дрібної моторики рук, формування узгодженості дій рук і ніг; формування вміння ходити прямо, не опускаючи голови, уміння зберігати рівновагу тіла та напрямок руху під час ходьби та бігу, а також формування правильної постави. У рухливих іграх ставилось завдання сприяти проявам емоційності та розвитку швидкої реакції на звукові сигнали; вдосконалення здатності до орієнтації в просторі та часі.

Виділення чотирьох груп завдань та їх органічна єдність дозволяє вирішувати проблему гармонійного розвитку слабочуючих дітей з урахуванням віку та індивідуальних особливостей їх розвитку.

У процесі розробки технології одним із основних завдань (яке присутнє в кожній групі задач) був цілеспрямований розвиток координаційних здатностей та вестибулярної функції, зокрема просторової орієнтації, навчання раціонального розподілу фізичних зусиль, досягнення швидкості рухових

реакцій та реакцій за вибором, вільне керування темпом рухів, розвиток сили (зокрема станової), рухової пам'яті тощо.

У процесі розробки технології нами враховані особливості навчання руховим діям дітей з вадами слуху, які обумовлені специфікою сенсорного сприйняття. Відомо, що навчання руховій дії має три етапи [19]:

- етап початкового розучування, а саме, створення уявлення про рухову дію; на даному етапі ми пропонуємо використовувати наступний алгоритм:

1. настановне завдання;
2. зразкова демонстрація, детальне уявне пояснення з акцентом на напрямок руху окремих частин тіла;
3. повторна демонстрація з акцентом у поясненні на кінематичні характеристик нового руху (акцент на м'язові відчуття, що мають виникнути під час виконання вправи);
4. перевірка правильності створеного уявлення шляхом опитування;
5. коректування вірності створеного уявлення шляхом пояснення [21].

Враховуючи рекомендації Л. В. Шапкової [85] та ін., на етапі створення попередніх уявлень у дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху необхідно вдаватися до назв вправ, які викликають образнее уявлення. Використані нами образи, що відповідають характеру руху, що розучуємо, допомагають створити правильне зорове уявлення про нього. Виникаючі при цьому позитивні емоції спонукають дітей багато разів повторювати одну і ту ж вправу, що сприяє закріпленню рухової навички.

- етап деталізованого розучування (формування уміння); даний етап характеризується багатократним повторенням вправи (у цілому або по частинах) з наступним активним використанням наявного рухового досвіду, а також послідовним поєднанням рухів частин тіла з м'язовими відчуттями, включення м'язово-зорової пам'яті. На даному етапі ми пропонуємо широке використання методів сенсорного сприйняття, зокрема – опору на залишковий слух [23].

- етап закріплення й подальшого вдосконалювання (формування навички) характеризується багатократним повторенням вправи в цілому з акцентом на окремі її елементи. На даному етапі ми пропонуємо здійснювати поділ дітей на групи в залежності від ступеня засвоєння вправи (рухової дії) з послідуочим повторенням завдання. Необхідно зауважити, що при великій кількості помилок, виконання вправи необхідно припинити, щоб не відбулося закріплення помилкового стереотипу рухової дії, у той же час, на даному етапі ми пропонуємо виправлення помилок за допомогою вербальної корекції та перевагою зорових і тактильних відчуттів. Вчителю необхідно виправляти помилки учнів, пояснюючи причини їхньої появи. Контроль не повинен бути нав'язливим, а, навпроти, повинен носити стимулюючий характер. Вирішення названих вище завдань вимагає розробки певного змісту, принципів роботи, індивідуального підбору засобів та методів рухової активності з урахуванням потенційних можливостей дітей, стану здоров'я, статі, віку; розвиток координаційних здібностей вимагає дидактичної послідовності, поступового підвищення рівня складності, вибору адекватних засобів та диференційованого підбору методів їх розвитку [13].

Для розвитку здатності до статичної рівноваги використовувалися наступні вправи та методичні прийоми: вправи на місці з застосуванням різних стійок із зменшенням площі опори (стійка на одній нозі т. ін.) і збільшенням висоти опори (куби тощо) в поєднанні з різними рухами рук і тулуба; тимчасове виключення зорового самоконтролю під час виконання вправ; подовження часу збереження пози (комплекси статичних вправ із хатха-йоги: поза «дерева», поза «бігуна» т. ін.); введення протидії під час виконання вправ; введення нестійкої опори (стоячи на набивному м'ячі, балансуєча дошка тощо), метання м'ячів на дальність і ціль, стоячи на одній нозі, а також застосовувалися вправи на еластичних м'ячах (футбол-гімнастика).

Для розвитку динамічної рівноваги застосовували: різні види ходьби: приставним кроком, між лініями, по дощечкам (горбиках) т. ін.; - різні положення тіла по відношенню до напрямку руху: обличчям вперед, боком,

спиною (зі страховкою); ускладнення вправ у рівновазі під час ходьби з застосуванням різних вихідних положень і рухів руками, ногами та тулубом: ходьба з вихідним положенням рук на поясі, за голову, вгору; ходьба з поворотами голови, нахилами тулуба вперед і назад (із страховкою); ходьба по гімнастичній лаві з хлопками в долоні т. ін.; вправи футбол-гімнастики: сидячи на фітболі – нахили в сторони з різним положенням рук і ніг; лежачи на животі на фітболі – почергове, одночасне піднімання рук, ніг до горизонталі т. ін.; балансування предметами в русі (гімнастичною палицею, що стоїть на долоні, кубика на голові тощо).

Для розвитку статичної та динамічної рівноваги рекомендуються рухливі ігри «Пройди через болото – не оступися», «Рівновага».

Для вдосконалення вестибулярної функції слід використовувати вправи з прямолінійним і кутовим прискоренням. Отолітовий апарат реагує на прямолінійне прискорення, а подразнення напівколових каналів здійснюється під час колових рухів. Вони функціонують відносно незалежно, тому всебічна адаптація вестибулярного апарату може бути досягнута при використанні прямолінійних і обертових переміщень у різних напрямках. Вправи, що застосовувалися для подразнення напівколових каналів наступні: нахили голови, стоячи на місці, під час ходьби та бігу; повороти під час ходьби, бігу, стрибків (із страховкою); нахили тулуба (в тому числі з закритими очима); акробатичні вправи (перекиди, переكاتи); вправи з хатха-йоги: «головоколінна поза», «нахил назад» т. ін.; вправи на «Диску здоров'я» (зі страховкою); гімнастика на еластичних м'ячах: пересування лежачи; перенесення тіла в горизонтальному положенні т. ін.; окорухова гімнастика (фіксація очима нерухомої точки з повільними поворотами та нахилами голови, рухи очима в різних напрямках при нерухомій голові т. ін.); вправи з комплексу вестибулярної гімнастики.

Вправами, що спрямовані на подразнення отолітового апарату, є: ходьба, біг у різному темпі (з прискоренням і сповільненням, із різкими зупинками) за сигналом; стрибки на місці (зі скакалкою) в різному темпі, з пересуванням

уперед; гімнастика на еластичних м'ячах: підскоки на м'ячі по колу, підстрибування на м'ячі зі зміною положення рук тощо.

Для вдосконалення вестибулярної функції застосовувалися рухливі ігри: «Великий літак», «Вітер і флюгер», «Униз головою», «Швидка карусель» т. ін.

Засобами, що спрямовані на розвиток здатності відтворювати просторові параметри рухів, є: 1) загальнорозвиваючі вправи без предметів (відтворення рухів рук: одночасно-односпрямовані вправи, вправи з одночасною роботою м'язів-антагоністів обох рук під час циклічного повторення таких рухових поєднань; вправи почергові; вправи послідовні); 2) відведення рук, ніг у сторони, вперед, назад під певним кутом ( $95^{\circ}$ ,  $45^{\circ}$ ) у повільному та швидкому темпі; 3) загальнорозвиваючі вправи з предметами (гімнастичною палицею, прапорцями тощо); 4) комплекси спеціальних вправ для рук («Маятники», «Дощик» т. ін.); 5) пальчикові ігри («Землемірки», «Лялькове віяло» т. ін.); 6) ігрові комплекси самомасажу долонями, пальцями («Праска», «Мама», «Пилка» тощо).

Під час розвитку здатності до відтворення часових інтервалів використовують звукові, зорові сигнали, що виступають як джерело термінової інформації. В якості звукових сигналів застосовуються хлопки, свисток, музичний супровід, зорових – маятниковий метроном, різнокольорові прапорці, картки. Засобами, що спрямовані на розвиток точності відтворення часових, просторово-часових параметрів рухів, є: 1) ходьба, біг по розмітках за визначений час (30, 45, 60 секунд); 2) стрибки на місці за визначений час (5-10 секунд); 3) рухи в такт метронома (до 10 рухів), установленого на частоту 60 та 120 ударів за хвилину; 4) рухи зі звуковим сигналом (хлопки, постукування стопами по підлозі); 5) ходьба на місці в повільному темпі з поступовим переходом на швидкий (по 8 кроків у кожному темпі); 6) пальчикові ігри: «Драбинка», «Гонки» т. ін.

Розвитку здатності точно регулювати величини силових зусиль сприяють вправи, що мають предметно-визначену ціль і кількісно оцінюваний результат: 1) метання малого м'яча в вертикальну ціль (центр мішені на висоті 2



метри) з поступовим збільшенням відстані від 2 до 5 метрів; 2) метання в ціль тенісного м'яча лівою рукою, двома руками; 3) метання на одну й ту ж відстань м'ячів різної ваги; 4) катання м'яча на точність зупинки у визначеному місці (відстань 2-4 метри); 5) стрибки на задану відстань по орієнтирам; 6) стрибки через канат, натягнутий на висоті 20, 30, 40 сантиметрів із місця, з розбігу; 7) стрибки з ноги на ногу по орієнтирам; 8) вправи для рук («Насос», «Ванька-встанька» т. ін.); 9) пальчикові ігри («Тягни-штовхай», «Завідні машинки» т. ін.).

Для розвитку здатності відтворювати, диференціювати параметри рухів використовуються рухливі ігри «Перекочування м'ячів», «Кидаємо різні м'ячі», «Хто самий влучний», «Влуч мішечком у коло» т. ін.

Здатність до орієнтації в просторі розвивається за допомогою наступних засобів: ходьба та біг по лабіринту; ходьба по предметах і між предметами; ходьба з перешкодами (ведення м'яча по лініям, катати обруч – 6 метрів); ходьба, біг, оббігаючи різні предмети; стрибки через гімнастичні палиці, розміщені на різній відстані одна від одної; стрибки з поворотом; метання м'яча в ціль (із поворотом навколо себе на  $360^{\circ}$ , із незручних поз); повзання в упорі на колінах між предметами з роботою однойменної руки та ноги; пострічці, розкладеній на підлозі «змійкою» з пересуванням вперед, назад (3-4 метри) т. ін.; ігрові вправи: біг із стрибками через умовні ями, розміщені через 3-4 кроки, гра «полум'я». Рекомендуються такі рухливі ігри та ігри-естафети як «Чий кінь швидший», «Журавлі та жаби», «Займи місце» т. ін.

