

ФІТНЕС БЕЗ ОБМЕЖЕНЬ

Фоменко О. В., Фоменко В. Х., Момот Ю. В.

Кожна людина, незалежно від стану здоров'я, наявності фізичного чи інтелектуального порушення, має право на одержання освіти, якість якої не різниться від якості освіти здорових людей. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я лише 20 % народжених дітей умовно вважається здоровими, інші – або страждають порушеннями психофізичного розвитку, або знаходяться в стані між здоров'ям і хворобою. Визнання прав такої дитини, її інтересів, потреб, надання допомоги у процесі соціалізації та вибору професійної діяльності є дуже важливим на сучасному етапі розвитку освіти. Тому важливого значення набуває інклюзивне навчання, що передбачає спільне перебування дітей із порушеннями психофізичного розвитку з їх здоровими однолітками [1].

Інклюзивна освіта – це напрям освіти, який передбачає навчання й виховання інклюзивних дітей у звичайному закладі освіти, в якому створені відповідні умови для ефективного освітнього процесу. Фітнес для навчання таких дітей стає на допомогу їхнього розвитку та адаптації до навколишнього середовища. Завдання, що ставить перед собою викладач, який навчає інклюзивних дітей, повинні легко вирішуватися бо заняття фітнесом завжди проходять ядро, цікаво та активно. Цьому сприяє психологічна атмосфера, що будується музичним супроводом таких занять.

Для дітей втрата слуху позначається на їх фізичному та психічному розвитку. Зокрема, у дітей старшого дошкільного віку з порушенням слуху відзначаються функціональні порушення в діяльності серцево-судинної і дихальної систем, відхилення у функціях опорно-рухового апарату. На тлі цих порушень спостерігаються вторинні зміни психіки: відставання в розвитку мислення і мовлення, що, в свою чергу, веде до зменшення обсягу одержуваної інформації, розвитку пізнавальних процесів і, як наслідок, зниження оволодіння руховими навичками. Для корекції психофізичного розвитку та інтеграції дітей цієї групи в сучасну соціальну середу зусилля викладачів повинні бути спрямовані на активний пошук нових ефективних форм і методів навчання й виховання, що сприяють зміцненню та збереженню здоров'я [1].

Аналіз власних досліджень і дані інших авторів свідчать про труднощі вирішення проблеми, пов'язаних з організацією процесу інклюзивного фізичного виховання дітей з порушенням слуху на основі традиційного

підходу, що не дозволяє викладачам різних закладів освіти в повній мірі вирішити проблему поліпшення їх фізичного розвитку та підвищення рівня фізичної підготовленості.

Одним із засобів і форм вирішення проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей, які мають вади у розвитку слуху, може стати фітнес. Напрямок дитячого фітнесу з'явилося недавно, і його популярність стрімко зростає як серед фахівців в галузі фізичного виховання, так і серед батьків і їх дітей, які відвідують заклади освіти.

Дитячий фітнес включає в себе комплексні програми оздоровчих заходів. Основу їх складають спеціальні фізичні вправи, використання яких дозволяє дозувати психофізичне навантаження, коригувати параметри фізичного розвитку і фізичної підготовленості, сприяє задоволенню потреби дітей у фізичній активності, підвищує інтерес їх до занять, а також залучає до здорового способу життя [3].

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати заняття фітнесом в інклюзивній освіті, показати його використання без обмежень.

Лише люди, які пройшли через серйозну хворобу або важкі випробування, можуть зрозуміти та оцінити, наскільки життя прекрасне. Тому й потрібно цінити кожен день свого життя, навчатися всьому цікавому та новому як і здорові люди. Викладачам потрібно намагатися допомогти людині з обмеженими можливостями, мотивувати, як уберегти тих, хто поруч, від безнадії та відчаю, привчати займатися улюбленою справою, тощо.

В житті інваліда свободи набагато менше, ніж у здорових людей. В тому числі й свободи вибору [2]. Він, переважно, живе за розпорядком тих, хто поруч.

В дослідженні було вирішено впровадити таким людям фітнес з додаванням музики. Важливим моментом стало також те, що інклюзивне навчання фітнесу дітей з обмеженими можливостями здоров'я передбачає спільне навчання дітей певної категорії з їх однолітками в одній групі, а не в спеціально організованих групах.

Завдання при навчанні фітнесом:

1. Потрібно спорудити танцювальний зал для людей з обмеженими можливостями.
2. Навчання людей з обмеженими можливостями здоров'я за спеціальною програмою з фітнесу.

