

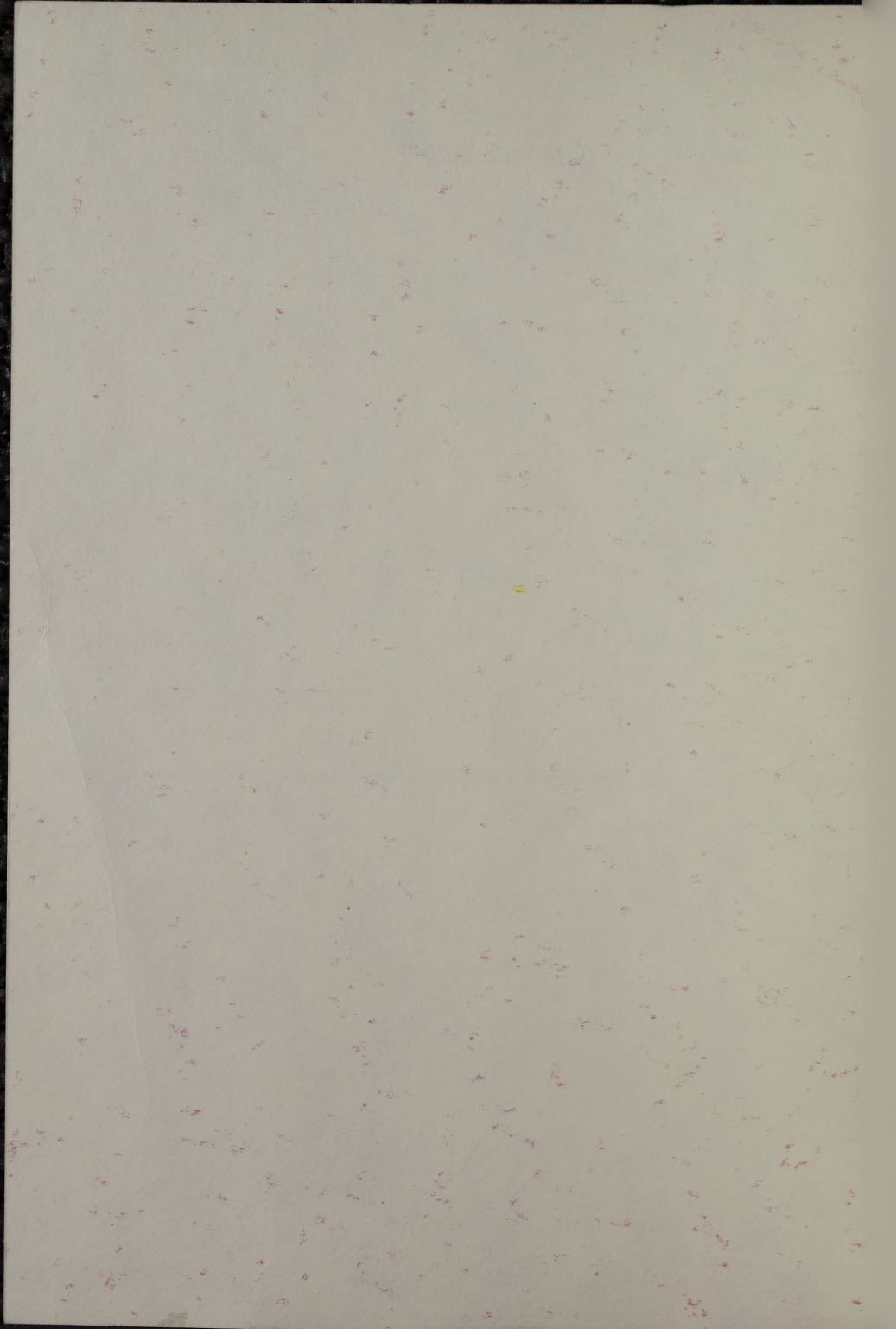
LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADEMIJA

J.PUHOVS

NEDZIRDĪGO BĒRNU
FIZISKĀ AUDZINĀŠANA



Rīga, 1994



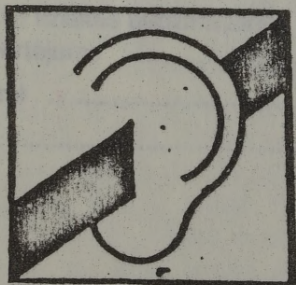
~~96-3~~
L 663

L
37

LATVIJAS SPORTA PEDAGOĢIJAS AKADĒMIJA

J.PUHOVS

NEDZIRDĪGO BĒRNU
FIZISKĀ AUDZINĀŠANA



Rīga, 1994

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

0303042482

96-13.631

17. PĪRĀVĀ

ITĪSKĀ AUDAŠĀNA
MEDICĪNĀS BĒRNU



1991. gada

Satura rādītājs

Ievads	2
1. Nedzirdīgo bērnu psihofizioloģiskās īpatnības, to ievērošanas nepieciešamība pedagoģiskajā darbā ...	5
2. Mācību individualizācijas būtība un nozīme bērna personības attīstībā	19
3. Fiziskās audzināšanas programmas izveide atbilstoši vispārīglītojošās masu skolas mācību programmai un reālajai materiālajai bāzei	27
4. Ārpusklasses un ārpusskolas sporta darbs	35
4.1. Sporta sacensību sistēma skolā	35
4.2. Basketbola sekcijas darbība, tās nozīme nedzirdīgo bērnu attīstībā	42
4.3. Peldēšanas sekcijas darbība un tās nozīme nedzirdīgo bērnu attīstībā	47
5. Sportistu sasniegumi kā fiziskās audzināšanas un fizkolektīva darba novērtējums	69
Secinājumi un priekšlikumi	72
Izmantotā literatūra.....	74

Ievads

Sports māca uzvarēt,
Sports māca ar godu zaudēt,
Sports māca visu - arī dzīvot!
E.Hemingvejs

Nedzirdīgo bērnu internātskolā strādāju kopš 1965.gada, tātad 28 gadus. Uzsākot darbu šajā skolā, man nebija priekšstata par nedzirdīgo bērnu fiziskajām spējām. Institūtā gūtās zināšanās bija jāliek lietā ļoti elastīgi, ņemot vērā nedzirdīgo bērnu attīstības īpatnības. Darba gaitā ar gandarījumu secināju, ka romiešu atzinums - veselā miesā - vesels gars (*mens sana in corpore sano*) - savu nozīmi nav zaudējis arī mūsu dienās, arī nedzirdīgo vidē. Drīz vien sapratu, ka šo audzēkņu fiziskā audzināšana ir daudz sarežģītāks un grūtāks pedagoģisks process nekā veselu bērnu fiziskā audzināšana.

Nedzirdīgajiem skolēniem ir traucēta dzirdes analizatora darbība, kā arī vestibulārā aparāta vai smadzenēs atrodošos kustību centru funkcijas, tāpēc dinamiskie stereotipi viņiem veidojas ar lielām grūtībām. Tā kā runas laikā šie skolēni nespēj sevi kontrolēt ar dzirdi, tad ir ievērojami apgrūtināta viņu sazināšanās kā savā starpā, tā arī ar pedagogiem. Nedzirdīgo skolēnu attīstības tempu kavē un apgrūtina arī viņu trūcīgā, dažreiz pat kļūdainā valoda, tāpēc pedagogiem papildus jāmača termini, jālabo audzēkņu valoda.

Nedzirdīgo bērnu kurlums ir iedzimts, vai arī tas radies kā dažādu slimību sekas, un tas negatīvi ietekmē viņu valodas vārdiskās izteices apguvi.

Fiziskās audzināšanas stundās un nodarbībās nedzirdīgajiem bērniem daudz lielākā mērā nekā vispārizglītojošajā masu skolā jāpilnveido ne tikai kustību iemaņas un galvenās kustību īpašības - ātrums, veiklība, spēks,

izturība, bet arī jāattīsta drosme, neatlaidība, disciplīna, kulturālas uzvedības iemaņas, kolektīvisma, draudzības un biedriskuma jūtas un citas rakstura īpašības.

Nedzirdīgajiem skolēniem dzirdes analizatoru daļēji kompensē redzes analizators, tāpēc viņu uztveres un valodas izkopšanā liela nozīme ir demonstrējumiem un uzskatei.

Jau pēc pirmajiem darba mēnešiem nedzirdīgo bērnu internātskolā sapratu, kādā virzienā man jāstrādā, lai īstenotu fiziskās audzināšanas uzdevumus, atlika tikai pastiprināti novērot skolēnus un pilnveidot savas zināšanas surdopedagoģijā. Cenšoties iedziļināties nedzirdīgo bērnu problēmās, atklāju, ka viņu specifika Latvijā ir maz izpētīta un praktiski ar tās izpēti neviens nenodarbojas, bet tas ir nepieciešams, jo no bērna individuālajām īpatnībām, ja tās apzinās un ņem vērā, lielā mērā ir atkarīgi viņa turpmākie mācību un treniņu rezultāti.

Tāpēc darbu nedzirdīgo bērnu internātskolā apvienoju ar studijām Liepājas Pedagoģiskā institūta Surdopedagoģijas fakultātē un, to beidzot, ieguvu otru specialitāti - surdopedagoģis, t.i., nedzirdīgo skolotājs. Institūtā gūtās zināšanas par nedzirdīgo bērnu (skolēnu) īpatnībām lieti noder manā fiziskās audzināšanas skolotāja darbā.

Tā kā mūsu valstī fiziskās audzināšanas darbs nedzirdīgo skolā nav pētiets, tad, balstoties uz savu ilggadējo praksi, nolēmu no jauna pārskatīt iepriekšējo paaudžu pieredzi, klusībā cerot, ka ar savu pētījumu došu kaut nelielu ieguldījumu surdopedagoģijas un sporta pedagoģijas problēmu risināšanā.

Mācību procesā nereti tiek ignorēts personības individuālo īpatnību ievērošanas princips, lai gan tā nozīmīgumu pedagoģijas klasiķi atklājuši jau pirms vairākiem gadsimtiem. Piemēram, čehu pedagogs Jans Amoss Komenskis [11], klašu un stundu sistēmas teorētiskais un praktiskais pamatlicējs, izvirza prasību mācīt skolēnus klašu un stundu sistēmas apstākļos, ievērojot individuālo pieeju katram bērnam. Zinātnieks uzsver, ka mācīšana nekādā gadījumā nedrīkst novest pie skolēnu spēju nonivelēšanas, viņu īpatnību

neievērošartas un, visbeidzot, J.A.Komenskis audzinātāju salīdzina ar dārznieku, kas, prasmīgi rīkojoties, no katras dzīvas saknītes var izaudzēt koku.

Lai surdopedagoga darbība būtu mērķtiecīga un sekmīga, svarīgi noskaidrot, ko individualizēts mācību darbs dod katram skolēnam, un it īpaši nedzirdīgam bērnam, palīdzot viņam cik vien iespējams labi sagatavoties dzīvei.

Apkopojot savu darba pieredzi, esmu izmantojis tekstā tā laika terminus.

1. Nedzirdīgo bērnu psihofizioloģiskās īpatnības, to ievērošanas nepieciešamība pedagoģiskajā darbā

Surdopedagoģija pēta nedzirdīgo, kā arī tādu bērnu mācīšanas un audzināšanas problēmas, kuriem ir dzirdes traucējumi. Tā ir cieši saistīta ar otolaringalozi, akustiku, psiholoģiju, filozofiju, neiropatoloģiju, valodniecību, logopēdiju, fiziku un citām zinātnēm. Surdopedagoģijas pirmsākumi meklējami seno laiku filozofa Aristoteļa darbos. Viduslaikos šīs zinātnes attīstība Rietumeiropas zemēs pārdzīvoja dziļu krīzi, jo katoļu baznīca valodu pasludināja par Dieva dāvanu un tos, kuriem valodas nav - par Dieva atstumtiem. Kurlmēmie tika pasludināti ārpus likuma. Kurlmēmums esot Dieva sods par vecāku grēkiem. Vecāki, baidīdamies no svētās inkvizīcijas tiesas, savus kurlmēmos bērnus slēpa no apkārtējiem.

Pirmais teorētiskais kurlmēmo mācīšanā bija itāļu matemātiķis, filozofs, ārsts Kardano. Viņa galvenais atklājums - mēmuma iemesls ir nedzirdība.