Під час застосування вправ на розслаблення покращується не лише здатність оптимально напружувати та розслаблювати м'язи під час виконання рухів, але й показники кінестетичної чутливості. Засобами, що спрямовані на розвиток здатності до довільного розслаблення м'язів, є: вправи на розслаблення у вигляді вільних рухів кінцівками (струшування, махи т. ін.); вправи на розтягування (комплекс із «хатха-йоги»: «Поза ембріона», «Поза кішки», «Поза гори» т. ін.); вправи, в яких напруження одних м'язів поєднується з одночасним розслабленням інших (напруження м'язів правої

ноги та розслаблення лівої тощо); релаксація шляхом спеціально підібраних ігрових прийомів (розслаблення м'язів ніг «Кулачки», «Олені», «Пружинка», «Засмагаємо»; м'язів тулуба «Штанга», «Кораблик», м'язів живота «Кулька»; м'язів шиї та обличчя «Цікава Варвара», «Личко засмагає»; етюди для розслаблення м'язів («Гвинт», «Каруселі» т. ін.); вправи на еластичних м'ячах (футбол-гімнастика): лежачи на м'ячі на животі та на спині, розкачування, прокочування м'яча вперед-назад, вправа «Ящірка на камінці» т. ін.; рухливі ігри: «Тряпчана лялька», «Осінь», «Статуетки» т. ін.

Засобами для розвитку відчуття ритму є: ходьба з хлопками в долоні на кожний крок, через крок, на кожний третій, четвертий рахунок або на два рахунки, на три-чотири рахунки; ходьба, біг під маятниковий метроном у прискореному та сповільненому ритмі; стрибки з ноги на ногу в різному ритмі музики, метронома; вправи з предметами (прапорці, стрічки) під рахунок, під метроном; вправи футбол-гімнастики, що виконують під ритмічну музику; передача м'яча під хлопки, удари в бубон; присід, напівприсід, інші рухи під хлопки, виконуючи разом, тримаючись за руки; танцювальні вправи: приставні кроки вперед, назад, крок галопу, крок польки, крок із підскоком, перемінний крок за сигналом; рухи під музику в ритмі маршу, галопу, польки, вальсу; рухливі ігри (музичні ритмічні ігри: «Карусель», «Барабан», «Діти вбралися» т. ін.).

Під час занять із глухими дітьми застосовувалися такі методи як словесні, демонстрація та методичні підходи, допомога, страховка. Правильність показу, його точність є однією з важливих умов навчання глухих дітей. Неточна демонстрація рухів може призвести до неправильного відтворення дітьми вправ. Важливо, щоб рухи та використані орієнтири, виступаючі як джерело термінової інформації про точність виконання заданого руху, були добре видні кожній дитині. Дітям доцільно пояснювати рухові дії образно, оскільки це підвищує інтерес до вправи, що вивчається. Однак, імітація рухових дій також може призвести до неточності. Тому необхідно постійно поточнювати окремі елементи рухів і слідкувати за виправленням помічених помилок.

Під час роботи з глухими дітьми необхідна допомога дорослого, тому деякі рухи, особливо під час розвитку орієнтаційної здатності, статичної та динамічної рівноваги, необхідно виконувати разом із викладачем. Страхівка застосовується під час координаційно-складних вправ, а також під час занять, коли використовується такий методичний прийом як вправи-завдання, що виконуються без зорового контролю та дозволяють максимально мобілізувати можливості м'язово-суглобових відчуттів. Даний прийом застосовувався під час розвитку здатності до рівноваги, відтворення просторових і силових параметрів рухів.

Особливе значення під час занять із глухими дітьми мають наочно-слухові прийоми навчання, що виступають як джерело термінової інформації під час навчання дітей часовим характеристикам рухової діяльності. Звукова регуляція рухів здійснюється за допомогою музики, звукових сигналів бубна, барабану. Даний методичний прийом застосовується для розвитку відчуття ритму, регулювання темпу рухів.

Недостатність мовного забезпечення в дітей із порушенням слуху призводить до нижчої ефективності навчально-тренувального процесу фізичного виховання, ніж у здорових. Тому під час занять передбачається використання прийомів, що відносяться до словесного методу. По мірі засвоєння дітьми рухів, які спочатку демонструвалися викладачем, у подальшому діти відтворювали їх за словесною інструкцією. На кожному занятті передбачається обов'язковий для вивчення мовний матеріал.

Із специфічних методів фізичного виховання застосовувалися варіативний, ігровий і змагальний. Суть використання методу варіативної вправи полягала в наступному: суворо задане варіювання засвоєної рухової дії (біг із зміною напрямку руху т. ін.); зміни вихідних і кінцевих положень під час виконання рухової дії (кидок м'яча вгору з вихідного положення стоячи, ловля – сидячи і навпаки); зміна способів виконання дії (біг обличчям вперед, спиною, боком у напрямку руху); зміна силових компонентів; прийоми виконання звичних рухових дій у незвичних поєднаннях (ловля м'яча з попереднім хлопком у

долоні, обертом кругом і т. д.); введення зовнішніх умов, що суворо регламентують напрямки і межі варіювання (використання сигнальних подразників, що потребують термінової зміни подій тощо); виконання засвоєних рухових дій після впливу на вестибулярний апарат.

Застосовуючи ігровий метод було використано такий методичний прийом як поєднання рухливої гри з музичною ритмікою та живописними багатофігурними композиціями. Таке поєднання впливу на зоровий, слуховий, руховий аналізатори під час виконання різних рухів у грі сприяє кращій координації роботи даних аналізаторів, розвитку здатності до орієнтації в просторі, рівноваги, ритму. Навчання музично-ритмічним рухам у грі впливає на розвиток відчуття краси, виховання витримки, доброзичливості, вміння узгоджувати свої дії з діями товаришів. Коротку розповідь про нову гру слід супроводжувати малюнками, що допомагає дітям зрозуміти пояснення викладача. Під час вибору музичного супроводу враховуються принципи не лише художнього репертуару, але й доступність його дітям, що передбачає наявність навичок, сформованих у них у вправах для розвитку сенсорної основи сприйняття музики.

Всі вправи та спеціальні завдання для розвитку координаційних здібностей у глухих дітей виконуються фронтальним, груповим, індивідуальним способами організації. Під час проведення занять важливим є використання похвали та заохочення. Основою методичною вимогою під час занять, спрямованих на розвиток здатності до відтворення просторових параметрів рухів, є наявність дзеркал у залі, оскільки ці здібності базуються на м'язово-суглобному відчутті, яке дозволяє відчувати положення частин тіла та візуально його контролювати.

Заняття проводилися 4 рази на тиждень тривалістю 35 хвилин. Урок складається з трьох частин.

Завданнями підготовчої частини визначено наступні: мобілізація уваги, підготовка організму дитини до більш інтенсивної роботи в основній частині. Засобами є: стройові вправи (шикування, перешикування), різні види ходьби

(ходьба з хлопками на кожний крок, на кожний другий крок і т. д.), крок галопу, кроки під ритмічну музику, ритмічний біг під музику, вправи на увагу. Також пропонуються дітям знайомі вправи для формування правильної постави та профілактику плоскостопості. Тривалість даної частини 4-5 хв.

Завдання основної частини уроку: розвиток координаційних здібностей, розвиток і вдосконалення сили, швидкості, витривалості, гнучкості, витривалості, розвиток функції органів дихання. Засобами, що використовуються в даній частині є: загальнорозвиваючі вправи, основні рухи, рухливі ігри. Поряд із цим застосовувалися комплекси вправ: статичні пози з хатха-йоги, фітбол-гімнастика, вправи вестибулярної та окорухової гімнастики. Тривалість заключної частини заняття 25-26 хвилин. Орієнтовний комплекс вправ із хатха-йоги для глухих дітей 6-7 років наведено в Додатку А.

На розучування одного комплексу статичних поз хатха-йоги відводилося 3-5 занять. На розучування кожного комплексу футбол-гімнастики – 3-4 заняття.

Орієнтовний комплекс вправ фітбол-гімнастики наведено в Додатку Б.

Орієнтовний комплекс вправ вестибулярної та окорухової гімнастики наведено в Додатку В.

Кожний із перерахованих комплексів застосовувався раз на тиждень. Завершували основну частину рухливими іграми, які підбиралися з урахуванням провідного в них основного руху та переважаючого розвитку одного з проявів координаційних здібностей. У залежності від сюжету розучуваної рухливої гри використовувалася музика різної ритмічності та гучності (швидка-тиха, гучна-повільна), що відповідало діям персонажів із ігор. Кількість повторень рухливої гри на одному занятті складала 4-5 раз. Після двох-трьох повторень змінювалися правила проведення гри, варіювалися музичні композиції. Паузи відпочинку заповнювалися дихальними вправами (релаксаційно-респіраторна гімнастика, звукова гімнастика).



Завдання заключної частини: поступове зниження навантаження. Засобами є різні види ходьби з поступовим уповільненням, дихальні вправи, етюди на розслаблення. Тривалість цієї частини 4-6 хвилин.

Для розвитку здатності до диференціювання параметрів рухів застосовувалися контрастні завдання: кидки м'яча в кільце з 2 і 5 метрів (у тому числі з закритими очима); метання на одну й ту ж відстань м'ячів різної ваги; стрибки з ноги на ногу по орієнтирам. Крім цього, в якості засобів для розвитку здатності оцінювати ступінь м'язового напруження використовувалися вправи для рук такі як «Насос», «Маятники» та «Пальчикові ігри» («Притисність палець» і т. д.), рухливі ігри «Перекочування м'ячів», «Чотири стихії» т. ін. Орієнтовний комплекс «пальчикової» гімнастики наведено в Додатку Г.

Для розвитку здатності до рівноваги, під час навчання руховим навикам, широко використовувалися такі методичні прийоми як метання м'ячів на дальність і влучність, стоячи на зменшеній опорі; стрибки з ноги на ногу по лініям, розміщеним у вигляді геометричних фігур; вправи на нестійкій опорі в поєднанні з окоруховою гімнастикою та закритими очима. Із вправ хатха-йоги на розвиток статичної рівноваги були спрямовані комплекси статичних поз («Поза дерева», «Поза лелеки» т. ін.). Для розвитку даного виду рівноваги застосовувалися вправи фітбол-гімнастики. Враховуючи, що фізіологічний механізм збереження рівноваги під час виконання вправ на фітболі полягає у необхідності поєднання центрів ваги рухомої опори з центром ваги людини, дітей навчали вправам на збереження рівноваги з різними положеннями на м'ячах: сидячи на фітболі виконуються нахили в сторони з різними положеннями рук і ніг; лежачи на фітболі на животі почергове, одночасне піднімання рук, ніг до горизонталі т. ін. Також застосовували вибіркоче вдосконалення вестибулярного аналізатора, використовуючи поєднання вправ вестибулярної гімнастики з окоруховою та вправами на диску здоров'я.

