СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ ЗОРУ

Рядова Ліліана1, Шестерова Людмила2

1Харківська державна академія фізичної культури, Харків, Україна 2Комунальний заклад «Харківська гуманітарно-педагогічна академія» Харківської обласної ради, Харків, Україна

**Вступ.** Координаційні здібності є базою для формування арсеналу нових рухових умінь і навичок, основою успішного розвитку інших фізичних якостей. У дітей з порушеннями зору спостерігаються значні відхилення в розвитку координаційних здібностей. Статистичні дані свідчать, що 28,2 % дітей із вадами зору 8–9 років мають порушення координації, а до 16 років цей відсоток досягає 52 % [[5](#_bookmark5)].

Порушення зору негативно впливає на пізнання навколишнього світу, просторову

орієнтацію, психічний стан і здоров’я, обумовлює вибір професії та умов навчання. У дітей із вадами зору спостерігається зменшення обсягу рухової активності, що спричиняє відставання від здорових однолітків у фізичному розвитку, формуванні рухових функцій, розвитку фізичних якостей, зокрема координаційних здібностей [[1](#_bookmark1), [4](#_bookmark4), [6](#_bookmark6)].

Функціональний стан слухового, вестибулярного та тактильного аналізаторів

відіграє важливу роль у забезпеченні успішної життєдіяльності слабозорих дітей.

Кореляційний аналіз показав, що між рівнем розвитку координаційних здібностей і функціональним станом сенсорних систем в учнів середніх класів із вадами зору спостерігається сильний та середній взаємозв’язки (r=0,50–0,79, за р˂0,001).

І. Ю. Горська [[3](#_bookmark3)] пропонує серії програм на вдосконалення базових координаційних здібностей дітей з порушеннями різних аналізаторних систем; Т. Є. Цюпак, А. М. Тучак [[8](#_bookmark7)] – програму фізичної реабілітації, спрямовану на поліпшення фізичної і психічної підготовленості та підвищення рівня розвитку координаційних здібностей у дітей 11−13 років із вадами зору; Р. С. Бутов [[2](#_bookmark2)] – програму фізичної реабілітації для слабозорих дітей 13–15 років з функціональними порушеннями опорно-рухового апарату, спрямовану на відновлення порушення зору, профілактику прогресування і корекції функціональних порушень опорно-рухового апарату. Але вище перераховані програми стосувалися дітей окремих вікових категорій та не включали повний перелік різновидів координаційних здібностей, що й обумовило необхідність розробки програми їх удосконалення із використанням сенсорно орієнтованих завдань.

**Мета дослідження** – розкрити ефективність застосування програми удосконалення координаційних здібностей з використанням сенсорно орієнтованих завдань на уроках фізичної культури для учнів середніх класів з вадами зору.

**Методи дослідження:** теоретичний аналіз і узагальнення науково-методичної літератури, аналіз авторської програми.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Запропонована програма удосконалення координаційних здібностей із використанням сенсорно орієнтованих завдань складається з

фізичних вправ і рухливих ігор. В ній запропоновані різні за величиною обсяги засобів, спрямованих на поліпшення окремих функцій сенсорних систем. Залежно від ступеня відхилення від норм найбільший обсяг засобів (60 %) спрямований на функціональний стан зорового (гострота зору), вестибулярного (вестибулярна стійкість), тактильного (тактильна чутливість пальців кисті) аналізаторів; найменший обсяг засобів (10 %) – на функціональний стан тактильного аналізатора (відчуття дотику на середині долоні); середній обсяг засобів (30 %) – на функціональний стан зорового (поле зору), слухового (повітряна та кісткова провідність звуку) аналізаторів.

Суть сенсорно орієнтованих завдань полягала у залученні аналізаторів до активної діяльності під час виконання фізичних вправ та ігор.

Для впливу на функціональний стан зорового аналізатора під час ведення футбольного, баскетбольного м’яча здійснювали його контроль, під час прийому-передачі волейбольного м’яча поглядом супроводжували траєкторію польоту м’яча та ін.

Для зміни функціонального стану слухового аналізатора пропонувалося бігти зі зміною напрямку, швидкості під музичний супровід, вести м’яч під одночасне звучання декількох предметів, стрибати у заданому ритмі та ін.

