

**Купрас В.В.,**

кандидат педагогічних наук, доцент,  
директор комунального закладу освіти  
«Спеціальна школа №12»,  
м. Дніпро (Україна)

**Кірова М. С.,**

здобувач вищої освіти за освітньо-науковою  
програмою «Спеціальна освіта»,  
ДЗВО «Університет менеджменту освіти»,  
м. Київ (Україна)

## **ОСОБЛИВОСТІ ПРОВЕДЕННЯ УРОКІВ ЛІКУВАЛЬНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В СПЕЦІАЛЬНОМУ ЗАКЛАДІ ДЛЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ЗОРУ**

**Анотація.** У статті розглянуто особливості проведення уроків лікувальної фізкультури в спеціальному закладі освіти для дітей з порушенням зору. Проаналізовано зміст, основні завдання та спеціальні принципи лікувальної фізичної культури в закладі освіти для дітей з порушеннями зору. Визначено ефективність впливу лікувальної фізичної культури на розвиток дитини та соціалізації.

**Ключові слова.** Спеціальний заклад освіти, діти з порушеннями зору, лікувальна фізична культура, корекційна спрямованість навчання, лікувально-профілактичні заходи, корекційно-оздоровчий вплив.

## **ОСОБЕННОСТИ ПРОВЕДЕНИЯ УРОКОВ ЛЕЧЕБНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ В СПЕЦИАЛЬНОМ УЧЕБНОМ ЗАВЕДЕНИИ ДЛЯ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЕМ ЗРЕНИЯ**

**Аннотация.** В статье рассмотрены особенности проведения уроков лечебной физической культуры в специальном учебном учреждении для детей с нарушением зрения. Проанализировано содержание, основные задачи и специальные принципы лечебной физической культуры в учебном заведении для детей с нарушениями зрения. Определена эффективность воздействия лечебной физической культуры на развитие ребенка и социализации.

**Ключевые слова.** Специальное учебное учреждения образования, дети с нарушением зрения, лечебная физическая культура, коррекционное направление обучения, лечебно-профилактические мероприятия, коррекционно-оздоровительное влияние.

## **SPECIAL ASPECTS OF PHYSICAL THERAPY LESSONS IN SPECIAL SCHOOLS FOR CHILDREN WITH VISUAL IMPAIRMENTS**

**Abstract.** The article analyzes special aspects of physical therapy lessons in special schools for children with visual impairments. The article analyzes the content, main tasks and special principles of physical therapy in educational institutions for children with visual impairments. The effectiveness of the influence of physical therapy on the development and socialization of children is determined.

**Key words:** special school, children with visual impairments, physical therapy, correctional focus of studying, medical-preventive activities, correctional therapeutic influence

**Постановка проблеми.** На сучасному етапі реформування та розвитку спеціальної освіти все більше утверджується реабілітаційний напрям, стержнем якого є поетапне, відновне комплексне лікування захворювань і ушкоджень. У цьому процесі важливу роль відіграє лікувальна фізична культура, яка спрямована на поліпшення якості лікування, запобігання можливим ускладненням при різних захворюваннях і травмах, прискорення відновлення функцій органів і систем, повернення працездатності, зниження ймовірності інвалідизації. Ситуація, яка сьогодні постала в реабілітаційному напрямку, показала що вчителі фізичної культури в спеціальних закладах освіти дуже важко орієнтуються в спеціальній медичній термінології, для них важливо вчити правильно підібрати комплекси вправ лікувальної гімнастики для дітей з особливими освітніми потребами. Предметом вивчення постають теоретичні та практичні основи застосування фізичних вправ з профілактичною і лікувальною метою у комплексному процесі відновлення здоров'я, фізичного стану дітей різних нозологій та з інвалідністю.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Велику роль в обґрунтуванні механізмів впливу загартування на організм людини, в розробці оптимальних режимів загартування, а також комплексного застосування фізичних вправ, масажу та природних чинників зовнішнього середовища в терапії різних захворювань відіграли наукові дослідження фахівців М. Ахмеджакова, В. Клапчука, Т. Лебідіва, В. Бокени. І. Мурахов, Г. Полєся, Т. Апанасенко обґрунтовано та розроблено нові методи в комплексному лікуванні дітей різної нозології; В. Чаклін, В. Дзяк,

В. Клапчук, В. Степанов займалися профілактичною спрямованістю для реалізації природної потреби людського організму в руховій активності.