Для розвитку орієнтаційної здібності використовуються завдання під час навчання ходьбі та бігу: ходьба зі зміною напрямку, біг, оббігаючи різні предмети т. ін. Важливим засобом для розвитку даної здібності застосовувалися

спеціальні рухливі ігри та естафети з подоланням комплексів різних перепон. Під час занять приділялася увага виконанню завдань, спрямованих на швидке сприйняття та аналіз отриманих ситуацій і виконання відповідних дій, які найбільш правильно відповідають даним умовам.

Із метою створення уяви про ритм широко застосовувалися ритмолідери – звукові сигнали, що супроводжували майже всі вправи, які виконували діти. Важливе значення в розвитку ритму має використання маятникового метроному під час виконання вправ. Для розвитку ритмічної здатності глухих дітей застосовувалися ритмічні вправи, такі як крок галопом, крок польки, перемінний крок, приставні кроки. Виконувалися вправи на футболах під ритмічну музику. Під час таких вправ поширюються коливання на увесь організм, що сприяє не лише покращенню відчуття ритму, але й підвищує здатність свідомо ним керувати.

Розвитку реагуючої здатності сприяють допоміжні завдання, введені під час навчання та вдосконалення основних рухів: біг із зупинкою, зміною напрямку за сигналом, зміна рухів різних за структурою за сигналом. Також використовувалися вправи для розвитку дрібної моторики та пальчикові ігри.

Передбачаємо, що при правильно організованому вирішенні корекційно-компенсаторних завдань фізичного виховання глухих дітей можна своєчасно коригувати наявні в них порушення моторики, попередити формування неправильних рухових стереотипів, а також покращити комунікаційні здібності.

### **3.3. Ефективність технології стимулювання рухової активності та корекції рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання**

Для перевірки ефективності технології стимулювання рухової активності та корекції порушень рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання був проведений формувальний

педагогічний експеримент. У дослідженнях взяли участь 16 хлопців з вадами слуху віком 8 років, які методом випадкового відбору були розділені на КГ і ОГ по 8 дітей в кожній. КГ навчалась за програмою уроків фізичної культури загальноосвітньої школи-інтернат. ОГ навчалась за запропонованою нами технологією корекції порушень координаційних здібностей. Школярі КГ та ОГ не мали статистично достовірних відмінностей за показниками, що вивчалися ( $p > 0,05$ ).

Критеріями оцінки ефективності запропонованої технології було обрано показники прояву координаційних здібностей таких як здатність до рівноваги, відтворення просторових і силових параметрів рухів, здатність до узгодженості рухів і орієнтації у просторі, швидкість реакції, які вимірювалися у дітей на початку та після впровадження експериментальної методики.

Поряд із цим для визначення впливу засобів адаптивної фізичної культури на загальний стан глухих дітей було обрано показники фізичного розвитку, а саме: вага та довжина тіла, окружність грудної клітки, життєва ємкість легень; а також показники рівня фізичної підготовленості (біг 10 м, 30 м, 300 м, вис на прямих руках, сила правої та лівої кисті, стрибок у довжину з місця, човниковий біг).

У результаті цілеспрямованого впливу на розвиток координаційних здібностей у дітей основної групи на кінець дослідження виявлено більш високий рівень усіх проявів координаційних здібностей, ніж у дітей контрольної групи. Позитивні зміни відбуваються і в контрольній групі, однак приріст показників у ній нижчий у порівнянні з основною групою (табл. 3.4).

За даними табл. 3.4. простежуються статистично достовірні зміни даних прояву координаційних здібностей в основній групі: показники відтворення силового параметру (відхил. кг) в основній групі змінилися з  $1,0 \pm 0,06$  до  $0,7 \pm 0,06$ ; динамічної рівноваги (см) – з  $149,3 \pm 1,86$  до  $171,6 \pm 6,32$ ; орієнтаційної здібності (с) – з  $26,5 \pm 1,24$  до  $22,6 \pm 1,06$ ; відтворення стрибка (відхил. см) – з  $4,9 \pm 0,36$  до  $4,0 \pm 0,10$ ; показники швидкості рухової реакції (см) – з  $23,2 \pm 0,34$  до  $19,1 \pm 0,60$ ; дані здатності до відтворення ритму (с) – з  $2,7 \pm 0,17$  до  $2,2 \pm 0,09$ ;

стрибка з поворотом вправо (град.) – з  $180,8 \pm 5,70$  до  $201,3 \pm 5,51$ ; стрибка з поворотом вліво (град.) – з  $180,0 \pm 7,81$  до  $208,4 \pm 6,23$ ; показники статичної рівноваги на правій нозі (с) – з  $8,7 \pm 0,51$  до  $11,1 \pm 0,50$ ; статичної рівноваги на лівій нозі (с) – з  $8,2 \pm 0,49$  до  $10,5 \pm 0,84$ .

Таблиця 3.4

**Динаміка показників координаційних здібностей у школярів молодшого шкільного віку із вадами слуху**

Показник	Основна група		P	Контрольна група		P
	До експерименту	Після експерименту		До експерименту	Після експерименту	
Відтворення силового параметру (відхил. кг)	$1,0 \pm 0,06$	$0,7 \pm 0,06$	$p < 0,05$	$1,1 \pm 0,07$	$0,9 \pm 0,04$	$p < 0,05$
Динамічна рівновага (см)	$149,3 \pm 1,86$	$171,6 \pm 6,32$	$p < 0,05$	$146,4 \pm 3,90$	$159,5 \pm 4,10$	$p < 0,05$
Орієнтаційна здібність (с)	$26,5 \pm 1,24$	$22,6 \pm 1,06$	$p < 0,05$	$26,5 \pm 0,72$	$24,5 \pm 0,60$	$p > 0,05$
Відтворення стрибка (відхил. см)	$4,9 \pm 0,36$	$4,0 \pm 0,10$	$p < 0,05$	$5,2 \pm 0,21$	$4,7 \pm 0,30$	$p > 0,05$
Швидкість рухової реакції (см)	$23,2 \pm 0,34$	$19,1 \pm 0,60$	$p < 0,05$	$23,7 \pm 0,60$	$21,8 \pm 0,91$	$p > 0,05$
Здатність до відтворення ритму (с)	$2,7 \pm 0,17$	$2,2 \pm 0,09$	$p < 0,05$	$3,0 \pm 0,29$	$2,6 \pm 0,18$	$p > 0,05$
Стрибок із поворотом вправо (градус)	$180,8 \pm 5,70$	$201,3 \pm 5,51$	$p < 0,05$	$176,6 \pm 2,85$	$185,3 \pm 2,58$	$p < 0,05$
Стрибок із поворотом вліво (градус)	$180,0 \pm 7,81$	$208,4 \pm 6,23$	$p < 0,05$	$175,3 \pm 5,84$	$190,1 \pm 5,18$	$p > 0,05$
Статична рівновага на правій нозі (с)	$8,7 \pm 0,51$	$11,1 \pm 0,50$	$p < 0,05$	$8,1 \pm 0,35$	$9,1 \pm 0,76$	$p > 0,05$
Статична рівновага на лівій нозі (с)	$8,2 \pm 0,49$	$10,5 \pm 0,84$	$p < 0,05$	$8,0 \pm 0,54$	$9,0 \pm 0,86$	$p > 0,05$

У контрольній групі достовірне покращення відбулося тільки в результатах, що характеризують динамічну рівновагу (змінилися з  $146,4 \pm 3,90$  до

159,5±4,10), відтворення силового параметру (відхил. кг) (змінилися з 1,1±0,07 до 0,9±0,04), стрибок із поворотом вправо (град.) (змінилися з 176,6±2,85 до 185,3±2,58). За іншими даними позитивна динаміка не має статистично достовірної значимості. Показники орієнтаційної здібності (с) змінилися з 26,5±0,72 до 24,5±0,60; відтворення стрибка (см) – з 5,2±0,21 до 4,7±0,30; швидкості рухової реакції (см) – 23,7±0,60 до 21,8±0,91; дані здатності до відтворення ритму (с) – з 3,0±0,29 до 2,6±0,18; стрибка з поворотом вліво (град.) – з 175,3±5,84 до 190,1±5,18; показники статичної рівноваги на правій нозі (с) – з 8,1±0,35 до 9,1±0,76; статичної рівноваги на лівій нозі (с) – з 8,0±0,54 до 9,0±0,86.

Покращення показників, що характеризують здатність до кінестетичного диференціювання, можна пояснити впливом методів і засобів, спрямованих на безпосередній розвиток просторової та силової точності рухів. Більш високому рівню розвитку координаційних здібностей, що базуються на пропріорецептивній чутливості у дітей основної групи, сприяли спеціально підібрані рухливі ігри. Використання спеціальних комплексів вправ, що спрямовані на розвиток відчуття рівноваги, дало позитивний ефект, про що свідчать виражені позитивні зміни показників у дітей основної групи у порівнянні з контрольною. Розвитку даної здібності у дітей основної групи сприяли вправи з хатха-йоги, фітбол-гімнастики, а також вибіркового розвитку вестибулярного аналізатора за допомогою вестибулярної гімнастики.

Позитивний вплив на розвиток просторової орієнтації дало застосування методичних прийомів, метою яких було досягнення комплексної взаємодії аналізаторів, серед яких провідна роль належала зоровому аналізатору.

Отримані результати дослідження підтверджують, що застосування спеціальних завдань і запропонованих комплексів вправ, спрямованих на безпосередній розвиток різних проявів рухової координації, є ефективним підходом у технології корекції координаційних здібностей у глухих засобами адаптивного фізичного виховання.



Після завершення формувального експерименту аналіз динаміки показників фізичного розвитку глухих школярів також показав істотні зрушення в основній групі у порівнянні з контрольною (табл. 3.5).

Таблиця 3.5

**Порівняльні дані показників фізичного розвитку школярів молодших класів із вадами слуху**

Показник	Основна група		Р	Контрольна група		Р
	До експерименту	Після експерименту		До експерименту	Після експерименту	
Ріст (см)	118,3 ± 0,52	122,5 ± 0,42	p<0,05	117,5 ± 0,42	119,3 ± 0,51	p>0,05
Вага (кг)	21,3 ± 0,51	24,4 ± 0,42	p<0,05	20,9 ± 0,40	21,1 ± 0,44	p>0,05
Окружність грудної клітки (см)	57,1 ± 0,28	59,4 ± 0,40	p<0,05	56,9 ± 0,33	58,0 ± 0,24	p>0,05
Життєва ємкість легень (л)	1,09 ± 0,05	1,25 ± 0,04	p<0,05	1,06 ± 0,07	1,8 ± 0,04	p>0,05

За даними табл. 3.5 простежуються статистично достовірні зміни даних фізичного розвитку в основній групі: показники росту змінилися з 118,3 ± 0,52 см до 122,5 ± 0,42 см; ваги – з 21,3 ± 0,51 кг до 24,4 ± 0,42 кг; окружності грудної клітки – з 57,1 ± 0,28 см до 59,4 ± 0,40 см; життєвої ємкості легень – з 1,09 ± 0,05 л до 1,25 ± 0,04 л.

