

*Олександр КОЛИШКІН*

## **ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ У ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ ДІТЕЙ ІЗ ДЕФЕКТАМИ СЛУХУ**

Відомо, що ураження функції слухового аналізатора приводить до цілого ряду вторинних відхилень, насамперед до вад мовного апарату. Зменшення обсягу інформації впливає на пізнавальні процеси дітей із дефектами слуху і в першу чергу відбивається на процесі оволодіння всіма видами рухових навичок.

Ураження слуху, недостатній розвиток мовної та пізнавальної діяльності спричиняються до своєрідності формування рухової сфери тих, хто погано чує. Глухі та слабочуючі учні відрізняються від своїх здорових однолітків соматичною ослабленістю, недостатньою рухливістю, відставанням у моторному та фізичному розвитку. Дисгармонійність розвитку дітей із порушеннями слуху виявляється в більш низькому порівняно з нормою рівні розвитку фізичних якостей (А.І. Дьячков).

Втрата слуху також супроводжується недостатністю функції вестибулярного апарату, що призводить до порушення координації рухів. Це підтверджується даними Н.А. Надеїної, яка виявила різні відхилення вестибулярної функції у 62 % дітей із вадами слуху. Навіть незначні порушення в роботі вестибулярного апарату можуть спричинити суттєві зміни моторики глухих, зниження функціонального стану, що негативно впливає на статичну і динамічну рівновагу та викликає труднощі в її збереженні.

Слід відзначити, що при порушеннях слуху суттєво погіршується просторове сприйняття. Внаслідок цього виникають труднощі під час визначення відстані, місцезнаходження предметів і власного тіла у просторі, встановлення просторових відносин, просторово-орієнтувальної реакції на

об'єкт, який рухається. Просторове орієнтування туговухих дітей із віком покращується через те, що руховий аналізатор, який бере активну участь в орієнтуванні, може деякою мірою відшкодовувати недостатню функцію вестибулярного апарату.

Спостереження за руховими операціями школярів із дефектами слуху дають підстави стверджувати: ураження слуху приводить до сповільнення швидкості виконання окремих рухів і темпу діяльності в цілому, що перешкоджає оволодінню руховими навичками. У соціальному аспекті для професійної підготовки слабочуючих велике значення має виховання швидкості рухів і рухової реакції. Підвищення швидкості рухів і швидкості рухової реакції дозволяє збільшити продуктивність праці слабочуючих.

До суттєвих порушень рухової сфери дітей із порушеннями слуху, на що вказують майже всі дослідники, які займаються вивченням фізичного розвитку глухих і слабочуючих учнів, належить більш низький, порівняно з однолітками, щочують нормально, рівень розвитку основних фізичних якостей. Особливо яскраво це виявляється в тих показниках юнаків з 15-річного віку, які характеризують силу та витривалість і до 17-річного віку можуть поступатися аналогічним показникам здорових однолітків більш ніж на 20 % (Н.Г. Байкіна).

Однією з найбільш важливих рухових якостей є м'язова сила, розвиток якої сприяє корекції недоліків рухової сфери глухих і слабочуючих школярів. За даними Д.В. Шибанова, у віці 8 років відставання в силі слабочуючих дітей порівняно з їх однолітками, щочують нормально, дорівнювало 6-8 %, у 17 років цей показник складав 19-23 %.

Діти з вадами слуху відрізняються від своїх здорових однолітків перш за все показниками, які характеризують спритність, витривалість, гнучкість і швидкісно-силові здібності. Динаміка розвитку фізичних якостей характеризується постійним, але нерівномірним збільшенням. Найбільш інтенсивне зростання результатів характерне для сили, швидкості та

рівноваги. Різнобічні навчально-тренувальні заняття сприяють покращенню швидкісних якостей і витривалості більшою мірою, ніж заняття, спрямовані на виховання лише однієї з рухових якостей.

Збільшення обсягу рухової активності, в тому числі часу, відведеного протягом дня для занять з фізичного виховання, сприяє оптимальному фізичному розвитку туговухих юнаків, а також корекції недоліків рухових функцій і дозволяє знівелювати розбіжності у рівні розвитку рухових навичок.