Для впливу на функціональний стан вестибулярного аналізатора дітям пропонувалося: метання малого м’яча після повороту на 360°, ведення баскетбольного м’яча зі зміною напрямку, швидкості та висоти відскоку з поворотами на 90˚, 180˚, 270˚ та 360˚ та ін.

Для зміни функціонального стану тактильного аналізатора потрібно виконували ведення, прийом-передачу, удари по футбольному м’ячу з утриманням у руках предметів різних за розміром, характером поверхні та матеріалом, кидки баскетбольного м’яча, прийом-передачу волейбольних м’ячів різних за розміром та характером поверхні та ін.

Фізичні вправи вводили в підготовчу, основну та заключну частини уроків, рухливі ігри – в основну і застосовували під час проведення варіативних модулів «Легка атлетика»,

«Футбол», «Баскетбол», «Волейбол», «Гімнастика», і добирали відповідно до їх змісту та завдань уроку. Кількість повторень вправ коливалося від 4 до 15 разів. Тривалість рухливих ігор становила 5–10 хвилин. Уроки фізичної культури проводилися тричі на тиждень.

До змісту уроків фізичної культури включалося 1–2 рухливі гри різної спрямованості. Рухливі ігри середньої і високої інтенсивності проводилися наприкінці основної частини уроку, ігри низької інтенсивності – у заключній.

Навантаження змінювалося за рахунок кількості повторень кожної вправи, підвищення координаційної складності та швидкості виконання вправ і рухливих ігор, застосування зміни наочних орієнтирів, часу проведення рухливих ігор, кількості інвентарю, вимикання зорового контролю та ін.

**Висновки.** Застосування запропонованої програми удосконалення із використанням сенсорноорієнтованих завдань на уроках фізичної культури для учнів середніх класів із вадами зору сприяло підвищенню рівня розвитку координаційних здібностей і поліпшенню функціонального стану зорової, слухової, вестибулярної, тактильної сенсорних систем.

Література

1. Бегидова ТП. Основы адаптивной физической культуры: учеб. пособие. Москва: Физкультура и спорт; 2007. 192 с.
2. Бутов РС. Фізична реабілітація дітей шкільного віку з вадами зору в умовах спеціалізованих навчальних закладів [автореферат]. Київ: Нац. ун-т фіз. виховання і спорту України; 2016. 23 с.
3. Горская ИЮ. Теоретические и методологические основы совершенствования базовых координационных способностей школьников с различным состоянием здоровья [автореферат]. Омск; 2001. 47 с.
4. Дзіндзюра Ю. Порушення зору в дитячому віці та можливість їх корекції засобами фізичної терапії. Спортивна наука України [Інтернет]. 2017 [цитовано 2018 Лист. 16];5(81):16–21. Доступно: //hhtp: sportscience.ldufk.edu.ua
5. [Ермаков ВП.](http://lib.ndu.edu.ua/cgi-bin/irbis64r_12/cgiirbis_64.exe?LNG&Z21ID&I21DBN=IBIS&P21DBN=IBIS&S21STN=1&S21REF=5&S21FMT=fullwebr&C21COM=S&S21CNR=10&S21P01=0&S21P02=1&S21P03=A%3D&S21STR=%D0%95%D1%80%D0%BC%D0%B0%D0%BA%D0%BE%D0%B2%2C%20%D0%92%D0%B8%D1%82%D0%B0%D0%BB%D0%B8%D0%B9%20%D0%9F%D0%B0%D0%B2%D0%BB%D0%BE%D0%B2%D0%B8%D1%87) Профессиональная ориентация учащихся с нарушениями зрения. Медицина, психология, педагогика: пособие. Москва: Владос; 2002. 176 с.
6. Регуш Л, Орловой А. Педагогическая психология: учеб. пособие. Санкт-Петербург: Питер; 2010. 416 с.
7. Рядова ЛО, Шестерова ЛЄ. Удосконалення змісту занять з фізичного виховання школярів із порушеннями зору. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013;5(38):213–7.
8. Цюпак Т, Тучак А. Поліпшення фізичної підготовленості та координаційних здібностей у підлітків із вадами зору. В: Цьось АВ, Романюк ВП, укладачі. Молодіжний науковий вісник Волин. нац. ун-ту імені Лесі Українки. Серія: Фізичне виховання і спорт. Луцьк; 2009;4, с. 69–72.