

РОЗДІЛ 2

ДІАГНОСТУВАННЯ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ І МОЛОДІ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНА ОПТИМІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОГО І ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСІВ

УДК [378.147:376.2]:796.011.3 (043.3)

Адирхаєв С. Г., Житовоз М. П.

ШЛЯХИ ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СПОРТИВНОЇ БОРОТЬБИ СТУДЕНТІВ З ПОРУШЕННЯМ СЛУХУ

У статті наведено результати власних досліджень, які спрямовано на розкриття шляхів оптимізації тренувального процесу з греко-римської боротьби студентів з порушенням слуху впродовж їх навчання у ВНЗ.

Доведено суттєвий вплив вад слуху на психофункціональний стан та аналізатори людини, на особливості розвитку рухової сфери, а також позитивне коригувальне значення фізичних вправ. Оптимізація тренувального процесу студентів-борців, які слабко чують, передбачала вирішення завдань певними діями, що приводять до конкретного результату: високі досягнення на змаганнях різного рівня.

Ключові слова: тренувальний процес, спортивна боротьба, студенти з порушенням слуху, змагальна діяльність.

Постановка проблеми. Однією з важливіших складових соціальної та психічної адаптації до навчання у вищих навчальних закладах студентів з порушеннями здоров'я є фізичний розвиток та фізична підготовленість, і тому відношення молоді до фізичного виховання та спортивної діяльності протягом навчання у вищих навчальних закладах освіти є однією з актуальних соціально-педагогічних проблем сьогодення. Результати наукових досліджень доводять [1–9], що порушення розвитку у людини з обмеженими можливостями здоров'я індивідуальні й багатоаспектні. Вони проявляються в інтелектуальній, руховій, мовленевій або сенсорній неповносправності. Відхилення у розвитку мають різні форми й ступені виразності відповідно до вад й захворювань.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Ще в 30-х роках ХХ століття Л. С. Виготський [6] проголосив тезу щодо загальних закономірностей розвитку як нормальної, так і аномальної людини. Довів, що динаміка їх розвитку підпорядкована однаковим закономірностям, але кожний вид аномального розвитку характеризується своїми специфічними особливостями.

Фахівці [1, 4, 5, 7] виділяють загальні закономірності нормального рухового розвитку, які притаманні й людині з обмеженими можливостями здоров'я: розвиток рухової функції здійснюється

шляхом послідовності і стабільності; послідовні стадії в розвитку функції перекривають одна другу, тому дуже важливо не тільки закріплювати найбільш інтенсивно формувальні функції, але й стимулювати розвиток функції наступного вікового етапу; із загальним розвитком моторики виникає можливість диференціації й ізоляції окремих рухів; розвиток рухових функцій починається від голови до верхніх, а потім до нижніх кінцівок, координація рухових навичок удосконалюється у цій же послідовності, довільні рухи формуються у послідовності: голова, руки, ноги; розвиток рухової функції вдосконалюється від проксимального у дистальному напрямку, тобто, рухи частин тіла, що розташовані ближче до серединної лінії тіла, формуються раніше, ніж рухи в більш віддалених областях. Науковцями доведено, що патологічний процес у слуховій системі змінює функцію вестибулярного апарату, а вестибулярні порушення у свою чергу впливають на формування рухової сфери. Вестибулярний аналізатор сприймає сигнали щодо положення тіла й голови у просторі, зміни швидкості й напрямку руху, забезпечує єдину функцію сприйняття й орієнтування у просторі, справляє постійний вплив на тонус м'язів. Взаємозв'язок слухового та вестибулярного аналізаторів проявляється у тісній анатомічній єдності їх орієнтації: периферична частка слухової системи знаходиться у лабіринті, тобто там, де знаходяться периферичні рецептори, які сприймають вестибулярні подразники, що подають сигнал щодо положення тіла у просторі.