**Мета** нашої роботи полягає у висвітленні особливостей проведення уроків лікувальної фізичної культури в спеціальному закладі освіти для дітей з порушенням зору.

**Виклад основного матеріалу.** Лікувальна фізична культура (ЛФК) – основний засіб фізичної реабілітації, що використовує засоби, методи і принципи фізичної культури для лікування захворювань і ушкоджень (лікувальна мета ) запобігання їх загострень і ускладнень (профілактична мета), відновлення здоров'я і працездатності хворих і осіб з інвалідністю (оздоровча мета). Рухова активність людини у вигляді різних форм м'язової діяльності (праця, фізичні вправи) відіграє провідну роль у житті, в процесі еволюції вона стала біологічною потребою. М'язова діяльність позитивно впливає на психічний і емоційний стан. Заняття спортом, як і праця, підвищують соціальну значущість особистості [3, с. 14]

Фізичне виховання дітей з порушеннями зору являє собою процес організації їх оздоровчої та пізнавальної діяльності, спрямований на розвиток фізичних сил і здоров'я, вироблення гігієнічних навичок і здорового способу життя [5 с. 159].

Медичні дані свідчать про те, що в більшості випадків діти з порушенням зору на момент вступу до школи значно відстають від своїх зрячих однолітків у фізичному розвитку. Встановлено відставання дітей у рості, масі тіла, життєвій ємкості легень та у інших антропологічних показниках. У більшості дітей з порушенням зору спостерігаються порушення постави, пози, викривлення хребта, плоскостопість. Порушення зору значно знижує розвиток рухової активності, негативно впливає на формування рухових здібностей, сили, швидкості, витривалості, координації, статичної та динамічної рівноваги та ін. Внаслідок чого виникає порушення третинного характеру, а саме – порушення просторово-орієнтувальної діяльності.

З віком фізичний розвиток дітей з порушеннями зору відбувається, але уповільнено порівняно з дітьми, які добре бачать. Відсутність або зниження зору стримує природний хід фізичного розвитку таких дітей, оскільки знижується їх загальна фізична активність [5, с. 160].

Виражене відставання у дітей з порушеннями зору відмічається у формуванні рухових якостей; в стрибках з місця, координації точності рухів (причому на всіх етапах розвитку).

Спостерігається затримка в розвитку статичної витривалості, невміння виконувати ритмічні вправи, низький рівень розвитку функції рівноваги, напруженість, скутість рухів, ожиріння. Розвиток рухових якостей у цих дітей знаходиться у прямій залежності від ступня порушення зору [5, с. 160].

Фізичне виховання дітей з порушеннями зору передбачає проведення додаткової роботи з попередження та корекції відхилень у їх фізичному розвитку, які виникають як вторинні наслідки дефекту зору [5, с. 161]

Відхилення у фізичному вихованні вимагає спрямованої корекційно-виховної роботи з їх попередженням і виправленням.

Особливого значення на заняттях надається організації охоронного лікувально-педагогічного режиму, який пов'язаний з особливостями перебігу психофізичних функцій та психічних станів дітей з порушенням зору.

Особливу категорію дітей з порушеннями зору становлять такі, яким за станом здоров'я рекомендовані заняття з лікувальної фізичної культури.

Особливо, при порушеннях зору, внаслідок малорухливого способу життя, м'язової слабкості, неправильного сидіння, виникають вторинні дефекти опорно-рухового апарату, сколіози, кіфози, лордозы тощо. Відмічено, що чим порушення зору глибше, тим значніші відхилення у фізичному розвитку. Головним засобом лікувальної фізкультури є фізичні вправи. Фізичні вправи виконують різноманітні функції залежно від їхнього підбору, методики виконання та фізичного навантаження. Отже лікувальна фізкультура в закладі освіти для дітей з порушеннями зору – це комплекс

безперервних лікувальних, психологічних та педагогічних впливів на організм учня з врахуванням його офтальмологічної характеристики та з метою усунення ортопедичних вад [5, с. 166].

Основними завданнями ЛФК є:

- зберегти та підтримати хворий організм в найкращому діяльнісному функціональному стані;
- попередити ускладнення, які може викликати хвороба і ті, що можуть виникнути внаслідок вимушеного спокою;
- стимулювати потенційні захисні сили організму в боротьбі з захворюванням;
- залучити дитину з порушеннями зору до активної участі в процесі одужання;
- виховати позитивне ставлення дітей з порушеннями зору до загартування свого організму звичайними природними факторами [6, с. 16].

