

Корекційне значення засобів адаптивного фізичного виховання у відновленні рухових функцій дітей з розладами слуху

КОЛИШКІН О.В.

Сумський державний педагогічний університет ім. А.С.Макаренка

У статті розкривається сутність використання засобів адаптивного фізичного виховання з метою відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху. Обґрунтовується їх корекційне значення у фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей даної нозології.

Актуальність. Втрата слуху, особливо в ранньому віці, негативно відбивається на формуванні індивідуальності людини, розвитку фізіологічних систем і гальмує її соціальну, побутову і психологічну адаптацію, тому вивчення змін у фізіологічних механізмах систем, що взаємодіють і впливають на слухову сенсорну систему, має велике значення не тільки для діагностики глибини хвороби і стану ускладнень, а також для обґрунтування і вибору ефективної методики відновлення рухових функцій у глухих та слабочуючих дітей засобами фізичного виховання.

Відсутність слуху негативно впливає на загальний і фізичний розвиток дитини, суттєво позначається на формуванні її рухового аналізатора. Доведено, що при частковій або повній втраті слуху у школярів, перш за все, сповільнюється процес оволодіння руховими вміннями і навичками, порушуються функції рівноваги, швидкості й точності. Відставання виражено у недостатньо точній координації рухів, низькому рівні розвитку просторової орієнтації [1, 4].

Останні дослідження, проведені І.М. Бабій (2002), І.В. Ковшовою (1997), Я.В. Крет (2000), А.В. Мут'євим (2003), О.В. Романенко (1997) дозволили зробити висновок, 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. 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 [1, 4].

На сучасному етапі суспільного розвитку впровадження нових форм фізичного виховання в галузі сурдопедагогіки має на меті забезпечення системності формування компенсаторних механізмів у дітей з розладами слуху, вивчення стадійності їхнього розвитку, залежності 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, показ важливої ролі різних форм практичної діяльності як умов подолання впливу дефекту на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей з розладами слуху [5].

Корекційна фізкультурно-оздоровча діяльність дітей з розладами слуху потребує удосконалення оптимальної організації їхньої рухової активності, реалізації розвивальної функції, що дозволяє визначити пріоритетні напрями розвитку фізичних якостей. Учені довели, що за рахунок оптимальної організації рухової активності цих дітей можна не лише частково ліквідувати недоліки в розвитку рухової сфери, але й підвищити рівень їхнього фізичного розвитку та покращити функціональний стан основних систем життєзабезпечення, що сприятиме їхній соціальній інтеграції та професійній підготовці [1, 3].

З цією метою ведеться пошук таких форм фізкультурно-спортивної діяльності, які були б адаптовані до фізичного рівня осіб цієї категорії, виявляються фізичні вправи та види спорту, найбільш придатні та ефективні для осіб даної нозології.

Важливу роль у вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з обмеженими можливостями в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання [2]. 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 рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня.

У зв'язку з цим наукове обґрунтування процесу відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання, створення цивілізованих умов для соціальної адаптації та фізичної реабілітації інвалідів і осіб з вродженими вадами фізичного розвитку має велике соціальне значення і є основою наших досліджень.

Мета роботи – обґрунтувати позитивний вплив та корекційне значення засобів адаптивного фізичного виховання у процесі відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху.

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

1. Розкрити необхідність застосування засобів адаптивного фізичного виховання у процесі корекційної фізкультурно-оздоровчої діяльності дітей з розладами слуху.

2. Визначити найбільш ефективні засоби та методи адаптивного фізичного виховання з метою застосування у процесі відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) 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 [2].

Діяльність фахівця з адаптивного фізичного виховання під час роботи з дітьми, які мають розлади слуху, повинна бути спрямована на максимальне покращення загального фізичного стану осіб даної нозології за рахунок підвищення рівня рухової активності, оволодіння ними необхідними формами рухів, формування готовності сенсорної системи до нових умов праці, розвиток фізичних і психічних якостей, необхідних у конкретній сфері діяльності.

