

**РОЗВИТОК РУХОВОЇ СФЕРИ УЧНІВ СТАРШОГО ШКІЛЬНОГО
ВІКУ З РОЗЛАДАМИ СЛУХУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Анотація. У статті розглядається проблема розвитку рухової сфери слабочуючих юнаків засобом адаптивного фізичного виховання, визначаються найбільш ефективні методи навчання, акцентується увага на особливостях їх використання. Обґрунтований комплексний вплив занять за експериментальною методикою на стан рухової сфери слабочуючих старшокласників.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, слабочуючі старшокласники, розлади слуху, рухова сфера.

Аннотация. *Kolyshkin A.V. Развитие двигательной сферы учащихся старшего школьного возраста с нарушениями слуха средствами адаптивного физического воспитания.* В статье рассматривается проблема развития двигательной сферы слабослышащих юношей средствами адаптивного физического воспитания, определяются наиболее эффективные методы обучения, акцентируется внимание на особенностях их использования. Обосновано комплексное влияние занятий по экспериментальной методике на состояние двигательной сферы слабослышащих старшеклассников.

Ключевые слова: адаптивное физическое воспитание, слабослышащие старшеклассники, нарушения слуха, двигательная сфера.

Annotation. *Kolyshkin A.V. Development the impellent sphere of hearing senior pupils of means by facilities of adaptive physical education.* In the article the problem of development of impellent sphere of the hard of hearing youths is examined to facilities of adaptive physical education, determined the most effective methods of teaching, attention is accented on the features of their use. Complex influence of employments is grounded on an experimental method on the state of impellent sphere the hard of hearing young men.

Key words: adaptive physical education, the hard of hearing young men, violation of ear, the impellent sphere.

Постановка проблеми. Процеси гуманізації суспільного життя, які нині відбуваються, вимагають створення належних умов для соціальної адаптації та інтеграції мільйонів осіб з обмеженими можливостями. Гуманізація процесу навчання у наш час означає, в першу чергу, посилення уваги до формування

особистості, розвитку кожної дитини, у тому числі з ураженнями слухового аналізатора. Про це йдеться у „Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті”, урядовій програмі „Діти України”, в затвердженій Указом Президента України цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” [5].

Відсутність слуху, недостатній розвиток мовлення у слабочуючих зумовлюють більш низьку, у порівнянні з однолітками, які чують нормально, ефективність навчально-педагогічного процесу з фізичного виховання, збільшення терміну навчання у спеціальній школі. Враховуючи психофізіологічні особливості слабчующих юнаків, своєрідність розвитку їхньої рухової сфери, необхідно організовувати навчання вправам так, щоб воно справляло комплексний вплив на розвиток індивіда.

Аналіз останніх досліджень, які проведені І.М. Бабій (2002), А.Г. Карабановим (1999), Я.В. Крет (2000), 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]. 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) [2, 4]. Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі АФВ, 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.

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 осіб з обмеженими можливостями в Україні, проблему розробки різноманітних методик його використання у процесі фізичної та соціальної адаптації осіб з порушеннями психофізичного розвитку, у тому числі з розладами слуху, слід визнати актуальною.

Мета роботи – розробити та науково обґрунтувати експериментальну методику розвитку рухової сфери учнів старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання.

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

1. Розкрити необхідність застосування засобів АФВ у процесі корекційної роботи спеціальних шкіл-інтернатів для слабочуючих.

2. Визначити найбільш ефективні засоби та методи АФВ слабочуючих старшокласників та обґрунтувати їх комплексний вплив на розвиток рухової сфери осіб даної нозології.

Для слабочуючих школярів характерні різні порушення в руховій сфері, які необхідно враховувати при організації занять адаптаційної спрямованості. Серед них: 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, 3].

На формуючому етапі експерименту було розроблено й експериментально апробовано спеціальну методику занять фізичними вправами для розвитку рухової сфери слабочуючих 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 слабочуючих юнаків визначалася його завданнями для цього контингенту та шляхами їх вирішення.

В експерименті взяли участь учні старших класів шкіл-інтернатів для слабочуючих, 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.

Започатковуючи формуючий етап експерименту, було визначено педагогічні умови розвитку рухової сфери слабочуючих 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 слабочуючих 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. Провідними принципами адаптивної фізичної культури та корекційної педагогіки виступили: соціальні, загальнометодичні та спеціально-методичні.