Vēlākā surdopedagoģijas vēsturiskās attīstības gaitā kurlmēmo mācīšanā un attīstībā Rietumeiropā izdalījās divi pamatvirzieni - mīmikas metode Francijā un tīrā skaņu valodas metode Vācijā. Abām metodēm ir viens uzdevums - iemācīt audzēkni runāt un domāt domas vārdos, taču šīs metodes atšķiras ar mācīšanas metodiku. Sarunvalodas jeb runas metodē mācību līdzeklis ir rakstu valoda un vārdu nolasišana no lūpām, bet mīmikas metodē - rakstu valoda, vārdu nolasišana no lūpām un žestu valoda, daktilās zīmes, kas tiek izmantotas kā papildlīdzeklis valodas vārdiskās izteices apgūvē. Pašlaik pasaulē sarunvalodas metode pārdzīvo dziļu krīzi, jo, izmantojot to nedzirdīgo bērnu mācīšanā, viņu attīstības līmenis ir daudz zemāks, nekā lietojot mīmikas metodi. Neskatoties uz to,

sarunvalodas metode ir devusi lielu ieguldījumu surdopedagoģijā - galvenokārt metodiskos materiālus par izrunu.

Strādājot ilgus gadus par surdopedagogu, esmu nācis pie atziņas, ka bērna attīstība jāveicina arī ar mīmikas un žestu palīdzību - mīmika, žesti un daktilās zīmes, mācot nedzirdīgajiem apgūt valodas vārdisko izteici (kas ir viņu galvenais uzdevums), jāizmanto kā palīg līdzekļi. Parasti procesi attīstās no vienkāršākā uz sarežģītāko. Nedzirdīgais bērns samērā viegli un ātri apgūst žestu valodu, jo tā ir dabiska un samērā vienkārša. Arī cilvēks savā attīstības gaitā vispirms žestikulēja un tikai vēlāk sāka runāt. Ar žestiem - rokas mājieniem varēja nodot otram cilvēkam zināmu informāciju, piemēram: "Panāc šurp!", "Dod ēst" u.tml.

Valodas vārdiskā izteice paver milzīgas iespējas cilvēka attīstībā. Ar vārdu palīdzību ir iespējams izprast lietas būtību, bet ar žestiem - tikai apjaust tēlus. No teiktā izriet, ka dzirdīgam cilvēkam pārsvarā ir **vārdiski loģiskā** domāšana, bet nedzirdīgam - vārdu apzīmējošo žestu kustību un redzes tēls, līdz ar to viņam ir **pastarpināta** domāšana.

Tātad nedzirdīga bērna galvenā īpatnība ir dzirdes trūkums, kas ir primārs defekts, bet kurš rada smagas sekundāras parādības - neattīstītas valodas vārdiskās izteices sekas ir garīgās attīstības atpalicība salīdzinājumā ar dzirdīgo vienaudzi, ja nekas netiek darīts šo sekundāro parādību novēršanai.

No vispārīgās pedagoģijas ir zināms, ka mācību procesā paredzēta pedagoģu un skolēnu abpusēja sadarbība, kurā pedagoģs un skolēns domāšanai un sazināšanās vajadzībām izmanto vienu un to pašu valodas izteici. Turpretī surdopedagoģa un nedzirdīgā skolēna sadarbība sākas gandrīz pilnīgā savstarpējās nesaprašanās garā, jo surdopedagoģs šajā procesā lieto tikai valodas vārdisko izteici, bet nedzirdīgais bērns - galvenokārt tikai mīmiku un valodas žestu izteici, kas nevar kalpot par sazināšanās un domāšanas līdzekli tās parastajā izpratnē. Tātad nedzirdība vislielāko ļaunumu nodara bērna valodas darbībai un viņa vārdiskās domāšanas attīstībai.

Vārdiskā valodas izteice ir katra dzirdīga un runājoša cilvēka spēja domāt vārdos. Nedzirdīgais skolēns domā žestos, un vārdi viņam sākotnēji ir sveši.

Izvēloties surdopedagoga optimālo darbības virzienu nedzirdīgā skolēna mācīšanai, jārēķinās ar sekām, kuras var radīt valodas kā sazināšanās līdzekļa trūkums mācību procesā. Ja priekšstatu un jēdzienu veidošanās procesā nedzirdīgie skolēni nav apguvuši valodas vārdisko izteici, tad priekšmetu un parādību uztvere viņiem paliek tikai jēdzieniskā līmenī, kas ir nepietiekami vārdiski loģiskās domāšanas attīstībai, un līdz ar to mācību procesā tiek pārkāpts svarīgākais valodas un zinātņu pamatu apgūšanas vienotības princips. Tā sekas var būt, pirmkārt, formāla zinātņu pamatu apgūšana, otrkārt, mācāmā materiāla atraušana no mācību līdzekļiem. Tāpēc jautājums par nedzirdīgo skolēnu mācīšanu valodas vārdiskajā izteicē ir bijis visos laikos un visām speciālajām skolām vissarežģītākais un vissvarīgākais. Tas savukārt ir radījis nepieciešamību nedzirdīgo skolās izveidot tādu valodas mācīšanas sistēmu, kas spētu samērā īsā laikā sagatavot nedzirdīgos bērnus ar valodas vārdiskās izteices palīdzību veikt elementāru sazināšanos un pakāpeniski apgūt visus mācību priekšmetus. Tādējādi, mācot nedzirdīgiem skolēniem valodas vārdisko izteici, mēs vienlaicīgi tuvinām viņu garīgo attīstību dzirdīgo bērnu garīgajai attīstībai, kas ir viens no surdopedagoģijas pamatuzdevumiem.

Prakse rāda, ka nedzirdīgais bērns ļoti viegli, bez īpaši lielas mācīšanās apgūst valodas žestu izteici. Varētu uzskatīt, ka ar to nedzirdīgajam cilvēkam pilnīgi pietiek. Taču nedzirdīgajam, kurš nav apguvis valodas vārdisko izteici, nākas saskarties ar daudzām un dažādām problēmām. Viena no lielākajām un sarežģītākajām problēmām ir nedzirdīgo adaptācija dzirdīgo cilvēku sabiedrībā. Pēc skolas beigšanas nedzirdīgais ikdienā saskarsies ar cilvēkiem, kas ir dzirdīgi un lieto valodas vārdisko izteici, pie tam viņi ir skaitliskā vairākumā. Līdz ar to valodas vārdiskā izteice ir pamatsazināšanās līdzeklis un nedzirdīgajiem, kas ir mazākumā, nākas pielāgoties, jo valodas žestu izteici lieto

samērā šaurs cilvēku loks. Žestu valoda ir mazproduktīva domāšanas operācijās šādu iemeslu dēļ:

- 1) tai nav savas gramatikas;
- 2) žestu ir daudz mazāk nekā vārdu un to sakopojumu;
- 3) žestu valoda nav tik konkrēta kā vārdu valoda.

Valodas vārdiskās izteices iemācīšana nedzirdīgajiem bērniem notiek speciāli organizētos apstākļos - nedzirdīgo bērnu skolās, kur tāpat kā dzirdīgo skolās, izveidota mācāmo priekšmetu sistēma, kurā ietverta arī fiziskā audzināšana. Taču nedzirdīgo bērnu mācību darba organizācijas galvenā īpatnība ir t.s. dubultais virsuzdevums.

Mācot dzirdīgus bērnus, šāds dubultais virsuzdevums nav vajadzīgs, jo viņi, mācoties latviešu valodu, pilnveido jau esošo mācību instrumentu - valodu. Bērns, atnācis uz skolu, uzreiz ir spējīgs gūt jaunas zināšanas jebkurā mācību priekšmetā ar valodas palīdzību. Turpretī nedzirdīgie bērni savu mācīšanās instrumentu - valodu ir spiesti pirmreizēji sākt apgūt latviešu valodas mācību stundās. Tas nozīmē, ka pirmkārt, viņiem jāapgūst valodas vārdiskās izteices minimums (valoda kā mācību līdzeklis), otrkārt, ar šo valodas minimumu jāsāk apgūt arī citus mācību priekšmetus. Ņemot vērā šīs īpatnības, nedzirdīgo skolās ir ieviesta speciāla valodas mācīšanas sistēma, kuras ietvaros latviešu valodu kā mācību priekšmetu māca latviešu valodas skolotājs, bet valodas kā mācību līdzekļa mācīšanā piedalās visi skolā strādājošie; tai skaitā arī fiziskās audzināšanas skolotājs. Tāpēc valodas mācīšanas jautājumi obligāti risināmi visā mācību un audzināšanas darba procesā, nevis tikai latviešu valodas mācīšanas ietvaros, kā tas bieži ir nepareizi traktēts. Šis darbs veicas labāk, ja pēc iespējas spilgtāk izvirza virsuzdevumus un uzdevumus, kuri jāveic visā skolēnu mācībām atvēlētajā laikā. Virsuzdevumus var izcelt, visu mācību laiku sadalot periodos, jo tikai tā var mērķtiecīgi un efektīvi izmantot katra strādājošā ieguldīto darba daļu.

Šādi nosacīti periodi ir samērā ērti, ja par pamatu ņem izrunas mācīšanas rādītājus un izglītības iegūšanas gaitu salīdzinājumā ar dzirdīgajiem skolēniem.

Visu nedzirdīgo skolēnu mācīšanās laiku no sagatavošanas līdz 12. klasei nosacīti var iedalīt divos periodos, tie ir:

- 1) pirmreizējais valodas mācīšanās periods kopā ar sagatavošanas periodu; aptver sagatavošanos, 1., 2., 3. un 4. klasi;
- 2) sistemātiskais priekšmetu mācīšanās periods; aptver 5.-12. klasi.

Fiziskā audzināšana kā vispusīgas attīstības sastāvdaļa aptver skolēnus no sagatavošanas līdz 12. klasei, ievērojot viņu vecuma fizioloģiskās īpatnības.

Šie abi periodi atšķiras gan ar galvenajiem uzdevumiem, gan ar virsuzdevumiem, bet kopīgs tiem ir dubultais mācīšanās uzdevums - kā vienā, tā otrā periodā paredzēts mācīt valodu gan kā mācīšanas līdzekli, gan kā mācību priekšmetu.

Tikai pirmā apmācības perioda virsuzdevums ir sagatavot bērnus sistemātiskajam zinātņu pamatu apgūšanas kursam. Otrā perioda virsuzdevums ir iemācīt skolēniem zinātņu pamatus.

Fiziskā audzināšana veic vienu no galvenajiem uzdevumiem - veido fiziski veselu jauno paaudzi, norūda un sagatavo jauniešus dzīves grūtību pārvarēšanai. Tikai fiziski vesels cilvēks var pilnvērtīgi apgūt zināšanas, prasmes un iemaņas. Uzlabojot sava organisma funkcionālo stāvokli, nedzirdīgie bērni var sekmīgāk apgūt arī valodu.

Valodas kā **mācību līdzekļa** apguve nedzirdīgo skolās notiek valodas mācīšanas stundās, pēcpusdienas nodarbībās, **pārējo priekšmetu stundās**, individuālajās nodarbībās, dienas režīma izpildes gaitā, bet latviešu valodas kā **mācību priekšmeta** mācīšana notiek šim nolūkam atvēlētajās mācību stundās. Tātad valodas mācīšanai nedzirdīgo skolās izveidota vienota sistēma, kas paredz šim nolūkam izmantot latviešu valodas stundas, pārējo mācību priekšmetu stundas un nodarbības, kurās valodu apgūst kā mācību līdzekli. Šī sistēma nodrošina latviešu valodas apguvi deviņgadīgās skolas programmas apjomā un sagatavo skolēnus pilnvērtīgai pārējo mācību priekšmetu apgūšanai (skat. 1. tabulu).

Fiziskās audzināšanas nodarbības paredzētas visās klasēs, pamatojoties uz vispārīzglītojošās masu skolas programmu, bet ievērojot nedzirdīgo skolas specifiskos apstākļus - papildus apgūstot valodu (skat. 1.tabulu).

1.tabula

Nedzirdīgo skolu mācību programmas saistība ar masu skolas programmu

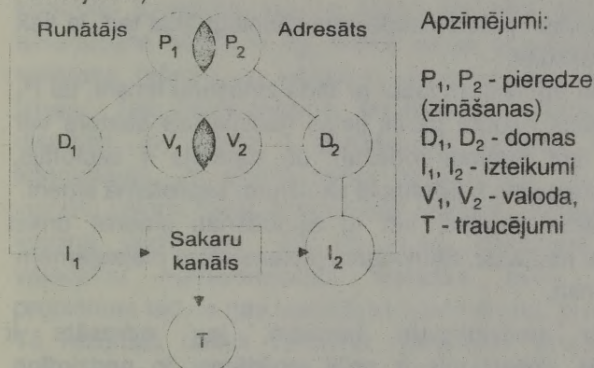
		Aptuvenās masu skolas klases	
		1., 2., 3., 4., 5.klase	6., 7., 8., 9.klase
Pirmreizējais valodas apmācības periods	Sagatavošanas periods	Sistemātiskais mācību priekšmetu apgūšanas periods	
Sagatavošanas klases	1., 2., 3., 4. klase	5., 6., 7., 8., 9. klase	10., 11., 12 klase
Tiek iemācīta daktilā valoda un pamatskaņas, ar kuru palīdzību ir iespējams sarunāties	Pabeigta runas fonētiskās struktūras apgūšana un sākas intensīva diaļoģiskās runas apgūšana un tiek likti pamati monoloģiskās runas attīstīšanai	Galvenais uzsvars tiek likts uz monoloģiskās runas attīstīšanu visās tās formās; sākas sistemātisks priekšmetu apgūšanas kurss, kas pielīdzināts masu skolu 1.-4.klases kursam	Paaugstināta tipa klāses, kurās apgūst latviešu valodu, pielīdzinot to masu skolu 5.-8.klases kursam

Fiziskā audzināšana - 3 stundas nedēļā katrai klasei atbilstoši masu skolas programmai.

