

Використання засобів адаптивного фізичного виховання з метою покращення рівня соціальної адаптації слабчучих старшокласників

Колишкін О.В., Лянной Ю.О.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

У статті розкрито зміст методики корекції рухових порушень слабчучих старшокласників засобами адаптивного фізичного виховання та обґрунтовано її позитивний вплив на рівень їхньої соціальної адаптації за допомогою використання спеціальних психодіагностичних методів.

Актуальність дослідження зумовлена необхідністю створення оптимальних умов для життєдіяльності інвалідів, особливо дітей, які потребують відновлення втраченого контакту з довкіллям, корекції та наступної психолого-педагогічної реабілітації, трудової адаптації та інтеграції в соціум, що належить до першочергових державних завдань. Про це йдеться в затвердженій Указом Президента України цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” [7]. Крім того, в ній наголошується на важливості науково-методичного й інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної та реабілітаційної діяльності осіб із обмеженими можливостями. Важливу роль у вирішенні проблем комплексної реабілітації та соціальної адаптації дітей з обмеженими можливостями в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання [2; 8]. Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, які застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання (АФВ), варіативність їх виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня.

Виходячи з цих міркувань, а також із необхідності оптимізації процесу фізичної та соціальної адаптації осіб із обмеженими можливостями в суспільстві, науково-теоретичного обґрунтування подальшого розвитку АФВ інвалідів в Україні, проблему розробки різноманітних методик його використання у процесі фізичної та соціальної адаптації інвалідів, у тому числі з розладами слуху, слід визнати актуальною.

Останні дослідження, проведені І.М. Бабій (2002), А.Г. Карабановим (1999), І.В. Ковшовою (1997), А.В. Мут'євим (2003), О.В. Романенко (1997), О.І.Форостян (2001), доводять, що у школярів при частковій або повній втраті слуху, перш за все, вповільнюється процес оволодіння руховими вміннями і навичками, порушуються функції рівноваги, швидкості й точності, відставання виражається у недостатньо точній координації рухів, низькому рівні розвитку просторової орієнтації [6]. Доведено вплив розладів слуху на психофункціональний стан та аналізатори, особливості розвитку рухів у слабочуючих школярів, позитивне корекційне значення фізичних вправ. Разом з тим, як показує аналіз науково-методичної та спеціальної літератури, ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл, зміст корекційних програм з фізичного виховання слабочуючих старшокласників у сучасних умовах розроблений недостатньо.

Корекційна діяльність у АФВ зорієнтована на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності, відновлення й удосконалення психофізичних здібностей, профілактику вторинних відхилень у слабочуючих дітей, вирішення складних завдань соціальної адаптації особистості, виховання психологічних і моральних якостей, раціональної організації дозвілля, спілкування з однолітками та ін [8].

Мета роботи – обґрунтувати позитивний вплив засобів АФВ на рівень соціальної адаптації слабочуючих старшокласників за допомогою використання спеціальних психодіагностичних методів.

Для досягнення даної мети були висунуті наступні **завдання**:

1. Визначити психодіагностичні методи дослідження для оцінювання рівня адаптаційної поведінки слабочуючих старшокласників.
2. Обґрунтувати комплексний вплив занять за експериментальною методикою із застосуванням засобів АФВ на рівень соціальної адаптації слабочуючих старшокласників за допомогою використання спеціальних психодіагностичних методів.

Особливості розвитку рухової сфери слабочуючих юнаків зумовлюють спеціальне завдання їх фізичного виховання – корекцію та компенсацію негативних наслідків дефекту за рахунок виконання різноманітних фізичних вправ. Тому триває пошук таких форм фізкультурно-спортивної та оздоровчої діяльності, які б ураховували фізичний рівень осіб означеної нозології, виявляються фізичні вправи та види спорту, найбільш придатні та ефективні для їхнього використання у позаурочний час, а також спрямовані на підвищення рівня їхньої рухової активності з метою всебічного розвитку та соціальної адаптації [5; 6].

Замкнута система інтернатної освіти належним чином не забезпечує соціальну інтеграцію слабочуючих дітей. В умовах шкіл-інтернатів вони розвиваються як особистості, але рівень їхнього соціального розвитку не дозволяє повністю реалізувати себе у суспільстві [4]. Компенсувати замкненість системи корекційної освіти слабочуючих учнів можна за допомогою організації для них додаткової фізкультурної діяльності. Однією з основних умов соціальної адаптації слабочуючих школярів є наявність у них такого рівня фізичних кондицій, які б дозволили їм адаптуватись до соціальних норм і майбутнього самостійного життя.