Лікувальній фізкультурі притаманні особливості, що відрізняють її від інших методів реабілітації та лікування. Систематичне використання фізичних вправ з метою лікування значно підвищує ефективність лікувальних заходів, скорегує строки лікування.

Головною відмінною рисою, яка виділяє ЛФК з усіх інших методів лікування та занять з фізичного виховання, є свідома й активна участь дитини з порушенням зору в виконанні фізичних вправ. Діти ретельно виконують призначені рухи, і інколи зусиллям волі змушують себе перебороти лінощі чи неприємні відчуття, що можуть виникнути в процесі виконання вправ.

На заняттях із ЛФК у дітей з порушеннями зору необхідно дотримуватися загальноприйнятих дидактичних принципів:

- свідомості та активності;
- систематичності та регулярності дій;
- наочності;

- доступності та індивідуальності;
- тривалості використання фізичних вправ;
- принципу розподілу навантаження.

До спеціальних принципів, що використовуються у тифлопедагогіці , належать такі, як:

1. *Принцип корекційної спрямованості* – передбачає виявлення відхилень (первинних та вторинних) у слабозорі дитини (визначення індивідуальних особливостей та їхніх можливостей) та спрямування корекційної роботи на усунення вторинних відхилень учня.
2. *Принцип компенсаторного спрямування* заснований на використанні та розвитку дитиною збережень аналізаторів.
3. *Принцип диференційованого підходу* до процесу навчання та виховання особливих дітей. У його основу покладено різноманітність характеру та ступень очних захворювань, неоднорідність фізичної підготовки учнів, супутні хвороби (патології), не сформованість просторових уявлень, незначний досвід сенсорного сприймання, зниження рухової активності [6].

Уроки ЛФК відрізняються від загально навчального уроку з фізичної культури тим, що вони несуть корекційну спрямованість та компенсацію вторинних відхилень з урахуванням стану первинного дефекту. Як зазначають В.А. Гладуш, А.М. Висоцька, С.О. Дубовський «...ЛФК є одним із важливих факторів збереження та відновлення здоров'я школярів, органічною складовою навчально-виховної роботи школи, однією з умов упровадження концепції Нової української школи. В умовах модернізації освіти постає необхідність перегляду її змісту відповідно до тенденцій сьогодення, зокрема: певної зміни контингенту закладів як загальної, так і спеціальної освіти; недостатньої відповідності між реформуванням, модернізацією спеціальної освіти та її змістом; недосконалістю відповідного методичного забезпечення, яке б відповідало сучасним вимогам та було узгоджено зі змістом освіти; недостатньої узгодженості змісту освіти з

можливостями психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами та ін.» [1, с. 45].

Уроки лікувальної фізкультури можуть бути груповими та індивідуальними. Групові заняття проводяться для класу, а індивідуальні розраховані на дітей, яким необхідний додатковий час для формування рухових навичок та вмінь.

Урок лікувальної фізкультури складається з трьох складових: вступної (підготовчої), основної та заключної частини. Розглянемо завдання складових частин уроку ЛФК та наведемо приклади комплексів вправ для кожної частини, що найчастіше використовуються у роботі навчально-реабілітаційного центру для дітей з декількома захворюваннями, одне з яких пов'язане з хворобами очей.

Вступна частина є поступовою підготовкою організму до фізіологічного навантаження. До цієї частини ставимо відповідні завдання:

- організація групи, концентрація уваги;
- виховання свідомого ставлення до прийняття правильного положення тіла;
- створення позитивного настрою на занятті;
- помірний вплив на серцево-судинну та дихальну систему.

Зупинимося детальніше на одному з комплексів вправ для підготовчої частини уроку ЛФК. Ці вправи слід виконувати босоніж або в тонких шкарпетках. Ходьба виконується з різним положенням рук у поєднанні з правильним диханням.

1. Ходьба на вшпінки.
2. Ходьба на п'ятах .
3. Ходьба на зовнішній стороні стопи.
4. Ходьба на внутрішній стороні стопи.
5. Ходьба в положенні носки в середину, п'ятки на зовні.
6. Ходьба з почерговим підняттям на вшпінки.
7. Ходьба з високим підняттям стегна.

8. Ходьба в гору та вниз по похилій поверхні.

9. Ходьба по ребристій поверхні.

