

## РОЛЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ У ФОРМУВАННІ РУХОВИХ ЗДІБНОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ЗІ СКЛАДНИМИ СЕНСОРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

*У статті висвітлюється проблема формування рухових здібностей у дітей зі складними сенсорними порушеннями. Автором розроблено систему корекційних фізичних вправ в умовах спеціального дитячого будинку; визначено показники фізичного розвитку; описано методiku корекційної роботи з учнями; подано характеристику рівнів розвитку в них рухових здібностей.*

**Ключові слова:** діти зі складними сенсорними порушеннями, рухові здібності, фізичне виховання.

Проблема соціальної адаптації сліпоглухонімих була і залишається однією з найбільш складних у спеціальній педагогії. Гуманістичні і психолого-педагогічні аспекти цієї проблеми висвітлені у працях А.І. Соколянського, А.І. Мещерякова, О.І. Скороходової. Поразка функцій слухового та зорового аналізаторів значно зашкоджує загальному і фізичному розвитку дитини (Л.С. Виготський, Р.М. Боскіс, Т.А. Власова, А.П. Гозова, М.І. Земцова, А.Г. Зікєєв, С.А. Зиков, В.П. Єрмаков, К.Г. Коровін, Л.І. Солнцева та ін.). У загальній схемі навчання і виховання дітей з дефектами зору та слуху значна роль належить фізичному вихованню. Залучення дітей зі складними сенсорними порушеннями до активних занять фізичною культурою є важливою ланкою комплексу навчально-виховної роботи з цим контингентом.

У дослідженнях останніх років наголошено на значенні заняттями фізичними вправами у підвищенні функцій сенсорних аналізаторів, а також корекції та компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку сліпих, тих, хто слабо бачить, та глухих учнів (Р.Н.Азарян, Н.Г. Байкіна, Н.С.Бессарабов, В.А.Какузін, Ю.Н. Комаров, Д.М. Маллаєв, О.В.Начинова, Л.А. Семенов, Б.В. Сермеєв та ін.); визначено зміст, форми і методика колекційного фізичного виховання дітей з порушеннями слуху і зору. Натомість питання фізичного виховання дітей зі складними сенсорними порушеннями висвітлені недостатньо, а в зарубіжній літературі з них наявні лише короткі і фрагментарні відомості.

Метою статті є розробка основного змісту й організаційних форм роботи з фізичного виховання школярів зі складними сенсорними порушеннями, що забезпечують достатню рухову активність, можливий рівень розвитку рухових здібностей в оволодінні виконанням доступних фізичних вправ.

Об'єктом дослідження стали учні 1-VIII класів Сергіїв-Посадського дитячого будинку для сліпоглухих дітей (загальною кількістю 30 осіб), а предметом – зміст, форми і методика їхнього фізичного виховання.

Реалізація поставленої мети передбачала розв'язання таких завдань:

1. Визначення особливостей фізичного розвитку, функціонального стану кардіореспіраторної системи і рухових здібностей школярів зі складними сенсорними порушеннями 10-18 років.
2. Добір доступних для них фізичних вправ різної спрямованості і визначення оптимального фізичного навантаження "модельних" вправ для розвитку основних рухових здібностей.
3. Розробка основного змісту коригувального фізичного виховання дітей зі складними сенсорними порушеннями в умовах спеціального дитячого будинку, створення медико-педагогічних передумов для формування в них усвідомлених навичок самостійного виконання фізичних вправ.

У процесі дослідження використовувались антропометричні виміри, лікувально-педагогічні тести, що містили функціональні проби серцево-судинної і дихальної систем; тестування рухової підготовленості (м'язової сили, рухомості у плечовому, тазостегновому суглобах тощо). Матеріали дослідження опрацьовані методами варіаційної статистики.

Результатами вивчення фізичного розвитку, деяких показників стану кардіореспіраторної системи і рухових здібностей дітей зі складними сенсорними порушеннями є: за абсолютним значенням росту, маси тіла і довжини окружності грудної клітини сліпоглухі діти не виходили за межі вікової норми, але в багатьох випадках були близькі до нижньої її межі. У 13 % їх числа виявлено надлишкову масу тіла, у 57 % – нормальну, у 30 % – недостатню.