Останнім часом усе активніше розглядається питання про рівноправну суспільну діяльність інвалідів та інших членів суспільства [3]. Але такі спроби недостатньо підкріплені матеріально-технічно, концептуально та юридично. Необхідність вирішення проблеми корекції рухової сфери та соціальної інтеграції слабочуючих на позаурочних заняттях адаптаційної спрямованості разом із дітьми, які чують нормально, визначає актуальність теми дослідження.

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, залучення великого арсеналу засобів і методів фізичного виховання для соціалізації інваліда, його адаптації до трудової діяльності або перекваліфікації та самореалізації взагалі [2].

Причина відставання теоретичних розробок з проблеми соціальної адаптації слабчучючих юнаків полягає, на наш погляд, в абстрактному припущенні, що оскільки слабчучючий юнак – вже сформована особистість, то й немає необхідності в організації спеціально спрямованого впливу на нього з метою адекватного пристосування до дійсності, достатньо створити умови для реалізації цього пристосування.

Рухові порушення певною мірою ізолюють дітей один від одного та ускладнюють контакт із широким колом людей. Як наслідок – у дітей з розладами слуху нерідко з'являються негативні риси характеру: відлюдність, похмурість; недостатньо розвиваються такі якості, як колективізм, прагнення до взаємодопомоги, яке у нормальних дітей нерідко виховує саме життя. Слабчучючим потрібно, в першу чергу, довести собі та суспільству своє право на активне в розумовому та фізичному планах існування. Надзвичайно важливе значення може мати спільна фізкультурно-спортивна діяльність слабчучючих юнаків і тих, хто чує нормально.

Розроблена програма корекції рухових порушень слабчучючих юнаків старших класів передбачала профілактику вторинних відхилень засобами АФВ, які ґрунтувалися на використанні спеціально розроблених методів і форм застосування фізичних вправ (техніко-тактичні дії з настільного тенісу, спільна участь слабчучючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально, у парних іграх та змаганнях, дозовані силові вправи на основі атлетичної гімнастики, спортивне та прикладне плавання, спеціальні вправи на витривалість: біг, ходьба, вправи на розслаблення). Були визначені нові завдання, важливі для соціальної адаптації слабчучючих дітей старшого шкільного віку: розвиток уміння переключати увагу з одних дій на інші, підвищення здатності

розподіляти увагу і збільшувати її обсяг, створюючи уявлення про рухову дію та точно її відтворюючи.

Формуючий педагогічний експеримент здійснювався з метою апробації експериментальної методики корекції рухових порушень слабчущих дітей старшого шкільного віку засобами АФВ та визначення її ефективності. В експерименті взяли участь 64 юнака, з них 43 – слабчущі школярі та 21 учень 10-11 класів ЗОШ смт Косівщина. З учнів старших класів шкіл-інтернатів для слабчущих були сформовані дві однорідні за фізичним статусом (фізичною підготовленістю та особливостями розвитку слухової сфери) групи: експериментальна (n=24) і контрольна (n=19). Середній вік досліджуваних складав 15-16 років. 21 особа увійшла до групи учнів, які чують нормально, що займалися у секції з настільного тенісу в спортивному залі ЗОШ смт Косівщина.

У рамках педагогічного експерименту розроблена методика позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять застосовувалась у роботі із слабчущими юнаками експериментальної групи (ЕГ) впродовж навчального року тричі на тиждень. Основною їх формою були секційні заняття з настільного тенісу двічі на тиждень, в одному з яких брали участь однолітки, які чують нормально. На третьому занятті слабчущі по черзі займалися плаванням, силовою та кросовою підготовкою, оздоровчою ходьбою, спортивними іграми на фоні втоми. Тривалість одного заняття складала 2 години. Слабчущі старшокласники контрольної групи (КГ) займалися спортивними іграми (футбол, волейбол, баскетбол) тричі на тиждень по 2 години у позаурочний час.

Для вивчення змін у поведінці слабчущих юнаків були застосовані психодіагностичні методи. Відхилення у психоемоційній сфері слабчущих старшокласників вивчалися за допомогою шкали самооцінки рівня тривожності Ч. Спілбергера, яка дозволила оцінити рівень ситуативної та особистісної тривожності. Для дослідження емоційних відхилень або соціальної непристосованості слабчущих учнів була використана методика “Q-сортування” [1], яка продемонструвала шкалу відносних, а не абсолютних оцінок осіб з

розладами слуху. Методика дозволила визначити шість основних тенденцій поведінки людини у реальній групі: залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття “боротьби” та уникання “боротьби”.