Дані досліджень свідчать про те, що стан розвитку рухової сфери дітей із порушеннями слуху залежить від ряду причин. При цьому в різних випадках будь-яка з них може відігравати важливу роль. Така ситуація виникла внаслідок недостатньої наукової розробленості проблем фізичного виховання учнів даної категорії. Крім того, процес фізичного виховання глухих і слабочуючих школярів ще мало вивчений і розроблений, а тому потребує запровадження нових засобів, форм і методів організації занять із фізичної культури.

Отже, виникає проблема корекції рухових порушень дітей із дефектами слуху та їх соціальної адаптації шляхом застосування фізичних вправ і занять спортом. Саме рухова діяльність забезпечує той безпосередній зв'язок дитини з навколишнім світом, якій лежить в основі розвитку її психічних процесів та організму в цілому. Раціональна рухова активність дозволяє дитині набути самостійності, соціальної, побутової, психічної незалежності, вдосконалюватись у професійній діяльності, повноцінно відпочивати, розвивати фізичні якості.

Головними завданнями впровадження нових форм фізичного виховання в галузі сурдопедагогіки мають бути системність формування компенсаторних процесів, стадійність їх розвитку, залежність структури компенсації від часу появи дефекту, важкості та глибини ураження, рівня педагогічної допомоги, розкриття ролі сенситивних періодів розвитку тієї чи

іншої функції у процесі компенсації дефекту і, нарешті, усвідомлення великої ролі різних форм практичної діяльності як необхідної умови подолання впливу дефекту на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей .

Останнім часом активно формується ідеологія адаптивної фізичної культури як самостійного наукового напрямку та навчальної дисципліни, закладаються основи її філософії та методології, визначаються її зміст і місце в системі знань про людину (С.П. Євсєєв).

Адаптивна фізична культура – це особливий вид фізичної культури, який набуває ряду специфічних ознак стосовно інвалідів різних груп, що займаються фізичними вправами та масовим спортом. Зміст поняття “адаптивна фізична культура” підкреслює її призначення для людей із відхиленнями у стані здоров’я, включаючи інвалідів. У всіх своїх виявах вона має стимулювати позитивні реакції в системах і функціях організму, формуючи необхідні рухові координації, фізичні якості та здібності, спрямовані на життєзабезпечення, розвиток і вдосконалення організму людини зі специфічними властивостями, обумовленими патологічними порушеннями (сенсорними, руховими, інтелектуальними, поєднаних форм) у розвитку, що, безумовно, потребують індивідуальної корекції педагогічних впливів.

На сьогоднішній день склалися два основних підходи до формування теорії та методики адаптивної фізичної культури. Перший характеризується узагальненням досвіду роботи з інвалідами, який уже має свою історію, досягнення та успіхи. Другий підхід орієнтований на експериментальний пошук, перевірку та наукове обґрунтування окремих методик у галузі фізичного виховання, спорту, фізичної рекреації та фізичної реабілітації інвалідів (Л.В. Шапкова, С.П. Євсєєв). Обидва підходи перш за все передбачають поглиблене вивчення конкретних методик адаптивної фізичної культури стосовно різних нозологій інвалідів.

Мета адаптивної фізичної культури – максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі відхилення у стані здоров'я, за рахунок забезпечення оптимального режиму функціонування її природних і наявних (які залишились у процесі життя) тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимальної соціальної та індивідуально-значущої реалізації суб'єкта (С.П. Євсєєв). Вона покликана залучити великий арсенал засобів і методів фізичної культури для соціалізації інваліда, його адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та самореалізації взагалі.

Головне завдання адаптивної фізичної культури полягає у формуванні в дітей із дефектами слуху свідомого ставлення до власних сил, впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, прагнення виконувати фізичні навантаження, необхідні для свого повноцінного функціонування, а також потреби систематично займатися фізичними вправами і вести здоровий спосіб життя, враховуючи рекомендації валеології.

Специфічними завданнями адаптивної фізичної культури при глухоті є розвиток вестибулярної функції, в тому числі просторової орієнтації, раціонального розподілу фізичних зусиль, швидкості рухових реакцій і реакцій по вибору, рухової пам'яті, вільного керування темпом рухів, силою.

