

**Вплив засобів адаптивного фізичного виховання на процес корекції рухових порушень учнів з розладами слуху**

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

**Постановка проблеми.** Демократичні перетворення, що відбуваються в нашій державі, зумовили необхідність суттєвих змін у системі освіти. Національна доктрина розвитку освіти України у XXI столітті, урядова програма „Діти України”, закони „Про виховання дітей та молоді”, „Про освіту”, „Про охорону дитинства” вказують на необхідність вдосконалення системи освіти дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах спеціальних шкіл. Створення оптимальних умов для життєдіяльності дітей, які потребують відновлення втраченого контакту з довкіллям, корекції та наступної психолого-педагогічної реабілітації, трудової адаптації та інтеграції у соціум, належить до першочергових державних завдань. Про це йдеться в затвердженій Указом Президента України цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” [5]. 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 корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з обмеженими можливостями в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання [2; 6]. Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їх виконання дозволяють здійснювати добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухової сфери та підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня.

Втрата слуху, особливо в ранньому віці, негативно позначається на формуванні індивідуальності людини, розвитку функціональних систем і гальмує її соціальну, побутову і психологічну адаптацію [1], 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 слабочуючих.

Наявність суперечностей між психологічними, соціальними і фізичними потребами слабочуючих дітей старшого шкільного віку та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів корекції наявних у них рухових порушень засобами адаптивного фізичного виховання та необхідність створення відповідних умов для їхньої соціальної інтеграції.

**Аналіз останніх досліджень**, які проведені І.М. Бабій (2002), А.Г. Карабановим (1999), Я.В. Крет (2000), Г.В. Кучеренко (2007), І.М. Ляховою (2007), А.В. Мут'євим (2003), дозволяє стверджувати, що дисгармонійність розвитку дітей з розладами слуху знаходить свій вияв у нижчому, порівняно з нормою, рівні розвитку фізичних якостей і реалізується у вигляді рухових порушень [1; 4]. 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 адаптивного фізичного виховання.

Адаптивне фізичне виховання є дієвим засобом соціальної інтеграції та адаптації осіб з обмеженими можливостями, але в Україні недостатньо уваги приділено розробці концептуальних засад його використання. Виходячи з цих міркувань питання науково-теоретичного обґрунтування подальшого розвитку адаптивного фізичного виховання в Україні, проблему розробки різноманітних методик його використання у процесі фізичної та соціальної адаптації дітей з порушеннями психофізичного розвитку, у тому числі з розладами слуху, слід визнати актуальною.

**Мета роботи** – розробити та науково обґрунтувати методика проведення корекційних фізкультурно-оздоровчих занять із слабчуючими юнаками в позаурочний час із застосуванням засобів адаптивного фізичного виховання.

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

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

2. Розробити й експериментально апробувати методика занять фізичними вправами адаптаційної спрямованості з метою корекції рухових порушень і забезпечення професійної адаптації та соціальної інтеграції слабчуючих старшокласників у процесі позаурочних занять.

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 залишилися [2; 7].

Провідним принципом формування системи адаптивного фізичного виховання 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 слабчуючих дітей засобами фізичного виховання [3].

На формуючому етапі експерименту було розроблено й експериментально апробовано спеціальну методика занять фізичними вправами для корекції рухової сфери слабчуючих дітей старшого шкільного віку в

процесі позаурочних занять. Особливостями методики адаптивного фізичного виховання означеного контингенту учнів було забезпечення розвивального впливу, що ґрунтується на використанні спеціально розроблених засобів, методів і форм виконання фізичних вправ. Специфіка методики адаптивного фізичного виховання для слабчующих юнаків визначалася його завданнями для цього контингенту та шляхами їх вирішення.

Експеримент проводився на базі Косівщинської та Миргородської спеціальних шкіл-інтернатів для слабчующих, ЗОШ смт Косівщина. З учнів старших класів шкіл-інтернатів для слабчующих 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 при ЗОШ смт Косівщина.

Започатковуючи формуючий етап експерименту, було визначено педагогічні умови корекції рухових порушень слабчующих старшокласників на позаурочних заняттях із використанням засобів адаптивного фізичного виховання, а саме: здійснення корекційного фізкультурно-оздоровчого процесу на основі розробленої методики за допомогою методів навчання, що передбачають використання всієї системи збережених аналізаторів; розробка педагогічних прийомів проведення спільних занять слабчующих із однолітками, які чують нормально; збагачення словника учнів фізкультурно-спортивною термінологією у процесі корекційних фізкультурно-оздоровчих занять; використання спеціально розроблених комплексів фізичних вправ корекційної спрямованості з урахуванням індивідуальних особливостей, рівня розвитку основних фізичних якостей; відповідне поєднання засобів, які дозволяють адаптуватися до фізичних навантажень.

