

ПЕДАГОГІЧНІ АСПЕКТИ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ПРОЦЕСІ КОРЕКЦІЇ РУХОВИХ ПОРУШЕНЬ СЛАБОЧУЮЧИХ СТАРШОКЛАСНИКІВ

У статті розкривається зміст програми з корекції рухових порушень слабочуючих учнів старших класів засобами адаптивного фізичного виховання. Обґрунтовується пошук форм фізкультурно-спортивної діяльності, адаптованих до функціонального стану і фізичного рівня осіб із розладами слуху. Визначені прийоми та методи навчання вправам адаптивної спрямованості під час роботи із слабочуючими юнаками, акцентується увага на особливостях їх застосування.

На сучасному етапі розвитку суспільства дуже гостро постає проблема інвалідизації дітей із різноманітними порушеннями у розвитку, в тому числі з розладами слуху. За даними ЮНЕСКО, у світі налічується 250 мільйонів дітей з обмеженими можливостями у віці до 14 років, у тому числі 42 мільйони осіб із вадами слуху, які мають помірні, тяжкі та глибокі порушення. Близько 2-3% з них мають таке ураження слуху, що заважає соціальному спілкуванню. Крім того, кількість дітей із розладами слуху не зменшується, а подвоюється кожні 15-20 років [6, 109] як у нашій країні, так і за кордоном.

Створення оптимальних умов для життєдіяльності, відновлення втраченого контакту з довколишнім світом, успішного лікування, корекції та наступної психолого-педагогічної і фізичної реабілітації, соціально-трудової адаптації та інтеграції інвалідів, особливо дітей, у суспільство належить до першочергових державних завдань. Про це йдеться в затвердженій Указом Президента України цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” [7].

Сучасні наукові дослідження доводять негативний вплив вад слуху на психофункціональний стан, аналізатори, особливості розвитку рухової сфери людини, але підтверджують, що корекція даного стану може успішно здійснюватися за рахунок фізичних вправ [1, 30; 2, 12-14]. У науково-методичних і фахових джерелах наводяться дані, які характеризують особливості фізичного розвитку, рухової підготовленості дітей із розладами слуху з акцентом на

порушеннях, які відбуваються в їх руховій та емоційній сферах [4, 37-39; 6, 109]. Однак питанням розробки і змісту корекційних програм з фізичного виховання дітей даної нозології, адаптованих до їх морфофункціонального і фізичного стану, в умовах сучасної спеціальної школи приділяється недостатньо уваги.

Мета даної роботи полягає в обґрунтуванні пошуку форм фізкультурно-спортивної діяльності, які адаптовані до функціонального стану і фізичного рівня дітей старшого шкільного віку з розладами слуху.

Основні завдання: виявлення фізичних вправ та видів спорту, найбільш придатних та ефективних для дітей даної нозології; визначення методів та прийомів навчання слабочуючих учнів засобам адаптивного фізичного виховання (АФВ).

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 [4, 37-39].

До найбільш розповсюджених розладів у руховій сфері, на які страждають слабочуючі школярі старшого віку, належать: відносна уповільненість оволодіння руховими навичками; недостатньо скоординовані та невпевнені рухи; проблема збереження статичної та динамічної рівноваги; відносно низький рівень орієнтування у просторі; уповільнена швидкість виконання окремих рухів і темпу діяльності в цілому [1, 30-32; 8, 182].

Щодо соціального аспекту, то для професійної підготовки слабочуючих школярів старшого віку дуже важливо виховувати швидкість рухів і рухової реакції.

Проведені дослідження показників фізичного розвитку та рівня рухової підготовленості слабочуючих юнаків 15-16-ти років виявили більш низький, у порівнянні з їх однолітками, які чують нормально рівень розвитку основних фізичних якостей, які потребують подальшого вдосконалення. Також слід

відзначити, що система фізичного виховання у школах для слабочуючих, яка традиційно склалася, належним чином не забезпечує необхідного розвитку фізичних якостей і процесу фізичної реабілітації та соціальної адаптації слабочуючих школярів.