Таким чином, в основній групі показники фізичного розвитку помітно покращились ( $t > 2$ ,  $p < 0,05$ ), у порівнянні з контрольною групою ( $t < 2$ ,  $p > 0,05$ ). У контрольній групі результати дослідження наступні: показники росту змінилися з 117,5 ± 0,42 см до 119,3 ± 0,51 см; ваги – з 20,9 ± 0,40 кг до 21,1 ± 0,44 кг; окружності грудної клітки – з 56,9 ± 0,33 см до 58,0 ± 0,24 см; життєвої ємкості легень – з 1,06 ± 0,07 л до 1,8 ± 0,04 л.

Після завершення формувального експерименту аналіз динаміки показників фізичної підготовленості показав істотні зрушення в основній групі у порівнянні з контрольною, що можна побачити з табл. 3.6.

Таблиця 3.6

**Порівняльні дані показників фізичної підготовленості школярів молодших класів із вадами слуху**

Показник	Основна група		P	Контрольна група		P
	До експерименту	Після експерименту		До експерименту	Після експерименту	
Біг 10 метрів (с)	3,7 ± 0,14	3,2 ± 0,13	p<0,05	3,9 ± 0,28	3,6 ± 0,13	p>0,05
Біг 30 метрів (с)	8,7 ± 0,29	7,6 ± 0,15	p<0,05	9,0 ± 0,34	8,3 ± 0,24	p>0,05
Біг 300 метрів (с)	135,3 ± 4,53	110,3 ± 4,17	p<0,05	136,2 ± 6,85	129,8 ± 1,96	p<0,05
Вис на прямих руках (с)	34,5 ± 1,81	39,3 ± 0,47	p<0,05	33,3 ± 2,14	35,8 ± 0,60	p>0,05
Сила правої кисті (кг)	6,5 ± 0,33	8,3 ± 0,36	p<0,05	6,3 ± 0,49	7,3 ± 0,13	p>0,05
Сила лівої кисті (кг)	6,3 ± 0,37	8,1 ± 0,34	p<0,05	6,1 ± 0,48	7,1 ± 0,19	p>0,05
Стрибок у довжину з місця (см)	92,7 ± 4,08	110,8 ± 3,75	p<0,05	91,1 ± 5,21	98,2 ± 1,09	p<0,05
Човниковий біг 3×10 метрів (с)	12,2 ± 0,25	10,8 ± 0,20	p<0,05	12,8 ± 0,35	11,8 ± 0,30	p>0,05

За даними табл. 3.6. простежуються статистично достовірні зміни даних фізичної підготовленості в основній групі ( $t > 2$ ,  $p < 0,05$ ): показники бігу на 10 метрів змінилися з  $3,7 \pm 0,14$  с до  $3,2 \pm 0,13$  с; бігу на 30 метрів – із  $8,7 \pm 0,29$  с до  $7,6 \pm 0,15$  с; бігу на 300 метрів – із  $135,3 \pm 4,53$  с до  $110,3 \pm 4,17$  с; вису на прямих руках – із  $34,5 \pm 1,81$  с до  $39,3 \pm 0,47$  с; сили правої кисті – з  $6,5 \pm 0,33$  кг до  $8,3 \pm 0,36$  кг; сили лівої кисті – з  $6,3 \pm 0,37$  кг до  $8,1 \pm 0,34$  кг; стрибка у довжину з місця – з  $92,7 \pm 4,08$  см до  $110,8 \pm 3,75$  см; човникового бігу 3×10 метрів – із  $12,2 \pm 0,25$  с до  $10,8 \pm 0,20$  с.

У контрольній групі статистично достовірних змін не відбулося ( $t < 2$ ,  $p > 0,05$ ): показники бігу на 10 метрів змінилися з  $3,9 \pm 0,28$  с до  $3,6 \pm 0,13$  с; бігу на 30 метрів – із  $9,0 \pm 0,34$  с до  $8,3 \pm 0,24$  с; вису на прямих руках – із  $33,3 \pm 2,14$

с до  $35,8 \pm 0,60$  с; сили правої кисті – з  $6,3 \pm 0,49$  кг до  $7,3 \pm 0,13$  кг; сили лівої кисті – з  $6,1 \pm 0,48$  кг до  $7,1 \pm 0,19$  кг; човникового бігу  $3 \times 10$  метрів – із  $12,8 \pm 0,35$  с до  $11,8 \pm 0,30$  с. Достовірне покращення простежується тільки в результатах бігу на 300 метрів – показник змінився з  $136,2 \pm 6,85$  с до  $129,8 \pm 1,96$  с; стрибка в довжину з місця – з  $91,1 \pm 5,21$  см до  $94,2 \pm 1,09$  см.

Таким чином, проведення занять за розробленою технологією стимулювання рухової активності та корекції координаційних здібностей у глухих школярів засобами адаптивного фізичного виховання, позитивно відображається на розвитку інших фізичних якостей. На розвиток швидкісної здібності в основній групі мали вплив вправи взаємопов'язаної дії на швидкісні та координаційні здібності, а також вправи комплексної дії на всі основні компоненти швидкісних здібностей.

Суттєвих змін у розвитку силових здібностей стало можливим досягти не лише завдяки цілеспрямованого розвитку сили, а й розвитку здатності до кінестетичного диференціювання. Тренування тонких рухів пальців, кисті, спрямоване на розвиток здатності до відтворення зусиль, амплітуди рухів у поєднанні з силовими вправами, в яких застосовували опір інших предметів, дало стимулюючий вплив на розвиток силових здібностей у глухих дітей. Ведення комплексів для розвитку здатності до ритму, для збереження рівноваги, для орієнтації в просторі, мало позитивний вплив на розвиток кількісних показників навиків стрибка, що відображає швидкісно-силові здібності. Використання засобів і методів для розвитку статичної та динамічної рівноваги, а також реагуючої здібності в основній групі сприяли розвитку спритності.

Розроблена технологія стимулювання рухової активності та корекції координаційних здібностей розкриває можливості для підвищення ефективності фізичного виховання глухих дітей і дозволяє досягти більш високого рівня фізичного стану.

### Висновки до розділу 3

1. Розроблено технологію стимулювання рухової активності та корекції координаційних здібностей у глухих школярів молодшого шкільного віку засобами адаптивного фізичного виховання, що включає використання комплексів вправ із хатха-йоги для дітей, фітбол-гімнастики та вестибулярної гімнастики, рухливих ігор.

2. Ефективність запропонованої технології підтверджена результатами порівняльного аналізу даних констатувального та формувального експериментів, а саме в основній групі відмічаються статистично достовірні зміни даних: прояву координаційних здібностей (показники відтворення силового параметру (відхил. кг) в основній групі змінилися з  $1,0 \pm 0,06$  до  $0,7 \pm 0,06$ ; динамічної рівноваги (см) – з  $149,3 \pm 1,86$  до  $171,6 \pm 6,32$ ; орієнтаційної здібності (с) – з  $26,5 \pm 1,24$  до  $22,6 \pm 1,06$ ; відтворення стрибка (відхил. см) – з  $4,9 \pm 0,36$  до  $4,0 \pm 0,10$ ; швидкості рухової реакції (см) – з  $23,2 \pm 0,34$  до  $19,1 \pm 0,60$ ; здатності до відтворення ритму (с) – з  $2,7 \pm 0,17$  до  $2,2 \pm 0,09$ ; стрибка з поворотом вправо (град.) – з  $180,8 \pm 5,70$  до  $201,3 \pm 5,51$ ; стрибка з поворотом вліво (град.) – з  $180,0 \pm 7,81$  до  $208,4 \pm 6,23$ ; статичної рівноваги на правій нозі (с) – з  $8,7 \pm 0,51$  до  $11,1 \pm 0,50$ ; статичної рівноваги на лівій нозі (с) – з  $8,2 \pm 0,49$  до  $10,5 \pm 0,84$ ); фізичного розвитку (показники росту змінилися з  $118,3 \pm 0,52$  см до  $122,5 \pm 0,42$  см; ваги – з  $21,3 \pm 0,51$  кг до  $24,4 \pm 0,42$  кг; окружності грудної клітки – з  $57,1 \pm 0,28$  см до  $59,4 \pm 0,40$  см; життєвої ємкості легень – з  $1,09 \pm 0,05$  л до  $1,25 \pm 0,04$  л); 3) фізичної підготовленості (показники бігу на 10 метрів змінилися з  $3,7 \pm 0,14$  с до  $3,2 \pm 0,13$  с; бігу на 30 метрів – із  $8,7 \pm 0,29$  с до  $7,6 \pm 0,15$  с; бігу на 300 метрів – із  $135,3 \pm 4,53$  с до  $110,3 \pm 4,17$  с; вису на прямих руках – із  $34,5 \pm 1,81$  с до  $39,3 \pm 0,47$  с; сили правої кисті – з  $6,5 \pm 0,33$  кг до  $8,3 \pm 0,36$  кг; сили лівої кисті – з  $6,3 \pm 0,37$  кг до  $8,1 \pm 0,34$  кг; стрибка у довжину з місця – з  $92,7 \pm 4,08$  см до  $110,8 \pm 3,75$  см; човникового бігу  $3 \times 10$  метрів – із  $12,2 \pm 0,25$  с до  $10,8 \pm 0,20$  с) ( $t > 2$ ,  $p < 0,05$ ).

У контрольній групі достовірні позитивні зміни відбулися тільки в результатах, що характеризують динамічну рівновагу (змінилися з  $146,4 \pm 3,90$  до  $159,5 \pm 4,10$ ), відтворення силового параметру (відхил. кг) (змінилися з  $1,1 \pm 0,07$  до  $0,9 \pm 0,04$ ), стрибка з поворотом вправо (град.) (змінилися з  $176,6 \pm 2,85$  до  $185,3 \pm 2,58$ ); бігу на 300 метрів – показник змінився з  $136,2 \pm 6,85$  с до  $129,8 \pm 1,96$  с; стрибка в довжину з місця – з  $91,1 \pm 5,21$  см до  $94,2 \pm 1,09$  см. За іншими даними позитивна динаміка не має статистично достовірної значимості ( $t < 2$ ,  $p > 0,05$ ).



## РОЗДІЛ 4

## АНАЛІЗ ТА УЗАГАЛЬНЕННЯ РЕЗУЛЬТАТІВ ДОСЛІДЖЕННЯ

Визначальною рисою та пріоритетом розвитку сучасного суспільства є встановлення принципів солідарності та безпеки, що мають на меті захист та повну інтеграцію у соціум усіх верств населення, зокрема й осіб з обмеженими можливостями здоров'я [12, 29, 40]. Процес адаптації в суспільстві дітей з вадами слуху має свої особливості. Поняття «порушення слуху» часто використовується для описання широкого діапазону розладів, пов'язаних зі зниженням слуху, що включає і глухоту [4, 30, 58, 81].

Дітям з вадами слуху властиві порушення в руховій сфері, до найбільш характерних відносяться: недостатньо точна координація і невпевненість в рухах, що проявляється у вигляді човгаючої ходи; відносна сповільненість оволодіння руховими навичками; труднощі збереження статистичної і динамічної рівноваги тіла; відносно низький рівень розвитку орієнтування в просторі; уповільнена швидкість виконання окремих рухів, всього темпу діяльності в цілому в порівнянні з практично здоровими дітьми; втрата слуху впливає на рівень розвитку всіх фізичних якостей [21].

