

**Удосконалення режимів рухової активності слабочуючих старшокласників
у ході позаурочних занять за допомогою засобів адаптивного фізичного
виховання**

КОЛИШКІН О. В.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С.Макаренка

Створення оптимальних умов для життєдіяльності інвалідів, особливо 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” [4]. 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 [3, 5]. 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.

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

Дані останніх досліджень, які проведені І.М. Бабій (2002), А.Г. Карабановим (1999), І.В. Ковшовою (1997), Я.В. Крет (2000), А.В. Мут’євим (2003), О.В. Романенко (1997) доводять, 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, 2]. 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.

Аналіз науково-методичної і спеціальної літератури та ознайомлення з практикою роботи спеціальних шкіл для слабочуючих дозволяє стверджувати, що зміст корекційних програм з фізичного виховання слабочуючих школярів є недостатньо розробленим. 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. Актуальність проблеми, її соціально-педагогічна значущість і недостатня розробленість у корекційній педагогіці й зумовили вибір теми нашого дослідження.

Мета роботи полягає в розробці й науковому обґрунтуванні експериментальних режимів рухової активності слабочуючих старшокласників у ході позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять за допомогою засобів адаптивного фізичного виховання.

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

1. Визначити найбільш ефективні режими рухової активності слабочуючих старшокласників у ході позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять із застосуванням засобів адаптивного фізичного виховання.

2. Розробити й експериментально апробувати методику занять фізичними вправами адаптаційної спрямованості з метою корекції рухової сфери і забезпечення професійної адаптації та соціальної інтеграції слабочуючих старшокласників у процесі позаурочних занять.

Особливості фізичного розвитку дітей з розладами слуху зумовлюють корекцію та компенсацію негативних наслідків дефекту за рахунок виконання різноманітних фізичних вправ. 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 [2].

Останнім часом активно формується ідеологія адаптивної фізичної культури, яка є складним багатогранним соціально-педагогічним явищем, а її теорія виступає як науковий напрям, що вивчає структуру, функції, принципи, цілі, завдання, засоби та методи раціонально організованої рухової активності осіб з обмеженими можливостями [3, 5]. 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.

Діяльність фахівця з АФВ спрямована на максимальне покращення загального фізичного стану слабчучих юнаків за рахунок 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.

З метою з'ясування ставлення до фізичної культури і спорту нами було проведено анкетування та соціологічне дослідження 124 слабчучих юнаків віком 15-16 років і 12 респондентів – учителів фізичної культури шкіл для слабчучих. Дані опитування засвідчили, що 78,4 % слабчучих юнаків

уважають свою фізичну підготовленість явно недостатньою і визначили необхідними для свого фізичного розвитку такі фізичні якості, як сила, витривалість та координаційні здібності, а 77,8 % учителів фізичної культури вказують на необхідність упровадження спеціально розроблених методик для підвищення рівня фізичної підготовленості слабчуючих школярів.

Метою констатуючого етапу експерименту було дослідження особливостей і закономірностей загального фізичного розвитку, фізичної підготовленості та стану функціональних систем організму і нервово-м'язового апарату слабчуючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально. За даними дослідження, більшість показників фізичного розвитку слабчуючих 15- і 16-річних юнаків мали чітко виражені, статистично достовірні відмінності від показників їхніх однолітків, які навчаються в загальноосвітніх школах. Найбільші розбіжності спостерігалися в показниках кистьової динамометрії – 18,5 %-26,4 % ($p<0,01$), станової динамометрії – 11,5 %-12,7 %, життєвої ємності легень – 14,5 %-16,3 % та окружності грудної клітини у 15-річних учнів означеної нозології – 5,9 % ($p<0,05$).

Показники рівня фізичної підготовленості слабчуючих юнаків у віці 15 та 16 років виявилися нижчими, ніж аналогічні показники їхніх однолітків, які чують нормально. Найбільша вірогідна різниця спостерігалася в результатах тестів, що характеризують спритність – від 18 до 36 %, силу м'язів рук – 38 % ($p<0,01$), силу м'язів черевного пресу – 19 %, швидко-силові здібності (стрибок у довжину з розбігу та кидки тенісного м'яча на дальність) – від 6 % до 10 % та витривалість – 8 % ($p<0,05$). При цьому фізична підготовленість 15- та 16-річних слабчуючих юнаків знаходилася практично на одному рівні ($p>0,05$), за виключенням швидкості та витривалості. Певні відмінності в показниках фізичної підготовленості обох вікових груп слабчуючих юнаків мали статистично недостовірний характер.