Nodrošina skolēnu veselību mācību uzdevumu veikšanai.

Pēc minētajiem faktiem var secināt, ka dubults virsuzdevums ir nepieciešams, tas ir viens no labākajiem nedzirdīgo mācīšanas veidiem. Par to mēs varam pārliecināties,

shematiski attēlojot runātās vārdiskās izteices uztveres psiholoģijas mehānismu jeb komunikācijas pirmo pakāpi (skat. 1.zīmējumu).



1. zīmējums. Komunikācijas 1.pakāpes shēma

Šajā shēmā attēlotais process ir obligāti vienots, bet tajā pašā laikā divpusīgs: viens runā, otrs klausās. Shēma darbojas šādi:

1. Runātājam rodas doma D₁, kuru viņš vēlas izteikt.
2. Runātāja doma D₁, balstoties uz pieredzi P₁ ar valodas palīdzību tiek noformulēta izteikumā I₁. Doma ir daudz plašāka par izteikumu. Izteikuma apjoms un forma ir atkarīga no runātāja gribas.
3. Runātāja izteikums I₁ iziet caur sakaru kanālu (gaiss, tālrunis u.c.) un dažādu apstākļu radīto traucējumu dēļ nonāk līdz adresātam nedaudz izmainītā veidā kā I₂.
4. Pa jušanas ceļiem nonāk līdz CNS un runātāja izteikums I₁ tiek atšifrēts atbilstoši atšķirīgajam zināšanu un valodas P₂ un V₂ apguves līmenim, kā rezultātā rodas doma D₂.

Piemēram, runātājs saka: "Tas ir Jānis Krūmiņš". Adresāts trokšņa dēļ nedzird vārdu "Jānis" un saprot, ka runa ir par Pēteri Krūmiņu vai Gunāru Krūmiņu - cilvēkiem, kurus adresāts ļoti labi pazīst.

Runātājs, piemēram, apgalvo: "Vējš pūš, jo notiek konvencijas process". Adresāts vārdu "konvencija" dzird pirmo reizi un izprot, ka vējš pūš, jo notiek "kaut kāds" process.

Komunikācijas I pakāpi iespējams sasniegt tikai tad, ja tiek ievēroti šādi noteikumi:

1. Runātājam un adresātam jābūt ar tādu zināšanu līmeni, lai P_1 un P_2 atšķirības nebūtu pārāk lielas (iesvitrotais sektors var sarukt tikai līdz zināmai robežai). Ja runātājs ir skolotājs, viņam savs izteikums I_1 jāformulē skolēnam saprotamā līmenī.
2. V_1 un V_2 jābūt kopējai, bet to apgūšanas līmenis drīkst atšķirties tikai nedaudz. Skolotājam jāpiemērojas pieļaujamam skolēnu līmenim.

Darbā ar nedzirdīgiem bērniem, kur adresāts ir nedzirdīgais, šis nosacījums ir grūti izpildāms, jo nedzirdīgs bērns nevar dzirdēt, ko runātājs runā, tātad nedarbojas sakaru kanāls I_1-I_2 , tas savukārt ierobežo domas izklāstu, un cilvēkam nav iespējams pilnvērtīgi gūt zināšanas (pieredzi). No teiktā var secināt, ka nedzirdīgam bērnam komunikācijas pakāpe nedarbosies, ja netiks izmantoti speciāli mācīšanas metodikā paredzēti mācīšanas līdzekļi un paņēmieni.

Praktiski sakaru kanālu I_1-I_2 sākotnēji var nodrošināt tikai speciālisti pedagogi, kuri prot valodas žestu izteici, zina nedzirdīgo bērnu psiholoģiju un vajadzības gadījumā konsultējas ar ārstiem. Atkarībā no viņu ieguldītā darba, skolu beidzot, skolēni var daudz maz saprotami izteikt kādas no galvas iemācītas frāzes valodas vārdiskajā izteicē. No galvas iemācītas frāzes tādēļ, ka nedzirdīgajiem un cilvēkiem ar traucētu dzirdi valoda ir liela problēma - tā vai nu ir nabadzīga, vai arī tās vispār nav. No teiktā izriet, ka V_1 un V_2 sakarus ar nedzirdīgo bērnu spēj nodrošināt tikai speciālists, kas prot nedzirdīgo valodu (valodas žestu izteici), un, balstoties uz šāda veida sakariem, spēj veidot nedzirdīgo skolēnu valodas vārdiskās izteices apguvi. Piemēram, rādot žestus, skolotājs arī izrunā attiecīgos vārdus, tā palīdzot atklāt to nozīmi. Skolēns uztver žestus un vēro skolotāja lūpu kustības. Tāpēc sarunā ar nedzirdīgiem bērniem skolotājs

pārspilē sejas mīmiku. Arī bērna uzdevums ir rādīt žestus un censties to nozīmi izrunāt vārdos. Skolotājs savukārt labo bērna izrunātās skaņas, līdz tās kļūst saprotamas. Nedzirdīgais nespēj kontrolēt izrunātās skaņas tāpēc, ka viņš tās nedzird. Šāda atkārtošana notiek tik ilgi, kamēr bērns iegūm noteiktu skaņu salikumu (vārdu) un vienkārši uztver vienas fonēmas pareizu izrunu. Tas nepieciešams, lai veicinātu bērnu komunikācijas iespējas, jo valoda ir sazināšanās līdzeklis un domāšanas instruments. Ja cilvēki domā vārdos, tad jau var runāt par vienotu valodu (skat. shēmu), sāk veidoties lielāka pieredze, kas veicina domāšanu, un šo domu izteikšana sekmē savu vajadzību apmierināšanu. Valodas žestu izteicē rodas problēmas tad, ja nav iespējams izteikt domu, jo nepietiek žestu. Tā rezultātā netiek veicināta domāšana, tātad arī pieredzes uzkrāšanās, attīstība. Valodas žestu izteice nodrošina tikai sazināšanos bioloģisko vajadzību līmenī.

Tātad valodai ir īpaša, nozīmīga vieta cilvēka psihiskajā darbībā. Tā ieņem galveno vietu domāšanas procesā, vienu no svarīgākajām vietām uztverē, iztēlē, atmiņā, individuālo īpašību attīstīšanā.

Arī skolotājs žestu valodu parasti pārvalda ļoti slikti, vai arī var uzskatīt, ka nepazīna nemaz, jo visus žestus viņš saista ar vārdisko valodas izteici, tas ir, domā vārdos un domas pārnes uz žestiem. Tas ir tāpēc, ka attiecībā uz žestu valodu zinātne vēl ir zemā līmenī. Žestu valoda nav izpētīta tik dziļi, lai ar tās palīdzību būtu iespējams atklāt mācību saturu. Tātad valda uzskats, ka skolotāja lietotā žestu valoda nav žestu izteice, un, ja skolotājs lieto tikai žestu izteici, tad komunikācija mācību procesā neveidojas.

Lai varētu prognozēt nedzirdīgo bērnu turpmāko dzīvi, viņu nākotnes iespējas, būtu lietderīgi apskatīt nedzirdīgo bērnu psiholoģijas galvenās tēzes.

Pirmkārt, nepieciešams noskaidrot, kā ir radusies bērna nedzirdība. Tā var rasties divējādi:

- 1) bērns ir nedzirdīgs no dzimšanas vai arī dzirdi zaudējis agrīnā vecumā, pirms sākusi veidoties valodas vārdiskā izteice;

2) bērns kļuvis nedzirdīgs, kad valodas vārdiskā izteice jau ir izveidojusies.

Daudz sliktāks stāvoklis ir pirmajā gadījumā, jo bērnam par skaņu kā sazināšanās līdzekli nav pat nojausmas, arī zemapziņā nē. Turpmāk pievērsīšos pirmajam, smagākajam gadījumam.

Arī tie bērni, kuri nekad nav runājuši, atrodas ļoti dažādās attīstības pakāpēs. Bērna attīstības pakāpi vai raksturīgākās iezīmes nosaka viņa attīstības ceļš. Pēc zinātnieku atzinuma nedzirdīgajiem bērniem ir visas iespējas attīstīties fiziski un garīgi, tikai daži specifiski cēloņi viņiem traucē to darīt. Nedzirdīgo bērnu fiziskajai attīstībai praktiski šķēršļi ir ļoti nīcīgi. Vislielākos šķēršļus nedzirdība rada viņu intelektuālajai attīstībai. Viens no galvenajiem intelektuālās attīstības rādītājiem ir psihes darbība, tās kvalitāte.

Kaut arī nedzirdība ir liela nelaime cilvēka dzīvē, tomēr nedzirdīgie cilvēki vēl nav pilnīgi pazuduši, jo viņiem gan trūkst dzirdes sajūtas (vai arī tās ir ļoti vājas), bet vēl ir redzes, daktilās (pieskāriena vai taustes), līdzsvara, siltuma, sāpju, **S**inestēziskās, garšas sajūtas.

Dzirdes sajūtu trūkuma radītās sekas ir šādas:

- 1) ar astoņām sajūtām var uztvert mazāku ārējās pasaules kairinājumu nekā ar deviņām sajūtām;
- 2) neattīstītās "orientācijas instinkts" (normāli tas sāk darboties 2-3 mēnešu vecumā - bērns pagriež galvu kopā ar redzes orgāniem uz skaņas pusi);
- 3) neattīstītās vārdu valodas dzirde jeb fonemātiskā dzirde (normāli tā sāk funkcionēt jau bērna pirmajos dzīves mēnešos - viņš reaģē uz maigu mātes balsi, kas nomierina, un skarbu, kas iedarbojas uzbudinoši).

Nedzirdības sekas stipri ietekmē bērna attīstību:

- a) stipri ierobežoti un daudz vēlāk attīstās orientēšanās telpā;
- b) pazeminās smadzeņu garozas un zemgarozas tonuss, tas savukārt mazāk aktivizē pārējos sajūtu orgānus;
- c) traucēta otrās signālsistēmas regulējošā darbība.

Nedzirdīga bērna sajūtas nosaka **uztvere** (pārsvārā ir redzes sajūtas). Nedzirdīgo bērnu uztveres īpatnības ir šādas:

a) tā ir ļoti detalizēta:

b) uztveres procesā ir stipri traucēts analīzes un sintēzes līdzsvars - analīze ir pārsvarā.

Piemēram, nedzirdīgs bērns ļoti viegli uztver dažādu putnu atšķirīgās pazīmes, bet ar grūtībām vai pat nemaz nespēj tās apvienot jēdzienā "putni".

Uzmanība ir kairinājuma koncentrēšana optimālās ierosas centrā. Termins "uzmanības audzināšana" apzīmē spēju veidošanu optimālās ierosas noturēšanai ilgāku laiku. Dzirdīga bērna uzmanība tiek noturēta ar dzirdētu vārdu, kā arī redzes uztveres starpniecību. Nedzirdīga bērna uzmanība tiek noturēta tikai ar redzes uztveres starpniecību. No tā var secināt, ka tikai redzes uztveres izmantošana uzmanības noturēšanai ir mazproduktīva. Dzirdes uztveres izmantošana ir daudz produktīvāka, jo cilvēks dzird no jebkura punkta, bet redz tikai to, uz ko ir vērsti skatiens.

Atmiņa ir agrākās pieredzes atspoguļojums, kas ir ļoti daudzveidīgs - tēlainā atmiņa, kustību atmiņa, emocionālā atmiņa, vārdiski loģiskā atmiņa. Atmiņa nodrošina ārējās pasaules objektīvu atspoguļošanu. Tas var notikt tad, ja galvas smadzeņu darbībā nodibinās stipri pagaidu sakari gan starp atsevišķiem garozas centriem, gan starp garozas un zemgarozas centriem (starp I un II signālsistēmu).

2-3 gadus vecam bērnam normas gadījumā var novērot šādus sakaru veidošanās un pastāvēšanas variantus:

- N-N - uz naturālu kairinājumu naturāla atbildes reakcija, piemēram, bērns, redzot māti, sniedzas viņai pretī;
- N-V - uz naturālu kairinājumu atbild ar vārdiem, piemēram, redzot liesmu, saka: "Uguns";
- V-N - uz vārdisku kairinājumu atbild ar darbību, piemēram, dzirdot: "Dod bumbu!", atdod to klusēdam;
- V-V - uz vārdisku kairinājumu atbild ar vārdiem, piemēram, dzirdot jautājumu: "Vai bija zvans?" atbild "Nē".