Підвищений рівень тривожності, недостатній рівень товариськості, уникання “боротьби” та інші перераховані вище фактори позначаються на соціальній адаптації слабочуючих учнів, особливо старших класів. Тому як і перший вид психодіагностичного тестування (шкала самооцінки рівня тривожності), так і другий (методика “Q-сортування”) являли собою шкали адаптаційної поведінки слабочуючих старшокласників. Головною метою застосування була загальна оцінка особистості та поведінки кожного учня, а також оцінка наявних відхилень у його поведінці. Мова йшла про ефективність і ступінь реалізації поведінки слабчущого, які вможливають прагнення до особистої незалежності та соціальної відповідальності з урахуванням віку даної особи та її оточення.

У результаті застосування психодіагностичних методів дослідження кожен учень групи отримав визначену кількість балів, що характеризувала рівень його адаптаційної поведінки (адаптації до життя). Перевага шкали адаптаційної поведінки полягала в тому, що при роботі з нею досліджуваний виявляв свою індивідуальність, тобто реальне “Я”. Шкала адаптаційної поведінки використовувалась на початку та наприкінці формуючого педагогічного експерименту. Інформація, отримана на основі її використання, дозволила виявити зміни в адаптаційній поведінці учнів ЕГ та КГ.

Ураховуючи положення про те, що спроби інтеграції дитини з розладами слуху у оточення однолітків, які чують нормально, супроводжуються неадекватними змінами в її поведінці, ми на початку та наприкінці навчального року дослідили рівень ситуативної й особистісної тривожності учнів ЕГ та КГ, що мало дуже важливе значення і для конкретної особи. Аналіз даних, які характеризували рівень ситуативної тривожності, свідчить про те, що в юнаків ЕГ відбулось покращення даного показника на 11,2 бала. Згідно з результатами тестування, їх початковий показник відповідав рівню високої ситуативної

тривожності; кінцевий показник указував на стан ситуативної тривожності середнього рівня. Аналогічний показник у старшокласників КГ наприкінці навчального року практично не змінився і свідчив про високий рівень ситуативної тривожності. Результати досліджень подані у табл. 1.

Таблиця 1

Динаміка рівня ситуативної тривожності за методом Ч. Спілбергера
в ЕГ та КГ впродовж формуючого експерименту, бали

Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Різниця
	$\bar{X} \pm m$	V, %	$\bar{X} \pm m$	V, %	
ЕГ	$50,4 \pm 1,87$	8,44	$39,2 \pm 1,71$	7,38	11,2
КГ	$50,8 \pm 2,03$	7,54	$48,3 \pm 1,96$	7,12	2,5

Дослідження рівня особистісної тривожності учнів ЕГ та КГ протягом формуючого експерименту дозволило поряд із властивостями особистості проаналізувати й емоційний стан слабчующих. Аналіз отриманих даних засвідчує, що покращення результатів протягом навчального року відбувалось лише в ЕГ – на 12,1 бала. Зміни показників аналогічного тестування в КГ були незначними порівняно з вихідними – 3,2 бала. Головним результатом тестування рівня особистісної тривожності було його визначення в юнаків обох груп. На початку навчального року даний показник відповідав високому рівню тривожності. Кінцевий показник характеризував рівень особистісної тривожності учнів ЕГ як середній, аналогічний показник учнів КГ залишився незмінним – на високому рівні. Результати тестувань наведені у таблиці 2.

Таблиця 2

Динаміка рівня особистісної тривожності за методом Ч. Спілбергера
в ЕГ та КГ протягом формуючого педексперименту, бали

Група	Початок експерименту		Кінець експерименту		Різниця
	$\bar{X} \pm m$	V, %	$\bar{X} \pm m$	V, %	
ЕГ	$52,3 \pm 2,07$	7,38	$40,2 \pm 1,83$	6,74	12,1
КГ	$51,9 \pm 2,11$	7,93	$48,7 \pm 1,79$	7,15	3,2

Результати проведених досліджень свідчать про зниження рівня ситуативної та особистісної тривожності в ЕГ порівняно з КГ.

Аналіз даних, які характеризують рівень адаптаційної поведінки юнаків ЕГ та КГ, виявив неоднаковий їх приріст в учнів обох груп протягом формуючого експерименту. Так, за показниками тенденції до залежності, яка виявляється у внутрішньому прагненні індивіда до прийняття групових стандартів та цінностей (соціальних і морально-етичних), приріст балів у ЕГ наприкінці навчального року склав 4,8 бали (сума двох вимірювань). Приріст аналогічного показника у КГ виявився несуттєвим – 0,7 бала.