У ході дослідження нами було виявлено критерії та охарактеризовано рівні розвитку рухових здібностей слабчуючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально, за допомогою спеціальних тестів, які застосовуються в

сучасній практиці фізичного виховання. Шляхом узагальнення отриманих під час кожного виду тестування результатів визначався загальний рівень фізичної підготовленості юнаків, які досліджувалися. Результати сформованості визначених рівнів юнаків, що досліджувалися, подано в таблиці 1.

Таблиця 1

Рівні фізичної підготовленості юнаків 15-16 років, які навчаються
в загальноосвітніх школах та у школах для слабочуючих (у %)

№ п/п	Категорії учнів	Рівні фізичної підготовленості				
		низький	нижчий за середній	середній	вищий за середній	високий
1.	Учні загально- освітніх шкіл	4,9	27,2	38,7	23,4	5,8
2.	Слабочуючі	5,7	48,4	27,7	18,2	—

На формуючому етапі експерименту було розроблено експериментальні режими рухової активності слабочуючих старшокласників у ході позаурочних фізкультурно-оздоровчих занять за допомогою засобів АФВ, які ґрунтувалися на використанні спеціально розроблених методів і форм застосування фізичних вправ (техніко-тактичні дії з настільного тенісу, спільна участь слабочуючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально, у парних іграх і змаганнях, дозовані силові вправи на основі атлетичної гімнастики, спортивне та прикладне плавання, спеціальні вправи на витривалість: біг, ходьба, вправи на розслаблення). З метою оптимізації навчального процесу впродовж формуючого експерименту було визначено та науково обґрунтовано такі методи: у процесі силових підготовки – графічний метод передачі інформації, у процесі проведення спільних занять з настільного тенісу – метод рівних пар, психодіагностичні методи дослідження рівня адаптаційної поведінки, тестовий метод закріплення вивченого матеріалу на основі комп’ютерних технологій, а також стандартні методи: наочні, словесні, практичні, що залежали від завдань конкретного заняття.

Вибір гри в настільний теніс був обумовлений її позитивним впливом на розвиток життєво важливих якостей, перш за все основних властивостей уваги (інтенсивності, стійкості, перенесення), а також тим фактом, що зір, м'язово-суглобова чутливість і тактильні відчуття є основними задіяними аналізаторами. Використання вправ з настільного тенісу дозволяло максимально розвивати функції цих аналізаторів для ефективнішої їх участі в компенсації якостей, втрачених унаслідок порушення діяльності слухового апарату. Силкові вправи сприяли розвитку організму слабчущих дітей, стимулювали процес корекції рухових порушень, покращували формування правильної постави.

Спортивне плавання розглядалося як ефективний засіб розширення рухових можливостей, зміцнення опорно-рухового апарату. Засвоєння способів прикладного плавання розвивало необхідні уміння і навички використання особистого досвіду в складних ситуаціях на воді, покращувало орієнтування в просторі, перенесення уваги, активізувало процеси мислення, створювало базу рухових здібностей для застосування їх у повсякденній діяльності. Вправи на витривалість розширювали функціональні можливості серцево-судинної, дихальної систем, поліпшували діяльність центральної нервової системи, підвищували працездатність.

Започатковуючи формуючий етап експерименту було визначено педагогічні умови корекції рухових порушень слабчущих старшокласників на позаурочних заняттях із використанням засобів АФВ: здійснення корекційного фізкультурно-оздоровчого процесу на основі розробленої методики за допомогою методів навчання, які передбачають використання всієї системи збережених аналізаторів; розробка педагогічних прийомів проведення спільних занять з 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, що сприяють адаптації до фізичних навантажень.

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.

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

В експериментальній групі слабочуючих юнаків процес АФВ 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 слабочуючих юнаків. Провідною формою підвищення ефективності корекційного фізкультурно-оздоровчого процесу було застосування усного мовлення в поєднанні зі словесними та наочними методами. Для пояснення рухів пропонувалися змішані засоби спілкування: жесто-мімічна, письмова й усна форми. Після показу вправи та демонстрації її графічного зображення (малюнка, фото, схеми) повідомлялися назви вправи та її основних елементів (терміни). Кожне повідомлення становило інформаційний комплекс, який мав спеціальне призначення і застосовувався для передачі інформації, необхідної для забезпечення корекційного фізкультурно-оздоровчого процесу та адекватної для юнаків означеної нозології, найбільш ефективним і раціональним способом.