Особливості моторики дітей з вадами слуху породжуються цілим комплексом причин, однією з яких є порушення функцій окремих систем організму. У численних роботах з цього питання вказується на значну роль вестибулярного апарату в розвитку рухової сфери [21, 28, 32]. Навіть незначні порушення в роботі вестибулярного апарату викликають суттєві зміни моторики дітей з вадами слуху [38]. Ці положення можна пояснити тим, що патологічний процес в слуховому аналізаторі змінює не тільки функції вестибулярного апарату, а й функції кінестезичного аналізатора, який також визначає особливості рухової діяльності дітей з вадами слуху [9, 12].

В даний час процес інтеграції дітей з вадами слухом розширюється завдяки ранній діагностиці та корекційно-компенсаторній спрямованості

навчально-виховного процесу, у тому числі засобами фізичного виховання [1, 17].

Наше дослідження підтвердило, що повноцінний розвиток дітей, що мають вади слуху, неможливий без фізичного виховання, що забезпечує не тільки необхідний рівень фізичного розвитку, але і корекцію відхилень різних сфер діяльності дитини [10, 27, 48, 65].

Наші спостереження та дослідження підтверджують думки науковців [36, 56] про низький рівень фізичного розвитку та фізичної підготовленості глухих дітей ; про те, що за наявності ознак недостатньої рухової активності у глухих школярів найперше відбуваються негативні зміни координаційних здібностей (утруднене збереження статичної та динамічної рівноваги, недостатньо точна координація та невпевнені рухи, відносно низький рівень орієнтації у просторі, відхилення в розвитку моторної сфери, повільне виконання окремих рухів, темпу рухової діяльності). Корекція порушень здійснюється засобами адаптивного фізичного виховання на основі диференційованого та індивідуального підходу, враховуючи стать, вік і ступінь патології [60].

Наші дослідження доповнюють висновки із досліджень [46, 51], у яких ідеться про те, що втрата або порушення слуху в дитячому віці сповільнюють нормальний хід фізичного розвитку; про те, що цілеспрямований вплив на вдосконалення базових координаційних здібностей у глухих дітей шкільного віку сприяє не лише підвищенню рівня розвитку різних видів координаційних проявів, але й вдосконаленню деяких рухових якостей: швидкості, сили, спритності, швидкісної витривалості; про те, що фізичне навантаження та вправи повинні бути адекватно підібрані з урахуванням рівня фізичного розвитку та підготовки, сенситивних періодів, особливостей пізнавальної та поведінкової сфери дітей із порушенням слуху.

У магістерській роботі отримано нові результати, а саме розроблено технологію стимулювання рухової активності та корекції порушень координаційних здібностей у глухих школярів молодших класів засобами адаптивного фізичного виховання, що передбачає використання вправ із хатха-

йоги, фітбол-гімнастики та вестибулярної гімнастики, рухливих ігор. Розроблена технологія дозволяє вплинути на процес корекції координаційних здібностей; розвиток і вдосконалення фізичних якостей; покращити фізичний та психічний стан глухих дітей. Із специфічних методів фізичного виховання в розвитку координаційних здібностей застосовувалися варіативний, ігровий і змагальний. Всі вправи та спеціальні завдання для розвитку координаційних здібностей у глухих дітей виконуються фронтальним, груповим, індивідуальним способами організації. Затоссування засобів засобами адаптивної фізичної культури увага зверталася не лише на те, що вона повинна сприяти більш ефективному, у порівнянні з традиційними заняттями фізичною культурою, розвитку координаційного базису, але й забезпечити підвищення рівня фізичного стану. Важливим було врахування вікових особливостей глухих школярів і адекватність засобів і методів можливостям даній категорії дітей.

Ефективність технології корекції порушень координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку із вадами слуху засобами адаптивної фізичної культури доведена статистично достовірними змінами даних: прояву координаційних здібностей (показники відтворення силового параметру (відхил. кг) в основній групі змінилися з  $1,0 \pm 0,06$  до  $0,7 \pm 0,06$ ; динамічної рівноваги (см) – з  $149,3 \pm 1,86$  до  $171,6 \pm 6,32$ ; орієнтаційної здібності (с) – з  $26,5 \pm 1,24$  до  $22,6 \pm 1,06$ ; відтворення стрибка (відхил. см) – з  $4,9 \pm 0,36$  до  $4,0 \pm 0,10$ ; швидкості рухової реакції (см) – з  $23,2 \pm 0,34$  до  $19,1 \pm 0,60$ ; здатності до відтворення ритму (с) – з  $2,7 \pm 0,17$  до  $2,2 \pm 0,09$ ; стрибка з поворотом вправо (град.) – з  $180,8 \pm 5,70$  до  $201,3 \pm 5,51$ ; стрибка з поворотом вліво (град.) – з  $180,0 \pm 7,81$  до  $208,4 \pm 6,23$ ; статичної рівноваги на правій нозі (с) – з  $8,7 \pm 0,51$  до  $11,1 \pm 0,50$ ; статичної рівноваги на лівій нозі (с) – з  $8,2 \pm 0,49$  до  $10,5 \pm 0,84$ ). Достовірних змін зазнали показники фізичного розвитку (показники росту змінилися з  $118,3 \pm 0,52$  см до  $122,5 \pm 0,42$  см; ваги – з  $21,3 \pm 0,51$  кг до  $24,4 \pm 0,42$  кг; окружності грудної клітки – з  $57,1 \pm 0,28$  см до  $59,4 \pm 0,40$  см; життєвої

ємкості легень – з  $1,09 \pm 0,05$  л до  $1,25 \pm 0,04$  л); фізичної підготовленості (показники бігу на 10 метрів змінилися з  $3,7 \pm 0,14$  с до  $3,2 \pm 0,13$  с; бігу на 30 метрів – із  $8,7 \pm 0,29$  с до  $7,6 \pm 0,15$  с; бігу на 300 метрів – із  $135,3 \pm 4,53$  с до  $110,3 \pm 4,17$  с; вису на прямих руках – із  $34,5 \pm 1,81$  с до  $39,3 \pm 0,47$  с; сили правої кисті – з  $6,5 \pm 0,33$  кг до  $8,3 \pm 0,36$  кг; сили лівої кисті – з  $6,3 \pm 0,37$  кг до  $8,1 \pm 0,34$  кг; стрибка у довжину з місця – з  $92,7 \pm 4,08$  см до  $110,8 \pm 3,75$  см; човникового бігу  $3 \times 10$  метрів – із  $12,2 \pm 0,25$  с до  $10,8 \pm 0,20$  с) ( $t > 2$ ,  $p < 0,05$ ).

Отже, адаптивне фізичне виховання позитивно вплинуло на показники рухової активності та психоемоційної сфери дітей з вадами слуху, і як наслідок, – покращили процес соціальної адаптації, що свідчить про ефективність занять адаптивним фізичним вихованням. Водночас реалізація корекційних можливостей спеціально організованих і науково обґрунтованих занять фізичним вихованням дітей, які мають порушення слуху, сприяло подоланню негативних причин, які заважають їм позитивно ставитися до занять фізичною культурою та спортом, забезпечуючи гармонійний, усебічний розвиток особистості.

## ВИСНОВКИ

1. У глухих дітей спостерігається відставання у фізичному розвитку, порівняно з однолітками зі збереженим слухом. Неприятливі зміни у стані здоров'я дітей із вадами слуху викликані зниженою руховою активністю, відставанням у фізичному розвитку внаслідок основного дефекту. Рухова сфера дітей із порушенням слуху характеризується: відносно низьким рівнем розвитку просторового орієнтування; відхиленням в розвитку моторної сфери (дрібної моторики, узгодженості рухів окремих ланок тіла в часі й просторі, диференціювання та ритмічності рухів); недостатньо точною координацією й невпевненістю рухів, що виявляється в основних рухових навиках; відносно сповільненим оволодінням рухових навиків; важкістю збереження в глухих і слабкочуючих осіб статичної та динамічної рівноваги; відставанням в розвитку життєво важливих фізичних здібностей: швидкісно-силових, силових, витривалості та інших, що характеризують фізичну підготовленість; сповільненою реагуючою здатністю, швидкістю виконання окремих рухів і темпу рухової діяльності в цілому.

2. Провідним порушенням рухової сфери у дітей з недорозвитком мовлення є відставання у розвитку координаційних здібностей через недостатній розвиток вестибулярного аналізатора. Процес фізичного дітей з вадами слуху повинен базуватися на використанні широкого кола різних засобів рухової активності, спрямованих на корекцію порушень координаційних здібностей і як наслідок на розширення обсягу рухової активності. Водночас констатуємо, що існуючі технології не знаходять належного відображення в теорії й методиці адаптивного фізичного виховання, тому дослідження проблеми стимулювання рухової активності та корекції порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху набуває надзвичайної актуальності.

3. Повноцінний розвиток дітей з вадами слуху неможливий без фізичного виховання, яке забезпечує не лише необхідний рівень розвитку моторики, а й



корекцію відхилень їхньої рухової функції. Адаптивне фізичне виховання сприяє вдосконаленню рухової сфери, розкриттю потенційних можливостей за умови, що воно спрямоване на усунення вторинних порушень за допомогою стимулювання процесів корекції та компенсації. Фізичне навантаження та вправи повинні бути адекватно підібрані з урахуванням рівня фізичного розвитку та підготовки, сенситивних періодів, особливостей пізнавальної та поведінкової сфери дітей із порушенням слуху.

4. У роботі розроблено технологію стимулювання рухової активності та корекції порушень рухової сфери школярів молодших класів із вадами слуху засобами адаптивного фізичного виховання, що передбачає використання комплексів вправ із хатха-йоги для дітей, фітбол-гімнастики та вестибулярної гімнастики, рухливих ігор. Формами реалізації розробленої технології виступили: уроки фізкультури, фізкультхвилинки на предметних уроках, ранкова гігієнічна гімнастика, рухливі ігри на перервах, фізкультурні свята, самостійні заняття. Спеціальні завдання для розвитку координаційних здібностей у глухих дітей виконуються фронтальним, груповим, індивідуальним способами організації.

У процесі розробки технології враховані особливості навчання руховим діям дітей з вадами слуху, які обумовлені специфікою сенсорного сприйняття; навчання руховій дії здійснюється в три етапи: етап початкового розучування, етап деталізованого розучування (форування вмінь); етап закріплення та подальшого вдосконалення (формування навичок). Із специфічних методів фізичного виховання в розвитку координаційних здібностей застосовувалися варіативний, ігровий, змагальний.

