

# **Особливості використання засобів адаптивного фізичного виховання у роботі із слабочуючими старшокласниками**

КОЛИШКІН О.В.

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка*

**Актуальність.** 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 16 років, у тому числі 42 мільйони осіб із розладами слуху, які мають помірні, тяжкі та глибокі порушення. В урядовій програмі „Діти України”, „Національній доктрині розвитку освіти України у ХХІ столітті” наголошується на необхідності посилення уваги до освіти дітей з відхиленнями психофізичного розвитку в системі суспільного виховання, забезпечення їхньої повноцінної життєвої діяльності, соціального захисту, умов для максимальної реабілітації [2, 4].

Втрата слуху, особливо в ранньому віці, негативно позначається на формуванні індивідуальності людини, розвитку функціональних систем і гальмує її соціальну, побутову і психологічну адаптацію, тому вивчення змін у функціональних системах, що взаємодіють і впливають на слуховий аналізатор, має суттєве значення не тільки для діагностування хвороби та викликаних нею ускладнень, але і для обґрунтування і вибору ефективної методики корекції рухових порушень у слабчующих.

**Аналіз останніх досліджень,** які проведені І.М. Бабій (2002), І.В. Ковшовою (1997), Я.В. Крет (2000), А.В. Мут'євим (2003), О.В. Романенко (1997), О.І. Форостян (2001), дозволяє стверджувати, що для рухової сфери дітей із розладами слуху характерні наступні порушення: недостатньо точна координація та невпевненість у рухах; відносно повільне оволодіння руховими навичками; трудність збереження статичної та динамічної рівноваги; низький рівень розвитку орієнтування у просторі; повільний темп виконання окремих рухів; низький рівень розвитку рухових якостей (особливо сили, спритності, витривалості); нижча швидкість зворотної реакції; невиразне

зняття гальмуючого впливу кори головного мозку [1, 2, 5]. У зв'язку з цим важливого значення набуває впровадження у спеціальній школі для дітей означеної нозології відповідної системи педагогічних заходів, яка б забезпечувала належний рівень розвитку фізичних якостей в поєднанні з корекційно-оздоровчою спрямованістю процесу фізичного виховання.

Важливу роль у вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з обмеженими можливостями в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання (АФВ) [3]. Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі АФВ, варіативність їх виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня.

Наявність суперечностей між психологічними, соціальними та фізичними потребами слабчучих старшокласників та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання та необхідність створення належних умов для їхньої соціальної інтеграції. Дослідженню шляхів удосконалення цих методичних аспектів фізичного виховання на позаурочних заняттях адаптаційної спрямованості і присвячена наша робота.

**Мета роботи** полягає в розробці експериментальної методики навчання слабчучих юнаків засобам адаптивного фізичного виховання у ході позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять.

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

1. Виявити найбільш ефективні методи проведення фізкультурно-оздоровчих занять із слабчучими старшокласниками в позаурочний час із застосуванням засобів адаптивного фізичного виховання.

2. Обґрунтувати комплексний вплив занять за експериментальною методикою на стан рухової сфери слабчучих юнаків.

Адаптивне фізичне виховання є складовою адаптивної фізичної культури; це педагогічний процес, спрямований на формування в інвалідів і 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, покращення функціональних можливостей різних органів і систем організму, на більш повну реалізацію їхньої генетичної програми і, нарешті, на становлення, збереження та використання тілесно-рухових якостей інваліда, які залишились [3].

Провідним принципом формування системи АФВ в сурдопедагогіці є принцип корекційно-розвиваючої спрямованості особистості дітей з розладами слуху. Корекційно-виховна робота, яка проводиться в рамках процесу фізичного виховання, має як загальну, так і спеціальну спрямованість і являє собою комплекс засобів, методів, форм педагогічного впливу, які сприяють подоланню, послабленню та ліквідації рухових порушень, а також всебічному гармонійному розвитку особистості слабчучих дітей засобами фізичного виховання.

На формуючому етапі експерименту нами було розроблено й експериментально апробовано спеціальну методику занять фізичними вправами з метою вирішення проблем корекції рухової сфери слабчучих старшокласників та їхньої соціальної адаптації в процесі позаурочних занять. Особливостями методики фізичного виховання означеного контингенту учнів було забезпечення розвивального впливу, що ґрунтується на використанні спеціально розроблених засобів, методів і форм виконання фізичних вправ (техніко-тактичні дії з настільного тенісу, спільна участь слабчучих 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, вправи на розслаблення). Специфіка методики фізичного виховання для слабчучих юнаків визначалася його завданнями для цього контингенту та шляхами їх вирішення.