Найбільш успішно ці завдання вирішуються за допомогою таких засобів, як загальнорозвиваючі фізичні вправи, циклічні рухи (ходьба, біг, плавання), дихальні вправи, вправи на розвиток координації, танцювально-ритмічні вправи, рухливі ігри, види спорту, які розвивають орієнтацію у просторі. Фізичні вправи мають потужний арсенал впливу на організм, розширюють діапазон можливостей рухової сфери, яка порушена внаслідок стійкого дефекту, це у свою чергу позитивно впливає на розвиток розмовної мови, і незмінно супроводжується відповідним удосконаленням органів слуху. У процесі виконання фізичних вправ м'язова діяльність стимулює фізичні процеси, формуючи новий функціональний стан, який

характеризується пристосуванням до дефекту, компенсацією порушених функцій та адаптацією, в тому числі й слухового аналізатора.

У зв'язку з цим триває пошук форм фізкультурно-спортивної діяльності, адаптованих до фізичного рівня осіб із порушеннями слуху, добираються ефективні фізичні вправи та види спорту, найбільш придатні для оздоровлення тих чи інших груп інвалідів.

Корекція фізичного розвитку та рухових порушень, психомоторних здібностей слабочуючих підлітків повинна здійснюватись засобами адаптивного фізичного виховання на основі диференційованого та індивідуального підходу.

Одним з критеріїв залучення дітей, які виховуються у спеціальних навчальних закладах, до занять фізичними вправами є обов'язковість уроків фізичної культури як важливого інструменту формування мотивів і потреби в руховій активності. Але уроки фізичної культури не можуть повністю компенсувати дефіцит рухової активності слабочуючих школярів, головним чином через низьку моторну щільність і недосконалість методик розвитку рухових якостей, які застосовуються в роботі з учнями цієї категорії.

У школах для глухих і слабочуючих програма з фізичного виховання яка діє на сьогоднішній день, концентрує свою увагу, головним чином, на навчальному аспекті фізичного виховання, вважаючи, за аналогією із загальноосвітніми предметами, що головне завдання предмету "фізична культура" полягає в тому, щоб передати учням знання, вміння та навички, необхідні їм у дорослому житті. У процесі занять не відбувається цілеспрямований розвиток здібностей, а основна увага зосереджується на навчанні та вдосконаленні техніки видів спорту. Однак відомо, що без достатнього тренування аеробних та анаеробних можливостей організму, розвитку швидкісно-силових здібностей, витривалості не можна вирішити головне завдання – покращити функціональний стан, фізичну підготовленість і фізичний розвиток.

Однією з важливих проблем сучасного фізичного виховання слабочуючих підлітків є виявлення факторів, які впливають на рівень рухової активності, встановлення їх взаємозв'язку та порівняльних характеристик.

Реальна фізкультурно-спортивна активність слабочуючих підлітків знижується з кожним роком, що пояснюється не стільки погіршенням соціальної установки до фізичної культури взагалі, скільки негативним ставленням до деяких традиційних форм проведення фізкультурних занять (кросів, гімнастики тощо). Виходячи з цього, можна зробити висновок про те, що для підвищення фізкультурно-спортивної активності необхідно задіяти нові та багаті за змістом форми занять, надати дітям можливість самим обирати вид заняття, зменшити частку традиційних (обов'язкових) заходів.

Спостереження за процесом фізичного виховання глухих і слабочуючих підлітків дають підстави стверджувати, що на заняттях з ними увагу слід приділяти переважно розвиткові фізичних якостей. Для ефективного розвитку рухових якостей необхідно виконувати протягом кожного заняття (не менш двох разів на тиждень) вправи, спрямовані на розвиток усіх основних якостей (сили, швидкості, витривалості) у достатньому дозуванні. Останнє визначається методом педагогічного контролю та залежить від індивідуальних особливостей тих, що займаються. Близько 70-80 % часу основних занять повинно відводитись на розвиток фізичних якостей.

