

УДК 796.012.6-057.87-056.263

ПІДВИЩЕННЯ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ШКОЛЯРІВ У ПРОЦЕСІ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Іваніцький Р.Б., Петрович В.В.

Східноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

У статті розглянуто проблему підвищення рухової активності школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. Мета дослідження – розробити комплекси фізичних вправ з використанням еспандера-тренажера «Метелик» для дітей середнього шкільного віку з вадами слуху. Розроблено два комплекси фізичних вправ, які виконуються у положенні стоячи та у партері, визначено дозування вправ для дітей 11-13 років з вадами слуху. Розроблені комплекси фізичних вправ з використанням еспандера-тренажера «Метелик» сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів з вадами слуху, зокрема зміцненню сили м'язів, які відповідають за формування правильної постави. Застосування нестандартного обладнання підвищить інтерес учнів до занять фізичними вправами у процесі адаптивного фізичного виховання.

Ключові слова: рухова активність, школярі з вадами слуху, фізичні вправи, еспандер-тренажер «Метелик».

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства приділяється значна увага вдосконаленню системи адаптивного фізичного виховання школярів з метою підви-

щення їх рухової активності. Проте чимало проблем потребують більш поглибленого вивчення, зокрема щодо розробки та використання різноманітних систем фізичного виховання дітей

шкільного віку з вадами слуху, спрямованих на вдосконалення їх рухової сфери та соціалізацію до умов сучасного суспільства [1; 3; 6].

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Аналіз літературних джерел [2; 4; 6] засвідчує, що діти з вадами розвитку потребують особливої турботи, для них необхідно оновлення змісту освіти, впровадження нових підходів, форм, методів навчання і виховання, які б відповідали потребам розвитку особистості цих дітей, сприяли розкриттю талантів, їх розумових і фізичних здібностей.

Так у процесі досліджень доведено, що цілеспрямовані фізичні вправи комплексного характеру (комплекси вправ з аеробіки з предметами і без предметів, степ-джогінг, ігрові завдання й естафети), вправи на формування і зміцнення правильної постави є ефективними засобами корекції і розвитку рухової сфери дітей з вадами слуху. Також з'ясовано, що їх широке впровадження у практику фізичного виховання дітей з означеною нозологією сприяє підвищенню інтересу до занять фізичною культурою, активізації рухової діяльності, створенню та розширенню бази рухів [2; 4; 5; 6].

Виділення не вирішених раніше частин загальної проблеми. Аналізуючи існуючі технології та методики підвищення рухової активності школярів у процесі адаптивного фізичного виховання ми виявили, що у програмі з фізичної культури відсутній варіативний модуль «Фітнес». При цьому не приділяється увага приділяється застосуванню елементів фітнесу з використанням нестандартного обладнання.

Ми вважаємо, що впровадження варіативного модуля «Фітнес» у програму фізична культура сприятиме підвищенню рухової активності у процесі адаптивного фізичного виховання.

Мета дослідження – розробити комплекси фізичних вправ з використанням еспандера-тренажера «Метелик» для дітей середнього шкільного віку з вадами слуху.

Виклад основного матеріалу. Порушення слуху негативно позначається не лише на психічному розвитку дитини, й на руховій сфері. При втраті слуху порушується діяльність вестибулярного апарата, який забезпечує збереження рівноваги та необхідного положення у просторі, знижується координація рухів [1; 7].

Основною формою організації навчально-виховного процесу з фізичної культури в спеціальному загальноосвітньому навчальному закладі для дітей з вадами слуху є урок, до якого ставляться певні вимоги, зокрема – забезпечення диференційованого підходу до організації навчального процесу з урахуванням стану здоров'я, рівня фізичного розвитку, рухової підготовленості та статі учнів, урахування мотивів та інтересів учнів до заняття фізичними вправами та використання вчителем різноманітних організаційних форм, засобів, методів і прийомів навчання [1; 7].

Ми пропонуємо впровадити у навчальний процес для дітей середнього шкільного віку впровадити варіативний модуль «Фітнес» з використанням таких його видів: «Фітбол-гім-

настика», «Пілатес» та «Стабілізація» і відповідного обладнання: еспандера-тренажера «Метелик», еспандера «Mini Bands», гумових стрічок, обручів для Пілатесу, фітболів, балансувальних платформ [3].

Наразі ми розробили два комплекси вправ фізичних вправ з використанням еспандера-тренажера «Метелик». Використання запропонованих комплексів у процесі адаптивного фізичного виховання підвищить рухову активність школярів та їх інтерес до занять фізичними вправами.

Комплекс з «Метеликом»

Вправа 1 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – метелик в руках внизу;

1-2 – руки вперед стискаючи метелик;

3-4 – в.п.

Вправа 2 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – те саме;

1-2 – руки вгору;

3-4 – нахил, руки вперед стискаючи метелик (спина та руки паралельно підлозі);

5-6 – руки вгору;

7-8 – в.п.

Вправа 3 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – руки зігнуті перед собою, передпліччя на метелику;

1-2 – випад правою, стискаємо метелик;

3-4 – в.п.;

5-6 – те саме лівою;

7-8 – в.п.