Nedzirdīgajiem bērniem sakaru veidošanās ļoti ilgu laiku paliek N-N līmenī, ja tie ilgstoši paliek šajā līmenī, tie var kļūt par dinamisko stereotipu.

Tādējādi var secināt, ka nedzirdība ļoti negatīvi ietekmē cilvēka psihi, taču nedzirdīgie bērni var attīstīties gan fiziski, gan garīgi, pateicoties citām dabas dotajām sajūtām.

Nedzirdīgo galvenais un mūžīgais mērķis ir, izmantojot visas iespējas, tiekties uz dzirdīgo attīstības līmeni. Nedzirdīgie bērni parasti ir praktiķi. Viņi iemācās kādu sev piemērotu darbu un lieliski to veic. Bieži, būdami labi sava aroda pratēji, nedzirdīgie spēj sasniegt augstu, visā pasaulē atzītu meistarības līmeni amatniecībā, lietišķajā mākslā, glezniecībā u.c. Tā, piemēram, 1965.gadā skolnieces R.Kardeles (skolotāja T.Betjāne) darinātā plecu šalle un skolnieka G.Labprāta (skolotājs R.Briedis) pagatavotais svečturis aizceļoja uz ASV, kur tie lietišķās mākslas izstādē ieguva pirmās godalgas.

Arī sports ir viena no tām dzīves jomām, kur nedzirdīgais var sevi apliecināt dzirdīgo vidū, adaptēties sabiedrībā.

Pamatojoties uz iepriekš iztirzāto, var secināt, ka nedzirdīgo bērnu skola ir specskola, kurai nepieciešami speciāli mācību paņēmieni, kas varētu nodrošināt sekmīgu dubultuzdevuma izpildi. Šī speciālā metodika (surdometodika) ir surdopedagoģijas zinātne, kas pēta nedzirdīgo skolēnu mācīšanas metodes un paņēmienus.

Nedzirdīgo skolās mācīšanas metodika aptver visus galvenos valodas mācīšanas jautājumus, sākot no sagatavošanas līdz 12.klasei un iesaka piemērotākās darba formas, metodes, metodiskos paņēmienus.

Surdometodikas uzdevums ir palīdzēt visiem pedagogiem, kas strādā nedzirdīgo skolā, apzināti veidot savu mācīšanas sistēmu, to teorētiski pamatot.

Fiziskās audzināšanas surdometodikas mērķis ir racionāli izmantot bērnu fiziskās iespējas, attīstīt to, kas ir vesels un labot nepilnības, kas radušās nepareizas audzināšanas procesā. Šie uzdevumi ir cieši saistīti ar valodas attīstīšanas nepieciešamību. Skolotājam savā darbā jāizmanto tādi paņēmieni, ar kuriem visisākajā laikā var gūt vislielākos panākumus.

Fiziskās audzināšanas programma tiek sastādīta, pamatojoties uz vispārīgājojošās masu skolas programmu, bet

ievērojot nedzirdīgo apmācības specifiku, tāpēc tās ir nedaudz atšķirīgas.

Surdometodika kā zinātne ietilpst pedagoģijas zinātņu ciklā, tāpēc tai ar pedagoģiju ir tiešs sakars. Nedzirdīgo bērnu skolā fiziskajā audzināšanā lieto galvenās vispārīgās mācību metodes, kā arī izstrādā savas specifiskās metodes fiziskās audzināšanas stundām, ārpusklases nodarbībām, pulciņu darbam.

Surdometodika (tai skaitā fiziskā audzināšana), būdama speciālās didaktikas sastāvdaļa, realizē galveno vispārīgās didaktikas un surdodidaktikas principu ievērošanu mācību darbā. Līdztekus didaktikas vispārīgiem principiem (uzskates, pamatīguma, pakāpenības, sistemātiskuma u.c. principiem) tā balstās uz šādiem pedagoģijas nosacījumiem:

1. Zinātņu pamatu (tajā skaitā arī fiziskās audzināšanas) un valodas apgūšanai jābūt vienotam procesam, kurā valodas apgūšana realizējas pēc skolā radītās valodas mācīšanas sistēmas. Nav pieļaujama zinātņu pamatu mācīšanas pakārtošana valodas veidošanas procesam.
2. Nedzirdīgie bērni, apgūstot zinātņu pamatus, spēj pilnvērtīgi uztvert un lietot praksē apgūto materiālu.
3. Visā mācību procesā ir obligāts sagatavošanas darbs, jo tikai tā var nodrošināt pieejamības principa realizēšanos darbā ar nedzirdīgajiem. Pakāpenības un sistemātiskuma principa nodrošināšanai ir obligāta stingri pakāpeniska materiāla apgūšana, ievērojot koncentrisko sadalījumu gan mācību procesā, gan mācību materiāla izkārtojumā.
4. Jebkura mācību priekšmeta (arī fiziskās audzināšanas) stundās nepārtraukti jānodrošina savā un citos mācību priekšmetos mācīto valodas elementu nostiprināšana, kā arī jāmāca jauni, konkrētajam priekšmetam specifiski valodas elementi.
5. Nav pieļaujama zinātņu pamatu apgūšana tikai ar mīmikas un žestu palīdzību. Sevišķas nepieciešamības gadījumā tos drīkst izmantot tikai kā palīglīdzekli ar noteikumu, ka tie sekmē mācīšanu un izziņu valodas vārdiskajā izteicē.

Latvijas Nacionālā
BIBLIOTĒKA

96-13 681

Mūsdienu nedzirdīgo bērnu izglītošanas sistēma vēl nenodrošina apstākļus, kas ļautu pilnīgi atteikties no valodas mimikas un žestu izteices kā nedzirdīgo skolēnu grupas sazināšanās līdzekļa, bet tās kavējošo iedarbību var samazināt līdz minimumam, dodot viņiem iespēju apgūt vārdu valodas prasmi.

6. Visā mācību darbā jābalstās uz nedzirdīgo skolēnu polisensoro uztveri. Sevišķi plašas iespējas kvalitatīvai vārdu valodas uztverei ir dzirdes uztvere, tāpēc tās (dzirdes) attīstīšanai, lietojot skaņu pastiprinošus aparātus, visā mācību procesā ir obligāta.
7. Mācību procesa laikā surdopedagogam ar visiem iespējamiem līdzekļiem ir jāstimulē nedzirdīgo skolēnu aktivitāte un apzinīga attieksme pret mācībām.

Ja šie septiņi galvenie metodiskie nosacījumi tiek ievēroti praksē, tad dubultuzdevums tiek veikts sekmīgi.

2. Mācību individualizācijas būtība un nozīme bērna personības attīstībā

Ņemot vērā nedzirdīgo bērnu defektu - nedzirdību, kas stipri apgrūtina viņu mācīšanu, īpaša uzmanība jāpievērš individualizācijas darbam. Nedzirdīgo bērnu klasēs frontālais darbs nav tik produktīvs, kā mācot dzirdīgos skolēnus, turklāt tas no skolēna prasa rūpīgāku gatavošanos mācību stundai. Tāpēc frontālais darbs, strādājot ar nedzirdīgajiem, samazināts līdz minimumam.

Termins "individuālā pieeja" pedagogijas vēsturē ir sen zināms. Tas tiek uzskatīts par svarīgu pedagogisku nosacījumu, kas obligāti jāievēro mācību un audzināšanas darbā. Taču tikai sešdesmitajos gados padomju zinātnieki iekļauj individuālo pieeju didaktikas principu skaitā [41].

Tomēr, pat septiņdesmito gadu sākumā, atsevišķās monogrāfijās individuālā pieeja vēl nav atzīta par didaktikas principu [7, 50].

Padomju zinātniece T. Iljina [7] runā par individuālo pieeju tikai sakarā ar piemērotības un atbilstības didaktikas principa ievērošanu mācību darbā, kas, pēc autores vārdiem, "visciešāk saistīts ar skolēnu vecuma īpatnībām" [7].

Individuālās pieejas kā didaktikas principa būtības skaidrojums padomju pedagogijas zinātnes attīstības gaitā ir mainījies. Šī jautājuma risinājuma sākumposmā un dažkārt pat vēl mūsdienās individuālās pieejas būtība pedagogijas teorijā un praksē tiek traktēta šauri, nepilnīgi. Uz šī jēdziena ierobežoto izpratni un skaidrojumiem norāda arī zinātniece N. Mečinska [26], A. Kirsanovs [35], M. Mahmutovs [38] u.c.

Individuālā pieeja tiek attiecināta galvenokārt uz sekmēs vājākiem skolēniem - individuāli jāstrādā ar tiem skolēniem, kuriem ir nepilnīgas zināšanas un radušās grūtības atsevišķu mācību programmās ietverto tematu apgūvē. Šiem skolēniem, visbiežāk pēc stundām, mācību vielu vēlreiz skaidro, nostiprina, veido viņu prasmes un iemaņas. Pie tam šai individuālajai

pieejai darbā ar sekmēs vājākiem skolēniem, it īpaši vidējās un vecākajās klasēs, ir epizodisks raksturs. Tā, piemēram, S.Ponomarjova [44] atzīst, ka individuālais darbs ar skolēnu ir efektīvs līdzeklis nepilnību likvidēšanai skolēnu zināšanās. Analogi uzskati ir arī I.Kazancevam [33].

Individuālajā pieejā gan tiek uzsvērta nepieciešamība ievērot katra skolēna īpatnības, taču ar to parasti saprot tikai mācīšanas pielāgošanu tām.

Attīstoties tādām zinātnēm kā psiholoģija un fizioloģija, pēdējos gadu desmitos liela uzmanība tiek pievērsta fundamentāliem pētījumiem pedagoģijas zinātnē, to vidū - arī didaktikas principu problēmai; jēdziens "individuālā pieeja" iegūst plašāku nozīmi.

Pedagoģijas zinātniekiem, skaidrojot šī didaktikas principa jēdziena būtību, ir vienoti uzskati vairākos jautājumos.

Pirmkārt, skolēnu individuālo īpatnību ievērošana mācību procesā ir attiecināma uz visiem skolēniem, ne tikai uz mācībās atpalikušajiem. Katram skolēnam jāstrādā savu mācīšanās iespēju robežās, darbam jābūt maksimāli produktīvam, mācīšanās iespējas pastāvīgi jākāpina. Jāpiebilst, ka arī jēdziena "mācīšanās iespējas" traktējumā pedagoģijas teorijā nav vienotības. Visbiežāk ar to saprot skolēnu intelektuālās spējas apgūt zināšanas, viņu darbaspējas, kā arī jau sasniegto zināšanu, prasmju un iemaņu līmeni.

Otrkārt, šis didaktikas princips īstenojams visos mācību procesa posmos, taču galvenokārt jaunās vielas apgūvē, tās uztverē un apjēgšanā.

Treškārt, šim didaktikas principam ir nevis epizodisks, bet ilgstošs, mērķtiecīgs un sistematisks raksturs.

Ceturtkārt, individuālais darbs ar skolēniem ir cieši saistīts ar visas klases un skolēnu grupu darbu mācību stundā.

Piektkārt, minētā didaktikas principa ievērošana mācību procesā nav iespējama bez skolēnu individuālo īpatnību izpēti. Šim nolūkam skolas praksē ir nepieciešama metodika [7, 8].

Daži pedagogi un psihologi uzskata, ka individuālo īpatnību ievērošana skolēnu mācīšanā attiecināma tikai uz zināšanu

apguves metožu un formu jautājumu. Tā, piemēram, A.Kačalovs, runājot par šo pedagoģisko principu, raksta: "Individuālās pieejas pedagoģijas uzdevums nav pielāgot mācību un audzināšanas mērķus un saturu atsevišķiem skolēniem, jo audzināšanas un mācīšanas saturu un mērķi nosaka sabiedrības prasības, valsts programma - tās ir kopīgas visiem, bet pielāgot darba metodes un formas sabiedriskajām īpatnībām, lai attīstītu personību" [8].

Analogus uzskatus pauž V.Strežilovs [54] 69.-70.lpp., A.Kirsānovs un citi zinātnieki.

Mācīšanas individualizācija nav attiecināma uz mācību saturu, ko nosaka mācību programmas. Skolēnu individuālās īpatnības skolotājam jāņem vērā, izvēloties mācību metodes un metodiskos paņēmienus, kā arī darba telpu. Taču, runājot par mācību saturu, jāpievienojas zinātnieku M.Skatkina [51], A.Budornija [28], J.Rabunskā [45], I.Unta [54] u.c. atzinumam, ka šī principa īstenošana nav iespējama, ja, realizējot mācību programmas prasības, daļēji neizmaina tuvākos mācību uzdevumus un nepadziļina, plašāk neatklāj atsevišķus mācību satura jautājumus, vai, kā raksta J.Rabunskis, ja nevariē mācību satura atsevišķus komponentus, ievērojot skolēnu individuālās īpatnības, it īpaši viņu intereses un dotības [8, 20].

