**МЕТОДИКИ И ТЕХНОЛОГИИ АДАПТИВНОЙ ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЫ ДЛЯ РЕАБИЛИТАЦИИ ДЕТЕЙ С НАРУШЕНИЯМИ СЛУХА**

**Селиванов Е.В., Почернина М.Г.**

*Харьковский национальный медицинский университет*

**Введение**. Проблемы со слухом сегодня наблюдаются у многих детей дошкольного и школьного возраста [1, 3]. Они могут быть обусловлены наследственными факторами, могут быть врожденными или приобретенными. Врожденные тугоухость или глухота могут развиваться вследствие инфекционных заболеваний, перенесенных женщиной во время беременности, употребления ею определенных химических и лекарственных веществ, травмами плода. Приобретенные нарушения чаще всего являются следствием поражения звуковоспринимающего или звукопроводящего аппарата.

Тугоухость или глухота оказывают ярко выраженное негативное воздействие на качество жизни детей. Эти состояния препятствуют нормальному развитию, процессу обучения, социальной адаптации [5]. Поэтому огромное значение имеет грамотная реабилитация пациентов со стойкими нарушениями слуха. Причем работать нужно, в первую очередь, с детьми, а не со взрослыми пациентами, поскольку они более восприимчивы [2, 4].

Патологии слуха оказывают негативное влияние на функции вестибулярного аппарата, что приводит к нарушениям формирования двигательной сферы. Поэтому современные методики адаптивной физической культуры признаны весьма перспективными для реабилитации детей с заболеваниями органов слуха. Также существует мнение, что, воздействуя на вестибулярный аппарат, можно повлиять на слуховое восприятие ребенка [6]. Ведь вестибулярный аппарат в состоянии раздражения способен функционально адаптироваться к таким раздражителям, каковыми являются физические упражнения, вследствие чего его реактивность ощутимо снижается.

**Цель исследования**. На основе данных о состоянии детей со стойкими нарушениями слуха оценить целесообразность использования методов адаптивной физической культуры для их реабилитации и разработать эффективную программу занятий.

**Материалы и методы исследования**. Применялся метод анализа и обобщения научно-методической литературы согласно данной проблематике, педагогический эксперимент и наблюдение, систематизация.

**Результаты исследований, статистические данные и их значение**. По данным Всемирной организации здравоохранения, на 1000 новорожденных приходится один ребенок с врожденными нарушениями слуха. При этом на долю врожденных патологий по статистике приходится всего 18% случаев заболевания. В 82% случаев тугоухость или глухота развиваются у детей в возрасте 9–18 месяцев – в доречевой период или в процессе становления речи.

Психофизическое развитие и развитие двигательных способностей детей с патологиями слуха имеет определенную специфику. Нарушения процесса становления речи мешают ребенку полноценно овладевать необходимыми ему двигательными навыками. Другими словами, патологии слуха сопровождаются дисгармоничным физическим развитием (табл. 1). Именно поэтому целесообразной является реабилитация маленьких пациентов с использованием методов и средств адаптивной физической культуры.

*Таблица 1*

**Данные о нарушениях двигательной сферы у детей со стойкими заболеваниями органов слуха**

|  |  |
| --- | --- |
| Тип нарушения двигательной сферы | Количество случаев, % |
| Снижение уровня развития основных физических качеств: слишком низкие показатели по сравнению с нормой скоростных и скоростно-силовых качеств, неудовлетворительное состояние основных групп мышц | 12,0–30,0 |
| Трудности с сохранением статического равновесия | до 30,0 |
| Трудности с сохранением динамического равновесия | до 21,0 |
| Плохая координация движений, задержка моторного развития | 80,0 |
| Дефекты опорно-двигательного аппарата (сколиоз, искривление позвоночника, плоскостопие) | 43,6 |
| Низкий уровень ориентирования в пространстве | 62,0 |

На основе этих статистических данных, четко подтверждающих взаимосвязь состояния органов слуха и опорно-двигательного аппарата, нами был сделан вывод о важности использования методик адаптивной физической культуры в процессе реабилитации пациентов. Сегодня им не уделяется достаточное внимание, поскольку реабилитацией детей с нарушениями слуха занимаются, преимущественно, медики. Подобный односторонний подход недостаточно эффективен и требует корректировки. Ведь недаром многие исследователи, занимающиеся изучением этой проблемы ранее, связывали недостаточный уровень развития двигательной сферы детей, страдающих глухотой или тугоухостью, со снижением функциональной активности вестибулярного аппарата.

**Методика коррекции двигательных нарушений у детей с нарушениями слуха**. На основе наблюдений за состоянием группы детей, являющихся воспитанниками Харьковского областного специального общеобразовательного учебно-воспитательного комплекса, было установлено, что мальчикам и девочкам дошкольного и школьного возраста требуются:

- развитие и коррекция способностей к усвоению ритма движений;

- развитие и коррекция способностей к быстрому реагированию;

- развитие и коррекция способностей к дифференцированию основных параметров движений;

- развитие и коррекция навыков пространственной реабилитации;

- развитие мелкой моторики пальцев.

Для достижения этих целей нами предлагается комплекс скоростно-силовых упражнений, в основе которого будут находиться: бег, прыжки, метания.