Вправа 4 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – те саме;

1-2 – випад вліво, стискаємо метелик;

3-4 – в.п.;

5-6 – випад вправо;

7-8 – в.п.

Вправа 5 (11 років – забираємо присід, 8 разів) (12 років – з присідом, 8 разів) (13 років – 10 разів)

В.п. – ноги нарізно, метелик внизу;

1 – присід, руки вперед стискаємо метелик;

2 – руки вгору, розтискаємо метелик;

3 – присід, руки вперед стискаємо метелик;

4 – в.п.

Вправа 6 (13 років – 10 разів) (вправу робимо по чергово з лівої та правої ноги)

В.п. – о.с.;

1 – випад лівою, метелик вперед стискаємо;

2 – поворот вправо в стійку ноги нарізно, руки вгору;

3 – поворот вправо у випад правою, метелик стискаємо перед собою;

4 – поворот вліво в стійку ноги нарізно, руки вгору;

5 – поворот вліво у випад лівою, метелик стискаємо перед собою;

6 – в.п.;

7 – нахил;

8 – в.п.

Вправа 7 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – широка стійка ноги нарізно, метелик перед собою;

- 1-2 – стискаємо метелик;
- 3-4 – в.п.;
- 5-6 – пружний нахил;
- 7-8 – в.п.

Вправа 8 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів) (вправа на ліву та праву руку)

В.п. – ліва рука зігнута в сторону, метелик під рукою;

- 1-2 – стискаємо метелик;
- 3-4 – в.п.

Вправа 9 (12 років – 8 разів) (13 років – 10 разів)

В.п. – ноги нарізно, руки зігнуті перед собою, передпліччя на метелику;

- 1 – стискаємо метелик;
- 2 – в.п.;
- 3 – поворот вліво;
- 4 – в.п.;
- 5 – стискаємо метелик;
- 6 – в.п.;
- 7 – поворот вправо;
- 8 – в.п.

Вправа 10 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – руки зігнуті перед собою, передпліччя на метелику;

- 1 – зігнута ліва нога вгору, стискаємо метелик;
- 2 – в.п.;
- 3 – те саме правою;
- 4 – в.п.

Вправа 11 (12 років – 8 разів) (13 років – 10 разів)

В.п. – широка стійка ноги нарізно, руки зігнуті перед собою, передпліччя на метелику;

- 1 – стискаємо метелик;
- 2 – в.п.;
- 3 – махи до лівої;
- 4 – в.п.;
- 5 – стискаємо метелик;
- 6 – в.п.;
- 7 – нахил до правої;
- 8 – в.п.

Вправи з «Метеликом» в партері

Вправа 1 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – лежачи, ноги зігнуті, метелик в руках перед собою;

1-2 – підйом у сід, ноги зігнуті, стискаємо метелик;

3-4 – в.п.

Вправа 2 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – те саме;

- 1 – лежачи;
- 2 – в.п.;
- 3 – сід, руки вгору, стискаємо метелик;
- 4 – в.п.

Вправа 3 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – сід, руки зігнуті перед собою, передпліччя на метелику;

- 1 – стискаємо метелик;
- 2 – в.п.;
- 3 – сід зігнувши ноги;
- 4 – в.п.

Вправа 4 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – те саме;

- 1 – стискаємо метелик;
- 2 – сід зігнувши ноги, розтикаємо метелик, руки перед собою;
- 3 – пережат на спину;
- 4 – пережат у в.п.

Вправа 5 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – лежачи, ноги зігнуті, метелик підтримуємо колінами, руки за головою. Підйом плечового поясу до лопаток (поперек притиснутий до підлоги, підборіддям не торкатися грудини).

Вправа 6 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – те саме, руки вгорі;

- 1 – стискаємо метелик колінами;
- 2 – в.п.;
- 3 – підйом тулуба у сід зігнувши ноги, метелик не випускаємо;
- 4 – в.п.

Вправа 7 (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – лежачи, руки зігнуті перед собою, передпліччя на метелику;

- 1 – стискаємо метелик;
- 2 – в.п.;
- 3 – підйом зігнутої лівої ноги;
- 4 – в.п.;
- 5 – стискаємо метелик;
- 6 – в.п.;
- 7 – підйом зігнутої правої ноги;
- 8 – в.п.

Вправа 8 (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – лежачи на животі, руки з метеликом вгорі;

- 1 – стискаємо метелик (для 12 і 13 років – піднімаємо метелик);
- 2 – в.п.;
- 3 – ноги вгору (не згинаємо);
- 4 – в.п.

Вправа 9 (11 років – 4 рахунки по 8 разів) (12 років – 4 рахунки, 10 разів) (13 років – 8 рахунків, 8 разів)

В.п. – лежачи на животі, руки з метеликом вгорі. Підняти та утримати метелик 8 рахунків. Після чого 8 рахунків відпочинок.

Вправа 10 (11 років – 8 разів) (12 років – 10 разів) (13 років – 12 разів)

В.п. – лежачи на животі, руки з метеликом вгорі. Одночасно піднімаємо руки та ноги. По можливості стискаємо метелик.