Individualizācija, pēc A.Karules atzinuma, ir īpaši organizēta mācīšana - tāda, kur skolēniem rada optimālus apstākļus viņu vispārējās psihiskās attīstības virzībai, kā arī zināšanu, prasmju un iemaņu apguvei. To panāk. klašu un stundu sistēmas ietvaros mācību procesu organizējot atbilstoši audzēkņu psihofizioloģiskajām īpatnībām, viņu attīstības īpatnībām [8]. Individualizācija, kā norāda I.Unta [54], izpaužas skolēna mācību darbību pielāgošanā viņa individuālajām īpatnībām [54].

Kaut arī šis jautājums nav viegli risināms, nevar uzskatīt, ka nekas netiek darīts. Vispārīglītojošajās skolās ir novērojama mācību satura daļēja diferenciacija, līdz ar to tiek praktizēta arī individualizācija.

N.Šahmājeva raksta: "Mācību un audzināšanas procesu, kam ir raksturīga audzēkņu tipisko individuālo atšķirību ievērošana, pieņemts saukt par diferencētu procesu, bet mācības šādos apstākļos - par diferencēto mācīšanu" [10, 11].

Izšķir mācību procesa ārējo un iekšējo diferenciāciju. Ar ārējo diferenciāciju saprot tādu mācību procesa organizāciju, kurā individuālo īpatnību ievērošanas dēļ audzēkņus apvieno atšķirīgās mācību grupās (klasēs un skolās). Tā ir saistīta, pirmkārt, ar vienotiem skolu sistēmas mācību mērķiem; otrkārt, ar skolēnu interesēm (tiek veidoti fakultatīvi kursi); treškārt, ar dažādu mācību priekšmetu (fizikas, matemātikas, valodu u.c.) padziļinātas apguves klašu darbību; ceturtkārt, uz ārējās diferenciācijas pamatiem organizētas speciālas skolas talantīgiem bērniem (mūzikas, sporta, mākslas un citas skolas).

Ārējā diferenciācija notiek arī klašu un stundu sistēmas ietvaros, taču diferencēto mācību grupu komplektēšanā tiek ievērota tikai neliela daļa audzēkņu personības individuālo īpatnību, tāpēc nepieciešams katrā mācību grupā vai klasē īstenot individuālo pieeju audzēkņu mācīšanai un audzināšanai. Šajā sakarā īpaši nozīmīga ir mācību iekšējā diferenciācija jeb individualizācija.

Ārējā mācību procesa diferenciācijai ir svarīga nozīme mācību procesa organizācijā un vadišanā, bet individualizācijas īstenošana ir skolotāja meistarības un darbības joma.

Lai skolotājs varētu sekmīgi veikt individualizācijas procesu, viņam jāiedziļinās ar to saistītajās galvenajās problēmās, ko izvirza igauņu didakts O.Nilsons [39];

- pirmā - skolēnu individuālo īpatnību noteikšana, tās metožu atbilstība praktiskai izmantošanai skolā;
- otrā - mācību individualizācijas didaktisko pamatu ievērošana;
- trešā - mācību individualizācijas didaktisko līdzekļu (formu, pedagoģiskās darbības veidu) noteikšana [10, 22, 39].

Pedagoģijas zinātnieki atzīmē tādas galvenās skolēnu īpatnības, kuras der zināt individualizācijas procesa sadarbībā:

neru darbības tipi, respektīvi, tās īpatnības, gan motivācijas individuālās īpatnības, gan individuālās attīstības individuālie varianti, patstāvīgā darba prasmju un iemaņu attīstības pakāpe, skolēnu veselības stāvoklis (ārsta viedoklis šajā jautājumā).

Skolēnu zināšanu, prasmju, iemaņu atšķirīgo līmeni nosaka:

- 1) skolēna darbīgo zināšanu fonds;
- 2) mācāmības līmenis;
- 3) intelektuālās darbaspējas.

Skolēna zināšanu līmeni nosaka pēc viņa spējām tās pielietot praksē jeb pēc darbīgo (aktīvi izmantojamo) zināšanu fonda, kā to formulē A.Kolmikova.

Skolēnu mācāmības līmenis izpaužas viņa prāta darbības būtisko pazīmju attīstības stāvoklī. Literatūrā minēti trīs mācāmības līmeņi: augsts (prāta darbība ir ekonomiska), vidējs un zems (prāta darbība ir neekonomiska). Augstu mācāmības līmeni raksturo tādas izkoptas prāta īpašības kā prāta dziļums, elastīgums, patstāvīgums, noturīgums, domāšanas darbības apjēgtība. Skolēniem ar augstu mācāmības līmeni optimāls ir tāds mācību process, kurā viņiem ir dota maksimāla patstāvība un viņi var saņemt maksimālo pedagoģu palīdzību. Zemu mācāmības līmeni raksturo izteiktas pretējās prāta spējas: prāta virspusīgums (pretstatā dziļumam), inertums (pretstatā elastīgumam), atdarinātājs raksturs (pretstatā patstāvīgumam), nenoturīgums (pretstatā noturīgumam), domāšanas darbības nepietiekama apjēgtība (pretstatā tās apjēgtībai). Skolēniem ar zemu mācāmības līmeni optimāls ir tāds mācību process, kurā viņiem izvirza prasības, kas atbilst to individuālajām potencēm, t.i., ne jau esošajam stāvoklim, bet tuvākajā perspektīvā ar prāta darbības mērķtiecīgu sasprindzinājumu sasniedzamajam.

Visvairāk ir audzēkņu ar vidēju mācāmības līmeni. Viņu prāta darbības ekonomiskums ir zemāks nekā skolēniem ar augstu mācāmības līmeni, bet augstāks nekā skolēniem ar zemu mācāmības līmeni. Kaut arī šo audzēkņu grupā ir lielas individuālās atšķirības, taču kopumā viņiem vislabāk atbilst masu skolas mācību raksturs. Šiem audzēkņiem individualizācija

ir mazāk nepieciešama nekā audzēkņiem ar augstu un zemu mācāmības līmeni [5].

Trešais skolēnu atšķirīguma kritērijs ir viņu intelektuālās darbaspējas. Intelektuālās darbaspējas un mācāmības līmenis nav viens un tas pats. Skolēniem ar zemu mācāmības līmeni var būt augstas darbaspējas. Tas it kā kompensē zināšanu apguves nelielās iespējas. Skolēniem ar augstu mācāmības līmeni savukārt var būt nepietiekamas darbaspējas. Tādējādi viņu mācību darbs kļūst nevienmērīgs, relatīvi mazāk produktīvs. Citiem audzēkņiem ar augstu mācāmības līmeni raksturīgas lielas darbaspējas grūtu, izziņas uzdevumiem bagātu problēmu risināšanā, turpretī, veicot monotonus reproduktīvus uzdevumus, viņi drīz nogurst un darbā pieļauj neprecizitāti.

Individualizējot mācību procesu, skolotājam audzēkņu darbaspējas būtu jāņem vērā un mācību uzdevumu apjoms un raksturs jāizraugās tā, lai, no vienas puses, skolēni netiktu pārlieku nogurdināti, bet, no otras puses, lai viņi darbā varētu attīstīt savas darbaspējas.

Minētos trīs galvenos skolēnu atšķirīguma rādītājus var iegūt ar pedagoģisko novērojumu, neatkarīgo ekspertu vērtējumu apkopojumu, konsīlija, pedagoģiskā eksperimenta un citu metožu un paņēmieni palīdzību.

Mācību individualizācijas didaktiskie līdzekļi galvenokārt ir individualizācijas mērķiem atbilstoši mācību darba veidi, formas un paņēmieni, isāk sakot, - individualizācijas praktiskie ceļi.

Viens no mācību individualizācijas praktiskajiem līdzekļiem ir **īpašu mācību uzdevumu veidošana**. Šo paņēmieni lieto skolēniem ar vidēju un, it īpaši, ar augstu mācāmības līmeni. Tas nepieciešams, lai skolēni mācību vielu apgūtu atbilstoši savām spējām, lai viņi negarlaikotos un nenogurtu bezdarbībā. Katrs skolēns darba uzdevumus veic reizē ar pārējiem klasesbiedriem un saņem vēl papildu uzdevumus.

Izplatīts un samērā vienkāršs, taču ļoti darbietilpīgs individualizācijas veids ir **patstāvīgo darbu variantu praktizēšana**. Projektējot stundu ciklu, konkrētu stundu vai pat kādu mācību situāciju stundā, pedagogs, ņemot vērā katra

skolēna zināšanas, mācāmības līmeni un darbaspējas, izstrādā vairākus patstāvīgā darba variantus, kas atšķiras grūtības pakāpes un apjoma ziņā. Patstāvīga darba variantu pielietošana mācību stundā rosina skolēnu aktivitāti un, kā liecina daudzi pētījumi, ir ļoti efektīva. Dodot skolēniem konkrētus uzdevumus, var izmantot gan individuālo darbu, gan darbu grupās. Taču jāatzīmē arī daži trūkumi:

- 1) patstāvīgo darba variantu izstrādāšana ir ļoti darbietilpīgs process, kas no pedagoga prasa daudz laika stundas sagatavošanai;
- 2) daļa skolēnu, risinot sarežģītus uzdevumus, strauji progresē, bet citi pierod veikt vieglāku darbu un attīstās maz, viņu prāta spējas netiek pilnībā izmantotas.

Tāpēc ieteicams izmantot skolēnu patstāvīgā darba individualizācijas citu veidu: pēc apjoma un pedagoģiskās palīdzības daudzuma diferencētus variantus. Tas nozīmē, ka skolēniem risināmie patstāvīgā darba uzdevumi ir vienādas grūtības pakāpes, tikai vienā variantā nav nekādu skolotāja norādījumu, citā, piemēram, atgādināts, kādas zināšanas aktualizējamas, vēl citā - dots arī uzdevuma noteikumu grafisks attēls un norādīta mācību literatūra. Sekodams katra skolēna mācību individuālā tempa un mācību darbības kvalitātes attīstībai, skolotājs variantos pakāpeniski palielina uzdevumu skaitu un samazina pedagoģiskās palīdzības apjomu.

Analogi iespējams sastādīt arī pārbaudes darbu variantus, sniegto pedagoģisko palīdzību ņemot vērā sekmju vērtēšanā.

Daži skolotāji praktizē zināšanu kontroles izvēles variantus pēc principa vieglāks uzdevums - zemāka atzīme.

Ļoti izplatīts mācību individualizācijas veids ir diferencēta darba praktizēšana grupās.

Pēc darbīgo zināšanu, darbaspēju un mācāmības līmeņa noskaidrošanas skolotājs, ņemot vērā diagnostikas rezultātus, skolēnus sadala vairākās grupās. Atkarībā no komplektēšanas veida izšķir homogēnās un heterogēnās skolēnu grupas.

Homogēnajās grupās apvieno audzēkņus ar apmēram vienādiem psihiskās, respektīvi, intelektuālās attīstības

raksturojumiem. Var komplektēt ne tikai homogēnas grupas klasē, bet arī homogēnas klases skolā, taču, to darot, nepieciešams liels pedagoģisks takts, lai bērniem nerastos aizvainojuma, mazvērtības sajūta.

Heterogēnās grupās skolēnus apvieno vairākās grupās tā, lai katrā no tām būtu skolēni ar atšķirīgiem psihiskās attīstības raksturojumiem. Šo grupu darbam ir arī savi trūkumi: pirmkārt, šādā grupā var viegli izveidoties "priekšnieku" un "padoto" attiecības; otrkārt, tās darba produktivitāte ir lielā mērā atkarīga no tā, kādas pedagoģiskās spējas ir tiem grupās dalībniekiem, kuru psihiskā darbība ir relatīvi augstāka. Ne vienmēr skolēniem ar lielākām reālajām mācību spējām ir pietiekama veiksmē citu mācīšanās [5].

Komplektējot grupas, skolotājam jābūt ļoti uzmanīgam. Lai grupā veidotos draudzīgs darba noskaņojums, jāņem vērā skolēnu savstarpējās attiecības.