Доведено, що порушення слуху призводить не тільки до мовного недорозвитку, а й до відхилень в руховій сфері. Рецепторна функція моторного аналізатора регулює всю нервову трофіку організму, тому у людини з порушенням слуху спостерігаються нестійкість вегетативної системи, яка проявляється в їх поведінці. У людини з порушенням слуху спостерігається посилення частоти серцевих скорочень та дихання, підвищення реакції фізіологічних систем організму при фізичних навантаженнях. Особливо страждають із-за враження слуху такі якості, як точність, рівновага, координація рухів, швидко-силові якості. Їх розвиток проходить не однаково. Якщо швидко-силові якості відрізняються від норми незначно, то точність рухів і координація у глухих відстають від норми більшою мірою. Доведено, що при втраті слуху зростає значення кінестатичних відчуттів, оскільки вони певною мірою можуть замінити слух. У людини з порушенням слуху компенсація слухового контролю відбувається за рахунок збільшення ролі зорових, дотиково-вібраційних і кінестетичних сприймань.

Заслужують на увагу наукові дослідження, що доводять вплив кліматичних змін на стан слухової системи, здоров'я, рухову активність людини з порушенням слуху в кожному біологічному ритмі року [1, 4, 7, 9]. Доведено, що на початку і в середині осені фізична працездатність тих, хто слабко чує, після літнього відпочинку найкраща, сприяє навчанню новим рухам і розвитку фізичних якостей. У перехідний період від осені до зими різко знижується фізична працездатність, спостерігається погіршення самопочуття. Після роботи на витривалість спостерігається погане відновлення, знижується спритність, координація рухів і зоромір. Взимку стабілізується фізична працездатність. Це найбільш сприятливий період для розвитку і вдосконалення фізичних якостей і закріплення рухів. Перехідний весняний період характеризується зниженням рухової активності і загального самопочуття людини з депривацією слуху. У цей період фахівці [3, 7–9] радять більшу перевагу надавати ігровій діяльності. Середина весни і весь літній період сприятливі для фізичного вдосконалення людини з інвалідністю.

Таким чином, фахівці виділяють п'ять періодів, в яких відбуваються зміни загального самопочуття, стану здоров'я і характеру рухової активності молоді з порушенням слуху. Слух тіснішим чином пов'язаний з рухом. М. О. Бернштейн [5], вказуючи на взаємозв'язок рухового і слухового аналізаторів, підкреслював, що рух коригується не тільки зором, а також і слухом. Слухові сигнали, як і зорові, беруть участь в регуляції рухів. Виключання слуху з системи аналізаторів означає не просто ізольоване випадіння однієї сенсорної системи, а порушення всього ходу розвитку людей даної категорії.

Сучасні наукові дослідження [1, 3, 4, 7–9] доводять суттєвий вплив вад слуху на психофункціональний стан та аналізатори людини, на особливості розвитку рухової сфери, а також позитивне коригувальне значення фізичних вправ. У науково-методичних і фахових джерелах подаються дані, які характеризують особливості фізичного розвитку, рухової підготовленості тих, хто слабко чує, з акцентом на порушеннях, які відбуваються в їх руховій та емоційній сферах. Педагогічні спостереження й експериментальні дослідження [1–4, 7–9] дозволяють виділити особливості рухової сфери молоді з порушенням слуху, а саме: недостатньо точна координація і невпевненість рухів, що виявляється в основних рухових навичках; відносна загальмованість оволодіння руховими навичками; труднощі у зберіганні статичної і динамічної рівноваги; відносно низький рівень розвитку просторової орієнтації; загальмована реагувальна здібність, швидкість виконання окремих рухів і темпу рухової діяльності в цілому; відхилення в розвитку моторної сфери: дрібної моторики кисті пальців рук, узгодженість рухів окремих ланок тіла за часом й у просторі, переведенні рухів, диференціації й ритмічності рухів, розслабленні, що в цілому характеризує порушення координаційних здібностей; відставання в розвитку життєво важливих фізичних якостей: швидко-силових, силових, витривалості та ін., які характеризують фізичну підготовленість людини з порушенням слуху. Перераховані

порушення в руховій сфері молоді, що слабо чує, носять взаємопов'язаний характер й обумовлені загальними причинами: структурою слухового дефекту, недостатністю мовленнєвої функції, скороченням об'єму надходженої інформації, станом рухового аналізатора, ступенем функціональної активності вестибулярного апарату.