У 3/4 числа досліджуваних частота серцевих скорочень була вище вікової норми на 8-12 %. Показники життєвої ємкості легенів учнів були меншими за вікову норму на 11-15 %. Такий стан можна пояснити тим, що дефекти зору і слуху, а також викликане ними зниження функціонального стану рухового аналізатора, за механізмом вісцеральних рефлексів (М.Р. Могендович, 1957), негативно позначаються на фізичному і функціональному розвитку дітей, уповільнюють його порівняно з нормою. Рівень розвитку рухових здібностей сліпоглухих дітей був нижчим, ніж у їхніх нормальних ровесників. Проте, обстежені діти випереджували своїх нормальних ровесників за рівнем силової витривалості м'язів верхнього поясу на 2-5%, а нижнього поясу – на 6-9%. Швидкість виконання одиничних рухів не відрізнялася від норми. Інші результати були одержані під час визначення швидкісно-силових здібностей учнів. У стрибках у довжину з місця в метанні тенісного м'ячика вони значно поступалися учням масової школи. Найбільше відставання дітей зі складними сенсорними порушеннями від своїх нормальних ровесників встановлено за рівнем статокінетичної стійкості. Так, час утримання "пози лелеки" в дітей досліджуваного контингенту складав лише 5% норми. Зазначені особливості розвитку рухової сфери дітей з порушеннями зору і слуху зумовлені малим обсягом їхньої рухової активності, недостатніми функціональними можливостями організму.

Одержані результати було взято за основу під час планування індивідуального навантаження з розвитку рухових здібностей школярів, що мають складні сенсорні порушення. З їх урахуванням розроблено основний

зміст фізичного виховання вихованців дитячого будинку. Призначенням цієї системи є: забезпечення необхідного обсягу рухової активності; покращення функціонального стану кардіореспіраторної системи; корекція недоліків розвитку рухової сфери; розвиток остаточного зору засобами фізичного виховання і тренування мовленнєво-рухового апарату; навчання школярів використання засобів фізичного виховання.

Під час експерименту передбачалася організація щоденних занять дітей фізичними вправами. Компонентами основного змісту стали: ранкова гігієнічна гімнастика; фізкультурні хвилини і паузи під час уроків; рухливі перерви; індивідуальні заняття з дітьми фізичними вправами, що проводилися чотири рази на тиждень.

Ранкова гімнастика проводилася по групах з 4-5 учнів. Ця форма виконання фізичних вправ розглядалася як опорна в плані формування у школярів навичок заняттями фізичною культурою в режимі дня. Правильному виконанню вправ, а також дотриманню послідовності, дітей навчали на уроках фізичної культури. По можливості намагалися проводити ранкову гімнастику на повітрі.

Фізкультурні паузи і хвилини на уроках проводили в той час, коли в учнів з'являлися ознаки втоми, збудження, часті відволікання, зниження уваги. Тривалість фізкультурної паузи складала 2-3 хвилини. Набір вправ та їх дозування мали за мету підвищити розумову працездатність дітей, зменшення статичного навантаження, попередження порушень постави. Фізкультурні паузи проводили вчителі, з якими щомісячно організовувалися спеціальні методичні заняття.

У режимі рухової активності школярів значна роль відводилася рухливим перервам. За їх допомогою ми намагалися попередити накопичення розумової втоми, покращити функціональний стан кардіореспіраторної системи дітей, створити в них позитивний емоційний настрій за рахунок відчуття "м'язової радості". Тривалість рухливих перерв складала 30-30 хвилин. На цих перервах організовували рухливі ігри середньої інтенсивності, під час яких частота серцевих скорочень гравців досягала 100-110 ударів на хвилину.

Зазначені форми занять фізичними вправами забезпечували необхідний для дітей обсяг рухової активності. Крім цього, зі школярами чотири рази на тиждень проводилися індивідуальні заняття з виправлення недоліків фізичного розвитку і просторового орієнтування.

Корекційні заняття були спрямовані переважно на формування в дітей правильних основних рухів (ходьби, бігу, стрибків і метання), виправлення дефектів постави і т. ін. Ці заняття проводилися вихователями під загальним методичним керівництвом учителя фізичної культури. Під час індивідуальних занять у школярів прагнули сформувати і підтримати інтерес до виконання фізичних вправ і закласти основи усвідомлених навичок здорового способу життя (дотримання вимог до одягу, взуття, стану місця занять тощо).

Основною формою навчання дітей зі складними сенсорними порушеннями основ фізичної культури був урок. В основному змісті фізичного виховання школярів йому було надана виражена навчальна, освітня спрямованість.