Корекційна діяльність в АФВ спрямована на забезпечення повноцінного фізичного розвитку, підвищення рухової активності, відновлення та удосконалення психофізичних здібностей, профілактику вторинних відхилень у

аномальних дітей, вирішення складних завдань соціальної адаптації особистості, допомогу в засвоєнні нею ціннісно-нормативної системи суспільства, виховання психологічних і моральних якостей, раціональну організацію дозвілля, спілкування та ін. Все це позитивно впливає на психологічний стан інвалідів та їх оточення, суттєво оптимізує життєві інтереси та ціннісні орієнтації. Так, наприклад, засвоєння інвалідами мобілізаційних цінностей фізичної культури дозволяє покращити здатність до раціональної організації свого життя, підвищує внутрішню дисципліну, зібраність, швидкість оцінювання ситуації та прийняття рішення, наполегливість у досягненні поставленої мети і т. ін.[2, 4].

Головне завдання АФВ полягає у формуванні в дітей з розладами слуху свідомого ставлення до своїх сил, твердої впевненості в них, готовності до сміливих і рішучих дій, підвищення рухової активності, переборення необхідних для повноцінного функціонування суб'єкта фізичних навантажень, а також потреби в систематичних заняттях фізичними вправами і, взагалі, у веденні здорового способу життя відповідно до рекомендацій валеології.

Статистичні дослідження показують, що найбільш важливими причинами, які спонукають осіб з розладами слуху до занять фізкультурою та спортом (більш ніж 80 %), є такі: бажання досягти визнання оточуючих, підняти свій авторитет, бажання стати соціально активним, пізнати радість, зберегти коло людського спілкування, випробувати власні сили, досягти високих спортивних результатів [3].

АФВ осіб з розладами слуху переслідує виховні, корекційні та оздоровчі цілі. Специфічними завданнями адаптивного фізичного виховання при туговухості є розвиток вестибулярної функції, зокрема просторової орієнтації, раціональний розподіл фізичних зусиль, досягнення швидкості рухових реакцій та реакцій за вибором, вільне керування темпом рухів, розвиток сили (зокрема станової), рухової пам'яті.

Найбільш успішно ці завдання вирішуються за допомогою таких засобів, як загальнорозвиваючі фізичні вправи, циклічні рухи (ходьба, біг), дихальні

вправи, вправи, які розвивають координацію, танцювально-ритмічні вправи, рухливі ігри, види спорту, які розвивають орієнтування у просторі. Реалізація адаптивних програм сприяє розширенню кола рухових дій, які виконуються дітьми означеної нозології, дозволяє їм покращити свої фізичні кондиції.

Реалізація розвивальної функції АФВ дозволяє визначити пріоритетні напрями розвитку фізичних якостей, виходячи з тверджень про те, що, по-перше, всі вони піддаються тренуванню; по-друге, розвиток координаційних здібностей базується на широкому діапазоні різнобічних рухових умінь. Загально визнано, що чим багатший фонд рухових умінь, тим створюються кращі передумови для засвоєння нових рухів та їх перетворення згідно з потребами життя. У той же час засвоєння нових рухів пов'язане з необхідністю розвитку фізичних якостей (сили, швидкості, витривалості та ін.). Таким чином формується коло залежностей навчання та розвитку, яке відображає їх діалектичну єдність і взаємозв'язок. По-третє, дитячий та юнацький вік є сприятливим для ефективного розвитку рухово-координаційних здібностей.

Корекція фізичного розвитку та рухових порушень, психомоторних здібностей дітей з розладами слуху повинна здійснюватись із застосуванням засобів АФВ на основі диференційованого та індивідуального підходу до дитини з урахуванням статі, віку, особистої орієнтації, мотивів поведінки, ступеня та характеру патології, стану збережених функцій і т.ін. Існують всі підстави для визнання корекційної функції специфічною для АФВ – дисципліни, покликаної врегульовувати корекційно-педагогічну роботу з дітьми, можливості яких обмежені, в тому числі з розладами слуху.

Головною передумовою цього є той факт, що в дефектології переважно використовуються психологічні засоби та методи (психодіагностика, психокорекція, психоконсультація), а в АФВ – засоби та методи активізації рухів (навчання, розвиток, корекція), які є природною потребою та умовою життєдіяльності дитини з обмеженими можливостями.

До виховного аспекту АФВ правомірно віднести лише ті його вияви, які є прямим результатом педагогічної діяльності на заняттях фізичними вправами. Основними педагогічними вимогами до занять фізичними вправами, які відповідають особистості дітей з розладами слуху, є адекватність засобів, методів та методичних прийомів навчання руховим діям, розвитку фізичних якостей, корекції психомоторних порушень та професійній фізичній підготовці, оптимізація навантаження, повідомлення нових знань.