В експерименті взяли участь учні старших класів шкіл-інтернатів для слабчучих, з яких були сформовані дві однорідні за фізичним станом (фізичною підготовленістю та особливостями розвитку слухової сфери) групи:

експериментальна (n=24) і контрольна (n=19). 21 учень становив групу дітей, які чують нормально, що займались у секції з настільного тенісу.

Позаурочні корекційні фізкультурно-оздоровчі заняття проводилися в роботі із слабочуючими 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 слабочуючі юнаки по черзі займалися плаванням, силовою та кросовою підготовкою, оздоровчою ходьбою, спортивними іграми на тлі втоми. Тривалість одного заняття становила 2 години. Слабочуючі старшокласники контрольної групи (КГ) займалися спортивними іграми (футбол, волейбол, баскетбол) тричі на тиждень по 2 години в позаурочний час.

Методика корекційних занять в експериментальній групі ґрунтувалась на трьох групах провідних принципів адаптивної фізичної культури та корекційної педагогіки: соціальних, загальнометодичних та спеціально-методичних, а також загальноприйнятих принципах фізичного виховання [2, 3]. Її структура відповідала трьом етапам формування рухових дій.

Перший етап навчання – створення у тих, хто займається, загального уявлення про рухи, які вивчаються, а також про їх зв'язки з вправами, які були вивчені раніше на уроках фізичної культури.

На другому етапі педагогічного впливу застосовувалися комплекси різноманітних вправ, причому особлива роль відводилась корегуванню техніки їх виконання. Зокрема, виключались ті способи їх виконання, які б закріплювали негативні з технічної точки зору навички.

Третій етап був спрямований на стабілізацію й удосконалення навичок виконання вправ в умовах зростання навантаження та інтенсивності занять.

З метою оптимізації навчального процесу, в основу якого було покладене застосування засобів АФВ у позаурочний час, протягом формуючого експерименту ми застосовували наступні педагогічні методи: практичні (навчання руховим діям, удосконалення та закріплення, тренування; у процесі

силової підготовки – графічний метод передачі інформації), наочні (показ та демонстрація), словесні (пояснення, метод корекції помилок). Роль цих методів у процесі застосування засобів АФВ була неоднаковою та залежала від завдань конкретного заняття.

На початковому етапі навчання засобам АФВ перевагу надавали наочним та словесним методам, забезпечуючи учнів якомога повнішою інформацією. У зв'язку з тим, що слабчущі юнаки повільно засвоювали та розуміли матеріал, який пропонувався до вивчення, необхідно було вдаватися до більш розгорнутого матеріалу ознайомлення з технікою вправ, які вивчалися (зрізки, накати, топ-спіни, підрізки, прийоми подач у настільному тенісі; жим, тяга штанги, вправи з гантелями у процесі силової підготовки; кроль на грудях, на спині, брас, повороти у спортивному плаванні; пропливання на спині, грудях, боці з використанням однієї та двох рук, занурювання у глибину та довжину, транспортування потерпілого, надання першої допомоги – способи штучного дихання “рот в рот”, Шефера, Сільвестра, непрямого масажу серця у прикладному плаванні; бігові вправи на витривалість). Обов'язково враховувались основні положення, які вказували, що на початку навчання необхідно пам'ятати, що будь-який учень, якого навчають, вже мав той чи інший руховий досвід, володів превентивними елементами діяльності.

Для забезпечення взаєморозуміння між викладачем і слабчущими учнями і для підвищення якості корекційних фізкультурно-оздоровчих занять у процесі навчання слабчущих фізичним вправам, зокрема настільному тенісу, силовій підготовці, спортивному та прикладному плаванню, широко застосовувалася наочність у всіх її різновидах (перегляд наочних посібників, демонстрація різних вправ). При показі вправ у слабчущих учнів виникала необхідність використовувати “портретний” метод, який полягав у тому, що викладач мав показувати певне положення протягом досить тривалого часу, щоб дати слабчущому можливість зорovo його “сфотографувати”, після чого йому значно легше було відтворити цю “зорову фотографію”.

Після відтворювання вправи слабчуючому було необхідно дану вправу багаторазово повторити. Метод повторень використовувався при розучуванні фізичних вправ з однолітками, які чують нормально, але для слабчуючих кількість цих повторювань була значно більшою. Слабчучі учні багато разів повторювали окремі вправи для того, щоб повністю засвоїти її координаційні зв'язки. Якщо одна вправа не засвоєна належним чином, спроба поєднати її з іншими призводила до порушення координаційних зв'язків щойно вивченої вправи.