5. Ефективність педагогічної корекційної технології доведена статистично достовірними змінами даних в основній групі щодо: прояву координаційних здібностей (показники відтворення силового параметру (відхил. кг) в основній групі змінилися з  $1,0 \pm 0,06$  до  $0,7 \pm 0,06$ ; динамічної рівноваги (см) – з  $149,3 \pm 1,86$  до  $171,6 \pm 6,32$ ; орієнтаційної здібності (с) – з  $26,5 \pm 1,24$  до  $22,6 \pm 1,06$ ; відтворення стрибка (відхил. см) – з  $4,9 \pm 0,36$  до  $4,0 \pm 0,10$ ; швидкості рухової

реакції (см) – з  $23,2 \pm 0,34$  до  $19,1 \pm 0,60$ ; здатності до відтворення ритму (с) – з  $2,7 \pm 0,17$  до  $2,2 \pm 0,09$ ; стрибка з поворотом вправо (град.) – з  $180,8 \pm 5,70$  до  $201,3 \pm 5,51$ ; стрибка з поворотом вліво (град.) – з  $180,0 \pm 7,81$  до  $208,4 \pm 6,23$ ; статичної рівноваги на правій нозі (с) – з  $8,7 \pm 0,51$  до  $11,1 \pm 0,50$ ; статичної рівноваги на лівій нозі (с) – з  $8,2 \pm 0,49$  до  $10,5 \pm 0,84$ ). Достовірних змін зазнали показники фізичного розвитку (показники росту змінилися з  $118,3 \pm 0,52$  см до  $122,5 \pm 0,42$  см; ваги – з  $21,3 \pm 0,51$  кг до  $24,4 \pm 0,42$  кг; окружності грудної клітки – з  $57,1 \pm 0,28$  см до  $59,4 \pm 0,40$  см; життєвої ємкості легень – з  $1,09 \pm 0,05$  л до  $1,25 \pm 0,04$  л); 3) фізичної підготовленості (показники бігу на 10 метрів змінилися з  $3,7 \pm 0,14$  с до  $3,2 \pm 0,13$  с; бігу на 30 метрів – із  $8,7 \pm 0,29$  с до  $7,6 \pm 0,15$  с; бігу на 300 метрів – із  $135,3 \pm 4,53$  с до  $110,3 \pm 4,17$  с; вису на прямих руках – із  $34,5 \pm 1,81$  с до  $39,3 \pm 0,47$  с; сили правої кисті – з  $6,5 \pm 0,33$  кг до  $8,3 \pm 0,36$  кг; сили лівої кисті – з  $6,3 \pm 0,37$  кг до  $8,1 \pm 0,34$  кг; стрибка у довжину з місця – з  $92,7 \pm 4,08$  см до  $110,8 \pm 3,75$  см; човникового бігу  $3 \times 10$  метрів – із  $12,2 \pm 0,25$  с до  $10,8 \pm 0,20$  с)  $p < 0,05$ ).

У контрольній групі достовірні позитивні зміни відбулися тільки в результатах, що характеризують динамічну рівновагу (змінилися з  $146,4 \pm 3,90$  см до  $159,5 \pm 4,10$  см), відтворення силового параметру (відхил. кг) (змінилися з  $1,1 \pm 0,07$  до  $0,9 \pm 0,04$ ), стрибка з поворотом вправо (град.) (змінилися з  $176,6 \pm 2,85$  до  $185,3 \pm 2,58$ ); бігу на 300 метрів – показник змінився з  $136,2 \pm 6,85$  с до  $129,8 \pm 1,96$  с; стрибка в довжину з місця – з  $91,1 \pm 5,21$  см до  $94,2 \pm 1,09$  см. За іншими даними позитивна динаміка не має статистично достовірної значимості ( $p > 0,05$ ).

Перспектива подальших досліджень полягає у пошуку нових підходів до організації фізичного виховання підлітків з вадами слуху в позаурочний час з урахуванням просторової організації тіла.

## СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Агафонов И. В. Современные образовательные методики и их реализация в адаптивном физическом воспитании / И. В. Агафонов, М. В. Князев // Культура физическая и здоровье. – 2017. – № 4. – С. 74–76.
2. Акимова Л. А. Стратегия социальной адаптации детей и молодежи с ограниченными возможностями здоровья средствами адаптивной двигательной рекреации / Л. А. Акимова, Е. М. Голикова // Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2013. – № 6. – С. 58–61.
3. Антонюк С. Д. Использование игровых методик как способа интенсификации познавательной и двигательной активности в практике оздоровительной и адаптивной физической культуры / С. Д. Антонюк, Д. Н. Астахов, М. Ю. Комаров, А. Е. Юшина // Культура физическая и здоровье. – 2011. – № 1. – С. 38–40.
4. Антонюк С. Д. Формирование культуры здоровья у детей с особыми образовательными потребностями / С. Д. Антонюк, Е. Ю. Мукина, В. Н. Яковлев и др. // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2006. – № 4. – С. 42–44.
5. Арефьев В. Г. Инновационные технологии, которые используются в физическом воспитании детей с нарушениями слуха / В. Г. Арефьев // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. – 2016. – Вип. 22. – С. 183
6. Арефьев В. Г. Адаптаційні передумови диференціації розвивально-оздоровчих занять з фізичної культури / В. Г. Арефьев // Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15, «Наук. – пед. Проблеми фіз. культури» – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2015 – Вип. 3К2 (57). – С. 7–10.
7. Афанасьев С. М. Адаптаційні можливості серцево-судинної системи в залежності від вегетативного тонусу дітей середнього шкільного віку з порушенням слуху / Сергій Афанасьєв // Фізична культура, спорт та здоров'я нації. – 2015. – Вип. 19. – Т. 1 – С. 520–524.

8. Байкина Н. Г., Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих. / Н. Г. Байкина, Б. В. Сермеев. – М. : Советский спорт, 1991. – 61 с.
9. Байкіна Н. Г., Методика корекції рухової сфери у глухих школярів під час орієнтування на заняттях з оздоровчого туризму / Н. Г. Байкіна, П. Ф. Пиптюк // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2012. – №7. – С. 15–24.
10. Байкіна Н. Г. Індивідуальні методики адаптивної фізичної культури для осіб із сенсорними порушеннями : навчальний посібник / Н. Г. Байкіна, І. М. Бабій, М. С. Бесарабов та ін. – Запоріжжя : Запорізький національний університет. – 2014. – 699 с.
11. Бахур М. В. Развитие равновесия у детей 5-6 лет с патологией слуха / М. В. Бахур, В. Г. Калюжин // Молодая спортивная наука Беларуси. – Минск : БГУФК. – 2014. – Ч. 3. – С. 131–133.
12. Бегидова Т. П. Основы адаптивной физической культуры : учебн. пособие / Т. П. Бегидова. – М. : Физкультура и Спорт, 2007. – 192 с.
13. Берштейн Н. А. О ловкости и ее развитии. / Н. А. Берштейн. – М. : Физкультура и спорт. – 1991. – 228 с.
14. Богданова Т. Г. Структурная организация интеллектуальной деятельности лиц с нарушениями слуха на разных этапах психического развития : автореф. дис. ... доктора психол. наук : 19.00.10 / Тамара Геннадиевна Богданова. – Санкт-Петербург : Московский городской пед. университет. – 2010. – 42 с.
15. Бондар Е. М. Анализ современных методик совершенствования процесса физического воспитания младших школьников с нарушениями слуха / Е. М. Бондарь, В. В. Джевага // Олимпийский спорт и спорт для всех : сб. тез докл. XIX Междунар. науч. конгр., 6–9 октяб. 2015 г. – Ереван, 2015. – С. 156–159.
16. Бондар О. М. Ефективність експериментальної технології розвитку координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху / О. М. Бондар, В. В. Джевага // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15: Науково-педагогічні проблеми

фізичної культури (фізична культура і спорт). К., – 2016. – Вип. 5 (75). – С. 19–21.

17. Бондар О. М. Особливості технології розвитку координаційних здібностей молодших школярів з порушенням слуху / О. М. Бондар, В. В. Джевага // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. ІХ Міжнар. наук. конф. – К., 2016. – С. 126–128.

18. Бондар О. М. Характеристика соматометричних показників фізичного розвитку дітей молодшого шкільного віку з порушеннями слуху / О. М. Бондар, В. В. Джевага // Сучасні біомеханічні та інформаційні технології у фізичному вихованні і спорті : зб. тез доп. ІІІ Всеукр. електр. конф., 18 черв. 2015 р. – К., 2015. – С. 56–58.

19. Бондар О. М. Порівняльний аналіз показників утримання рівноваги дітьми молодшого шкільного віку з порушенням слуху та їх практично здорових однолітків / О. М. Бондар, В. В. Джевага, О. В. Жирнов // International scientific periodical journal «The unity of science». – Vienna, Austria, 2016. – С. 38–40.

20. Бондар О. Особливості утримання рівноваги дітьми молодшого шкільного віку з порушенням слуху / Олена Бондар, Володимир Джевага, Олександр Жирнов // Спортивна наука України (електронне видання). – 2016. – Вип. № 1 (71). – С. 17–20.

21. Бондар О. Технологія корекції координаційних здатностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху / Олена Бондар, Володимир Джевага // Молода спортивна наука України. – 2016. – Вип. 20, т. 3, 4. – С. 11–16.

22. Вербина В. В. Методика адаптивного фізического виховання для слабослышащих дошкільників на основі використання елементів детского фітнеса / В. В. Вербина // Научно-теоретический журнал «Ученые записки». – 2011. – № 11 (81) – С. 44–48.

23. Винник Джозеф П. Адаптивное физическое воспитание и спорт / под ред. Джозефа П. Винника ; пер. с англ. И. Андреев. – К. : Олимп. лит. – 2010. – 608 с.



24. Випасняк І. П. Соціальна інтеграція глухих дітей на основі рухової активності : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Ігор Петрович Випасняк. – Львів : ЛДУФК. – 2007. – 17 с.
25. Воробьев В. Ф. Подходы к проектированию педагогического процесса в адаптивном физическом воспитании на основе идей радикального конструктивизма / В. Ф. Воробьев // Адаптивная физическая культура. – 2012. – №1. – С. 24–27.
27. Гамалий В. В. Теоретико-методические основы моделирования техники двигательных действий в спорте : монография. / В. В. Гамалий. – К. : Полиграфсервис. – 2013. – 300 с.
28. Гацоева, Л. С. Особливості диференційного підходу у фізичному вихованні дітей молодшого шкільного віку зі зниженим слухом з урахуванням властивостей нервової системи / Л. С. Гацоева // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова, Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2014. – Вип. 3К (45) 14. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2014 – С. 44–49.
29. Громов'юк Р. Використання сучасних комп'ютерних технологій в фізичному вихованні дітей з порушенням слуху / Р. Громов'юк // Матеріали Х відкритої науково-метод. конф. студентів факульт. фізичного виховання, фізичної реабілітації і валеології. – Київ : НУФВСУ. – 2007. – С. 280–287.
30. Гурінович Х. Є. Фізичний стан глухих дітей молодшого шкільного віку та його корекція засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук. з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Христина Євгенівна Гурінович. – Львів : Львівський ДІФК. – 2006. – 20 с.
31. Джевага В. В. Характеристика методик корекції порушень координаційних способностей школьників с депривацией слуха / В.В. Джевага, Е. М. Бондарь // Молодь та олімпійський рух : зб. тез доп. VIII Міжнар. наук. конф., 10–11 верес. 2015 р. – К., 2015. – С. 200–201.
32. Джевага В. Методичні підходи до корекції порушень координаційних здатностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі

адаптивного фізичного виховання / Володимир Джевага // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2016. – № 2. – С. 24–28.

