

Особливості рухової сфери слабочуючих школярів старшого віку та шляхи її корекції засобами адаптивної фізичної культури

Колишкін Олександр Володимирович

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

У роботі зосереджена увага на особливостях розвитку рухової сфери слабочуючих школярів старшого віку. З метою її корекції пропонується використання засобів адаптивної фізичної культури, розкривається її значення у вирішенні завдань фізичної реабілітації та соціальної адаптації дітей з вадами слуху.

Ураження слуху, недостатній розвиток мовної та пізнавальної діяльності спричиняються до своєрідності формування рухової сфери тих, хто погано чує. Глухі та слабчуючі 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 [3, 12].

До найбільш розповсюджених розладів у руховій сфері, на які страждають слабчуючі школярі старшого віку, належать [4, 37]:

- відносна уповільненість оволодіння руховими навичками;
- недостатньо скоординовані та невпевнені рухи (найвиразніший вияв – човгаюча хода);
- проблема збереження статичної та динамічної рівноваги;
- відносно низький рівень орієнтування у просторі;
- уповільнена швидкість виконання окремих рухів і темпу діяльності в цілому.

У соціальному аспекті для професійної підготовки слабчуючих школярів старшого віку велике значення має виховання швидкості рухів і рухової реакції.

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, що чують 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 % [1, 15].

Слабочуючі школярі старшого віку відрізняються від своїх здорових однолітків перш за все показниками, які характеризують спритність, витривалість, гнучкість і швидко-силові здібності. Динаміка розвитку фізичних якостей характеризується постійним, але нерівномірним збільшенням. Найбільш інтенсивне зростання результатів характерне для сили, швидкості та рівноваги.

Стан розвитку рухової сфери слабочуючих підлітків 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.

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 учнів .

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 [2, 3].

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.

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 [5, 143].

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.

Спостереження за процесом фізичного виховання слабочуючих школярів шкільного віку 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, хто займається. Близько 70-80 % часу основних занять повинно відводитись на розвиток фізичних якостей.

В умовах навчального закладу методика адаптивного фізичного виховання 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.

Особливу значущість у фізичному розвитку слабочуючих учнів старшого віку 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.

Серед розмаїття засобів адаптивного фізичного виховання, які можуть бути застосовані в роботі зі слабчующими 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.

Зокрема, серед спортивних ігор, призначених для корекції рухових порушень слабчующих 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 слабчующих 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 слабчующих 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 слабчующих 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.

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

У методиці занять фізичними вправами адаптивної спрямованості для корекції рухових порушень у процесі фізичного виховання школярів 10-11 класів спеціальних шкіл для слабчующих 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-респираторної системи, зміцнення опорно-рухового апарату, загартування організму. Стан своєрідної водної невагомості, що характеризує перебування слабчующого 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 загартовуючому ефекту формує стійкий імунітет до застудних і деяких інфекційних захворювань.

Як додаткові засоби адаптивного фізичного виховання слабчующих 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.

Література

1. Байкина Н.Г. Интенсификация учебного процесса в школе слабослышащих.: Сборн. научн. трудов НИИ дефектологии. – М., 1988. – 34 с.
2. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (Цель, содержание, место в системе знаний о человеке) // Теор. и практ. физ. культ. – 1998. - №1. – С. 2 – 7.
3. Карабанов А.Г. Корекція фізичних недоліків глухих школярів у процесі фізичного виховання: Автореф. дис. ... канд. наук з фізвих. і спорту. – Луцьк, 1999. – 18 с.
4. Пеганов Ю.А., Спицин А.Г. Способы повышения уровня физической подготовленности глухих и слабослышащих старших школьников //Дефектология. – 1998. – №2. – С. 37-49.
5. Чудная Р.В. Адаптивное физическое воспитание. – К.: Наук. думка, 2000. – 360 с.