

**ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ  
ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ  
ДЛЯ УЧНІВ З РОЗЛАДАМИ СЛУХУ**

**Актуальність дослідження.** 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 ХХІ столітті”, урядовій програмі „Діти України”, в затвердженій Указом Президента України цільовій комплексній програмі “Фізичне виховання – здоров’я нації” [1, 5].

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

Важливу роль у вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з обмеженими можливостями в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання (Н.Г. Байкіна, С.П. Євсєєв, Л.В. Шапкова). 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 [1, 2, 6].

**Аналіз останніх досліджень**, які проведені І.М. Бабій (2002), Я.В. Крет (2000), А.В. Мут'євим (2003), Г.В. Кучеренко (2007), І.М. Ляховою (2007), 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 фізичного виховання.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) 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** – обґрунтувати особливості методики застосування засобів адаптивного фізичного виховання для учнів з розладами слуху.

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.

На формуючому етапі експерименту нами 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 застосування засобів

адаптивного 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 слабочуючих 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 застосування засобів адаптивного фізичного виховання для слабочуючих юнаків визначалася її 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.

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 силових 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. Курс навчання вправам був умовно розділений на три етапи: I – створення загального уявлення про рухи, які вивчаються, а також про їх зв'язки з вправами, які були вивчені раніше на уроках фізичної культури; II – застосовування комплексів різноманітних вправ, причому особлива роль відводилась корегуванню техніки їх виконання; III етап був спрямований на стабілізацію й удосконалення навичок виконання вправ в умовах зростання навантаження та інтенсивності занять.

Основним завданням формуючого експерименту була розробка ефективних методів та засобів формування у слабочуючих старшокласників знань, умінь та навичок, які за рівнем засвоєння були значно нижчі, ніж у юнаків, які чують нормально.

Інформаційні повідомлення, які розкривали основу техніки прийомів з настільного тенісу, силових вправ, спортивного та прикладного плавання та спеціальних вправ на витривалість, набували особливого значення. За їх допомогою здійснювалася підготовка слабочуючих юнаків до вивчення даного виду вправ, розширювалися їх знання та навички щодо відносно простих вправ, які необхідні для оволодіння технікою в цілому. Інформаційні повідомлення сприяли оволодінню основами техніки вправи, яка вивчалася, та техніки спеціальних підготовчих вправ, виробленню рухових умінь і навичок, необхідних для трудової та повсякденної діяльності.

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 слабчуючі юнаки повільно засвоювали та розуміли матеріал, який пропонувався до вивчення, необхідно було вдаватися до більш розгорнутого матеріалу ознайомлення з технікою вправ, які вивчалися. 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 слабчуючими учнями і для підвищення якості корекційних фізкультурно-оздоровчих занять у процесі навчання слабчуючих 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 слабчуючих учнів виникала

необхідність використовувати “портретний” метод, який полягав у тому, що викладач мав показувати певне положення протягом досить тривалого часу, щоб дати слабчущому можливість зорозуміти його “сфотографувати”, після чого йому значно легше було відтворити цю “зорозуміту фотографію”. Після відтворення вправи слабчущому було необхідно дану вправу багаторазово повторити.

У процесі корекційних фізкультурно-оздоровчих занять нами враховувалось положення про те, що техніку рухів слід пристосовувати 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.

Останнім часом широкого розповсюдження набуло положення про те, що навчання рухам може відбуватися успішно тільки у тому випадку, якщо під час пояснення фізичних вправ одночасно використовуватимуться словесні та наочні методи. Для учнів, у яких проходження інформації про майбутній рух та його виконання ускладнене внаслідок порушень одного з аналізаторів (слуху), при навчанні будь-яким вправам найдоцільніше по черзі використовувати методи показу та пояснення, при цьому обов'язково слід дотримуватися принципу послідовності. Важливим у даному процесі було регламентування частин повідомлення: обмеження змістового обсягу кожної частини, а також послідовності їх побудови. Навчання слабчущих у цьому випадку було найбільш ефективним. Дане положення знаходить підтвердження у дослідженнях М.І. Букуна, О.П. Гозової, Н. Ноетманн [3, 5].

Слід відзначити, що на початковому етапі навчання техніко-тактичними діями у настільному тенісі, вправах 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 слабочуючими 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.

Завдяки застосуванню наочних методів вдалося значно інтенсифікувати процеси створення уявлення та уточнення знань слабчующих про методику 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 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 слабчующих юнаків техніко-тактичним діям з настільного тенісу розрізняли три етапи вивчення рухів: І– формування грубої

координації рухів; II – формування тонкої координації рухів; III – 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.

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 силовій 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 заносилися у навчальні картки та супроводжувалися 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 силових 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.

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 підразника, змінює функціональну рухливість нервових процесів збудження та гальмування і, у свою чергу, впливає також на форму та величину м’язових скорочень [1, 4].

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.

Отримані результати дослідження показали, що у слабчущих юнаків експериментальної групи, порівняно з однолітками контрольної групи, спостерігались більш виражені достовірні зміни показників фізичної підготовленості – координаційних та швидко-силових здібностей, сили, витривалості. Слабчущі старшокласники експериментальної групи краще переносили навантаження, їх здібності зазнали позитивних змін; покращились показники переключення уваги, розвитку рухових здібностей, роботи вестибулярного апарату, зорово-моторної реакції; зросла 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.

## **ОСОБЛИВОСТІ МЕТОДИКИ ЗАСТОСУВАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ З РОЗЛАДАМИ СЛУХУ**

**ОЛЕКСАНДР КОЛИШКІН**

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

У статті обґрунтовуються особливості методики застосування засобів адаптивного фізичного виховання для учнів з розладами слуху, визначені найбільш ефективні засоби та методи АФВ слабочуючих старшокласників та їх комплексний вплив на розвиток рухової сфери осіб даної нозології.

**Ключові слова:** адаптивне фізичне виховання, учні з розладами слуху, розвиток рухової сфери, корекція рухових порушень.

## **FEATURES OF METHOD OF APPLICATION FACILITIES OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS WITH DISORDERS OF EAR**

**ALEXANDER KOLYSHKIN**

*Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenka*

In the article the grounded the feature of method of application of facilities of adaptive physical education for children with infringements of hearing, the most effective facilities and methods of AFV for hard of hearing young men are certain and them complex influence on development of motive sphere of persons of this nosology.

**Keywords:** adaptive physical education, children with infringements of hearing, development of motive sphere, correction of motive violations.

### **Список використаних джерел**

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.