У процесі корекційних фізкультурно-оздоровчих занять нами враховувалось положення про те, що техніку рухів слід пристосувати до умов, які змінюються, і до різних перешкод, які виникають під час їх виконання. У зв'язку з цим усі основні вправи для навчання підбирали у межах діапазону рухливості навичка. Значна увага при підборі вправ, виборі з них найбільш ефективних приділялася їх своєчасності, оскільки одна вправа може посилювати ефект від іншої, а може значно, а то й повністю його нівелювати.

Слід відзначити, що на початковому етапі навчання техніко-тактичним діям у настільному тенісі, вправам силової спрямованості, а також при проведенні занять із плавання та виконанні спеціальних вправ на витривалість більше уваги приділяли методам, які передбачали наочне сприйняття навчального завдання (показ вправи та її графічний запис – рисунок, схема напрямів руху). Це було пов'язано з тим, що за умов аномального розвитку людина компенсує вади сенсорної системи шляхом включення у роботу додаткових органів відчуття, тобто змінює аналізаторну основу діяльності. Тому використання слабчучими збережених аналізаторів, зокрема зорового, дозволяло ефективно застосовувати методи наочного інформування у процесі навчання фізичним вправам. Для оптимізації навчального процесу були організовані відвідування тренувань та змагань висококваліфікованих тенісистів (чемпіонат України за участю майстрів спорту, майстрів спорту міжнародного класу), тренувань з атлетичної гімнастики та плавання.

Розроблена методика занять з настільного тенісу спиралась на загальні педагогічні положення навчання техніці прийомів та вправ з певного виду рухової активності. Спочатку у тих, хто займався, створювали правильне уявлення про настільний теніс, при цьому пропонували опис вправ із поясненням основних закономірностей та умов її виконання згідно із правилами змагань. Це відбувалось завдяки зразковому показу та ілюстрації техніки вправи за допомогою різноманітних наочних приладів та вказівок щодо способів виконання вправи, апробування елементів або вправи в цілому в полегшених умовах. Основна інформація про структуру рухів містила наочні компоненти – рисунки, графіки, таблиці, схеми рухів, обладнання, які дозволяли виділити певні особливості умовних фаз рухів – ніг, рук, тулуба, голови, що сприяло більш ефективному засвоєнню техніки вправ.

У процесі навчання слабочуючих юнаків техніко-тактичним діям з настільного тенісу розрізняли три етапи вивчення рухів:

- формування грубої координації рухів;
- формування тонкої координації рухів;
- закріплення тонкої координації рухів та застосування її у різноманітних умовах.

Були виділені основні, спеціальні та підготовчі вправи. Ефективність навчання залежала від того, наскільки докладно пояснювалась основа кожного руху. Словесна та наочна інформація відповідала змісту заняття та перебувала у полі зору учня. Словесні компоненти повідомлення склалися з інформації, рекомендацій, які містили вказівки щодо суддівства змагань з настільного тенісу, правильного виконання складних прийомів, вибору тактичного плану гри, раціонального розподілу зусиль, інформацію про підбір засобів та навчального матеріалу для виправлення помилок учнів при виконанні основних фаз рухів. Поєднання словесних і наочних компонентів у інформаційних повідомленнях було взаємообумовленим. Розбір та засвоєння навчального матеріалу за темою закінчували перевіркою знань, умінь, навичок на певному етапі, після чого переходили до розбору та засвоєння наступних прийомів та

вправ, які їх визначали. У процесі занять дотримувались положення про те, що рухові дії мають три взаємопов'язаних рівня:

1. З'ясування характеру ігрових ситуацій, який повністю залежить від свідомості (дійовий рівень).

2. Вирішення окремих завдань ігрової ситуації, яка з'ясована і яка частково залежить від свідомості.

3. Координація рухів, яка не залежить від свідомості (сенсорний рівень). Це означає те, що окремі елементи виконання технічних прийомів перетворюються у навички. Досягнення третього рівня означало стан готовності до змагань.

Серед практичних методів у позаурочній роботі з настільного тенісу застосовували: рівномірний метод (вправу виконували з постійною, середньою інтенсивністю протягом відносно тривалого часу), перемінний метод (постійна зміна інтенсивності дій гравця), повторний метод (протягом одного заняття або певного його етапу відпрацьовували прийом або окрему дію з перервами для відпочинку різної тривалості), інтервальний метод (робота високої інтенсивності чергувалася з інтервалами відпочинку або з роботою меншої інтенсивності), ігровий метод (включали елементи різних спортивних ігор), змагальний метод (засіб стимулювання інтересу та активізації у вигляді окремих змагальних вправ або у формі змагання).