Слабочуючим пропонувалося кілька разів повторити їх разом із педагогом (промовляння вголос), відпрацьовуючи навички самоконтролю власного мовлення. Застосування мовленнєвого матеріалу на заняттях адаптивної спрямованості дозволяло вирішувати широке коло завдань: створювати загальне уявлення про вправи, описувати їх техніку, давати методичні вказівки.

При розробці режимів рухової активності з метою корекції рухових порушень слабчучих учнів старших класів засобами АФВ ми враховували наступні положення: сприяння нормальному розвитку організму, зміцнення здоров'я, підвищення опірності організму до несприятливих впливів оточуючого середовища; навчання техніці основних рухів, формування необхідних знань, умінь, навичок у різнобічній руховій діяльності, виховання свідомого ставлення до використання їх протягом життя; вдосконалення рухових, інтелектуальних, вольових та емоційних якостей, привчання дітей до раціонального використання фізичних зусиль у конкретних умовах діяльності; виховання потреби в регулярних заняттях фізичними вправами, навчання елементарним знанням та вмінням для їх самостійного застосування в особистому житті, залучення до доступної спортивної діяльності.

Усі ці завдання набували конкретного змісту завдяки застосуванню доступних засобів і методів. У процесі корекції основних рухів і розвитку координаційних здібностей головна увага приділялася узгодженості рухів, орієнтуванню у просторі, диференціюванню зусиль, диференціюванню простору, часу, розслабленню, прискоренню реагування на умови, що змінюються, рівновазі, ритмічності рухів. Пріоритетними напрямками корекції та розвитку фізичної підготовленості були розвиток м'язової сили, елементарних форм швидкісних і швидкісно-силових здібностей, витривалості, рухливості в суглобах.

Планування режимів рухової активності слабчучих старшокласників у ході позаурочних занять за допомогою засобів АФВ здійснювалось на основі змісту експериментальної програми. З метою контролю за функціональним станом дітей за даними частоти серцевих скорочень вимірювали частоту пульсу

в учнів на контрольних заняттях, які містили стандартне навантаження. Двічі – на початку та наприкінці навчального року – проводилося тестування з метою визначення динаміки рівня фізичної підготовленості, стану функціональних систем організму. При цьому визначалась ефективність спільних занять, а також адаптованість слабчуючих учнів.

Результати проведеного дослідження стану рухових здібностей показали, що в ЕГ значно покращилися результати в усіх видах випробувань: стан розвитку статичної рівноваги – на 43,7 %, балістична координація рухів – на 47,9 %, точність рухової дії – на 46,2 % ($p < 0,01$); здатність до орієнтування у просторі – на 25,3 %, швидкість окремих рухів – на 21,6 % ($p < 0,05$). 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 наприкінці експерименту показало достовірний приріст показників зосередженості, обсягу та переключення уваги в середньому від 16 % до 30 % ($p < 0,05$). Зміни аналогічних показників у КГ виявилися статистично недостовірними ($p > 0,05$).

За результатами формуючого експерименту було встановлено, що в ЕГ достовірно ($p < 0,01$ та $p < 0,05$) покращилися результати, які характеризують силові здібності (7,2-54,1%), спритність (15,1-44,4%), швидкість (7,5 %) та витривалість (7,6 %), і значно перевищують аналогічні показники контрольної групи (1,4-8,5 %), які є недостовірними ($p > 0,05$). Покращення показників фізичної підготовленості юнаків ЕГ порівняно з КГ дало підстави відзначити позитивний вплив засобів АФВ на рухову сферу слабчуючих дітей старшого шкільного віку. Ефективність спільних занять із настільного тенісу за участю слабчуючих юнаків та їхніх однолітків, які чують нормально, підтверджується показниками ЧСС учнів ЕГ, які продемонстрували кращий пульсовий режим (на 12,9 %) саме під час спільних занять.

На основі вивчення неадекватних змін у поведінці слабчуючих юнаків нами було розроблено кількісні показники шкали адаптаційної поведінки з урахуванням психологічних особливостей кожного юнака. Показники

адаптаційної поведінки свідчать про підвищення тенденції до соціальної адаптації та інтеграції слабчущих учнів (табл. 2). В ЕГ було зафіксовано покращення показників ситуативної та особистісної тривожності на 22,2 % та 23,1 % відповідно, що дозволило оцінити рівень тривожності як середній. Аналогічні показники в учнів КГ практично не змінилися – покращення на 4,9 % та 6,2 % відповідно виявилось недостовірним ($p>0,05$) та вказувало на високий рівень ситуативної та особистісної тривожності. За шкалою адаптаційної поведінки в ЕГ середній приріст склав 4 бала відповідно за трьома тенденціями, які досліджувалися, у КГ – 1 бал, що виявилось несуттєвим.