3. Fiziskās audzināšanas programmas izveide atbilstoši vispārizglītojošās masu skolas mācību programmai un reālajai materiālajai bāzei

Fiziskās audzināšanas uzdevumi ir šādi:

1. Sekmēt bērnu pilnvērtīgu attīstību.
2. Nostiprināt skolēnu veselību, sekmēt norūdišanos, harmonisku attīstību, darbaspēju paaugstināšanos.
3. Veidot pārliecību, ka rūpes par savu veselību ir ne tikai katra cilvēka personiska lieta, bet arī sabiedriska pienākums.
4. Iemācīt skolēniem galvenos kustību veidus tā, lai viņi tos varētu izpildīt dažādos apstākļos.
5. Attīstīt skolēniem galvenās kustību īpašības, spēju novērtēt kustību spēka telpiskos un laika parametrus, veidot iemaņas un paradumus patstāvīgi nodarboties ar fiziskiem vingrojumiem, ieaudzināt nepieciešamību sevi fiziski pilnveidot.
6. Attīstīt skolēniem organizatora iemaņas, sagatavot sabiedriskos fiziskās kultūras aktīvistus, kas spējīgi pulcināt ap sevi vienaudžus.
7. Paralēli fiziskajai audzināšanai veikt nedzirdīgo bērnu mācīšanas dubultvirsuzdevumu - mācīt viņiem valodas vārdisko izteici.

Lai šos uzdevumus veiksmīgi īstenotu, jāiedziļinās nedzirdīgo bērnu psihofizioloģiskajās īpatnībās un jāatrod viņiem individuālā pieeja. Rīgas nedzirdīgo bērnu internātskolā izmanto visu fiziskās audzināšanas sistēmu: fiziskās kultūras stundas; veselību veicinošus pasākumus skolēnu dienas režīmā (pirmsmācību vingrošanu, organizētos starpbrīžus, fizikultūras minūtes); ārpusklases fiziskās kultūras un sporta nodarbības (sporta sekcijas, vispārējās sagatavotības sekcijas, skolēnu patstāvīgās nodarbības u.c.); skolas fizikultūras masu pasākumus un sporta sacensības (veselības un sporta dienas, sporta sacensības, tūrisma pārgājienus, fizikultūras svētkus).

Sporta pasākumos aktīvi iesaistās ne tikai skolēni, bet arī skolas vadība un viss pedagogu kolektīvs. Lai gan Rīgas nedzirdīgo bērnu internātskola atrodas pilsētas centrā, šaurās, maz piemērotās telpās, tai ir mazs pagalms, esam iekārtojuši basketbola un volejbola laukumus, tāllēkšanas un augstlēkšanas sektorus, bumbiņas mešanas sektoru un 100 m garu skrejceļu. Nomaļus uzstādītas nestandarta ierīces - "liāna", vingrošanas stienis, roku trepes, dubultbaļķis, veco riepju komplekss. Ziemā uz basketbola laukuma tiek uzsaldēts ledus. Diemžēl skolas apkārtnē ir vairākas fabrikas un darbnīcas, kas pasliktina gaisa sastāvu. Sporta zāles skolai nav. Nepieciešamības gadījumā sporta nodarbībām tiek izmantota aktu zāle ar parketa grīdu (12X12 m, augstums 3 m). Skolas vadība, ņemot vērā telpu stāvokli un lietpratīgi saplānojot stundas, sekmē mācību programmā paredzēto prasību izpildi.

Fiziskā audzināšana ir pasākumu komplekss, kas kalpo veselības nostiprināšanai, dzīvei nepieciešamo kustību iemaņu apgūšanai, augstu darbaspēju attīstīšanai. Tā palīdz attīstīt tādas fiziskās īpašības kā ātrumu, spēku, lokanību, izturību un ieaudzināt daudzas psiholoģiskas īpašības - uzņēmību, gribu, mērķtiecību, neatlaidību, pašsavadīšanos.

Viens no svarīgākajiem veselību nostiprinošajiem faktoriem ir pietiekama fiziskā slodze. Tikai kustības spēj nodrošināt organisma pilnvērtīgu attīstību. Cilvēks piedzimst ar nepieciešamību kustēties, bet atkarībā no kustību daudzuma šī nepieciešamība var attīstīties vai arī pakāpeniski zust. Kustības ir organisma dzīvotspējas stimuls, visu tā orgānu un sistēmu treniņš. Dzirdes zaudējums neizraisa organisma nepieciešamību zaudēt kustības, tieši otrādi, - pateicoties kustībām, paaugstinās organisma tonuss, palielinās darbaspējas un pretošanās spējas slimībām, kavēta tiek tikai uztvere un sevis apzināšanās apkārtējā vidē.

Nodarbojoties ar fiziskām aktivitātēm un sportu, organismā attīstās spēja regulēt vielmaiņas procesu aktivitāti, paātrinās enerģētisko un plastisko vielu uzkrāšanās, tādējādi nodrošinot turpmāko kustību iespēju. Orgānu un sistēmu darbība kļūst

daudz ekonomiskāka. Organismā paātrinās olbaltumvielu sintēze, līdz ar to pastiprinās augšanas process, palielinās muskuļu masa un spēks. Pateicoties kustībām, pieaug plaušu dzīvības tilpums, palielinās krūškurvja apkārtmērs un kustīgums. Līdz ar to plaušām rodas iespēja ieņemt lielāku telpu, un visās to daļās uzlabojas asinsrite. Laba plaušu ventilācija nepieciešama arī organisma pilnvērtīgai apgādei ar skābekli.

Labam plaušu dzīvības tilpumam un ventilācijai ir ļoti liela nozīme nedzirdīga bērna tālākā attīstībā, valodas, vārdiskās izteices apguvē - skaņu, zilbju, vārdu, teikumu izveidē, kas salīdzinājumā ar dzirdīgajiem prasa lielu papildu slodzi.

Savlaicīga un pilnvērtīga bērna kustību attīstība iespējama tikai noteiktos apstākļos, mērķtiecīgas darbības rezultātā. Pētījumu rezultāti liecina, ka apmēram viena trešdaļa fiziski vāji attīstītu skolēnu nespēj sekmīgi apgūt mācību vielu, turpretī fiziski labi attīstīto skolēnu vidū - tikai 4%. Kā atzīst P.F.Leshafts, "Garīgā izaugsme un attīstība prasa attiecīgu fizisku attīstību".

Nedzirdīgo bērnu internātskolā fiziskās audzināšanas stunda ir galvenā fiziskās audzināšanas forma. Mācību stundas fiziskajā audzināšanā līdz 4.klasei - 3 reizes nedēļā pa 1 stundai, no 5. līdz 12.klasei - pēc formulas 2+1, kas ir labākais variants konkrētajos specifiskajos apstākļos.

Tā kā stundās piedalās vieni un tie paši skolēni un grupā ir tikai 6-10 bērni (pēc IM Nolikuma nedrīkst būt vairāk par 12 skolēniem), tad ir iespējams izvēlēties skolēnu vecumam, dzimumam, veselības stāvoklim un fiziskās sagatavotības līmenim atbilstošus vingrojumus un mācīšanas metodes. Šādos apstākļos labi var pielietot individuālās pieejamības principu, mērķtiecīgi un vispusīgi izvēlēties vingrojumus.

Balstoties uz pedagoģiskajām zināšanām, teoriju un kolēģu pieredzi, kā arī uz savu ilggadīgo praksi, esmu izvēlēties pamatā vispārējās fiziskās sagatavošanas un speciālās fiziskās sagatavošanas (sporta un mācību treniņu) stundas.

Vispārējās fiziskās sagatavošanas stundās veicinu skolēnu organisma un orgānu darbības uzlabošanu, veselības nostiprināšanu, vispārējo darbaspēju kāpināšanu, svarīgāko

fizisko un morālo īpašību attīstīšanu, lietišķo un sportisko kustību iemaņu pilnveidošanu, vispārējo kustību koordināciju un vestibulārā aparāta darbības attīstīšanu. Lielu uzmanību pievēršu tam, lai skolēni apgūtu valodas runas izteici un sporta terminus.

Speciālās fiziskās sagatavošanas stundās skolēna organismu gatavoju maksimālai slodzei, lai viņi sasniegtu labu vispārējo fizisko, tehnisko, taktisko un morālo sagatavotību. Šajās stundās vēl lielāka vērība jāveltī individuālajai pieejai, diferencējot slodzes, treniņu nodarbību intervālus un izvēloties atbilstošu tehniku.

Atkarībā no masu skolas mācību programmas prasībām un ieteikumiem katra uzdevuma veikšanai jāizvēlas piemērotākie līdzekļi. Tā kā lielākā daļa notiek pagalmā vai mežā - svaigā gaisā - veicamo darba uzdevumu izvēlos atbilstoši laika apstākļiem. Jāievēro arī tas, ka nedzirdīgie bērni ir ļoti nenoturīgi pret vienmuļām, atkārtotām nodarbībām. Skolēnos interesi par fiziskās audzināšanas stundām var radīt, dažādojot darba uzdevumus un metodes, pakāpeniski palielinot viņu slodzes gan apjoma, gan intensitātes ziņā.

Atbilstoši sezonai izvēlos pamata sporta veidus, piemēram, rudenī - septembrī, oktobrī, novembrī - tie ir vieglatlētika, basketbols, volejbols; novembrī un decembrī - pastiprinātu uzmanību veltīju ierindas mācībai, vingrošanai (vispārējai, individuālai, pāru, grupu, ar rīkiem, pie zviedru sienas, ar un uz vingrošanas sola), akrobātikai (kūleņi, pārvēlieni, piramīdas u.c.), galda tenisam, kustību rotaļām; janvārī, februārī, martā atkarībā no laika apstākļiem nodarbojamies ar gatavošanos forsētam pārgājienam, slēpošanu vai slidošanu. Šajā laikā nodarbībās var apvienot divas klases, līdz ar to katrai klasei notiek sešas fiziskās audzināšanas stundas nedēļā (6 x 40 min = 240 min). Ceļā no skolas līdz Biķernieku mežam zaudējam ne vairāk par 50 min., bet līdz ar to esam arī svaigā gaisā, varam gan skolēnus norūdit, tā uzlabojot viņu veselību, gan dot viņiem atslodzi pēc garīgā darba un samazināt stresa stāvokli. Nedzirdīgie skolēni labprāt iet slēpot, skriet un slidot, līdz ar to

gūstot tonusu turpmākajam darbam, kāpinot savu emocionālo stāvokli.

Aprīli un maijā galveno uzmanību pievēršu skolēnu vispārējai fiziskajai sagatavotībai, palīdzot viņiem attīstīt spēku, ātrumu, izturību. Šim nolūkam daudz izmantoju vieglatlētiķu, kustību rotaļas; kā palīglīdzekļus - speciālos sagatavotājus un imitācijas vingrojumus, lai panāktu labāku vispārējo sagatavotību, attīstītu sporta tehniku un vajadzīgās īpašības.

Speciālās fiziskās sagatavošanas stundas ir līdzīgas sekciju nodarbībām. Slodze atkarībā no konkrētiem uzdevumiem, grupas sastāva un mācīšanas perioda var būt dažāda. To ļoti ietekmē arī nedzirdīgo skolēnu dubultais virsuzdevums - valodas vārdiskās izteices apguve. Vienā un tajā pašā stundā dažādiem skolēniem veicot dažādus uzdevumus, slodzes apjomā var būt lielas atšķirības. Svarīgi, kā nedzirdīgais skolēns izpratis uzdoto uzdevumu un tā mērķi, jo apstādināt viņu ar valodas palīdzību viņa nedzirdības dēļ ir ļoti grūti. Šis pats apstāklis ietekmē arī stundas blīvumu sevišķi tad, kad notiek tehnikas un taktikas pilnveidošana vai analīze.

Kā mācību stundu izmantoju arī metodiskās nodarbības, jo skolēniem jāprot arī pašiem darboties, parādīt savu iniciatīvu un patstāvību atbildīgu uzdevumu veikšanā.

Sakarā ar nedzirdīgo bērnu specifiskajām īpatnībām grūtības rada arī fizioloģiskās slodzes normēšana, taču, ņemot vērā skolēnu nelielo skaitu klasē, viņu nogurumu var konstatēt pēc šādām ārējām pazīmēm: intereses mazināšanās, nevēlēšanās turpināt vingrojumu izpildi, pazemināta uzmanība, kustību pasivitāte, vingrojumu tehniskā izpildījuma neprecizitāte, vienaldzība pret to izpildi, sejas sārtums vai bālums, elpas trūkums, nogurusi sejas izteiksme, līdzsvara sajūtas pasliktināšanās, sūdzības par sāpēm u.c. Pamanot šādus faktorus, jāapjautājas par audzētņu pašsajūtu. Ja apstiprinās aizdomas par slodzes lielumu, tad jāmaina darbības veids vai arī jāsamazina intensitāte. Tas tomēr nav iemesls darbības pārtraukšanai, jo jebkurai nodarbībai ir jābūt ar noteiktu slodzi,

lai notiktu treniņu process. Nodarbības beigās ir jābūt patīkamai noguruma sajūtai un vēlmei turpmāk nodarboties vēl.