Висновки. Розроблені комплекси фізичних вправ з використанням еспандера-тренажера «Метелик» сприятимуть підвищенню рівня фізичної підготовленості школярів з вадами слуху, зокрема зміцненню сили м'язів, які відповідають за формування правильної постави. Застосування нестандартного обладнання підвищить інтерес учнів до занять фізичними вправами у процесі адаптивного фізичного виховання.

Перспективи подальших досліджень. З метою підвищення зацікавленості дітей до занять фізичними вправами розробити комплекси фізичних вправ з: еспандером «Mini Bands», гумовими стрічками, обручами для Пілатесу, фітболами, балансувальними платформами, координаційними драбинками.

Список літератури:

1. Евсеев С.П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб.: в 2 т. / под общ. ред. С.П. Евсеева. – М., 2007. – 448 с.
2. Іваніцький Р. Розвиток та корекція рухової сфери дітей із вадами слуху в процесі фізичного виховання. Сучасний етап / Роман Іваніцький, Алла Альошина, Олександр Бичук // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт: журнал / уклад. А.В. Цьось, А.І. Альошина. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2017. – Вип. 27. – С. 98-102.
3. Іваніцький Р. До питання доцільності впровадження варіативного модуля «фітнес» у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху / Роман Іваніцький, Алла Альошина, Олександр Бичук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві : зб. наук. праць Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки / уклад. А.В. Цьось, С.Я. Індика. – Луцьк: Східноєвроп. нац. ун-т ім. Лесі Українки, 2018. – № 2(42). – С. 59-63.
4. Кашуба В.О. Популяризація сучасних форм рухової активності серед школярів з сенсорними порушеннями, шляхом використання мультимедійних технологій / В.О. Кашуба, Т.М. Ричок // Вісник Прикарпатського університету. Серія «Фізична культура». – Івано-Франківськ: Прикарпатський національний університет ім. Василя Стефаника, 2017. – № 25-26. – С. 154-160.
5. Кашуба В.О. Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання / Віталій Кашуба, Олена Маслова, Тетяна Ричок // Науково-теоретичний журнал «Теорія і методика фізичного виховання і спорту». – К.: Олімпійська література, 2018. – № 1. – С. 42-48.
6. Ляхова І.М. Корекційно-педагогічні основи фізичного виховання дітей зі зниженим слухом (теоретико-методичний аспект): [монографія] / Інна Миколаєвна Ляхова: Гуманітарний ун-т «Запоріжський ін-т держ. та муніципального управління». – Запоріжжя: ГУ «ЗІДМУ», 2005. – 506 с.
7. Фізична культура. Навчальні програми для 5-9 (10) класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для глухих [Текст] [уклад. Шеремет Б.Г., Форостян О.І., Лещій Н.П., Малій В.М.]. – К.: Міністерство освіти і науки України, 2014. – 53 с.

Іваніцький Р.Б., Петрович В.В.

Восточноєвропейський національний університет імені Лесі Українки

**ПОВЫШЕНИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ АКТИВНОСТИ ШКОЛЬНИКОВ
В ПРОЦЕССЕ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ****Аннотация**

В статье рассмотрена проблема повышения двигательной активности школьников в процессе адаптивного физического воспитания. Цель исследования – разработать комплексы физических упражнений с использованием эспандера-тренажера «Бабочка» для детей среднего школьного возраста с нарушениями слуха. Разработаны два комплекса физических упражнений, которые выполняются в положении, стоя и в партере, определено дозирование упражнений для детей 11-13 лет с нарушениями слуха. Разработанные комплексы физических упражнений с использованием эспандера-тренажера «Бабочка» будут способствовать повышению уровня физической подготовленности школьников с нарушениями слуха, в частности укреплению силы мышц, которые отвечают за формирование правильной осанки. Применение нестандартного оборудования повысит интерес учеников к занятиям физическими упражнениями в процессе адаптивного физического воспитания.

Ключевые слова: двигательная активность, школьники с нарушениями слуха, физические упражнения, эспандер-тренажер, «Бабочка».

Ivanytskyi R.B., Petrovych V.V.

Lesya Ukrainka Eastern European National University

**INCREASE OF MOTOR ACTIVITY OF SCHOOLCHILDREN
IN THE PROCESS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION****Summary**

The article considers the problem of increasing the motor activity of schoolchildren in the process of adaptive physical education. Objective of the study is to develop complexes of physical exercises with the use of the expander-simulator "Butterfly" for children of secondary school age with hearing impairments. Two sets of physical exercises have been developed that are performed in the standing on the ground position, also it was defined the dosing of exercises for children aged 11-13 with hearing impairment. The developed complexes of physical exercises with the use of the expander-simulator "Butterfly" will increase the level of physical preparedness of schoolchildren with hearing impairments, in particular enhance muscle strength which is responsible for the formation of correct posture. The use of non-standard equipment will increase the interest of students in exercising in the process of adaptive physical education.

Keywords: motor activity, schoolchildren with hearing impairment, physical exercises, expander-simulator, "Butterfly".