Наукові дослідження Н. Г. Байкіної [4] доводять, що мовленнєва недостатність молоді з порушенням слуху, які займаються легкою атлетикою, затримує сприйняття інформації, що пов'язана з описом і засвоюванням техніки легкоатлетичних вправ. Для підвищення ефективності процесу навчання розроблені спеціальні мовленнєві програми щодо питань спортивного тренування з легкої атлетики.

Цей науково обґрунтований методичний прийом був доповнений і вдосконалений протягом 2003-2016 рр. експериментальними дослідженнями авторів даної роботи стосовно питань спортивного тренування з плавання, аквааеробіки, спортивних ігор (волейбол, баскетбол, футбол, настільний теніс), спортивної боротьби. Зміст цих навчальних мовленнєвих програм вміщує: спортивну спеціальну термінологію, найменування спортивного обладнання й інвентарю, біодинамічні терміни, основні рухові дії, спеціальну спортивну вимірювальну апаратуру, мовно-наочні повідомлення з названих вище видів спорту, мовні компоненти щодо інформації на рисунках, слайдах, таблицях, відеозаписах, фото, структуру мовно-наочних повідомлень щодо аналізу техніки і методики навчання окремих видів спорту.

Мета дослідження – розкрити шляхи оптимізації тренувального процесу зі спортивної боротьби студентської молоді з порушеннями слуху впродовж їх навчання у ВНЗ.

Завдання дослідження: визначити й узагальнити проблеми організації навчально-тренувального процесу борців з порушенням слуху; визначити особливості їх фізичної та спеціальної підготовленості в умовах ВНЗ; виявити типологічні властивості нервової системи, що суттєво впливають на техніко-тактичні дії та розробити організаційно-методичні підходи до проведення тренувальних занять борців з порушенням слуху відповідно до особливостей їх нозології.

Організація дослідження. Педагогічні дослідження проводилися у Відкритому міжнародному університеті розвитку людини "Україна" протягом 2004-2016 років та його філіях в різних регіонах України.

Виклад основного матеріалу дослідження. Враховуючи, що студентська молодь з порушенням слуху має обмежений лексичний запас, тренування проводилося за схемою: формування уявлення щодо дефініцій спортивної термінології і закріплення дефініцій спортивної термінології після їх використання. За основні методичні прийоми бралися: опис вправи і її елементів, умови виконання, показ техніки вправ, ілюстрація їх за допомогою різних наочних посібників, виконання вправ у полегшених умовах. Мовна інформація складалася з пояснення, методичних вказівок щодо назви і послідовності фаз виконання рухів, дій ніг, рук, голови, тулуба, рекомендації для самоконтролю і виправлення помилок. У процесі повідомлення використовуються всі форми мови: усна, письмова, дотикова, жестова. Такий підхід сприяє засвоєнню спортивної техніки, інтенсифікації навчально-тренувального процесу, корекції рухових помилок, осмислюванню рухової і мовленнєвої інформації, збагаченню спеціальною лексикою і фразеологією, активацією інтелектуальної діяльності молоді з порушенням слуху. Також при порушенні слуху є можливість за допомогою залишкових аналізаторів регулювати і здійснювати складні види рухів, комплексно або вибірково впливати на ті чи інші функції. Для спортивного тренування це важливо! Покращення фізичної підготовленості молоді з порушенням слуху під впливом фізичних вправ говорить про компенсаторні можливості рухового аналізатора. Наприклад, під впливом спеціально підібраних вправ швидкість руху рук у юнаків і дівчат, що слабо чують, не тільки досягає величин тих, що чують, але ж й перевищує їх. В якості компенсаторних каналів зворотного зв'язку при тренуванні борців з порушенням слуху виступають такі сенсорні системи: зорова, шкірна, рухова, дотикова, залишковий слух.

У комплексі аналізаторів, що активно беруть участь у сенсорній основі спортивної діяльності, основне значення належить руховій системі, яка здійснює регуляцію виконання рухового акту. Постійним учасником сенсорної основи рухової діяльності є зоровий аналізатор. Підтверджено результати досліджень, що вказують на той факт, що з віком зорове сприйняття людини з порушенням слуху значно вдосконалюється [1–4, 9].