Відомо, що деякі фізичні якості мають реальну основу для свого розвитку лише у визначені сенситивні періоди. Так, на думку ряду авторів (А.А. Гужаловський; В.М. Качашкін), силову підготовку юнаків потрібно акцентувати в ті вікові періоди, коли відбувається значне природне зростання силових здібностей. Силова підготовка в процесі фізичного виховання підлітків при поступовому збільшенні навантажень і продуманій індивідуалізації дає гарний ефект, не викликаючи ніяких відхилень,

стимулює функції багатьох систем та органів, а також сприяє вдосконаленню інших фізичних якостей.

В умовах навчального закладу методика адаптивного фізичного виховання глухих і слабочуючих юнаків повинна ґрунтуватися на застосуванні строго дозованих, локальних силових вправ, включених до основних розділів програми. Вони сприятимуть не тільки ефективному зростанню силових якостей учнів, але й їх руховій підготовленості в цілому.

Для організації такої роботи передбачається проведення занять, як правило, тренувальної спрямованості із широким використанням методу колового тренування (у процесі проходження основних розділів програми), методу повторних і максимальних зусиль з використанням помірно великого опору, а також методу обтяження, що стандартно повторюється (у процесі занять атлетичною гімнастикою). Головну увагу в процесі розвитку силових якостей потрібно звернути на основні м'язові групи спини, грудей, плечового поясу, живота та нижніх кінцівок. Доцільно також зменшити кількість годин, відведених на основні розділи програми, з метою вивільнення часу для занять із силової підготовки (наприклад, атлетичної гімнастики). Підвищенню розвитку силових якостей сприятиме проведення експериментальних занять за спеціальним розкладом, наприкінці навчального дня.

З метою розвитку сили, швидкості та витривалості у глухих і слабочуючих підлітків належить використовувати силові вправи, переважно динамічного характеру. Ізометричні ж силові вправи слід визнати додатковим засобом виховання сили.

Особливу значущість у фізичному розвитку глухих і слабочуючих учнів мають вправи, спрямовані на розвиток витривалості, які сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної, центральної нервової систем і, тим самим, загальному зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності організму.



На противагу заняттям, які проводяться за принципом загальної фізичної підготовки, слабчучучих підлітків більше зацікавляють ті, що побудовані на підставі визначених спеціалізацій. Вони сприяють підвищенню рівня рухової активності, покращенню розвитку фізичних якостей, на яких акцентувалася увага вище, більш ефективному формуванню потреби в систематичному виконанні фізичних вправ, підвищенню інтересу до фізичної культури після завершення навчання та мають ряд інших позитивних сторін.

Серед розмаїття засобів адаптивного фізичного виховання, які можуть бути застосовані в роботі зі слабчучучими учнями старшого шкільного віку, на нашу думку, особливе місце посідають спортивні ігри. Організовані рухи загострюють враження дитини від різного ступеня навантаження, тривалості, швидкості, розвивають відчуття власного тіла, яким потім легше керувати в плані макрорухів, а також рухів артикуляційної мускулатури. За допомогою рухів ми допомагаємо дитячій уяві досягти афективного стану, який викликає спонтанний голос і слухове усвідомлення свого голосу.

Спортивні та рухливі ігри допомагають дітям із вадами розвитку засвоїти життєво необхідні рухові навички та вміння, розвивають волюві якості, відкривають можливість спілкування. Це сприяє підвищенню загального життєвого тону дітей з обмеженими можливостями, профілактиці ускладнень, пов'язаних із тривалою гіподинамією, формуванню рухових компенсацій і допомагає їм адаптуватися до побутових і соціальних умов.

Зокрема, серед спортивних ігор, призначених для корекції рухових порушень слабчучучих дітей старшого шкільного віку, доцільно обрати настільний теніс. Ця спортивна гра не потребує складної організації та дорогого матеріально-технічного обладнання. Кожен гравець отримує навантаження залежно від власної фізичної підготовленості, тому можна

рекомендувати включити настільний теніс у систему спортивної орієнтації слабочуючих учнів.