Проаналізовані факти вимагають розробки педагогічних заходів з метою корекції рухових порушень, підвищення рівня рухової підготовленості слабочуючих школярів старшого віку в умовах навчального закладу та їх соціальної адаптації. Вирішити дані завдання допоможе запропонована експериментальна програма, в основу якої покладені засоби та методи системи АФВ.

У дисциплінах, які займаються проблемами осіб із відхиленнями у стані здоров'я та інвалідів (тифло-, сурдо-, олігофренопедагогіка, логопедія та ін.), ті чи інші компоненти фізкультурно-спортивної діяльності практично не використовуються. Це пояснюється специфікою предмету цих дисциплін, їх метою, засобами та методами [3, 5]. Таке становище не може задовольнити потребу інвалідів та осіб із вираженими стійкими захворюваннями в самовдосконаленні.

АФВ як один з основних видів адаптивної фізичної культури спрямоване на формування в інвалідів та людей із відхиленнями у стані здоров'я комплексу спеціальних знань, життєво та професійно необхідних рухових умінь і навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей, підвищення функціональних можливостей різних органів і систем; на більш повну реалізацію генетичної програми особи і, нарешті, на становлення, збереження та використання тілесно-рухових якостей інваліда, які залишилися [3, 6], залучення великого арсеналу засобів і методів фізичного виховання для соціалізації інваліда, його адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та самореалізації взагалі.

Головне завдання АФВ полягає у формуванні в дітей із розладами 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.

Адаптивне фізичне виховання осіб із розладами слуху має на меті виховні, корекційні та оздоровчі завдання. Специфічними завданнями адаптивного фізичного виховання при глухоті є розвиток вестибулярної функції, в тому числі просторової орієнтації, раціонального розподілу фізичних зусиль, швидкості рухових реакцій і реакцій за вибором, рухової пам'яті, вільного керування темпом рухів, сили (в тому числі станової), рухової пам'яті [8, 184].

Найбільш успішно ці завдання вирішуються за допомогою таких засобів, як загальнорозвиваючі фізичні вправи, циклічні рухи (ходьба, біг), дихальні та танцювально-ритмічні вправи, рухливі ігри, вправи, які розвивають координацію, орієнтування 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.

Наукове обґрунтування процесу корекції рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами АФВ, створення цивілізованих умов для їх соціальної адаптації та фізичної реабілітації має велике соціальне значення і є основою наших досліджень.

При побудові програми корекції рухових порушень слабчущих юнаків старших класів засобами АФВ нами враховувались наступні положення: сприяння нормальному розвитку організму, зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до несприятливих впливів оточуючого середовища; навчання техніці основних рухів, формування необхідних знань, умінь, навичок у різнобічній руховій діяльності, виховання свідомого ставлення до використання їх протягом життя; вдосконалення рухових, інтелектуальних, вольових та емоційних якостей, привчання дітей до раціонального використання фізичних зусиль у конкретних умовах діяльності; виховання потреби в регулярних заняттях фізичними

вправами, навчання елементарним знанням та вмінням для їх самостійного застосування в особистому житті, залучення до доступної спортивної діяльності.

Усі ці завдання набували конкретного змісту завдяки застосуванню доступних засобів і методів. Головною метою занять була корекція рухових порушень слабчучих старшокласників, перевага надавалася корекції основних рухів, корекції та розвитку координаційних здібностей, розвитку загальної фізичної підготовленості.

У процесі корекції основних рухів і розвитку координаційних здібностей головна увага приділялася узгодженості рухів, орієнтуванню у просторі, диференціюванню зусиль, диференціюванню простору, часу, розслабленню, прискоренню реагування на умови, що змінюються, рівновазі, ритмічності рухів. Пріоритетними напрямками корекції та розвитку фізичної підготовленості були розвиток м'язової сили, елементарних форм швидкісних і швидко-силових здібностей, витривалості, рухливості в суглобах.