Значущість шкірного аналізатора при нормальному функціонуванні усіх сенсорних каналів, як правило, недооцінюється в тренуванні борців у силу того, що його функція виконується іншими сенсорними системами. Однак, активна участь аналізатора у компенсаторно-приспосувальних механізмах дозволяє виділити його як додатковий канал отримання інформації від оточуючого середовища. Шкірний аналізатор разом з кінестетичним беруть участь у дотиковому відчутті. Вібраційна чутливість у борців виступає в ролі подразника слухового і дотикового аналізаторів. Вібраційна чутливість пов'язана зі слуховим сприйняттям, активно втілюється в компенсаторний процес і є важливим каналом сприйняття інформації про спортивну діяльність. Під тиском рухової діяльності цей канал чутливості у динаміці вікового розвитку людини з порушенням слуху вдосконалюється.

Враховуючи особливості психофізичного стану молоді з порушенням слуху оптимізація тренувального процесу студентів-борців, що слабко чують, передбачала вирішення завдань певними діями, що призводять до конкретного результату.

До них відносяться, по-перше: визначення рівня здоров'я, фізичного розвитку, фізичної працездатності, фізичної підготовленості та психофізичного стану студентів; проведення обстежень (дії): рівня фізичного здоров'я (за методикою Г.Л. Апанасенка, 2005); рівня фізичного розвитку (за показниками зросту, маси тіла, обхвату грудної клітки, життєвої ємності легень, затримки дихання на вдиху та затримка дихання на видиху, сили кисті, частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, часу простої зорово-моторної реакції, часу складної зорово-моторної реакції); рівня фізичної працездатності (за методами індексів: індексу пропорційності грудної клітки, індексу маси тіла, проби Руф'є, життєвого індексу, силового індексу); рівня фізичної підготовленості (розрахунок індивідуальної оцінки спортивно-педагогічного тестування); складових структури особистості: типологічних властивостей нервової системи – сили збудження, сили гальмування, рухливості, врівноваженості; особистісної та ситуативної тривожності, самопочуття, активності, настрою, цілеспрямованості, прагнення досягти мети, самооцінки. Результатом аналізу та обґрунтування отриманих даних стало формування груп студентів за рівнем психофізичного стану і фізичної підготовленості, стилем боротьби: борці-гравці, борці темпового стилю та борці-силовики.

По-друге: диференціація засобів і методів тренування. Завдання: систематизувати ефективні засоби і методи тренування з урахуванням їх впливу на стан здоров'я, фізичну та спеціальну підготовленість студентів з порушеннями слуху. Дії: визначення груп ефективних фізичних вправ і їх комплексів з урахуванням особливостей змагальної діяльності борців; обґрунтування обсягу та інтенсивності навантаження на тренуванні. Отриманий результат: варіативні програми тренувальних занять, що спрямовані на визначення складу техніко-тактичних дій борців, поліпшення показників фізичної та спеціальної підготовленості.

По-третє: оперативна оцінка фізичної та спеціальної підготовленості студентів з порушенням слуху, основних компонентів змагальної діяльності на тренувальних заняттях. Завдання: визначити комплекс показників для оперативного контролю працездатності студентів. Дії: обстеження самопочуття, активності, настрою, психомоторики студентів. Отриманий результат: оперативна інформація про стан здоров'я і фізичну працездатність, що дозволяє обрати конкретну модель змагальної діяльності.

По-четверте: варіативні програми тренування. Завдання: визначити рівні фізичної та спеціальної підготовленості студентів та обґрунтувати особливості їх змагальної діяльності. Дії: оперативне обстеження спеціальної підготовленості студентів та обґрунтування методичних вказівок і рекомендацій щодо конкретних програм тренувальних занять. Отриманий результат: покращення базових техніко-тактичних дій, зростання ефективності атак та захисту у студентів з різним стилем боротьби. Далі – відбір студентів-спортсменів та участь у змаганнях з греко-римської боротьби різного рівня.