На уроках використовувалися стройові, загально розвивальні вправи з предметами і без предметів, вправи, спрямовані на розвиток основних рухових здібностей, ходьбу, біг, стрибки і метання. Основна увага приділялася навчання правильного виконання вправ і дозуванню фізичних навантажень за показниками ЧСС. На уроках школярів навчали різних рухливих ігор, у тому числі із змагальними елементами. Особливості функціонального стану і розвиток рухових здібностей визначили необхідність індивідуального підходу до фізичного виховання учнів. При цьому, виходячи з конкретних даних про стан кожної дитини, встановлювався цільовий рівень її фізичного вдосконалення, методично, поступово просуваючись до нього шляхом виконання цілеспрямованих дозованих навантажень. Фізичний стан, рівень розвитку рухових здібностей і сформованість навичок виконання фізичних вправ характеризувалися оцінками "зараховано", "не зараховано". При недостатній фізкультурній освіченості і підготовленості окремих дітей вносилися корективи в методику їхнього фізичного виховання.

З метою підвищення емоційно особистісної значущості занять фізичною культурою щомісяця проводилися загальношкільні фізкультурні масові заходи. Вони включали оцінку успішності фізичного виховання кожної дитини, змагання у знаннях про здоровий спосіб життя, у розвитку рухових здібностей, рухливі ігри, естафети, турпоходи тощо.

Запропонований нами зміст фізичного виховання школярів вирішував двоєдине завдання – зміцнення здоров'я і створення передумов для їхньої соціальної адаптації. Зміцнення здоров'я досягалося необхідним рівнем рухової активності, а також корекції недоліків розвитку засобами фізичного виховання. Цей результат став однією з основ полегшення соціальної адаптації учнів, здебільшого, побутової.

Зазначений основний зміст фізичного виховання школярів зі складними сенсорними порушеннями був апробований у формульованому експерименті впродовж двох років. У процесі експерименту було досягнуто суттєве підвищення рухових здібностей школярів. Так, рівень сили підвищився у хлопчиків на 9-43%, у дівчаток на 7-58%, швидкості на 4-31% і 4-16%, гнучкості на 5-15% і 6-50%, витривалості на 6-38% і 10-34% відповідно. Покращення точності рухів відзначено у хлопчиків на 17-85%, а в дівчаток – на 23-89%, про що свідчить зменшення відхилення від заданого кута досягнення.

У сліпоглухих дітей, які брали участь в експерименті, виявлено покращення функціонального стану організму. Про це свідчить зниження ЧСС у спокої на 3-19% і збільшення співвідношення маси тіла до росту. Показники відносної маси тіла, що відставали раніше від рівня норми, зросли на 2-16%. Наведені дані свідчать про суттєвий розвиток рухової сфери школярів і підвищенні їхньої працездатності.

Упродовж експерименту у сліпоглухих дітей відзначалося підвищення активності на заняттях фізичними вправами. Більшість із них стали брати участь у всіх формах проведення занять, виявляючи при цьому пошавлення, радість, збагатилася міміка дітей. У них поступово формувалися навички самостійного виконання фізичних вправ. Відзначено, що у процесі цих занять у дітей покращилася увага й активізувалася пізнавальна діяльність. Ці зміни

можна розглядати як прояв певної корекції відставання у психічному розвитку, зумовленого наслідками складних сенсорних порушень.

Підсумовуючи, доходимо **висновку**, що вдосконалення рухової сфери, підвищення ініціативності, формування навичок самостійної роботи створили передумови для прискорення соціальної адаптації дітей, що мають складні сенсорні порушення. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо у розробці методики професійно-прикладної фізичної підготовки школярів зі складними сенсорними порушеннями.

## ЛІТЕРАТУРА

1. *Земцова М.И.* Учителю о детях с нарушениями зрения / М.И. Земцова. – М.: Просвещение, 1973. – 159 с.
2. *Мещеряков А.И.* Слепеглухонемые дети: развитие психики в процессе формирования поведения / А.И. Мещеряков. – М.: Педагогика, 1974. – 326 с.
3. *Солнцева Л. И.* Развитие компенсаторных процессов у слепых детей дошкольного возраста / Л.И. Солнцева. – М.: Педагогика, 1980. – 192 с.

*Подано до редакції 10.01.12*

---