Методика корекції рухових порушень та відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху засобами АФВ повинна мати на меті:

1. Сприяння нормальному розвитку організму, зміцнення здоров'я, підвищення опору організму несприятливим впливам оточуючого середовища, формування необхідних знань, умінь, навичок з різних видів рухової діяльності, виховання свідомого ставлення до використання їх протягом життя.

2. Удосконалення фізичних, інтелектуальних, вольових та емоційних якостей, привчання дітей до раціонального використання фізичних зусиль у конкретних умовах діяльності.

3. Розвиток мовлення та збагачення словникового запасу шляхом засвоєння фізкультурно-спортивної термінології, виховання моральних якостей, організованості, стимулювання власної активності, ініціативи та творчості, привчання до дисципліни, формування естетичних потреб та смаків.

Серед розмаїття засобів АФВ, які, на наш погляд, можуть бути застосовані у роботі з дітьми, які мають порушення слухової функції, особливе місце займають спортивні ігри. Вони допомагають дітям з вадами розвитку засвоїти життєво необхідні рухові навички та вміння, розвивають вольові якості: сміливість, упевненість у своїх силах, розширюють коло спілкування.

Ігровий метод допомагає долати наслідки соціально-психічної дезадаптації, викликані патологічними порушеннями, у нашому випадку – розладами слуху: незрілість емоційної та вольової сфер, недостатню самостійність, не вміння долати труднощі й орієнтуватися у життєвих ситуаціях,

встановлювати нормальні контакти з оточуючими, досягати визнання та самоствердження.

Для відновлення порушених функцій дітей з розладами слуху рекомендуємо використовувати гру в настільний теніс. Вона нескладна і не вимагає особливого матеріально-технічного обладнання. Кожен гравець отримує навантаження залежно від своєї фізичної підготовленості, тому можна рекомендувати включити цю гру до методики АФВ глухих та слабочуючих учнів. Це пояснюється не тільки доступністю настільного тенісу, але й благотворним впливом на розвиток життєво важливих якостей, насамперед основних властивостей уваги (інтенсивності, стійкості, перенесення).

Слух у настільному тенісі не має вирішального значення, водночас зір, м'язово-суглобна чутливість і тактильні відчуття є основними задіяними аналізаторами. Настільний теніс поряд із фізичними якостями розвиває гарне орієнтування на звукові сигнали, вміння швидко приймати рішення, ряд психологічних властивостей: швидкість рухових реакцій, рухливість нервових процесів, рухову координацію, які у більшості глухих та слабочуючих учнів розвинені недостатньо [4].

Для вирішення завдань АФВ доцільно проводити заняття з настільного тенісу за участю дітей з розладами слуху та їхніх однолітків, якічують нормально. Саме спілкування з однолітками, якічують нормально, стимулюватиме інтерес до занять. Спільні заняття, під час яких перші створюють атмосферу психологічного сприйняття, надаючи допомогу, виявляючи великодушність і терпіння, дають другим шанс улитися в колектив однолітків, якічують нормально.

Сам характер рухової діяльності формує певну структуру взаємовідносин: узгоджені за точністю та координованістю рухи, переміщення у просторі, підтримка, допомога, страхування та ін., тобто невербальне рухове спілкування. У результаті такого спілкування діти ближче знайомляться, разом радіють і сумують, порівнюють і оцінюють дії та вчинки інших та власні. Таким чином,

формується стосунки довіри, симпатії, визначається ставлення не тільки до фізичних вправ, але й до усього, що оточує, виробляються внутрішні установки, засвоюються моделі поведінки, виникають звички і т. ін.

Ефективним засобом АФВ є також силові вправи, які слід застосовувати з урахуванням певних сенситивних періодів, коли відбувається значне природне зростання силових здібностей. Силова підготовка в процесі фізичного виховання учнів за умов поступового збільшення навантажень і старанної індивідуалізації дає гарний ефект, не викликаючи відхилень у фізичному розвитку, стимулює функції багатьох систем та органів, а також сприяє розвитку інших фізичних якостей.