Висновки. Шляхи оптимізації тренувального процесу зі спортивної боротьби студентів з порушенням слуху дозволяють значно підвищити обсяги рухової активності в умовах вищого навчального закладу, покращити якість спортивної діяльності впродовж всього періоду їх навчання у ВНЗ; розробити ефективні тренувальні програми з урахуванням оперативного і поточного станів здоров'я, структури змагальної діяльності, специфіки рухової діяльності борців; вони сприяють поліпшенню здоров'я, бажанню змагатися, спілкуватися, вести здоровий спосіб життя.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою науково-обґрунтованої системи спортивної підготовки студентів з порушенням слуху в умовах інклюзивної освіти.

Використані джерела

1. Адаптивное физическое воспитание и спорт / Под ред. Джозефа П. Винника. – К. : Олимпийская литература, 2010. – 608 с.
2. Адирхаев С. Г. Особливості рухової активності студентів з вадами слуху / С. Г. Адирхаєв, Л. В. Адирхаєва, М. П. Житовоз // Актуальні проблеми навчання та виховання людей з особливими потребами : Зб. наук. праць. – К., 2010. – Ч.2. – С. 84-86.
3. Адирхаев С. Г. Організаційно-педагогічні основи фізичного виховання і спорту студентів з особливими потребами у вищому навчальному закладі : монографія / С. Г. Адирхаєв. – К. : Університет "Україна", 2013. – 381 с.
4. Байкина Н. Г. Диагностика и коррекция двигательной сферы у лиц с нарушением слуха : Учебное пособие / Н. Г. Байкина. – Запорожье : ЗГУ, 2003. – 232 с.
5. Бернштейн Н. А. Очерки по физиологии движений и физиологии активности / Н. А. Бернштейн. – М. : Физкультура и спорт, 1966. – 349 с.

6. Выготский Л. С. Педагогическая психология: учебное пособие / Л. С. Выготский. – М. : Педагогика, 1991. – 48 с.
7. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура в реабилитации и социальной адаптации инвалидов / С. П. Евсеев // Физическая культура и спорт в современном обществе. – Смоленск : СГАФКСТ, 2010. – Ч. 1. – С. 11-17.
8. Круцевич Т. Ю. Контроль у фізичному вихованні дітей, підлітків і молоді: навчальний посібник / Т. Ю. Круцевич, М. І. Воробйов, Г. В. Безверхня. – К. : Олімпійська література, 2011. – 64 с.
9. Шульга Л. М. Особенности подготовки спортсменов в параолимпийском спорте / Л. М. Шульга // Наука в олимпийском спорте. – К. : Олимпийская литература, 2002. – № 2. – С. 63-66.

Adyrkhaev S. G., Zhytovozy M. P.

WAYS OF OPTIMIZATION OF TRAINING PROCESS ON WRESTLING THE STUDENTS WITH HEARING IMPAIRMENT

The article presents the research results aimed at disclosing the ways of optimization of training process in Greco-Roman wrestling of students with hearing impairment during their study at the university. Pedagogical studies were conducted in the Open International University of Human Development "Ukraine" during 2004-2016 years and its affiliates in different regions of Ukraine.

It is proved a significant influence of impaired hearing on the psycho-functional status of a man and human analyzers, the peculiarities of the development of the motor areas, as well as the positive correction value of physical exercises. The optimization of the training process of hard-of-hearing students-wrestlers included the solution of the problems defined actions that lead to concrete results in high achievements in competitions of different level. The ways of optimization of training process on wrestling the students with hearing impairment can significantly increase locomotor activity in higher educational institutions, improve the quality of sports activities throughout their period of study at the university; develop effective training programs based on operational and current health conditions, optimize the structure of competitive activity according to the specifics of the motor activity of the fighters, promote better health, the desire to compete, to communicate, to lead a healthy life style.

There were identified and summarized the problems of the educational-training process of wrestlers with impaired hearing; the features of their physical and special readiness in the conditions of the university; identified typological properties of the nervous system, which significantly affect the technical and tactical actions and developed the organizational and methodological approaches to conducting the training sessions of wrestlers with impaired hearing in accordance with the characteristics of their nosology.

The prospects of further studies associated with the development of science-based sports training system of students with hearing impairment in the inclusive education.

Key words: *training process, sports competition, the students with hearing impairment, competitive activity, competition, components of competition activity, wrestling style.*

Стаття надійшла до редакції 02.02.2017 р.