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

В експериментальній групі слабчуючих юнаків процес адаптивного фізичного виховання моделювався з урахуванням особливостей їхнього фізичного і психічного стану з наступною їх корекцією і передбачав розвиток і вдосконалення якостей, необхідних для майбутньої професії.

Було дібрано найбільш ефективні засоби і методи розвитку мовлення у слабчуючих юнаків. Найбільш ефективними в цьому плані виявилися наочні (показ та демонстрація) та словесні (пояснення, метод корекції помилок) методи. Провідною формою підвищення ефективності корекційного фізкультурно-оздоровчого процесу було застосування усного мовлення у поєднанні зі словесними та наочними методами, яке доповнювалося вказівними жестами лише на початковому етапі навчання фізичним вправам. Завдяки його застосуванню вдалося значно інтенсифікувати процес формування уявлення та уточнення знань слабчуючих про методику занять і техніку виконання вправ, які входили до складу засобів адаптивного фізичного виховання.

Виконання комплексів вправ відбувалося на основі розмовного мовлення, яке формувалось у процесі навчання. Слабчуючі юнаки мали можливість аналізувати, порівнювати, узагальнювати, у процесі занять учні оперували предметами, їх деталями. На заняттях домагалися активності процесу мислення, використовували проблемні запитання, пропонували скласти словник фізкультурно-спортивних термінів у письмовому вигляді. Включення мовлення у процес практичних занять посилювало формування спілкування.

З метою розвитку й удосконалення мовлення на заняттях з адаптивного фізичного виховання було розроблено комп'ютерні тести у формі навчальних

карток (35), які містили назви вправ, способів їх виконання, скорочений опис методики, назви й опис обладнання, інвентарю з інструкцією щодо їх використання. Відповідаючи на поставлені запитання, юнаки повинні були промовляти вголос правильний варіант. Показники засвоєння знань щодо видів рухової активності, які входили до експериментальної методики, до навчання виявилися такими: добре володіли інформацією лише 8,3 % слабчуючих старшокласників ЕГ, задовільно – 20,8 %, незадовільно – 33,4 %, погано – 37,5 %. Оцінок “відмінно” зафіксовано не було. На прикінцевому етапі експерименту було одержано такі результати: 58,3 %, 37,5 %, 4,2 % відповідно до норм оцінювання (“відмінно”, “добре”, “задовільно”). Оцінок “незадовільно” та “погано” не було зафіксовано.

Процес навчання слабчуючих вправ силової спрямованості передбачав застосування графічного методу передачі інформації, в основу якого була покладена алгоритмізація дій. Задля цього для складання вказівок типу пропонувалося розподілити комплекс вправ на частини, алгоритмічного які засвоювались у відповідній послідовності та точно вказати на характер впливу кожної вправи. Перед засвоєнням будь-якої відносно складної та незнайомої вправи складалися розпорядження алгоритмічного типу. Алгоритми конкретних вправ заносились у навчальні картки та супроводжувалися графічним зображенням рухової дії; крім цього зазначалося дозування кожної вправи.

З метою вивчення змін у показниках, які характеризують стан розвитку основних фізичних якостей учнів обох груп, було проведене тестування їхньої фізичної підготовленості. Показники реєструвалися до та після позаурочних секційних занять із застосуванням засобів адаптивного фізичного виховання. Було встановлено, що в ЕГ достовірно покращилися результати: у підтягуванні на поперечині, підніманні тулуба з положення лежачи за 1 хв., кидках тенісного м'яча на точність – 36,2 %-54,1 % ( $p < 0,01$ ), бігу на 100 м та 3000 м, стрибках у довжину з місця, човниковому бігу – 7,2 %-15,1 % ( $p < 0,05$ ), що значно перевищує аналогічні показники КГ (1,4-8,5 %), які є недостовірними ( $p > 0,05$ ).

У ході дослідження динаміки розвитку рухових здібностей слабочуючих юнаків, які в них розвинені недостатньо внаслідок обмеження функціонування слухового аналізатора, у процесі позаурочних занять було встановлено, що в ЕГ значно покращилися результати в усіх видах випробувань (дані статистично достовірні –  $p < 0,01$  та  $p < 0,05$ ): при дослідженні вестибулярного апарату за методом Яроцького (статистична рівновага) приріст кінцевого результату склав 6,6 сек. (43,7 %); при визначенні балістичної координації рухів (здібність до оцінки та регуляції просторово-часових і динамічних параметрів рухів, рівень точної координації та впевненості у рухах) – 0,23 бала (47,9 %), здібності до орієнтування у просторі (збереження рівноваги, ритмізація рухів, кінематичне диференціювання рухів, швидкість рухової реакції) –  $97,09^\circ$  (25,3 %), швидкості окремих рухів – 2,6 сек. (21,6 %), точності рухової дії – 8,9 бала (46,1 %). 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 засвідчив достовірний приріст ( $p < 0,05$ ) показників зосередженості, обсягу та переключення уваги в середньому від 17 % до 30 %. Кількість помилок під час цього тестування за цей період зменшилася на 31 %. Водночас у юнаків КГ аналогічні показники залишилися на рівні вихідних; якщо ж зрушення і відбувалися, то вони були статистично недостовірними ( $p > 0,05$ ).

