

УДК 376.3:796.035

Слобожанінов А.А., Слобожанінов П.А.

ДИНАМІКА ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІТЕЙ З ВАДАМИ СЛУХУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СПОРТИВНИМ ОРІЄНТУВАННЯМ

У статті проаналізовано проблеми фізичного виховання як складової частини загальної системи виховання дітей з особливими потребами; визначено особливості занять спортивним орієнтуванням як засобом адаптивного фізичного виховання, що має на меті забезпечення належного рівня рухової активності, покращення розвитку фізичного, морального здоров'я неповносправних; засвідчено позитивну динаміку показників фізичної підготовленості дітей із вадами слуху у процесі занять спортивним орієнтуванням.

Ключові слова: діти з особливими потребами, фізична підготовленість, спортивне орієнтування.

Постановка проблеми та її зв'язок із важливими науковими та практичними завданнями. На сучасному етапі розвитку суспільство ставить високі вимоги до підвищення рівня життя, збільшення засобів та форм соціальної адаптації та реабілітації осіб з обмеженими можливостями, забезпечення їх активної участі у житті соціуму нарівні зі здоровими людьми.

Окрема увага держави зосереджена на дітях з особливостями психофізичного розвитку, оскільки існує необхідність забезпечення їхньої повноцінної життєдіяльності, оптимальних умов для максимальної соціально-трудової реабілітації. Фізичні вправи, слугуючи важливим засобом впливу на організм, розширюють діапазон можливостей, у першу чергу рухової сфери, порушеної стійким дефектом.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Право на заняття спортом людей з обмеженими фізичними можливостями гарантується Законом України "Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху і спорту вищих досягнень в Україні": "...ст.2.1. Держава стимулює розвиток... параолімпійського руху і спорту вищих досягнень шляхом бюджетного фінансування, зміцнення матеріально-технічної бази, надання пільг по податках і кредитуванні добродійників і інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності, а також морального і матеріального заохочення спортсменів, тренерів і фахівців галузі, які забезпечують підготовку і участь спортсменів в змаганнях спорту вищих досягнень" [8; с. 4].

Серед неповносправних особливе місце посідають діти з порушеннями слуху. Порушення слуху негативно позначається на формуванні індивідуальності людини, розвитку функціональних систем і гальмує її соціальну, побутову й психологічну адаптацію (Я. В. Крет, Н. І. Букун, Л. Д. Хода, В. В. Храмов, О. Ю. Михайлова), особливо у ранньому віці, тому вибір ефективних методів та засобів фізичного виховання як однієї із визначальних форм соціальної адаптації та реабілітації є актуальною проблемою сучасної інклюзивної освіти [1, 3, 4].

Фізичне виховання як складова частина загальної системи виховання дітей з особливими потребами покликане забезпечити належний рівень рухової активності, покращити розвиток фізичного, морального здоров'я, сформувавши комплексний підхід до вдосконалення розумових та фізичних якостей особистості в поєднанні з корекційно-розвивальною спрямованістю процесу адаптивного фізичного виховання [4, 6]. Для дітей з обмеженими можливостями заняття фізичною культурою і спортом виступають як фактор поліпшення самопочуття, підвищення рівня здоров'я та рівня фізичної підготовленості, задоволення потреби в спілкуванні, розширенні кола знайомств, самореалізації при занятті спортом.

Завдання дослідження – визначити вплив занять спортивним орієнтуванням на показники фізичної підготовленості дітей з порушеннями слуху.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі адаптаційного фізичного виховання дітей з вадами слуху визначальна роль відводиться фізичним вправам як чинникам впливу на організм з метою розширення діапазону рухових можливостей, порушених унаслідок дії стійкого дефекту. М'язова діяльність у процесі виконання фізичних вправ стимулює фізичні процеси, формуючи новий функціональний стан, який характеризується пристосуванням до дефекту, компенсацією порушених функцій, адаптацією функцій, у тому числі слухового аналізатора. Фізичні вправи сприяють подоланню відхилень у розвитку моторики, просторового орієнтування. Успіхи в цій галузі зміцнюють життєву позицію, виховують прагнення до подолання труднощів в інших сферах життя [4].

Спортивне орієнтування як циклічний вид спорту зумовлює значне розумове навантаження. Змагання зі спортивного орієнтування передбачають уміння швидко пересуватися по незнайомій місцевості за допомогою карти та компасу з метою пошуку контрольних пунктів. Перевагами спортивного орієнтування є його доступність та масовість, а також розвиток основних фізичних якостей, виховання самостійності, уважності, рішучості, цілеспрямованості, уміння володіти собою; розвиток спостережливості, пам'яті, уяви, швидкості і логічності мислення, вміння швидко переосередити увагу, відчуття часу і просторової орієнтації, винахідливості, органічне поєднання розумового і фізичного навантаження, можливість оздоровлення людей різного віку та статі, можливість отримати естетичне задоволення від спілкування з природою у будь-який сезон [2].