Позаурочні корекційні фізкультурно-оздоровчі заняття проводилися в роботі із слабчочуючими 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 слабчочуючі юнаки по черзі займалися плаванням, силовою та кросовою підготовкою, оздоровчою ходьбою, спортивними іграми на тлі втоми. Тривалість одного заняття становила 2 години. Слабчочуючі 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.

Ці завдання вирішувались доступними засобами та методами. Головною метою занять був розвиток рухової сфери слабчуючих старшокласників; перевага надавалась корекції основних рухів, корекції та розвитку координаційних здібностей, загальній фізичній підготовці.

У процесі корекції основних рухів та розвитку координаційних здібностей застосовувались ходьба, біг, стрибки, метання та спеціальні вправи на координацію. Головна увага приділялась узгодженості рухів, орієнтуванню у просторі, диференціюванню зусиль, простору, часу, розслабленню, швидкості реагування на умови, що змінюються, рівновазі, ритмічності рухів. Пріоритетними напрямками роботи з корекції вад розвитку і фізичної підготовки були м'язова сила, елементарні форми швидкісних та швидкісно-силових здібностей, а також витривалість, рухливість у суглобах.

Методика розвитку рухової сфери слабчуючих юнаків старших класів передбачала профілактику вторинних відхилень засобами адаптивного фізичного виховання. Основна увага приділялась формуванню та корекції постави, корекції тілобудови та дихання, профілактиці порушень зору, зміцненню дихальної та серцево-судинної систем.

Працюючи над змістом занять у експериментальній групі, ми керувалися результатами сучасних досліджень, проведених з метою обґрунтування ефективного добору засобів та методів розвитку фізичних якостей завдяки проведенню занять з використанням різних видів рухової активності, які враховували специфіку рухової діяльності учнів означеної нозології [1; 3].

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. Без попереднього створення у тих, хто займається, образного уявлення про вправи, які вивчаються, формування правильних рухових навичок загальмовується вже на початку. У зв'язку з тим, що слабчучі юнаки повільно засвоювали та розуміли матеріал, який пропонувався до вивчення, необхідно було вдаватися до більш розгорнутого матеріалу ознайомлення з технікою вправ, які вивчалися.

Для забезпечення взаєморозуміння між викладачем і слабчучими учнями і для підвищення якості корекційних фізкультурно-оздоровчих занять у процесі навчання слабчучих 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 слабчучих учнів виникала необхідність використовувати “портретний” метод, який полягав у тому, що викладач мав показувати певне положення протягом досить тривалого часу, щоб дати слабчучому можливість зорovo його “сфотографувати”, після чого йому значно легше було відтворити цю “зорову фотографію”.

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 їм своєчасності, оскільки одна вправа може посилювати ефект від іншої, а може значно, а то й повністю його нівелювати.

Завдяки застосуванню наочних методів вдалося значно інтенсифікувати процеси створення уявлення та уточнення знань слабчующих про методіку занять і техніку виконання фізичних вправ, які входили до складу засобів АФВ. Використання методів наочного сприйняття в поєднанні зі словесними сприяло більш усвідомленому виконанню вправ, підвищувало зацікавленість до вправ, які вивчаються.

Розроблена методіка 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 слабчующих 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.

Процес навчання слабочуючих 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.

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.

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. Ефективність використання даного методу у фізичному вихованні дітей з розладами слуху підтверджують Н.Г. Байкіна та І.М. Ляхова. “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 [1].

Таким чином, використання даних прийомів навчання дозволяло задавати слабчущим 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.

Висновки. Результати проведеного дослідження показали, що особливу роль в корекційній роботі з учнями старшого шкільного віку з розладами слуху відіграють засоби адаптивного фізичного виховання.

На основі використання засобів АФВ було розроблено методику покращення фізичної підготовленості слабчущих 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 слабчущих 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 слабчущих юнаків та вторинних відхилень у стані їх здоров’я.

Отримані результати дослідження показали, що у слабчуючих юнаків ЕГ, порівняно з однолітками КГ, спостерігались більш виражені достовірні зміни показників фізичної підготовленості – координаційних та швидко-силових здібностей, сили, витривалості. Слабчучі 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.

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 слабчуючих учнів спеціальної школи: Наук. видання. – Суми: СумДПУ ім. А.С.Макаренка, 2003. – 156 с.
4. Озолина Е., Дмитриев В., Рубцова Н. „Адаптивная физическая активность” как новая дисциплина в семействе спортивных наук //Наука в олимпийском спорте. – 2002. – № 2. – С.97-105.
5. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 35 с.