Для організації такої роботи слід передбачати проведення занять, як правило, тренуючої спрямованості з широким застосуванням методу колового тренування, методу повторних і максимальних зусиль із використанням помірно великого опору, а також методу стандартного обтяження, яке повторюється. Переважну увагу в процесі розвитку силових якостей треба приділяти основним, найважливішим м'язовим групам: спини, грудей, плечового поясу, живота і нижніх кінцівок. Кращому розвитку силових якостей сприятиме проведення занять наприкінці навчального дня за спеціальним розкладом. На думку багатьох авторів, м'язова сила сприяє розвитку зростаючого організму дітей з розладами слуху, стимулює корекцію рухових порушень, сприяє виявленню інших фізичних якостей, покращенню координації рухів та формуванню правильної постави [1, 2].

У заняття фізичними вправами адаптаційної спрямованості з метою відновлення рухових функцій у процесі фізичного виховання учнів спеціальних шкіл для глухих та слабочуючих доцільно включати спортивне та прикладне плавання. Воно розглядається як ефективний засіб розширення рухових можливостей, функціональних резервів кардіореспіраторної системи, зміцнення опорно-рухового апарату, загартування організму.

Спортивне плавання з метою відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху має оздоровче, лікувальне, гігієнічне значення, загартовує, формує стійкий імунітет до простудних та деяких інфекційних захворювань. Постійне подолання опору води зміцнює опорно-руховий апарат, сприяє формуванню у дітей м'язового корсету, перешкоджає розвитку різних дефектів постави, що має велике значення для нервово-м'язової іннервації. Циклічність рухів, притаманна плаванню, формує ритмічне, глибоке дихання та збільшує життєву ємність легень, що має велике значення для осіб з розладами слуху.

Засвоєння способів прикладного плавання, прийомів транспортування потерпілого, надання першої допомоги потопаячим сприяє розвитку необхідних умінь та навичок використання особистого досвіду у складних ситуаціях на воді, покращує орієнтування у просторі, перенесення уваги, активізує процеси мислення у надзвичайному стані, створює базу рухових здібностей для застосування у повсякденній діяльності.

Особливе значення для фізичного розвитку для глухих та слабочуючих учнів мають ходьба, біг, спортивні ігри на фоні втоми, спрямовані на розвиток витривалості, які сприяють розширенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної систем, покращенню діяльності центральної нервової системи і загальному зміцненню здоров'я та підвищенню працездатності.

Методика корекційних занять із застосуванням засобів АФВ повинна ґрунтуватись на трьох групах провідних принципів адаптивної фізичної культури та корекційної педагогіки: соціальних, загальнометодичних та спеціально-методичних, а також загальноприйнятих принципах фізичного виховання та відповідати 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 другому етапі педагогічного впливу повинні застосовуватися комплекси різноманітних вправ, причому особлива роль

повинна відводитись корегуванню техніки їх виконання. Зокрема, треба виключати ті способи їх виконання, які б закріплювали негативні з технічної точки зору навички. Третій етап повинен бути спрямований на стабілізацію й удосконалення навичок виконання вправ в умовах зростання навантаження та інтенсивності занять.

Застосування засобів АФВ, зокрема настільного тенісу, спортивно-оздоровчого та прикладного плавання, силових вправ та спеціальних вправ на витривалість, дає можливість розширити коло засобів відновлення рухових функцій дітей з розладами слуху, що сприяє формуванню й удосконаленню компенсаторних механізмів, зміцненню функціональних систем організму, зростанню інтересу до систематичних занять фізичними вправами, забезпеченню повноцінної участі у житті суспільства та соціальної адаптації.

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. Жбиновский Я.Ж. Физкультура и спорт как средство социальной интеграции инвалидов: Автореф. дисс...канд. пед. наук. – М., 1994. – 23 с.
4. Колишкін О.В. Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи: Наук. видання. – Суми: СумДПУ ім. А.С. Макаренка, 2003. – 156 с.
5. Шеремет М.К. Готовність дітей зі зниженим слухом до навчання у школі. – К.: ІСДО, 1996. – 104 с.

Correctional meaning of means of adaptive physical education in restoration of impellent functions of children with infringements of hearing

KOLYSHKIN A. V.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

In clause the essence of use of means of adaptive physical education is opened with the purpose of restoration of impellent functions of children with infringements of hearing. Their correctional meaning in physical-improving activity of children given nosology is proved.