Комплекс подразумевает полноценное воздействие на организм ребенка с нарушениями слуха, способствующее улучшению функционирования его вестибулярного аппарата, общего состояния здоровья, социальной адаптации (табл. 2).

*Таблица 2*

**Варианты скоростно-силовых упражнений для развития координационных способностей и улучшения состояния опорно-двигательного аппарата ребенка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование упражнения | Направленность и эффективность |
| 1. | Прыжки через предметы | Развитие чувства ритма, глазомера, координации |
| 2. | Прыжки на одной ноге | Развитие динамического равновесия |
| 3. | Многоскоки | Развитие координации, согласование движений конечностей |
| 4. | Прыжок в длину с места | Дифференцирование пространственных усилий, развитие глазомера |
| 5. | Прыжок в длину с разбега | Развитие координации движений, усвоение ритма, темпа |

*Продолжение Таблицы 2*

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 6. | Прыжок вверх к подвешенному предмету | Дифференцирование мышечных усилий, развитие глазомера и координации |
| 7. | Спрыгивание со скамейки в указанное место | Дифференцирование пространственных параметров движения и мышечных усилий |
| 8. | Прыжки со скакалкой | Согласование движений конечностей, развитие равновесия, чувства ритма |
| 9. | Бег на 5 или 10 м. | Развитие координации движений |
| 10. | Бег со сменой направления по сигналу | Дифференцирование пространственных параметров, концентрация внимания |
| 11. | Бег по кругу с варьированием диаметра | Дифференцирование пространственных параметров движения, развитие равновесия |
| 12. | Челночный бег 3х5 м. | Развитие способности ориентироваться в пространстве, а также концентрации внимания |
| 13. | Бег спиной вперед | Развитие способности ориентироваться в пространстве, равновесия |
| 14. | Метание мяча левой и правой рукой | Дифференцирование пространственных параметров движения и мышечных усилий, развитие координации |
| 15. | Метание мяча в вертикальную или горизонтальную цель | Дифференцирование пространственных параметров движения и мышечных усилий |
| 16. | Метание мяча сбоку, снизу, сверху | Развитие координации движений |
| 17. | Метание разных по диаметру и весу снарядов в цель или на дальность | Развитие координации движений, дифференцирование пространственных параметров |
| 18. | Толкание от груди набивного мяча весом 0,5–1 кг. | Дифференцирование мышечных усилий, согласованная работа разных групп мышц |
| 19. | Толкание набивного мяча одной рукой | Развитие координации движений |
| 20. | Бросок набивного мяча из-за головы | Дифференцирование мышечных усилий, согласованная работа конечностей |
| 21. | Ходьба с переступанием предметов | Развитие равновесия |
| 22. | Ходьба по кругу в разных направлениях | Развитие равновесия |
| 23. | Прыжки со скакалкой с изменением темпа | Коррекция функциональности вестибулярного аппарата |
| 24. | Езда на велосипеде или самокате | Развитие равновесия |

Количество и скорость выполнения упражнений зависят от возраста детей и особенностей их физического развития. Кроме того, важно учитывать, что задачи коррекции физического и психофизического развития детей с нарушениями слуха лучше всего решаются в игровой деятельности. Заниматься с дошкольниками и школьниками младших классов, страдающими глухотой и тугоухостью необходимо регулярно, варьирую нагрузку. В теплое время года занятия рекомендуется проводить на свежем воздухе.

**Выводы:**

1. Около 1–2% детей дошкольного и школьного возраста страдают глухотой или тугоухостью. Это может быть обусловлено врожденными или приобретенными патологиями, наследственными факторами.

2. Патологии органов слуха оказывают негативное воздействие на функционирование вестибулярного аппарата и общую двигательную активность ребенка.

3. С целью реабилитации и социальной адаптации детей с нарушениями слуха целесообразно использовать современные методики адаптивной физической культуры.

4. Комплекс упражнений для каждой группы детей должен разрабатываться индивидуально.

**Список использованной литературы:**

1. Афанасьєва О. Вплив комплексної програми фізичної реабілітації на функціональний стан хребта слабочуючих дітей середнього шкільного віку з порушенням постави / О. Афанасьєва // Спортивний вісник Придніпров'я. – 2013. – №. 1. – С. 152–155.
2. Демчук С. Аналіз інноваційних програм із фізичного виховання, спрямованих на корекцію порушень рухової сфери дітей із депривацією слуху / С. Демчук, І. Випасняк // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки – 2015. – [№ 17](http://esnuir.eenu.edu.ua/handle/123456789/6661) – С. 125–129.
3. Кашуба В. О. Інноваційні підходи до корекції порушень постави слабочуючих школярів у процесі фізичного виховання / В. О. Кашуба, Х. А. Н. Зіяд, С. П. Демчук // Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. – 2014. – №. 3. – С. 54–58.
4. Сокирко А. С. / Влияние игровой деятельности на психомоторные функции глухих подростков / А. С. Сокирко // Педагогика, психология и медико-биологические проблемы физического воспитания и спорта. – № 6. – 2007. – С. 266–269
5. Федорчак С. М. Фізичне виховання дітей шкільного віку з вадами слуху / С. М. Федорчак, Л. К. Кожевнікова, М. Ю. Коржевський // Слобожанський науково-спортивний вісник. – № 2. – 2009. – С. 25–27.
6. Частные методики адаптивной физической культуры : Учебное пособие / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2003. – 464 с.