3. Участь людей у різних спортивних і танцювальних заходах та фестивалях.

4. Проведення психологічних занять з людьми з обмеженими можливостями.

5. Проведення спільних заходів для людей з обмеженими можливостями здоров'я та здорових людей.

6. Проведення майстер-класів та індивідуальних тренувань або занять з акторської майстерності.

7. Заняття фітнесом допомагають розвивати людям м'язи тіла, виправляє ходу і поставу людей.

За аналізом наукових досліджень в галузі інклюзії відзначено, що ритму вчать відчувати тілом. Тому такі заняття дуже підходять людям з обмеженими діями. Так, український розробник В. Потапчук створив додаток BeWarned Dance, завдяки якому люди з вадами слуху зможуть «відчути» музику. Цей додаток – є частиною стартапу, який працює над створенням програм для людей із вадами слуху, зокрема в заняттях з фітнесу. BeWarned Dance допомагає в однаковій мірі всім людям насолоджуватися музикою, ритмом, вібраціями.

При роботі з дітьми виконуються наступні рекомендації. На перших заняттях фітнесом діти кладуть долоні на музичну колонку, а потім сідають на неї й за допомогою басам відчують музику. Під час фітнес-вправ під музику в залі включають акустичну систему, вібрація від якої передається по підлозі. При цьому музична апаратура ретельно налаштовується, щоб в оточенні безлічі звукових хвиль вушні апарати не завдавали дітям дискомфорт. Діти відчують фітнес-рух, виконують разом з викладачем, який їх навчає цьому руху. Коли вони відчують в собі ритм музики, вони можуть виконувати й без допомоги викладача.

Завдання викладача – знаходити нові форми та методи, примушувати дитину продовжувати навчатися фітнес-вправам, не втрачаючи при цьому інтересу до самого процесу. Якщо надавати не знайомий хореографічний матеріал дітям, для того, щоб вони змогли правильно зрозуміти його, заздалегідь потрібно підготувати таблички, або картки з малюнками з картинками. Тоді освітній процес з фітнесу пройде без зупинок і зрозуміло дітям різного віку.

Популярність дитячого фітнесу в даний час стрімко зростає. Заняття фітнесом сприяють задоволенню потреби дітей у фізичній активності і сприяють підвищенню інтересу до занять фізичними вправами, а також залученню їх до здорового способу життя і соціальної інтеграції в суспільстві. Фітнес є феноменом сучасної фізичної культури і володіє значними адаптаційними і інтегративними можливостями. Сучасні фітнес-програми можуть використовуватися у всіх видах фізичної культури з дітьми, включаючи й інклюзивна фізичне виховання. Однак, незважаючи на широкий арсенал фітнес-програм, доводиться констатувати відсутність програми занять фітнесом, вільної від складнощів і обмежень у використанні в системі інклюзивного фізичного виховання дітей з порушенням слуху, що обумовлює актуальність наукових досліджень і потреба практики інклюзивної фізичного виховання дітей з порушенням слуху в розробці розвиваючих методик, адекватних станом здоров'я, а також необхідність підвищення кваліфікації викладачів, які здійснюють інклюзивне фізичне виховання в закладах освіти. Виходячи із сказаного вище, ми можемо зробити висновок про те, що заняття фітнесом дуже важливі для дітей з обмеженими можливостями (зокрема, з вадами слуху), так як вони допомагають вирішувати цілий комплекс проблем в їх фізичному, емоційному та творчому розвитку.

Література

1. Ермакова Ю. Н., Правдов Д. М., Корнев А. В. Фитнес в системе инклюзивного физического воспитания детей старшего дошкольного возраста с нарушением слуха. *Современные проблемы науки и образования*. 2014. № 5. URL : <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=14882> (дата обращения: 12.10.2020).

2. Фоменко О. В., Фоменко В. Х. Практичні рекомендації щодо впровадження методики використання оздоровчих технологій у процесі позааудиторних занять із нетрадиційних видів гімнастики. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 2017. Вип. 54. С. 437–442. URL : http://nbuv.gov.ua/UJRN/Pfto_2017_54_59 (дата звернення : 07.10.2020)

3. Танцы в тишине. Дети с нарушением слуха учатся чувствовать музыку с помощью счета. URL : <https://dislife.ru/articles/view/37308> (дата звернення : 23.10.2020).