Динаміка ЧСС, що характеризує функціональний стан слабочуючих юнаків ЕГ протягом усього заняття з настільного тенісу, досліджувалася з метою з'ясування інтенсивності навантаження на окремих заняттях для слабочуючих учнів і на спільних заняттях за участю їхніх однолітків, які чують нормально. Ефективність спільних занять з настільного тенісу підтверджується показниками ЧСС учнів ЕГ, які продемонстрували кращий пульсовий режим (на 12,9 %) саме на спільних заняттях.

Дослідження змін в адаптаційній поведінці учнів ЕГ порівняно з контрольною, яке проводилося за допомогою психодіагностичних методів (шкали самооцінки рівня особистісної та ситуативної тривожності

Ч. Спілбергера та методики “Q – сортування”, яка дозволила визначити шість основних тенденцій поведінки людини у реальній групі: залежність, незалежність, товариськість, нетовариськість, прийняття “боротьби” та уникання “боротьби”), свідчить про підвищення кількісних показників шкали адаптаційної поведінки слабчующих учнів.

За показниками рівня ситуативної та особистісної тривожності в ЕГ було зафіксовано покращення результатів на 11,2 та 12,1 бала відповідно; це означає, що наприкінці формуючого експерименту рівень тривожності був середнім. Аналогічні показники в учнів КГ практично не змінилися – покращення на 2,5 та 3,2 бала відповідно виявилось недостовірним ( $p > 0,05$ ) та вказувало на високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. За шкалою адаптаційної поведінки в ЕГ середній приріст балів склав 4,8/ 4,1/ 4,7 бала відповідно за трьома тенденціями, які досліджувалися. Приріст у даному виді випробувань в учнів КГ виявився несуттєвим – 0,7/ 0,6/ 1,1 бала відповідно.

**Висновки.** На основі використання засобів адаптивного фізичного виховання було розроблено методику корекції рухових порушень слабчующих юнаків у процесі позаурочних корекційних фізкультурно-оздоровчих занять, ефективність якої було доведено в ході формуючого педагогічного експерименту. Особливостями методики АФВ 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, елементи рухливих та спортивних ігор, спільна діяльність слабчующих юнаків і їхніх однолітків, які чують нормально, – парні ігри та змагання, дозовані силові вправи, спортивне та прикладне плавання, спеціальні вправи на витривалість: біг, ходьба, спортивні ігри, які проводилися на тлі втоми, вправи на розслаблення). Застосовані критерії оцінювання рухових здібностей, що дають змогу об’єктивно оцінити ефективність різних рухових дій, дозування навантажень на заняттях з урахуванням індивідуальних особливостей слабчующих юнаків та вторинних відхилень у стані їх здоров’я.

Результати дослідження показали, що у слабочуючих юнаків ЕГ, порівняно з однолітками КГ, спостерігались більш виражені достовірні зміни показників фізичної підготовленості – координаційних та швидко-силових здібностей, сили, витривалості. Слабочуючі старшокласники ЕГ краще переносили навантаження, їх здібності зазнали позитивних змін; покращились показники переключення уваги, розвитку рухових здібностей, роботи вестибулярного апарату, зорово-моторної реакції; зростає тенденція до соціальної адаптації. 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.

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 методів фізичної та соціальної реабілітації, вивченні психолого-педагогічних умов діяльності учнів з розладами слуху на більш ранніх вікових етапах.

## ЛІТЕРАТУРА

1. 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.
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. Колишкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи: Наук. видання. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. – 156 с.
4. Кучеренко Г.В. Розвиток силових якостей глухих підлітків у процесі фізичного виховання: Автореф. дис...канд. пед. наук. – Одеса, 2007. – 20 с.

5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 35 с.

6. Частные методики адаптивной физической культуры: Учебное пособие /Под ред. Л.В. Шапковой. – М.: Советский спорт, 2004. – 464 с.

7. Шанина Г.Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями //Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 56-57.

### **Вплив засобів адаптивного фізичного виховання на процес корекції рухових порушень учнів з розладами слуху**

**ОЛЕКСАНДР КОЛИШКІН**

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

*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.*

**А.В. Колышкин.** Влияние средств адаптивного физического воспитания на процесс коррекции двигательных нарушений учащихся с нарушениями слуха.

*В статье раскрывается содержание программы по коррекции двигательных нарушений слабослышающих 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 слабослышающими юношами, акцентируется внимание на особенностях их применения.*

**A.V. Kolyshkin.** Influence of means of adaptive physical education on process the correction of motor disturbance of children with infringements of hearing.

*The article touches upon the program 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.*