При діагностуванні здібності до орієнтування у просторі глухих дітей шкільного віку було відзначено, що їм складно оперативно оцінювати ситуацію щодо просторових умов (просторова дезорієнтація), яка складається під час виконання рухових завдань, і реагувати на неї раціональними руховими діями.

У дисертаційному дослідженні О. Романенко вивчено вплив позакласних занять із спортивного орієнтування на проєкцію пізнавальної діяльності та рухової сфери глухих дітей. У роботі доведено корекційний вплив занять спортивного орієнтування на вади рухової сфери і пізнавальної діяльності глухих учнів. Дослідження засвідчило, що запропонована методика занять із спортивного орієнтування дозволила покращити функціональний стан організму глухих школярів, підвищити рівень розвитку рухових якостей, поширити об'єм мовної інформації, скоротити строки вивчення спортивного орієнтування, зрівняти відмінності між глухими та школярами, якічують [7].

Запропонована О. Романенком методика організації занять із спортивного орієнтування була використана нами при організації навчально-тренувального процесу для проведення дослідження.

З метою поліпшення фізичної підготовленості дітей із порушенням слуху у Чернівецькому обласному навчально-реабілітаційному центрі №1 була розроблена програма з використанням засобів спортивного орієнтування в процесі фізичного виховання. Дана програма ґрунтується на використанні переваг диференційованого підходу у навчанні і розробляється для групи учнівської молоді, які обрали заняття у гуртку зі спортивного орієнтування. В групі застосовується індивідуальний підхід, завдяки якому щозаняття варіюється розумове та фізичне навантаження на кожного учня. У роботі гуртка зі спортивного орієнтування Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру №1 протягом 2014-2015 н.р. брали участь 23 учнів 9-11 класів (юнаки). Перед початком роботи гуртка нами було проведено оцінку фізичної підготовленості юнаків за результатами виконання контрольних вправ, передбачених "Державними тестами і нормативами оцінки фізичної підготовленості населення України" [5]. Проведене дослідження дозволяє визначити рівень фізичної підготовленості юнаків на початковому етапі.

Як бачимо з таблиці 1, при тестуванні силовій витривалості підтягування у висі середній показник юнаків становив $12 \pm 4,4$ разів за 1 хвилину, який за п'ятибальною шкалою оцінюється в 3 бали (добре); у згинанні і розгинанні рук в упорі лежачи – $31 \pm 9,8$ разів (оцінка 3 бали); у підніманні тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хвилину – $40 \pm 5,1$ разів оцінювався (оцінка 3 бали); швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця) – $220 \pm 15,9$ см (оцінка 3 бали); гнучкості (нахил вперед в положенні сидячи) – 11 ± 8 см (оцінка 2 бали), відповідно до нормативів державних тестів.

Протягом навчального року учні відвідували навчально-тренувальні заняття зі спортивного орієнтування 4 рази на тиждень, окрім цього займалися фізичною культурою згідно навчального розкладу. За досліджуваний період члени гуртка двічі приймали участь у змаганнях зі спортивного орієнтування серед дітей з вадами слуху, а також поза конкурсом брали участь у міських та обласних змаганнях.

Таблиця 1

Рівень фізичної підготовленості учнів з вадами слуху на початку та наприкінці навчального року

Назва вправи	На початок навчального року	На кінець навчального року	Результати змін у %	P
Підтягування у висі (за 1 хв)	$12 \pm 4,4$	$14 \pm 5,5$	12%	$P < 0,05$
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (за 1 хв)	$31 \pm 9,8$	39 ± 9	25,8%	$P < 0,05$
Піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід (за 1 хв)	$40 \pm 5,1$	45 ± 5	9,7%	$P < 0,05$
Швидкісно-силових здібностей (стрибок у довжину з місця, см)	$220 \pm 15,9$	245 ± 16	9%	$P < 0,05$
Гнучкість (нахил вперед в положенні сидячи, см)	11 ± 8	14 ± 6	27,2%	$P < 0,05$

Суттєве покращення показників виявлено в таких тестах, як згинання і розгинання рук в упорі лежачи та нахил вперед із положення сидячи. Так, при виконанні згинання і розгинання рук в упорі лежачи середній показник юнаків становив 39 ± 9 разів, трохи не досягнувши відмінного рівня (приріст 20%). Вперше юнаки досягли нормативного рівня (оцінка 4 бали) при виконанні тесту на гнучкість (нахил вперед в положенні сидячи), їх середній показник становив 14 ± 6 см (приріст 22%). Не виявлено суттєвих змін показників у таких тестах, як підтягування в висі, піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хвилину та стрибок у довжину з місця. У юнаків покращилася силова витривалість м'язів живота. Середній показник піднімання тулуба із положення лежачи на спині в сід за 1 хвилину становив 45 ± 5 разів, а приріст – 11%. Спостерігалася тенденція до покращення результатів при виконанні стрибка в довжину з місця, середній показник юнаків становив 245 см (приріст 9%).