Процес навчання слабчуючих вправам силової спрямованості передбачав застосування графічного методу передачі інформації, в основу якого була покладена алгоритмізація дій. Під алгоритмізацією розуміють чіткі розпорядження щодо порядку та характеру дій кожного, хто навчається. Методика складання розпоряджень алгоритмічного типу полягала в розподілі комплексу вправ на частини, які засвоювались у відповідній послідовності та точно вказували на характер впливу кожної вправи.

Перевага цього методу пояснювалася тим, що він, базуючись на наочній інформації, яка надходила за принципом зворотного зв'язку, давав можливість моделювати та безперервно корегувати педагогічний процес. Крім цього, даний



метод дозволяв уникнути непродуктивного витрачання часу та вимагав від учня постійної активної праці.

Перед засвоєнням будь-якої відносно складної та незнайомої вправи складалися розпорядження алгоритмічного типу. Алгоритми конкретних вправ заносились у навчальні картки та супроводжувались графічним зображенням рухової дії; крім цього, зазначалося дозування кожної вправи. Потім юнакам пропонували виконати всі вправи у визначеній послідовності на основі мовленнєвого забезпечення (використання усного мовлення) та показу. Таким чином, метод розпоряджень спирався на методи навчання, які відомі у фізичному вихованні й об'єднані у певну систему:

1. Управління корекційним фізкультурно-оздоровчим процесом на заняттях із силовій підготовки зводиться до створення необхідних умов для виконання вправ, за яких поступово зникає необхідність у зовнішній інформації.

2. Застосування даного методу дозволяє комплексно вирішувати завдання адаптивного фізичного виховання та дозволяє керувати процесом навчання.

Навчання вправам та їх комплексам також відбувалось із використанням звукової та світлової сигналізації. Сигнали створювали слухові (реакція на свист, голосну команду) та зорові орієнтири для початку та закінчення виконання як окремої серії, підходу, так і самої вправи. “Світловий сигнал”, виступаючи у ролі подразника, змінює функціональну рухливість нервових процесів збудження та гальмування і, у свою чергу, впливає також на форму та величину м'язових скорочень.

Одним з головних завдань проведення корекційних фізкультурно-оздоровчих занять із слабочуючими юнаками, в основу яких було покладено використання засобів АФВ, був розвиток мовлення на підставі засвоєння фізкультурно-спортивної термінології. Найбільш ефективними виявились у цьому плані наочні та словесні методи. Кожне повідомлення являло собою інформаційний комплекс, який об'єднував словесні та наочні компоненти, мав спеціальне призначення і застосовувався для передачі інформації, необхідної

для забезпечення корекційного фізкультурно-оздоровчого процесу й адекватної для юнаків означеної нозології, найбільш ефективним і раціональним способом. Виконання комплексів фізичних вправ на основі розмовного мовлення, яке формувалось у процесі навчання, дозволило засвоїти слова та вислови фізкультурно-спортивної, оздоровчої тематики, систематичні заняття у взаємодії з мовленням сприяли розвитку пізнавальної діяльності. Систематичне повідомлення мовленнєвого матеріалу дозволило збагатити словник учнів лексикою та фразеологією, сприяло скороченню термінів засвоєння техніки фізичних вправ. Використання розмовного мовлення дозволило покращити функціональний стан рухового аналізатора.

**Висновки.** Раціональне поєднання наочних, словесних і практичних методів, які були описані вище, а також своєчасна корекція помилок дозволили різко зменшити їх кількість і підвищити якість техніко-тактичних дій у настільному тенісі, якість виконання силових вправ, вправ із спортивного та прикладного плавання та інших елементів (груп вправ), які входили до змісту експериментальної методики. Поряд із цим, слід відзначити, що надмірне застосування мовлення на заняттях із фізичної культури може призвести до значного зниження моторної щільності заняття, що дозволяє говорити про недостатнє рухове навантаження.