33. Добрынина Л. А. Адаптивное физическое воспитание глухих дошкольников на основе развития координационных способностей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Александровна Добрынина. – Хабаровск, 2002. – 180 с.

34. Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебник для вузов, обучающихся по спец. 032102 – Физ. культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья, и студ. техникумов и колледжей обучающихся по спец. 050721 : в 2 Т. – Т. 2 : Содержание и методики адаптивной физической культуры и характеристика ее основных видов. – Москва : Советский спорт, 2009. – 448 с.

35. Еракова Л. А. Физическое развитие и двигательная активность в режиме дня детей с депривацией слуха / Л. А. Еракова // Современный олимпийский спорт и спорт для всех : матер. XI междунар. науч. конгр. – Минск : БГУФК. – 2007. – Ч. 2. – С. 233–236.

36. Єльфимова О. Оптимізація розвитку координаційних здібностей дітей з порушеннями слуху, які займаються баскетболом / О. Єльфимова // Молода спортивна наука України. – Львів, ДІФК : Українські технології. – 2005. – Вип. 9. – Т. 2. – С. 74–78.

37. Жирак Л. Вплив рекреаційно-туристичної діяльності на психоемоційний стан дітей з вадами слуху / Л. Жирак, І. Випасняк // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ, Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника, 2013. – Вип. 17. – С. 119–122.

38. Заставна О. Сучасний стан проблеми реабілітації слабочуючих дітей в Україні / О. Заставна, М. Аравіцька // Вісник Прикарпатського університету. Фізична культура. – Івано-Франківськ : Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника. – 2014. – Вип. 19. – С. 161–167.

39. Зіяд Х. А. Використання інформаційних технологій у процесі адаптивного фізичного виховання слабкочуючих молодших школярів / Хаміді

- Ахмад Насраллах Зіяд // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – 2012. – № 1. – С. 61–64.
40. Зіяд Х. А. Корекція порушень постави слабобачущих школярів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту / Зіяд Хаміді Ахмад Наср Аллах. К. : НУФВСУ. – 2008. – 18 с.
41. Івахненко А. А. Порівняльна характеристика здібності до збереження статичної та динамічної рівноваги глухих дітей молодшого шкільного віку та їх однолітків зі збереженим слухом / А. А. Івахненко // Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. Драгоманова, Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). – К., 2011. – Вип. 13. – К. : НПУ ім. М. П. Драгоманова. – 2011. – С. 205–208.
42. Калинчева Я. В. Коррекция двигательных и функциональных нарушений слабослышающих детей 12-15 лет в процессе занятий оздоровительной аэробикой : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Яна Валентиновна Калинчева. – Тамбов, 2012. – 24 с.
43. Каменцева Н. А. Физкультурно-спортивные занятия как фактор физической реабилитации и социальной адаптации слабослышающих учащихся специальной школы : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Надежда Александровна Каменцева. – Москва: МПУ. – 1998. – 126 с.
44. Карабанов, А. Г. Корекція фізичних недоліків глухих школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. наук з фіз. виховання і спорту : 24.00.02 / Анатолій Григорович Карабанов. – Луцьк : Волинський ДУ ім. Л. Українки. – 1999. – 16 с.
45. Карбунарова Ю. Методика навчання плаванню дітей молодшого шкільного віку із вадми слуху / Юлія Карбунарова // Фізична культура, спорт та здоров'я нації: зб. наук. праць. – Вип. 18. – Вінниця : ТОВ «Планер». – 2014. – С. 93–98.
46. Карпюк, Р. П. Термінологія вищої фізкультурної освіти "Адаптивне фізичне виховання" : навчальний посібник / Р. П. Карпюк, Л. П. Сущенко. – Луцьк : Волинська обласна друкарня. – 2008. – 110 с.

47. Картавцева А. И. Комплексный подход в адаптивном физическом воспитании незлышащих детей старшего дошкольного возраста : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Анна Ивановна Картавцева. – Санкт-Петербург : НГУ им. П.Ф. Лесгафта. – 2010. – 240 с.
48. Кашуба В. А. Биомеханические технологии в практике адаптивного физического воспитания / Виталий Кашуба, И. Хмельницкая // Стратегия развития спорта для всех и законодательных основ физической культуры и спорта в странах СНГ : сб. науч. мат. – Chisinau : USEFS. – 2008. – С. 481–486.
49. Когут І. О. Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні (на матеріалі адаптивного спорту) : автореф. дис. ... доктора з фіз. виховання і спорту : 24.00.02. / Ірина Олександрівна Когут. – Київ, 2016 – 44 с.
50. Колишкін О. В. Адаптивне фізичне виховання слабчующих учнів спеціальної школи / Олександр Володимирович Колишкін – Суми : Сумський державний педагогічний університет ім. А. С. Макаренка. – 2003. – 156 с.
51. Крамаренко А. Л. Методика повышения двигательной активности глухих младших школьников на основе использования средств аудиовизуального воздействия : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Алексей Леонидович Крамаренко. – Хабаровск : Дальневосточная гос. акад. физ. культ. – 2009. – 24 с.
52. Крет Я. В. Значение коррекционной и учебно-тренировочной работы с глухими подростками в возрасте 13-16 лет / Я. В. Крет, Н. Г. Байкина, И. В. Бабий // Олімпійський спорт і спорт для всіх : ІХ міжнар. наук. конгрес : тези доп. – К. : Олімпійська література. – 2005. – С. 515.
53. Кріль І. Удосконалення координаційних здібностей дітей з вадами слуху на уроках фізичної культури засобами бадмінтону / І. Кріль, М. Пітин // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Сер. 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт). К., 2013. – Вип. 10 (37) 13. – С. 73–78.



54. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання: підруч. [для студ. ВУЗів фіз. виховання і спорту] : в 2 т. / Т. Ю. Круцевич. – К. : Олімп. л-ра. – 2008. – Т.1. – 320 с.
55. Кучеренко Г. В. Розвиток силових якостей глухих підлітків у процесі фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Генадій Васильович Кучеренко. – Одеса, 2007. – 19 с.
56. Лещій Н. П. Вікові особливості рівня розвитку відчуття ритму у глухих школярів / Н. П. Лещій // Адаптаційні можливості дітей та молоді : матер. VII (IX) Міжнар. науково-практ. конф. – Одеса : ПДПУ ім. К. Д. Ушинського, 2008. – С. 266–270.
57. Лещій Н. П. Розвиток координації рухів у глухих підлітків на уроках фізичної культури : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Наталія Петрівна Лещій. – Одеса, 2004. – 17 с.
58. Медведева О. А. Особенности физической подготовленности детей периода второго детства с различной степенью слуховой депривации в зависимости от соматотипа / О. А. Медведева, Г. Д. Алексанянц // Теория и практика физической культуры. – 2014. – № 10. – С. 101–104.
59. Михайлова М. В. Организация адаптивного физического воспитания в специальных (коррекционных) образовательных учреждениях / М. В. Михайлова // Культура физическая и здоровье. – 2012. – № 6. – С. 88–91.
60. Мясичев С. А. Двигательная и психическая реабилитация глухих и слабослышающих мальчиков 9-12 лет средствами плавания : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Сергей Александрович Мясичев. – Краснодар : Кубанская гос. академия физ. культ. – 2003. – 142 с.
61. Овсянникова Е. Ю. Методика коррекции физического развития и физической подготовленности глухих школьников в процессе непрерывного адаптивного физического воспитания : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Елена Юрьевна Овсянникова. – Ярославль, 2006. – 20 с.
62. Оліяр М. Б. Особливості психіки дітей з обмеженими можливостями слухового аналізатора / М. Б. Оліяр // Педагогіка, психологія та медико-



біологічні проблеми фізичного виховання і спорту : зб. наук. пр. – Харків, 2006. – № 1. – С. 68–71.

63. Панкратович Т. М. Адаптивная двигательная рекреация как средство повышения социальной адаптации школьников с отклонениями в состоянии здоровья / Т. М. Панкратович, Е. М. Голикова // Физическая культура : воспитание, образование, тренировка. – 2014. – № 2. – С. 60–63.

64. Платонов В. Н. Координация спортсмена и методика ее совершенствования. / В. Н. Платонов, М. М. Булатова – К. : ГИФК. – 1992. – 52 с.

65. Попель С. Взаємозв'язок функціональних порушень постави і фізичної підготовленості підлітків з порушеннями слуху / С. Попель // Вісник Прикарпатського університету. – Івано-Франківськ : Прикарпатський НУ ім. В. Стефаника. – 2013. – Вип. 18. – С. 78–81.

66. Романенко В. А. Диагностика двигательных способностей. – Донецк: Изд-во ДонНУ, 2005. – 290 с.

67. Ростомашвили, Л. Н. Исторические аспекты специального образования слепоглухих детей / Л. Н. Ростомашвили // Адаптивная физическая культура. – 2011. – № 1. – С. 52–56.

68. Рубан М. О. Адаптивне фізичне виховання / М. О. Рубан, С. І. Шумська // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету. – Чернігів, 2006. – Вип. 35. – С. 476–478.

69. Сажнева Е. В. Об адаптивном физическом воспитании и специальной медицинской группе / Е. В. Сажнева // Физическая культура в школе. – 2010. – № 2. – С. 37–39.

70. Седляр Ю. Структура принципів адаптивної фізическої підготовки / Ю. Седляр // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Волинського нац. універ. ім. Л. Українки. – Луцьк : Волинський НУ ім. Л. Українки, 2012. – № 2 (18). – С. 121–125.

71. Сокирко О. Вплив ігрової діяльності на психомоторні функції глухих підлітків / О. Сокирко // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми

фізичного виховання і спорту : зб. наук. праць. – Харків, 2007. – № 6. – С. 266–269.

72. Сокирко О. Навчання плавання глухих дітей дошкільного віку / Олексій Сокирко // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвропейського нац. універ. ім. Л. Українки. – Луцьк : Східноєвропейський НУ ім. Л. Українки. – 2013. – № 1 (21). – С. 123–127.

73. Стасьєв С. І. Досвід корекційно-розвивального навчання танцювальних рухів глухих дітей на заняттях музично-ритмічного виховання / С. І. Стасьєв // Актуальні проблеми фізичного виховання, реабілітації, спорту та туризму : IV Міжнар. науково-практ. конф. : тези доп. – Запоріжжя : Класичний приватний універ. – 2012. – С. 198–199.

74. Сторожик А. И. Технология формирования вертикальной устойчивости тела детей 7-10 лет со сниженным слухом // Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. – 2013. – № 10. – С. 67–73. doi:10.6084/m9.figshare.775333

75. Трач В. Характерні особливості стану симпато-адреналової системи неповносправних дітей молодшого шкільного віку (на прикладі глухих та дітей із затримкою психічного розвитку) / Володимир Трач, Х. Шавель, О. Лесько, Р. Кравців // Молода спортивна наука України. – Львів, ЛДУФК. – 2014. – Вип. 18. Т. 3. – С. 212–218.

76. Федорова Т. А. Педагогическая модель обучения спортивному ориентированию детей с нарушением слуха на основе использования упражнений креативного характера : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Тамара Александровна Федорова. – Тула : Пермский гос. пед. универ. – 2011. – 22 с.