Техніку окремого прийому можна розглядати як систему рухів, спрямовану на вирішення визначеного рухового завдання. Вправи вдосконалюють функції саме тих аналізаторів, компенсуюча участь яких надзвичайно важлива в життєдіяльності слабочуючих учнів. Слух у настільному тенісі не відіграє великої ролі, в той же час зір, м'язово-суглобна чутливість і тактильні відчуття є основними задіяними аналізаторами. Використання “тенісних” вправ дозволяє максимально розвивати у слабочуючих підлітків функції цих аналізаторів для більш ефективної компенсації функцій, втрачених у результаті порушення діяльності слухового апарату, що сприяє вихованню повноцінних членів нашого суспільства, здатних жити і працювати разом з тими, хто чує нормально, нічим їм не поступаючись.

Форми організації занять з різних видів адаптивної фізичної культури дуже різноманітні та відзначаються такими резервами інтеграції, яких немає в жодній іншій дисципліні освітньої діяльності.

Для досягнення мети адаптивного фізичного виховання доцільно проводити змагання з настільного тенісу між слабчочуючими підлітками та їх здоровими однолітками. Спільні заняття чуючих і слабчочуючих дітей, коли перші створюють психологічно сприятливу атмосферу, надаючи допомогу, виявляючи великодушність і терпіння, для інших є прекрасною можливістю увійти в колектив однолітків. Уже факт спілкування з однолітками, які чують, стимулюватиме інтерес до занять.

Специфічною особливістю рухової діяльності на заняттях з настільного тенісу є спільні дії при виконанні фізичних вправ, коли взаєморозуміння досягається без слів. Це не означає, що спілкування не відбувається. З глухими та слабчочуючими додатково використовують тактильну мову за допомогою пальців як замінювач усної мови та “читання з обличчя”, що

забезпечує достатність спілкування та розуміння партнера . Але сам характер рухової діяльності формує визначену структуру взаємовідносин: узгоджені за точністю та координацією рухи, переміщення у просторі, підтримка, допомога тощо, які являють собою невербальне рухове спілкування. У результаті такого спілкування слабочуючі підлітки ближче пізнають один одного, разом переживають радощі та смутки, оцінюють дії й учинки інших і порівнюють їх із власними. Формуються стосунки довіри, симпатії, визначається ставлення не тільки до фізичних вправ, але й до всього, що оточує, виробляються внутрішні настанови, засвоюється модель поведінки, звички і т.п.

У методиці занять фізичними вправами адаптаційної спрямованості для корекції рухових порушень у процесі фізичного виховання школярів 10-11 класів спеціальних шкіл для слабочуючих дітей доцільним видається використання занять з плавання, що дозволить покращити здоров'я та своєчасно адаптуватися в суспільстві. Плавання – це ефективний засіб підвищення рухових можливостей, функціональних резервів кардіо-респіраторної системи, зміцнення опорно-рухового апарату, загартовування організму. Стан своєрідної водної невагомості, що характеризує перебування слабчущого в горизонтальному положенні у воді, активізує рух крові до м'язів, які працюють, нормалізує тонус, сприяє їх розвитку та зміцнює серцево-судинну систему. Плавання завдяки своєму загартовувачому ефекту формує стійкий імунітет до застудних і деяких інфекційних захворювань.

Як додаткові засоби адаптивного фізичного виховання слабчущих учнів можна рекомендувати циклічні види рухової активності: ходьбу, біг, пересування на лижах.

Застосування засобів адаптивної фізичної культури, зокрема настільного тенісу, спортивно-оздоровчого плавання, силових вправ і циклічних видів рухової активності дає можливість розширити коло засобів корекції рухових порушень дітей із вадами слуху, що сприяє формуванню та

вдосконаленню компенсаторних механізмів, зміцненню функціональних систем організму, зростанню інтересу до систематичних занять фізичними вправами, повноцінної участі хворих дітей у суспільному житті та їх соціальній адаптації.

Отже, адаптивне фізичне виховання слабчущих, є одним з основних шляхів корекції порушень їх фізичного розвитку, вдосконалення рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей, виховання рухової грамотності та залучення до трудової діяльності, формування навичок самообслуговування, соціальної адаптованості, максимального пристосування психофізичних можливостей організму особи до самореалізації в суспільстві.