Stundas fizioloģiskās slodzes kontrolēšanai izmanto arī pulsa pārbaudi, jo pulsa ātrums ir visvienkāršākais objektīvais rādītājs, jo nav nepieciešama speciāla aparatūra. Tā kā klasē skolēnu nav daudz, tad pulsa pārbaudi var veikt visiem vienlaicīgi, tādā veidā konstatējot slodzes lielumu un informējot audzēkņus par notiekošo viņu organismā. Pēc šīs pārbaudes rezultātiem var spriest par audzēkņu attieksmi pret uzdoto uzdevumu attiecīgajā brīdī vai stundā, un skolotāja uzslava ir labs morāls stimuls turpmākajam darbam. Arī rezultātu salīdzināšana stimulē skolēnu darbību.

Stundas fizioloģisko slodzi var veidot ar daudziem un dažādiem fizisko vingrojumu dozēšanas paņēmieniem, piemēram:

- 1) mainot vingrojumu sākumstāvokli;
- 2) palielinot vai samazinot papildu svaru;
- 3) izmantojot partnera palīdzību vai pretestību;
- 4) palielinot vai samazinot vingrojumu atkārtojumu skaitu;
- 5) palielinot vai samazinot vingrojumu izpildījuma amplitūdu vai tempu;
- 6) izmantojot stundā sacensību elementus - rotaļas, laika kontroli utt.

Produktīva laika izmantošana lielā mērā nosaka stundas blīvumu. Neracionāla laika izmantošana grauj fizioloģisko un pedagoģisko režīmu un negatīvi ietekmē stundas kvalitāti. Lai sasniegtu optimālu stundas blīvumu, tās organizācijai un metodikai jāatbilst noteiktām prasībām. Liels stundas blīvums veicina sekmīgu programmā ietvertās vielas apgūšanu, skolēnu uzmanības un intereses uzturēšanu, pietiekamas fizioloģiskās un emocionālās slodzes nodrošināšanu, skolēnu trenētības un darbaspēju kāpināšanu.

Nedzirdīgo bērnu skolā stundas blīvumu ietekmē dubultais virsuzdevums - valodas vārdiskās izteices apguve. To pārsvarā veic stundas sākumā, jo vēlāk, kad organisms ir iesildīts, elpošanas ritms un pulss paātrināts, asinsspiediens

paaugstināts, audzēkņu uzmanību ir grūti pievērst valodas attīstīšanai, atsevišķu skaņu vai vārdu sikai, detalizētai apguvei. To var veikt arī stundas nobeiguma daļā, pārrunājot un analizējot paveikto darbu.

Stundas blīvums var mainīties atkarībā no mācīšanas perioda, stundas tipa, mācīšanas metodēm, skolēnu organizētības, disciplīnas un trenētības pakāpēm. Izmainot laika attiecību starp dažādiem darbību veidiem, stundas blīvumu var regulēt pēc vajadzības. Lai to palielinātu, jāievēro šādi galvenie nosacījumi:

- 1) stunda jāsāk laikā;
- 2) stundas sākumā nepārbaudīt visus skolēnus, bet, pateicoties viņu nelielajam skaitam, atliek tikai pajautāt, kur ir viens vai otrs skolēns;
- 3) savlaicīgi jāsaģatavo nodarbību vieta un inventārs;
- 4) paskaidrojumi jāsniedz īsi un konkrēti, bez liekiem vārdiem, jo nedzirdīgajiem nav liels vārdu krājums un nezināmo nav iespējams izskaidrot ar kādu citu nezināmu vārdu vai jēdzienu;
- 5) demonstrējumiem jābūt īsiem un precīziem;
- 6) jāsamazina pauzes starp vingrojumiem, pārsvarā izmantojot plūsmas metodi;
- 7) labi jāpazīst savi skolēni un jāievēro viņu īpatnības vingrojumu izpildes laikā;
- 8) jānodrošina laba skolēnu organizētība un disciplīna utt.

Jaunās vielas mācīšanas un ieskaītes stundas atsevišķi neizdala, jo nav vajadzības skolēnu uzmanību ilgstoši turēt saspringtā stāvoklī, bez tam garus paskaidrojumus un pamācības nedzirdīgie bērni uztver ar grūtībām. Paskaidrojumam jābūt īsam, detalizētam.

Skolas mācību plānā fiziskajai audzināšanai ir paredzētas arī fakultatīvās stundas. Tās tiek izmantotas peldēprasmes apgūšanai. Katru gadu 4.klasēm tiek iedalītas 1-2 papildus stundas nodarbībām baseinā, jo peldēšana ir ne tikai patīkams un derīgs sporta veids, bet tā attīsta arī dzīvē nepieciešamās

ieņemās. Katram cilvēkam jāprot peldēt un vajadzības gadījumā palīdzēt otram uz ūdens.

4. Ārpusklases un ārpusskolas sporta darbs

4.1. Sporta sacensību sistēma skolā

Ārpusklases un ārpusskolas fizisko aktivitāšu un sporta darba organizācijai ir izveidots fizikultūras kolektīvs. Fiziski vingrinājumi un regulāri sporta treniņi sevišķi nepieciešami ir nedzirdīgajiem skolēniem, viņu rehabilitācijai dzirdīgo vidē. Sports ir tā dzīves sfēra, kurā nedzirdīgais vairāk nekā jebkur citur var pilnīgāk sevi parādīt, līdzvērtīgi sacensties ar dzirdīgajiem vienaudžiem, harmoniski attīstīt sevi kā fiziski, tā garīgi, rast daudz draugu gan tuvās, gan tālās zemēs, ievērojami paplašināt savu redzesloku.

Fizikultūras kolektīva darbības mērķis ir sekmēt skolas un ģimenes sadarbību, nostiprināt un vispusīgi attīstīt tā dalībnieku veselību, veicināt darbaspēju palielināšanos, audzināt jaunatni patriotisma garā, aizstāvēt savas klases, skolas, valsts godu sporta sacensībās.

Par fizikultūras kolektīva darba organizāciju atbild skolas direktors, bet darba metodika un tiešā vadība ir fizikultūras skolotāja pārziņā. Šī kolektīva darbībā iesaistās visi skolas pedagogi un skolēni.

Fizikultūras kolektīva darbība ir cieši saistīta ar fizikultūras stundu mācību programmu, un tajā pilnveido un nostiprina tās iemaņas, kuras skolēni ir apguvuši mācību stundās. Fizikultūras kolektīva darbības pamatā ir tā darba plāns.

Tā kā nedzirdīgajiem bērniem nav savas sporta skolas un viņus masveidīgi iesaistīt kādās grupās pašreiz vēl ir ļoti sarežģīti, tad mūsu skolās fizikultūras kolektīvam ir ļoti liela nozīme. Praktiski visu mācību un treniņu procesu organizējam pašu "sienās".

Neskatoties uz problēmām, kas saistītas ar nedzirdību, atsevišķi skolēni atraduši iespēju nodarboties ar tiem sporta

veidiem, kurus viņi paši ir ļoti iecienījuši, piemēram, ar lielo tenisu, kultūrismu, hokeju ar ripu u.c.

Lai pedagogu kolektīvs varētu sekot savu skolēnu nodarbībām, regulāri tiek sastādīts treniņu grafiks, to parasti novieto visiem pieejamā, labi redzamā vietā (skat. 2.zīmējumu, oriģinālā grafikā katrs sporta veids atzīmēts ar savu krāsu).

Katru gadu sekciju darbs tiek pārskatīts, tā rezultāti analizēti, secinot par paveiktā lietderību. Organizējot sekciju darbu, tiek ievērotas audzēkņu vēlmes.

Ņemot vērā rezultātu dinamiku un nepieciešamību pārbaudīt darba rezultātus, plānveidīgi tiek sastādīts sacensību kalendārs.

Sākot ar 1966.gadu, skolā radīta vispusīgās sagatavošanas piramidālā sistēma, kuras pamatā ir skolēnu masveida iesaistišana fiziskās audzināšanas stundās, ievērojot individuālās pieejas principus un palielinot mācību stundu intensitāti, kā arī sporta mācību un treniņu nodarbībās ārpusklases darbā.

Skolas mērogā tiek organizētas meistarsacīkstes vieglatlētikā, pavasara un rudens krosā, volejbolā un basketbolā (no 5. līdz 12.klasei), tautas bumbas turnīri (no 3. līdz 7.klasei), meistarsacīkstes šahā, dambretē, galda tenisā, slēpošanā, kā arī peldēšanā ar citu valstu sportistu piedalīšanos.

Katru gadu notiek arī dažādi tūrisma un orientēšanās pasākumi, izbraukumi ar slēpēm un citi veselību veicinoši pasākumi. Regulāri organizējam fizkultūriešu vakarus ar ievērojamu sportistu piedalīšanos.

Regulāri notiek sacensības starp Rīgas nedzirdīgo bērnu internātskolas, Rīgas 51.vidusskolas, Rēzeknes nedzirdīgo un Valmieras vājdzirdīgo bērnu internātskolas komandām. Nedzirdīgo un vājdzirdīgo bērnu komandas piedalās arī sacensībās ar dzirdīgajiem vienaudžiem un Nedzirdīgo biedrības pieaugušo komandām Nedzirdīgo sporta federācijas ietvaros.

2. zīmējums

Treniņu grafiks - 1993./94. m.g.

	Pirmdiena					Otrdiena					Trešdiena					Ceturtdiena					Piektdiena													
	15	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20	21	22	14	15	16	17	18	19	20	21	22	15	16	17	18	19	20		
12.A																																		
Honiča																																		
Trubiņš																																		
12.B																																		
Fausts																																		
Atraškevičs																																		
Siliņš																																		
Meija M.																																		
Kadeģe																																		
Keire																																		
10.																																		
Ivzāne																																		
Japiņš																																		
Kalniņš																																		
Ločmele																																		
Zariņš																																		
9.A																																		
Damberga																																		
Ozoliņš																																		
Pasīte																																		
Virtīgs																																		
Ķinens																																		
Vīnodijs																																		
9.B																																		
Kaupe																																		
Ķuze Dz.																																		
Novickis																																		
Rušiņš																																		
Sprince																																		
Tebjaškina																																		
Zaķe																																		

turpinājums nākamajā lpp.

Nedzirdīgo skolēnu masveida piedalīšanos sacensībās sasniedz starti Baltijas republiku nedzirdīgo un vājdzirdīgo skolēnu spartakiādē. Šo lielisko sporta sarīkojumu pirmo reizi noorganizēt man izdevās 1971.gadā, pateicoties skolas toreizējā direktora I.Freimaņa atsaucībai un vispusīgam atbalstam. Ar dziļu izpratni mūs uzklausi Nedzirdīgo biedrības Centrālās valdes priekšsēdētājs J.Timmermanis un sporta instruktore Ē.Caune, piešķirot šim pasākumam nepieciešamos finansu līdzekļus. Liela nozīme sacensību izveidē bija Viļņas nedzirdīgo bērnu internātskolas fizikultūras skolotājas Valentīnas Marcaļenes un Igaunijas Nedzirdīgo biedrības pārstāvja Anta Sīmera atsaucībai.

Tā, pateicoties Baltijas republiku Nedzirdīgo biedrību Centrālajām valdēm, kas šos sarīkojumus finansē, skolas var attīstīt masu sportu nedzirdīgo bērnu vidē.

Šogad Baltijas republiku nedzirdīgo un vājdzirdīgo spartakiāde notiks jau 24.reizi.

Spartakiāde risinās septiņos sporta veidos - basketbolā, šahā, dambretē, galda tenisā, slēpošanā - pirmajā posmā (ziemā) un otrajā posmā (vasarā) - vieglatlētikā un peldēšanā (skat. 2.tabulu).

2.tabula

**Dalībnieku skaits Baltijas republiku
nedzirdīgo skolēnu spartakiādē**

Sporta veids	Meitenes	Zēni	Treneri	Kopā
1.posms				
Basketbols	10	10	2	22
Šahs	2	2	1	5
Dambrete	2	2	1	5
Slēpošana*	5	5	2	12
Galda teniss	3	3	1	7
Komandas vadītājs				1
Kopā	22	22	7	52
2.posms				
Vieglatlētika	10	11	2	23
Peldēšana	6	6	2	14

4.2. Basketbola sekcijas darbība, tās nozīme nedzirdīgo bērnu attīstībā

Izpētot dažādu sporta veidu popularitāti, attīstības iespējas un piemērotību bērniem, var konstatēt, ka basketbols dod lielu ieguldījumu nedzirdīgo vispusīgajā un speciālajā fiziskajā sagatavotībā, kā arī viņu valodas vārdiskās izteices attīstībā.