Програма корекції рухових порушень слабчучих юнаків старших класів передбачала профілактику вторинних відхилень засобами АФВ. Основна увага приділялася формуванню та корекції постави, корекції тілобудови, дихання, профілактиці порушень зору, зміцненню дихальної та серцево-судинної систем. Організація занять включала:

1. Проведення секційних занять з настільного тенісу в позаурочний час, в процесі яких чергувалися загальнофізичні та спеціальні вправи. Загальна фізична підготовка була спрямована на гармонійний розвиток організму та формування функціональних компенсаторних механізмів, корекцію у слабчучих старшокласників рухових порушень. Як основні засоби застосовувалися окремі потужні фізичні вправи на розвиток сили, швидкості, витривалості, спритності, гнучкості. Спеціальна фізична підготовка передбачала оволодіння техніко-тактичними вміннями та навичками, а також психологічну підготовку слабчучих старшокласників.

2. Проведення спільних секційних занять з настільного тенісу серед слабчучих школярів старшого віку та їх здорових однолітків, шляхом

використання змагального методу.

3. Розвиток силових здібностей у процесі проведення занять з елементами атлетичної гімнастики на тренажерах із широким застосуванням метода колового тренування, метода повторних і максимальних зусиль з використанням помірно великих опорів, а також методу повторення стандартних обтяжень.

4. Проведення занять з плавання в позаурочний час за окремою програмою з метою зміцнення опорно-рухового апарату, формування м'язового корсету, перешкоджання виникненню різних дефектів постави, розвитку координації та точності рухів, гнучкості, сили, а по мірі підготовленості – швидкості та витривалості.

5. Застосування циклічних видів рухової активності: ходьби, бігу, спортивних ігор на фоні втоми на окремих заняттях у позаурочний час з метою формування загальної витривалості, яка забезпечувалася завдяки тривалому виконанню тренувальних вправ у режимі, який відповідає роботі помірної та великої інтенсивності.

Планування комплексної програми корекції рухових порушень слабчущих старшокласників засобами АФВ базувалась на основі змісту експериментальної програми. Проведення секційних занять планувалося у другій половині дня тричі на тиждень тривалістю дві години протягом навчального року.

Для здійснення контролю за функціональним станом дітей за даними частоти серцевих скорочень вимірювали частоту пульсу в учнів на контрольних заняттях, які містили стандартне навантаження. Двічі – на початку та наприкінці навчального року – проводилося тестування з метою визначення динаміки рівня фізичної підготовленості, стану функціональних систем організму. При цьому визначалась ефективність спільних занять, а також адаптованість слабчущих учнів.

Результати дослідження показали, що у слабчущих юнаків з експериментальної групи порівняно з учасниками контрольної групи спостерігалися більш виражені достовірні зрушення за показниками фізичної підготовленості – координаційних і швидко-силових здібностей, сили,

витривалості. Виразно виявлена здатність витримувати навантаження, підвищилася здатність до навчання, покращився показник переведення уваги, показники функціонального стану фізіологічних систем організму, а саме вестибулярного апарату, показники зорово-моторної реакції, покращилися тенденція до соціальної реабілітації.

Перевагу експериментальної групи, на нашу думку, можна пояснити тим, що передбачене експериментальною програмою застосування засобів АФВ (настільного тенісу, силовій підготовки, плавання, ходьби та бігу) у вигляді секційних занять у позаурочний час, зацікавлення самих школярів у заняттях за рахунок проведення спільних занять з чуючими однолітками, гарна організація та висока інтенсивність занять позитивно вплинули на корекцію рухових порушень юнаків та їх рухову підготовленість у цілому.

Проведені дослідження дозволили зробити висновок, що однією з основних причин низького рівня мовного розвитку слабчуючих юнаків є недостатня увага до питань навчання мови на уроках з фізичної культури, на заняттях у позаурочний час. Для розмовної мови слабчуючих, демонстрованої на заняттях з фізичного виховання, характерні обмежений лексичний запас, погане знання спортивної термінології, недостатнє володіння граматичною будовою мови, труднощі у розумінні усної та письмової мови. Все це обмежує їх можливості до засвоєння необхідних знань, що негативно позначається на формуванні рухових навичок і розвитку рухових якостей.