За показниками тенденції до товариськості, яка свідчить про контактність, прагнення до емоційних проявів у спілкуванні як у групі, так і за її межами, середній результат слабчующих ЕГ наприкінці навчального року становив 19,1 бала. Отриманий показник наближався до норми (20 балів) і свідчив про переважання даної тенденції. Приріст за період формуючого експерименту в учнів ЕГ за даним показником склав 4,1 бала. Рівень даної тенденції в КГ практично не змінився, приріст кінцевого результату, порівняно з початковим, склав 0,6 бала.

Показник, що характеризував тенденцію до “боротьби”, сутність якої полягала в активному прагненні особистості брати участь у житті групи, прагнути до більш високого статусу в системі міжособистісних взаємовідносин, у слабчующих юнаків ЕГ наприкінці формуючого експерименту знаходився на рівні 16,5 бала. Згідно з інструкцією до проведення тестування, це свідчить про переважання даної тенденції серед категорії учнів, яка досліджувалась. Приріст за даний період склав 4,7 бала. Аналогічний показник КГ мав тенденцію до покращення, але воно було несуттєвим. Приріст у даному виді випробувань в учнів КГ склав 1,1 бала.

Наведені у таблиці 3 статистичні підрахунки показують, що підвищення рівня адаптаційної поведінки в ЕГ статистично значуще порівняно з показниками КГ.

Таблиця 3

Динаміка рівня адаптаційної поведінки слабчуючих юнаків ЕГ та КГ
впродовж формуючого експерименту, бали

Показник	ЕГ			КГ		
	Початок експерименту	Кінець експерименту	Різниця	Початок експерименту	Кінець експерименту	Різниця
	$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$		$\bar{X} \pm m$	$\bar{X} \pm m$	
1. Тенденція до залежності	12,2±1,28	17,0±1,34	4,8	11,7±0,87	12,4±0,91	0,7
2. Тенденція до товариськості	15,0±0,98	19,1±1,1	4,1	15,2±0,79	15,8±1,22	0,6
3. Тенденція до "боротьби"	11,8±0,77	16,5±1,32	4,7	11,9±1,2	13,0±1,17	1,1

Слід зазначити, що наприкінці формуючого експерименту кількість відповідей “сумніваюся” на окремі питання в учнів КГ була більшою (5-6), ніж в учнів ЕГ (1-2). Це дозволяє зробити висновки про те, що у поведінці слабчуючих КГ було більше нерішучості, ухильності, астенічності.

Дослідження змін у адаптаційній поведінці учнів ЕГ порівняно з контрольною свідчить про підвищення рівня соціальної адаптації та інтеграції слабчуючих учнів. Статистичні підрахунки показують, що зростання рівня адаптаційної поведінки в юнаків ЕГ статистично достовірне порівняно з КГ і є результатом свідомих цілеспрямованих дій, проведених під час експерименту. Значно зменшилась кількість стереотипних дій, які спостерігались у поведінці учнів ЕГ. Спеціально створені умови сприяли формуванню потреби у спілкуванні з учнями, які чують нормально, заснованому на неформальних, дружніх стосунках. Аналіз дослідження рівня адаптаційної поведінки за вищеописаними методами дає підстави твердити, що проведення спільних фізкультурно-спортивних занять за участю слабчуючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально, позитивно впливає на розвиток морально-вольових якостей слабчуючих, їх емоційну сферу, сприяє процесу подальшої соціальної адаптації. Отримані дані підтверджують гіпотезу про те, що особи з розладами слуху цілком можуть спілкуватися на рівних з однолітками, які

чують нормально.

Проведене дисертаційне дослідження не є вичерпним у вивченні всіх аспектів проблеми корекції рухової сфери дітей старшого шкільного віку з розладами слуху. Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо в пошуках і вдосконаленні методів фізичної та соціальної реабілітації, вивченні психолого-педагогічних умов діяльності дітей з розладами слуху на більш ранніх вікових етапах.

ЛІТЕРАТУРА

1. Батаршев А.В. Тестирование: Основной инструментарий практического психолога: Учеб. пособие. – М.: Дело, 1999. – 240 с.
2. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учебн. завед. – М.: Советский спорт, 2000. – 239 с.
3. Жбиновский Я.Ж. Физкультура и спорт как средство социальной интеграции инвалидов: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – М., 1994. – 23 с.
4. Засенко В.В. Соціально-педагогічні основи формування життєвих планів глухих і слабочуючих старшокласників: Автореф. дис...д-ра пед. наук. – К., 1996. – 40 с.
5. Колишкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи: Наук. видання. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. – 156 с.
6. Мут'єв А.В. Розвиток рухової сфери глухих школярів засобами спортивних єдиноборств: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Одеса, 2003. – 19 с.
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.