Таблиця 2

Динаміка показників адаптаційної поведінки слабчущих юнаків ЕГ та КГ упродовж формуючого експерименту, (у балах)

№ п/ п	Показник	ЕГ			КГ		
		До навчання	Після навчання	Різниця	До навчання	Після навчання	Різниця
		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$		$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	
1	Тенденція до залежності	12,2±1,28	17,0±1,34	4,8	11,7±0,87	12,4±0,91	0,7
2	Тенденція до товариськості	15,0±0,98	19,1±1,1	4,1	15,2±0,79	15,8±1,22	0,6
3	Тенденція до боротьби	11,8±0,77	16,5±1,32	4,7	11,9±1,2	13,0±1,17	1,1

Спеціально створені умови сприяли формуванню потреби у спілкуванні з учнями, які чують нормально, заснованому на неформальних, дружніх стосунках. Результати дослідження дозволяють стверджувати, що діти з розладами слуху цілком можуть спілкуватися на рівних з однолітками, які чують нормально.

Висновки. Застосування експериментальних режимів рухової активності слабчущих старшокласників у ході позаурочних фізкультурно-оздоровчих

занять за допомогою засобів адаптивного фізичного виховання дозволило інтенсифікувати процес засвоєння фізичних вправ, скоротити терміни корекції рухової сфери. Аналіз підсумкових результатів експерименту підтвердив ефективність розробленої методики, про що свідчать вищі показники у всіх видах тестування слабочуючих старшокласників експериментальної групи, на відміну від однокласників з контрольної групи.

Проведене дослідження не претендує на вичерпаний розгляд усіх аспектів даної проблеми. Перспективним ми вбачаємо подальше удосконалення режимів рухової активності у школах-інтернатах для слабочуючих усіх вікових груп, розширенні змісту компенсаторних програм корекційного впливу засобів адаптивної фізичної культури на їхній розвиток.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабій І.М. Корекція рухової сфери глухих підлітків швидкісно-силовими вправами: Автореф. дис...канд. пед. наук. – К., 2002. – 17 с.
2. 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.
3. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура (Цель, содержание, место в системе знаний о человеке) //Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2-7.
4. Цільова комплексна програма “Фізичне виховання – здоров’я нації”. – К., 1998. – 35 с.
5. Шапкова Л.В. Взаимосвязь адаптивной физической культуры и специальной педагогики //Адаптивная физическая культура. – 2000. – № 1-2. – С. 5-8.

**Удосконалення режимів рухової активності слабочуючих старшокласників
у ході позаурочних занять за допомогою засобів адаптивного фізичного
виховання**

КОЛИШКІН О.В.

Сумський державний педагогічний університет імені А.С. Макаренка

У статті розкрито шляхи вирішення проблеми корекції рухової сфери слабочуючих старшокласників із застосуванням засобів адаптивного фізичного виховання, формування оптимальних режимів рухової активності юнаків з розладами слуху в умовах спеціальної школи, обґрунтовано педагогічні умови корекції рухових порушень слабочуючих старшокласників у процесі застосування засобів адаптивного фізичного виховання.

**Усовершенствование режимов двигательной активности слабослышащих
старшекласников в ходе внеурочных занятий с помощью средств
адаптивного физического воспитания**

КОЛЫШКИН А.В.

Сумской государственной педагогический университет имени А.С. Макаренко

В статье раскрыты пути решения проблемы коррекции двигательной сферы слабослышащих старшекласников с применением средств адаптивного физического воспитания, формирования оптимальных режимов двигательной активности юношей с нарушениями слуха в условиях специальной школы, обоснованы педагогические условия коррекции двигательных нарушений слабослышащих старшекласников в процессе применения средств адаптивного физического воспитания.

**Improvement of modes of impellent activity of deaf senior pupils during
after-hour employment with the help of means of adaptive physical education**

KOLYSHKIN A.V.

Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko

In clause the ways of the decision of a problem of correction of impellent sphere of deaf senior pupils with application of means of adaptive physical education, formation of optimum modes of impellent activity of the young men with infringements of hearing in conditions of special school are opened, the pedagogical conditions of correction of impellent infringements of the hard of hearing young men are realized during application of means of adaptive physical education.