Для оптимізації навчального процесу, в основу якого було покладено застосування засобів АФВ у позаурочний час, протягом основного експерименту нами застосовувалися наступні педагогічні методи: практичні (навчання руховим діям, удосконалення та закріплення, тренування; у процесі силовій підготовки – графічний метод передачі інформації), наочні (показ і демонстрація), словесні (пояснення, метод корекції помилок). Роль цих методів у процесі застосування засобів адаптивного фізичного виховання була неоднаковою та залежала від завдань конкретного заняття.

При проведенні занять адаптивної спрямованості ми керувалися положенням про те, що у школі для слабочуючих неприпустиме використання жестової мови, тому що розвиток мови цих дітей відбувається не тільки в умовах спеціального навчання, але й у безпосередньому спілкуванні з тими, хто їх оточує. Чим більшою буде потреба в мовному спілкуванні, тим активніше розвиватиметься самостійна мова дитини. Застосування слабочуючими школярами у спілкуванні жестів затримує розвиток їх розмовної мови [5, 18].

Нова інформація пропонувалася у вигляді доступних мовних конструкцій, які були побудовані з урахуванням їх послідовності. Для попереднього створення образу та формування уявної моделі вправи, яка вивчалася, нами використовувалися такі методи: показ вправи, пояснення, попередня корекція помилок на основі графічного запису вправи. Мова викладача звернута до слабочуючих учнів, відзначалася чіткістю, зразковою дикцією, була голосною.

Після показу вправи та демонстрації її графічного зображення (малюнка, фотографії, схеми напрямку руху) повідомлялася назва вправи, її основних елементів (терміни). Тим, хто займався, пропонували кілька раз повторити їх разом із педагогом (проговорювання уголос). Таке навчання дозволило активізувати діяльність сигнальних систем, акцентувати увагу на сприйнятті технічної основи вправ, закріпити асоціативний зв'язок між зоровим образом вправи та терміном, який її позначає.

У результаті застосування методів наочної інформації (показ, демонстрація ілюстрацій, схем, графічного зображення вправ) вдалося значно інтенсифікувати процес створення уявлення та уточнення знань слабочуючих про методику занять і техніку виконання вправ, які входили до арсеналу засобів адаптивного фізичного виховання. Використання методів наочного сприйняття в поєднанні зі словесними сприяло більш усвідомленому виконанню комплексів вправ, підвищувало зацікавленість до вправ, які вивчаються.

Тривала спільна діяльність слабочуючих юнаків та їх чуючих однолітків сприяла удосконаленню процесу комунікації, формуванню словесної мови слабочуючих як засобу спілкування у процесі занять, більш ефективному

використанню слухового сприйняття, вдосконаленню вимови, створювала передумови для розширення сфери спілкування між ними. Систематичні вимоги до побудови та оформлення висловлювань з використанням спортивної лексики та термінології, а також до розуміння мови, яка до них звернута, були основними умовами їх спілкування. Засвоєння мови у корекційно-виховному процесі створювало передумови для спілкування слабочуючих із чуючими, сприяло засвоєнню необхідних теоретичних знань з фізкультурно-спортивної тематики, а оволодіння системою мовного розвитку не тільки сприяло активізації формування пізнавальної діяльності, але й забезпеченню приросту рухових якостей.

Процес навчання слабчующих юнаків комплексам силовій спрямованості передбачав застосування графічного методу передачі інформації, в основу якого покладена алгоритмізація дій. Методика складання розпоряджень алгоритмічного типу передбачала розподіл комплексу вправ на частини, які засвоювалися в суворій послідовності та точно вказували на характер впливу кожної вправи.

Перевага даному методу надавалася тому, що графічний метод передачі інформації дозволяв моделювати педагогічний процес, забезпечувався наявністю наочної інформації, яка використовувалася за принципом зворотнього зв'язку, що дозволяло безперервно здійснювати корекцію процесу навчання.

Застосування практичних методів, які були описані вище, в раціональному поєднанні з наочними та словесними методами, а також своєчасна корекція помилок дозволили різко зменшити їх кількість і підвищити якість виконання техніко-тактичних дій у настільному тенісі, якість силових вправ, вправ з плавання та інших елементів (груп вправ), які застосовувалися нами в експериментальній програмі.