Висновки. Отже, функціонування секції зі спортивного орієнтування у процесі фізичного виховання Чернівецького обласного навчально-реабілітаційного центру №1 позитивно вплинуло на показники фізичної підготовленості учнів наприкінці навчального року, що свідчить про високу ефективність занять спортивним орієнтуванням у якості засобу адаптивного фізичного виховання. Водночас вивчення корекційних можливостей спеціально організованих і науково обґрунтованих занять спортивним

орієнтуванням у підлітків, які мають порушення слуху, свідчить про їхню високу ефективність і необхідність впровадження результатів цих досліджень у практику спеціальних установ України.

Перспектива подальших пошуків у цьому напрямку полягає у вивченні адаптації організму неповносправних підлітків до посиленних фізичних навантажень у процесі занять спортивним орієнтуванням та здатності дітей з особливими потребами виконувати нормативи для отримання спортивного розряду та звання.

Використані джерела

1. Байкіна Н.Г. Коррекционные основы физического воспитания глухих школьников : автореф. дис. на соискание учен. степени доктора. пед наук : спец 13.00.03 "Специальная педагогика" / Н. Г. Байкіна. – М., 1992. – 30 с.
2. Галан Я. Спортивне орієнтування як засіб підвищення рівня фізичного та психологічного розвитку школярів і студентів Буковини / Галан Я. // Актуальні проблеми фізичного виховання студентів в умовах кредитно-модульної системи навчання : матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції. – Дніпропетровськ, 2010. – С. 50 – 53.
3. Гуринович Х.Є. Методика використання засобів фізичного виховання для корекції рухової функції глухих дітей молодшого шкільного віку : навч. посіб. / Х.Є. Гуринович, В.М. Трач. – Л. : ДП Схід Сонця, 2005. – 105 с.
4. Карабанов А. Г. Корекція фізичних недоліків у глухих школярів у процесі фізичного виховання : автореф. дис. на здобуття наук ступеня канд. наук з фіз. вих. і спорту / А. Г. Карабанов. – Луцьк, 1999. – 18 с.
5. Постанова про державні тести і нормативи оцінки фізичної підготовленості населення України: від 15 січня 1996 р. № 80 / Кабінет Міністрів України // Фізичне виховання в школі. – 1996. – № 1. – С. 47–56.
6. Про Концепцію державного стандарту спеціальної освіти дітей з особливими потребами : Рішення колегії 23.06.99 № 7/5 7.16.06.99.1 1 7/6–6 Міністерство освіти і науки України. Президія академії педагогічних наук України. [Електронний ресурс] Режим доступу: <http://www2.znz.eduua.net/storage/195.doc>
7. Романенко А. В. Влияние внеклассных занятий по спортивному ориентированию на коррекцию познавательной деятельности и двигательной сферы глухих детей : дис. ... канд. пед. наук : 13.00.03 / Александр Владимирович Романенко. – Запорожский гос. ун-т. – Запорожье, 1997. – 165 с.
8. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк : Вежа-Друк, 2014. – 68 с.

Slobozhaninov A., Slobozhaninov P.

THE EVOLUTION OF PARAMETERS OF THE PHYSICAL FITNESS OF CHILDREN WITH HEARING DISABILITIES IN THE PROCESS OF SPORTS ORIENTEERING CLASSES

The analysis of the results of educational research in the field of special education for children with hearing impairment revealed a close relationship between the level of physical development and physical fitness of children, their physical activity and mental development of the child. Unfavorable changes in health of children with hearing problems are caused by reduced physical activity, the presence of pathological process in the body, as well as the intensification of the educational process, increasing complexity of the curriculum, neuro-psychological overload. An important role in addressing the problem correction, rehabilitation and social integration of adolescents with disabilities is played by the means of adaptive physical education. Diversity and directedness of exercises used in the system of adaptive physical education, variability of their performance allow their selection and necessary combination considering the task of the correction of motor disorders and enhance physical fitness of students of special schools to the optimum level. One of the topical areas of modern inclusive pedagogy is the selection of forms and methods of physical education as a leading means of correction physical and mental condition of children with special needs. Skillful use of exercise in the process of correction can prevent motor deficiencies, normalize physical progress of deaf teenagers and largely overcome secondary deviations. In addition, physical education is a powerful tool for training children with hearing disabilities to socially useful work and life in the society. The article analyzes the problems of physical education as part of the overall system of education of children with special needs; the features of orienteering exercises as a means of adaptive physical education, which aims to ensure the proper physical activity, improvement of physical and moral health of disabled children are defined; positive dynamics of physical fitness of children with hearing disabilities in the process of orienteering trainings is demonstrated.

Key words: children with special needs, physical fitness, orienteering.

Стаття надійшла до редакції 12.09.2016