77. Форостян О. І. Розвиток точності рухів у глухих школярів засобами фізичного виховання : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Ольга Івановна Форостян. – К., 2001. – 16 с.

78. Фурман Ю. Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання / Ю. Фурман // Молодіжний науковий вісник Волинського національного університету імені Лесі Українки. – 2012. – Вип. 7. – С. 100–103.
79. Хмельницька І. В. Комп'ютерний моніторинг моторики молодших школярів зі слуховою депривацією у процесі адаптивного фізичного виховання / І. В. Хмельницька // Вісник Чернігівського державного педагогічного університету : зб. наук. праць. – Чернігів : ЧДПУ. – 2008. – Вип. 54. – С. 372–375.
80. Хода Л. Д. Методология социальной интеграции неслышающих людей в различных видах адаптивной физической культуры : автореф. дис. ... доктора. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Дмитриевна Хода – Санкт-Петербург, Якутский гос. ун-т. им. М. К. Аммосова, 2008. – 39 с.
81. Хода Л. Д. Физическая реабилитация глухих детей 4-7 лет республики Саха (Якутия) : автореф. дис. ... канд. пед. наук : 13.00.04 / Людмила Дмитриевна Хода. – Хабаровск : Дальневосточная ГАФК. – 1999. – 18 с.
82. Чудна Р. В. Адаптивне фізичне виховання дітей з вадами розвитку : навчально-методичний посібник / Р. В. Чудна. – К. ; Донецьк : Норд-Пресс. – 2011. – 310 с.
83. Чудна Р. В. Проблематика медико-педагогічного контролю у фізичній культурі та спорті дітей із вадами розвитку / Р. В. Чудна // Спортивна медицина. – 2005. – № 2. – С. 69–72.
84. Чудная Р. В. Теория адаптивного физического воспитания / Р. В. Чудная // Олімпійський спорт і спорт для всіх : ІХ міжнар. наук. конгрес : тези доп. – Київ : Олімпійська література. – 2005. – С. 530.
85. Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры : Учеб. пособие. – М. : Советский спорт. – 2004. – 464 с.

## ДОДАТОК А

## Орієнтовний комплекс вправ із хатха-йоги для глухих дітей

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	<p>Поза «кішки»:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- поза «доброї кішки»: вихідне положення – стоячи на колінах, стегна та руки перпендикулярно до підлоги; плавно підняти голову та максимально прогнутися, утримуючи позу;</li> <li>- поза «сердитої кішки»: вихідне положення – те ж; голову опустити, спину плавно вигнути, залишаючись у цьому положенні;</li> <li>- поза «лагідної кішки»: вихідне положення – те ж; повільно нахилиючи корпус покласти передпліччя на підлогу ліктями в сторони; підборіддя опустити на кисті; грудну клітку максимально притиснути до підлоги, спину плавно прогнути; стегна розмістити перпендикулярно до підлоги.</li> </ul>	<p>5 секунд 2 рази</p> <p>5 секунд 2 рази</p> <p>5 секунд 1 раз</p>	<p>Дихання спокійне</p> <p>дихання довільне</p> <p>дихання довільне</p>
2	Поза «гори»: вихідне положення – сидячи на колінах, руки «в замок»; вивернути «замок» долонями вгору, потягуючись.	5 секунд 2 рази	Спина пряма, руки в ліктях не згинати, дихання спокійне
3	Поза «дитини»: вихідне положення – сидячи на п'ятах, коліна разом, спина пряма; спокійно на видиху нахилитися вперед і лобом торкнутися підлоги; руки вздовж тіла, долонями догори.	3 секунди 1 раз	Розслабити плечовий пояс, дихання спокійне
4	Поза «моста»: вихідне положення – лежачи; зігнути ноги в колінах, припідняти таз; опиратися на ступні ніг, лопатки та потилицю, руки вздовж тулуба на підлозі; плавно прогнутися; повільно повернутися у вихідне положення.	4 секунди 3 рази	Виконувати плавно всі рухи, дихання довільне
5	Поза «кута»: вихідне положення – лежачи, руки вздовж тулуба; підняти прямі ноги на 6 см від підлоги та втримувати дану позу.	4 секунди 3 рази	Дихання спокійне, після кожного виконання розслабитися, ноги в

## Продовження додатка А

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
6	Поза «діаманта»: вихідне положення – сидючи на п'ятах, коліна разом, спина пряма; руки на стегна, сполучивши великий і вказівний пальці, утримувати дане положення	6 секунд 1 раз	колінах не згинати Спина пряма, дихання спокійне



## ДОДАТОК Б

## Комплекс вправ фітбол-гімнастики для школярів молодшого шкільного віку із вадами слуху

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	В. П. – вузька стійка, фітбол в руках, внизу. 1-2 – футбол вгору, права назад; 3-4 – В. П. 5-8 – те ж іншою.	6 раз	Ноги в колінах не згинати, прогнутися
2	В. П. – сидячи на фітболі, права вправо, руки вгору. 1-2 – нахил до правої; 3-4 – В. П. 5-8 – те ж вліво.	3-4 рази	Зберігати рівновагу
3	В. П. – сидячи на фітболі, руки на колінах. 1-4 – поворот голови вправо; 5-8 – те ж вліво.	6 раз	Тулуб не повертати, спину тримати прямо
4	В. П. – сидячи на фітболі, триматися за нього руками збоку. 1-4 – переступаючи ногами вперед, перейти в положення лежачи на фітболі; 5-8 – повернутися у В. П.	6 раз	Дихання довільне
5	В. П. – лежачи на підлозі, ноги прямі на фітболі. 1-2 – підняти таз, спираючись ногами на фітбол; 3-4 – В. П.	6 раз	Добре прогнутися
6	В. П. – лежачи на фітболі на животі, руки на підлозі. 1- права вгору; 2- В. П.; 3-4 – те ж лівою.	6 раз	Дихання довільне
7	В. П. – лежачи на фітболі на животі, руки на підлозі. 1-2 – прямі вгору під кутом $45^{\circ}$ , спираючись на руки та фітбол; 3-4 – В. П.	6 раз	Ноги в колінах не згинати
8	В. П. – стоячи, ліва на фітболі, руки на пояс. 1-2 – перекочування фітболу вперед; 3-4 – назад; 5-8 – теж правою.	6 раз	Зберігати рівновагу
9	В. П. – упор стоячи на колінах, фітбол під грудьми. 1-2 – прогнутися в грудному та поперековому відділі, голову підняти;	4 рази	Дихання довільне
10	3-4 – В. П. В. П. – лежачи на фітболі животом, повне розслаблення	5 секунд 3 рази	Дихання спокійне

## ДОДАТОК В

## Комплекс вестибулярної гімнастики для школярів молодшого шкільного віку із вадами слуху

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	В. П. – О. С. 1 – нахил головою вперед; 2 – В. П.; 3-4 – те ж назад	8 раз	Тулуб не нахиляти
2	В. П. – сидячи на стільці. 1 – встати; 2-3 – повернутися на 360 <sup>0</sup> вліво; 4- В. П.	6 раз	Темп повільний
3	5-8 – те ж вправо. В. П. – О. С. 1-2 – рухи очима з верхнього лівого кутка в нижній правий; 3-4 – поморгати очима;	6 раз	Голову не повертати
4	5-8 – те ж із правого в лівий. В. П. – О. С. 1 – відведення лівої руки вгору; 2 – зігнути в колінному суглобі праву; 3-4 – В. П.;	7 раз	Руки супроводжуються поглядом, зберігати рівновагу Голову тримати прямо, в кінці
5	5-8 – те ж іншими. В. П. – О. С. 1-4 – рухи очима вліво; 5-6 – те ж вправо.	5 раз	вправи покліпати очима Ноги в колінах не згинати, спина
6	В. П. – стоячи лівою ногою на «диску здоров'я», права попереду на носок, руки перед грудьми. 1-2 – спираючись на носок, повернутися вліво на 90-180 <sup>0</sup> , відвести руки в сторони (вдих); 3-4 – В. П. (видих).	6 раз	Зберігати рівновагу
7	В. П. – сидячи на «диску здоров'я», ноги зігнуті в колінних і тазостегнових суглобах, упор руками позаду. 1-2 – вдих, відштовхнутися руками та повернутися на 360 <sup>0</sup> ; 3-4 – те ж в інший бік.	6 раз	Стопи паралельно, зберігати рівновагу.
8	В. П. – стоячи на «диску здоров'я», руки в сторони. 1-2 – повернути ноги вліво, тулуб і руки вправо; 3-4 – без зупинки повернути ноги вправо, тулуб і руки вліво.	6 раз	

## ДОДАТОК Г

## Комплекс для розвитку дрібної моторики школярів молодшого шкільного віку із вадами слуху

№	Зміст	Дозування	Методичні вказівки
1	«Насос» В. П. – руки вперед, пальці розведені. 1 – пальці в кулак; 2 – В. П.; 3-4 – те ж.	4-6 раз	За сигналом виконувати хлопок у долоні та продовжувати виконання вправи
2	«Пропеллери» В. П. – руки в сторони. 1-4 – коло кистями вперед дугами до низу; 5-8 – те ж назад дугами доверху.	4-6 раз у кожний бік	Амплітуда максимальна
3	«Струшування води з пальців» В. П. – руки вниз, пальці в кулак. 1-3 – струшування кистями; 4 – В. П.	4-6 раз	Максимально розслабити кисті.
4	«Ножиці» В. П. – руки вперед долонями донизу, пальці розведені. 1- права рука схресно зверху, пальці в кулак; 2 – В. П.; 3-4 – те ж лівою	6-8 раз	Темп поступово збільшувати, активно працювати пальцями рук
5	«Маятники» В. П. – руки вниз. 1-4 – махи руками в сторони	6-8 раз	1-4 – амплітуду рухів поступово збільшувати; 1-5 – зменшувати Темп поступово збільшувати
6	«Дощик» В. П. – руки вперед долонями донизу, пальці розведені. 1-7 – по чергове піднімання та опускання прямих пальців;	4-6 раз	Максимально розслабити м'язи рук
7	8 – В. П. «Ванька-встанька» 1 – розслаблено опустити руки вниз; 2-5 – махи руками вправо, вліво;	4-6 раз	Амплітуда максимальна
8	6 – В. П. «Роботи» В. П. – руки вниз. 1-8 – руки через сторони вгору, виконуючи коло кистями вперед дугами донизу; 9-16 – руки через сторони донизу, виконуючи коло кистями назад дугами донизу.	4-6 раз	

9	«Літак» В. П. – руки в сторони, передпліччя донизу. 1-4 – коло передпліччями в середину дугами вверх, змикаючи та розмикаючи пальці рук; 5-6 – те ж назовні дугами донизу.	4-6 раз	Темп поступово збільшувати
10	«Весела гімнастика» В. П. – руки на пояс, пальці в кулак. 1 – руки в сторони, пальці розімкнуті; 2 - руки до плечей, пальці в кулак; 3 - руки вгору, пальці розімкнуті; 4 – В. П.	4-6 раз	Активно працювати пальцями рук