Проведені дослідження свідчать про те, що потенційні можливості більшості слабчующих юнаків дозволяють їм успішно засвоювати зміст навчального матеріалу на позаурочних заняттях з настільного тенісу, силовій підготовки, плавання, циклічних видів рухової активності. Втілення експериментальних режимів даних занять сприяє покращенню компенсаторних можливостей, забезпечує стабільно високу фізичну працездатність, скорочує

період відновлення, формує рухову готовність до виконання фізичних вправ, навантажень, праці.

Результати основного педагогічного експерименту доводять, що моторику аномальних учнів можна змінити лише у результаті спеціально спрямованої, спеціально організованої системи занять. У протилежному випадку вона залишається на достатньо постійному рівні, змінити який можна лише за допомогою продуманої системи педагогічних впливів.

Таким чином, виявлені великі потенціальні можливості осіб із розладами слуху для більш активного ставлення до різних форм діяльності, в тому числі й тих, які засновані на руховій активності, фізичних вправах, спортивних змаганнях, дають підстави для твердження про те, що залучення слабочуючих учнів до фізкультурно-спортивної діяльності готує їх до участі у більш широкому діапазоні життєвих ситуацій, сприятиме позитивному впливу на їх психіку, збагатить їх новими знаннями, вміннями та навичками, тобто забезпечить їх соціально-трудову адаптацію та інтеграцію.

ЛІТЕРАТУРА

1. Байкина Н.Г. Интенсификация учебного процесса в школе слабослышащих // Сборн. научн. трудов НИИ дефектологии. – М., 1988. – С. 30-32.
2. Грибовська І.Б. Комплексна оцінка функціонального стану вестибулярної сенсорної системи глухих дітей та його корекція в процесі фізичного виховання: Автореф. дис... канд. наук з фізвих. і спорту: 24.00.02 /Волин.ДУ ім. Л. Українки. – Луцьк, 1998. – С. 12-14.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (Цель, содержание, место в системе знаний о человеке) //Теор. и практ. физ. культ. – 1998. – № 1. – С.2-7.
4. Карабанов А.Г. Функціональні можливості глухих підлітків // Физическое воспитание студентов творческих специальностей: Сборн. научн. трудов. – Харьков: ХХПИ, 1998. – № 2. – С. 37-39.
5. Сурдопедагогика: Учебн. пособие для студентов дефектол. фак. пед. ин-тов /Л.В. Андреева, К.А. Волкова, Т.А. Григорьева и др.; Под ред. М.И. Никитиной. – М.: Просвещение, 1989. – 384 с.
6. Флейчук О. Оцінка фізичної та розумової працездатності глухих дітей // Наука и спорт: взгляд в III тысячелетие: Сб. ст. Междунар. науч. конф. студ. – К.: НУФВС, 1999. – С. 109.
7. Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К, 1998. – 35 с.
8. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наукова думка, 2000. – 358 с.

РЕЗЮМЕ

А.В.Колышкин. Педагогические аспекты использования средств адаптивного физического воспитания в процессе коррекции двигательных нарушений слабослышащих старшеклассников.

В статье раскрывается содержание программы по коррекции двигательных нарушений слабослышащих учеников старших классов средствами адаптивного физического воспитания. Обоснован поиск форм физкультурно-спортивной деятельности, которые адаптированы к функциональному состоянию и физическому уровню лиц с нарушениями слуха. Определены приемы и методы обучения упражнениям адаптивной направленности при работе со слабослышащими юношами, акцентируется внимание на особенностях их применения.

SUMMARY

A.V. Kolyshkin. The pedagogical aspects in the use of means of physical education in the process of correction of motor disturbance of the students with problems of hearing.

The article touches upon the programmes of the correction of motor disturbance of the students with the problems of hearing by the means of adaptive physical education. There is the grounded search for the forms of physical and sporting activity, which are adapted to the physical state and to the physical level of people with problems of hearing. There are training methods of the exercises with adaptive direction during the work with the students who have some problems with hearing. In the article attention is accentuated at the peculiarities of their application.