Результати проведеного дослідження стану рухових здібностей показали, що в ЕГ значно покращилися результати в усіх видах випробувань: стан розвитку статичної рівноваги – на 43,7 %, балістична координація рухів – на 47,9 %, точність рухової дії – на 46,2 % ( $p < 0,01$ ); здатність до орієнтування у просторі – на 25,3 %, швидкість окремих рухів – на 21,6 % ( $p < 0,05$ ). У КГ покращення аналогічних показників відбулося на рівні 3,2-8,1 % від початкового та мало недостовірний характер ( $p > 0,05$ ). Дослідження впливу експериментальних занять на обсяг уваги та пам'ять учнів ЕГ наприкінці експерименту показало достовірний приріст показників зосередженості, обсягу та переключення уваги в середньому від 16 % до 30 % ( $p < 0,05$ ). Зміни аналогічних показників у КГ виявилися статистично недостовірними ( $p > 0,05$ ).

Отримані результати дають підстави стверджувати, що застосування засобів АФВ ефективно сприяє розвитку рухових здібностей, які найгірше розвинені у слабочуючих юнаків порівняно з однолітками, які чують нормально.

За результатами формуючого експерименту було встановлено, що в ЕГ достовірно ( $p < 0,01$  та  $p < 0,05$ ) покращилися результати, які характеризують силові здібності (7,2-54,1%), спритність (15,1-44,4%), швидкість (7,5 %) та витривалість (7,6 %), і значно перевищують аналогічні показники контрольної групи (1,4-8,5 %), які є недостовірними ( $p > 0,05$ ). Покращення показників фізичної підготовленості юнаків ЕГ порівняно з КГ дало підстави відзначити позитивний вплив засобів АФВ на рухову сферу слабочуючих дітей старшого шкільного віку. Ефективність спільних занять із настільного тенісу за участю слабочуючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально, підтверджується показниками ЧСС учнів ЕГ, які продемонстрували кращий пульсовий режим (на 12,9 %) саме під час спільних занять.

Виявлено, що найголовнішими руховими характеристиками процесу компенсації є: швидкість, сила, витривалість, координація рухів, особливості адаптації до фізичних навантажень, зміна діапазону рівня цих якостей. Вони є також критеріями оцінки потенційних можливостей рухової системи у компенсаторному розвитку.

Таким чином, використання даних прийомів навчання дозволяло задавати слабочуючим юнакам потрібний темп руху, а також значно підвищувати моторну щільність заняття. Рухові дії, виконання яких забезпечується основними інформативними факторами, набувають структурного осмислення, що надзвичайно важливо для підвищення ефективності навчального процесу. Завдяки застосуванню вищеописаних методів вдалося значно інтенсифікувати процес формування уявлення та уточнення знань слабочуючих про методику занять і техніку виконання вправ, які входили до складу засобів адаптивного фізичного виховання.

Проведене 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 форм, засобів та методів адаптивної фізичної культури на більш ранніх вікових етапах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидко-силовими вправами: Автореф. дис...канд. пед. наук. – К., 2002. – 17 с.
2. Байкина Н.Г., Мутьев А.В., Крет Я.В. Влияние потери слуха на адаптационные и реабилитационные процессы глухих подростков //Адаптивная физическая культура. – 2003. – № 1.– С. 3-5.
3. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учебн. завед. – М.: Советский спорт, 2000. – 239 с.
4. Засенко В.В. До концепції стандартів освіти осіб з вадами слуху //Дефектологія. – 2000. – № 4. – С. 2-4.
5. Форостян О.І. Розвиток точності рухів у глухих школярів засобами фізичного виховання: Автореф. дис...канд. пед. наук. – К., 2001. – 19 с.

### **Особенности использования средств адаптивного физического воспитания у работы с слабослышащими старшеклассниками** КОЛИШКИН О.В.

*Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка*  
У статті визначаються найбільш ефективні методи навчання слабослышащих юнаків засобам адаптивного фізичного виховання, акцентується увага на особливостях їхнього використання. Обґрунтований комплексний вплив занять за експериментальною методикою на стан рухової сфери слабослышащих старшеклассників.

### **Особенности использования средств адаптивного физического воспитания в работе со слабослышащими старшеклассниками** КОЛЫШКИН А.В.

*Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко*  
В статье определяются наиболее эффективные методы обучения слабослышащих юношей средствам адаптивного физического воспитания, акцентируется внимание на особенностях их использования. Обосновано комплексное влияние занятий по экспериментальной методике на состояние двигательной сферы слабослышащих старшеклассников.

### **Features of use of means of adaptive physical education in work with hard of hearing senior pupils** KOLYSHKIN A.V.

*Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko*  
In clause the most effective methods of training of the hard of hearing young mens to means of adaptive physical education, accentuate of attention on features of their use are defined. The complex influence of employment on an experimental technique on a condition of impellent sphere hard of hearing senior pupils is proved.