В основній частині уроку, метою якої є збільшення фізіологічного навантаження на організм дитини з особливими потребами, вирішуються такі завдання:

- формування правильної постави, правильної постановки стопи під час ходьби;
- засвоєння основних рухових вмінь та навичок;
- ліквідація недоліків фізичного розвитку;
- покращення координації рухів;
- укріплення м'язового корсета;
- тренування м'язів очей;
- розвиток дрібної моторики;

Наведемо комплекс вправ для очей:

1. Сидячи, міцно заплющувати очі (3-5 секунд), потім відкривати їх на 3-5 секунд. Повторювати 6-8 разів. Вправи зміцнюють м'язи повік, сприяють покращенню кровообігу і розслабленню м'язів очей.
2. Сидячи, швидко моргати протягом 1-2 хвилин. Вправа сприяє покращенню кровообігу в м'язах очей.
3. Стоячи, дивитися прямо перед собою 2-3 секунди, поставити палець правої руки на середній лінії обличчя, на відстані 25-30 сантиметрів від очей, перенести погляд на кінець пальця, дивитися на нього 3-5 секунд, опустити руки. Повторити 10-12 разів. Вправа знижує втому, полегшує роботу очей на близькій віддалі.
4. Сидячи, дивитися на кінець пальця витягнутої вперед руки, який розміщений посередині лінії обличчя. Повільно приближати палець, не зводячи з нього очей доти, доки почне «двоїтися». Повторити 6-8 разів.  
Вправи полегшує роботу очей на близькій відстані.
5. Сидячи, закрити повіки, масажувати їх коловими рухами пальців протягом 1 хвилини. Вправа розслаблює м'язи і покращує кровообіг.



6. Стоячи, поставити палець правої руки посередині лінії обличчя на відстані 25-30 сантиметрів від очей. Дивитися очима на кінець пальця 3-5 секунд, прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5 секунд, забрати долоню, дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд, поставити палець лівої руки посередині лінії лица на відстані 25-30 сантиметрів від очей, дивитися обома очима на кінець пальця 3-5 секунд, прикрити долонею правої руки праве око на 3-5 секунд, забрати долоню, дивитися двома очима на кінець пальця 3-5 секунд. Повторити 5-6 разів. Вправа зміцнює м'язи очей.

7. Сидячи, трьома пальцями кожної руки легко натискати на верхню повіку, через 1-2 хвилини зняти пальці. Повторити 3-4 рази. Вправи полегшує циркуляцію внутрішньої рідини.

Важлива роль у процесі організації та проведенні лікувальної фізичної культури належить вчителю-дефектологу, який має «...чітко розуміти цілі та завдання корекційно-розвиткової роботи в освітньому процесі дітей з порушеннями психофізичного розвитку, знати і враховувати індивідуальні психологічні особливості учнів, бути обізнаним з інноваційними методиками навчання і виховання, володіти морально-етичними рисами сучасного педагога тощо...» [2].

**Висновки.** Таким чином, знання специфічних особливостей розвитку дітей молодого шкільного віку з порушеннями зору допоможе своєчасно виправити дефекти та скоригувати поставу дитини. Використання лікувальної фізичної культури в процесі навчання дітей з порушеннями зору показала ефективність її впливу на розвиток дитини та подальшої соціалізації.

### Список використаних джерел

1. Гладуш В.А. Корекція розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями засобами фізичного виховання / В. А. Гладуш, А. М. Висоцька, С. О. Дубовський // Вісник післядипломної освіти. Випуск 12(41) «Серія «Педагогічні науки» (Категорія «Б») 2020, – С. 44-62. [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-12\(41\)](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-12(41))

2. Гладуш В.А. Особливості формування іміджу професії корекційного педагога / В. А. Гладуш // Імідж сучасного педагога. – Полтава, 2014. – № 4 (143). – С. 3–7.
3. Христова Т. Є. Основи лікувальної фізичної культури /Т. Христова, Г. Суханова// Навчальний посібник для студентів вищих навч. Закл. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015. – 172 с.
4. Дубровський В. И. Лечебная физическая культура (кинезитерапия): учеб. для студ. высш. учебн. заведений /В. Дубовский. – 3-е изд., испр. и доп. – М.: Гуманит . изд. Центр ВЛАДОС, 2004. – 624 с..
5. Древинг Е. Ф. Травматология: Методика занятия лечебной физкультурой /Е. Ф. Древинг. – М.: Познавательная книга плюс, 2002. – 224 с.
6. Синьова Є. П. Тифлопсихологіка. Теорія виховання сліпих та слабозорих дітей / Є. Синьова// Навчальний посібник. – Київ, 2009, - 212 с.

***Матеріали подані в авторській редакції***