Basketbols ir viens no populārākajiem sporta veidiem pasaulē, tam raksturīga strauja spēles situāciju maiņa, ātra pāreja no uzbrukuma aizsardzībā un otrādi. Tā ir kolektīva spēle, kurā jābūt visi partneri. Dzirdīgajiem spēlētājiem kontaktēties palīdz valoda, dzirde un redze, bet nedzirdīgajiem - tikai redze un intuitīvās sajūtas, kas lielākā vai mazākā mērā attīstītas treniņu procesā.

Basketbols ir ieguvis daudz piekritēju sava emocionālā, dinamiskā, spraigā rakstura dēļ gan Olimpiskajās spēlēs, gan pasaules un Eiropas meistarsacīkstēs. Šādas sacīkstes notiek arī speciāli nedzirdīgajiem.

Basketbolā nepieciešama gan vispusīgā, gan speciālā fiziskā sagatavotība. Svarīgu vietu basketbolistu sagatavošanas sistēmā ieņem vispusīgā fiziskā sagatavotība, kas ir speciālās fiziskās sagatavotības bāze. Vispusīgo fizisko sagatavotību panāk, pakāpeniski attīstot un pilnveidojot atsevišķas fiziskās īpašības, tā tiek virzīta, lai harmoniski attīstītu visu organismu, paaugstinātu funkcionālās iespējas, pilnveidotu kustību koordināciju, kas nedzirdīgajiem ir sevišķi svarīgi, trenētu ātrumu, spēku, izturību. Profesors A.V.Korobkovs [36] vispusīgo fizisko sagatavotību nosauc par "plastisko materiālu", no kura ar speciālās fiziskās sagatavošanas vingrinājumu palīdzību var veidot vēlamo kustību formu un dinamiku. Nodarbībām fiziskajā sagatavotībā jānotiek regulāri, pretējā gadījumā fiziskās īpašības zaudē savu kvalitāti.

Basketbola daudzgadīgā sagatavošanas procesa uzdevumi izvirza nepieciešamību fiziskajai sagatavošanai ierādīt noteiktu

vieta katrā sporta treniņa gaitā, periodā, etapā, sākot jau ar pirmajiem soļiem basketbolā [30, 32, 34]. Lai to realizētu, lielu nozīmi piešķir audzēkņu vispusīgai fiziskai sagatavotībai, izmantojot šim mērķim gan vieglatlētikas elementus, gan akrobātiku, futbolu, krosu, peldēšanu. Uzskatu, ka fiziskās sagatavotības rādītāji lielā mērā nosaka basketbola sacensību rezultātus, it sevišķi pašlaik, kad basketbols kļūst aizvien dinamiskāks, kad pārsvarā ir aktīvas uzbrukuma un aizsardzības formas, prasme efektīvi darboties mainīgās spēka cīņas situācijās.

Pareizi noorganizētas nodarbības attīsta izturību, spēku, veiklību, ātras orientēšanās spējas, to īpaši uzsveru saviem nedzirdīgajiem audzēkņiem, jo minēto īpašību trūkums viņiem ir lielākais "klupšanas akmens" sakarā ar iepriekš apskatītajiem apstākļiem.

Teicamu vispusīgo fizisko sagatavotību nevar sasniegt, nodarbojoties tikai ar basketbolu. Galvenās fiziskās īpašības ir jāpilnveido ciešā savstarpējā saistībā. Viena fiziskā īpašība sekmīgi attīstās, paralēli pilnveidojoties citām fiziskajām īpašībām [36, 37].

Daudzi speciālisti lielu nozīmi piešķir fiziskajai sagatavotībai, uz kuras bāzējas pārējo sagatavošanas veidu (taktiskās, tehniskās, integrālās sagatavošanas) attīstība. Lai sasniegtu augstus sportiskos rezultātus, vispirms liela nozīme ir sportistu fiziskajai sagatavotībai, pēc tam - tās saistībai ar konkrētā sporta veida īpatnībām [1, 6, 37].

Fiziskā attīstība kā ķermeņa formu un funkciju pārmaiņu process norisinās pakāpeniski. Visstraujāk tā noris bērnībā, pusaudžu un jauniešu vecumā [2, 29].

Vispusīgās fiziskās sagatavotības uzdevumi ir pareizas stājas un kustību iemaņu apgūšana, veselības nostiprināšana un organisma norūdišana, fizisko īpašību - spēka, ātruma, izturības, lokanības, veiklības -, kā arī nervu un muskuļu koordinācijas attīstīšana; ļoti svarīga ir nedzirdīgo audzēkņu psiholoģiskā sagatavošana un iepazīstināšana ar visiem galvenajiem sporta veidiem [29, 31].

Jauno basketbolistu sagatavošanā A.Gomeļskis [30], G.Zeldoviča un S.Keraminas [34] iesaka pielietot daudz speciālo vingrinājumu un iesaka jaunajiem basketbolistiem piedalīties fiziskās pārbaudes sacensībās četras reizes gadā. Skolas mēroga pārbaudes sacensībās obligāti jāpiedalās visiem basketbolistiem. Sporta zālē tiek organizētas dažādas testa pārbaudes basketbolā, piemēram, bumbas vadīšana, piespēles zināmā laika sprīdī, metieni grozā no dažādām vietām laika sprīdī [4].

Jaunākā un vidējā skolas vecuma bērniem ir savas fiziskās īpatnības. Bērnu atļūstība norit nevienmērīgi - pastiprinātas augšanas periodi mijas ar laika posmiem, kad augšana noris lēnāk. Arī fizisko īpašību dinamikā ir savas īpatnības, pie tam katrai no piecām fiziskajām īpašībām (izturībai, spēkam, ātrumam, veiklībai, lokanībai) tās ir atšķirīgas.

Šajā vecuma periodā bērnos jāattīsta ātrums un veiklība. Šim nolūkam var izmantot pārskrējienus, stafetes, rotaļas. Grūtības rada valodas vārdiskās izteices trūkums, jo emocionālo rotaļu laikā zūd cieša sadarbība audzēkņu starpā. Grūti koordinēt arī nedzirdīgo skolēnu darbību rotaļas pareizai izpratnei un savstarpējām koordinētām darbībām, precīzām kustībām. Situācijās, kurās varētu viegli palīdzēt ar vārdiem, pedagogam jāiejaucas ar darbību, lai apturētu rotaļas vai spēles dalībniekus, atkārtoti paskaidrotu un radītu kontaktus savstarpējā darbībā. Nepieciešams paralēli dot arī vingrinājumus spēka un izturības attīstīšanai, vēlāk tiem var pievienot vingrinājumus ar bumbu, tā virzot audzēkņu darbību uz speciālo fizisko sagatavotību.

Vecākajā skolas vecuma periodā, kad zēnu augumi manāmi pastiepas un nobriest, pakāpeniski apsteidzot meitenes, kas iepriekšējā attīstības periodā bija ievērojami apsteigušas zēnus, var palielināt stafešu un rotaļu intensitāti, pakāpeniski pāriet pie spēka un izturības treniņiem. Liela vēriba jāveltī kustību koordinācijas pilnveidošanai.

A.Starikovs [52] norāda, ka pastāv zinātniski pamatota fizisko īpašību trenēšanas pakāpenība. Vecumā no 8 līdz 11

gadiem galvenā uzmanība tiek veltīta koordinācijas un veiklības attīstīšanai. 12 līdz 14 gadu vecumā šīm īpašībām jāpalīdz attīstīt ātrumu, kustību precizitāti un savu kustību saskaņošana ar partneriem.

Treniņu slodzes 13-14 gadu vecumā jau ir pietiekami augstas, bet tās vēl nesasniedz maksimālās.

Fiziskā īpašība spēks ir spēja pārvarēt kādu vides pretestību vai pretoties tai [6]. Izmantojot muskuļu spēku, sportists spēj veikt fizisku darbu. Meitenēm spēks pieaug straujāk nekā zēniem, jo viņām ātrāk sākas pubertātes periods, kura laikā palielinās fiziskās darbaspējas, lai gan meitenēm visās vecuma grupās muskuļu spēks ir mazāks kā zēniem [6, 29].

Spēka dinamika ir atkarīga arī no centrālās nervu sistēmas kustību centru attīstības pakāpes. Ar šo centru darbības koordināciju saistās kustību precizitāte. Tā samērā augstu līmeni sasniedz tikai 12 gadu vecumā, bet pusaudžu gadus, pēc pubertātes perioda sākuma, kustību koordinācija uz laiku pasliktinās. Ņemot vērā to, ka nedzirdīgajiem ir apgrūtināta kustību koordinācija un precīzu kustību veidošanā nepieciešams ieguldīt lielu darbu, šiem skolēniem pastiprināti jānodrošina vingrinājumi, rotaļas un spēles, kas veicina šīs parādības likvidēšanu un samazināšanu. Daudz darba jāveltī nedzirdīgo skolēnu vestibulārā aparāta darbības pilnveidošanai, kā arī viņu spēka un ātruma īpašību attīstīšanai, jo zinātnieki ir pierādījuši, ka 12-14 gadu vecumā bērnu kustības reakcijas ātrums strauji pilnveidojas, jo šajā dzīves periodā attīstās kustību analizatoru centri. Vienkāršas kustības reakcijas laiks netrenētiem bērniem samazinās no 0,3 s astoņu gadu vecumā līdz 0,15 s 12 gadu vecumā [21]. Tātad kustības ātrums galvenokārt ir atkarīgs no nervu sistēmas uzbudināmības un darbības koordinācijas, kā arī no muskuļu kontrakcijas ātruma. Ātruma īpašību attīstīšanai piemērotākais laiks ir 13-14 gadi, jo pusaudži šajā vecumā labi piemērojas ātruma slodzēm [30].

Ātruma vingrinājumu tehnikai jānodrošina to izpilde maksimālā tempā. Vingrinājumiem jābūt iepriekš labi apgūtiem,

to izpildes laikam - tik ilgam, lai nerastos nogurums. Lielākā daļa vingrojumu ātruma attīstīšanai nedzirdīgajiem jauniejiem basketbolistiem jāizpilda pēc **redzes signāla**, lai sekmētu ne tikai pārvietošanās ātruma, bet arī atbildes reakcijas ātruma palielināšanos - tas ir viens no galvenajiem faktoriem, kas ļauj nedzirdīgajiem bērniem apgūt basketbola spēli un līdz ar to pilnveido viņu fizisko un garīgo attīstību.

Ātru un vispusīgu basketbola apgūšanu nedzirdīgajiem bērniem kavē valodas un dzirdes trūkums. Lai varētu vadīt un saliedēt komandu, ieteicams realizēt individuālās un diferencētās pieejas principu. Katrs bērns ir personība, kas jā sagatavo kopējam darbam, tāpēc nepieciešams liels skaits vingrinājumu, lai, pārejot no vienkāršas mācību vielas uz sarežģītāku, šo atbildīgo uzdevumu varētu veikt sekmīgi.

Pat mazākās izmaiņas atsevišķu paņēmieni izpildē no nedzirdīgajiem bērniem prasa lielu piepūli. Palielinot vingrinājumu skaitu un variējot tos, jācenšas bērniem iemācīt basketbola elementus līdz pilnīgam automātiskumam, kas tomēr tiktu kontrolēts ar domāšanu. Tas nepieciešams, lai kaut daļēji atbrīvotu redzi no elementu izpildes kontroles un varētu pēc iespējas labāk uztvert laukumā radušos situāciju.

Vadot komandas darbību, trenerim ir aktīvi jāiejaucas spēlē ne tikai ar norādījumiem, bet arī atkārtoti jārada iepriekš izveidojusies situācija, kuru spēlētāji nebija pratuši izmantot. Nedzirdīgajiem skolēniem raksturīgi ir tas, ka viņi nevēlas atzīt un neapzinās savas kļūdas, jo dzirdes trūkuma dēļ signālu par pieļauto kļūdu uztver daudz vēlāk nekā tā izdarīta. Liela nozīme šādos gadījumos ir iespējai izmantot videotehniku.

Rezumējot šajā nodaļā teikto, var secināt, ka vispārējā fiziskā sagatavošana kā visu fizisko īpašību attīstīšana ir ārkārtīgi svarīgs sagatavošanas veids visās nedzirdīgo bērnu vecuma grupās, visos sporta veidos, arī basketbolā. Apvienojot vispārējo fizisko sagatavotību ar speciālo sagatavotību, ar tehnikas un taktikas apmācību, nedzirdīgie skolēni sekmīgi apgūst basketbola spēli un gūst tajā panākumus.

4.3. Peldēšanas sekcijas darbība un tās nozīme nedzirdīgo bērnu attīstībā

Peldēšana ir viens no vadošajiem sporta veidiem pasaulē, arī Olimpiskajās spēlēs, ne tikai tāpēc, ka tajā iespējams izcīnīt daudz medaļu, bet savas praktiskās nozīmes dēļ cilvēka dzīvē. Peldēšanas daudzveidība nodrošina tās audzinošo, korigējošo, veselību nostiprinošo nozīmi. Ar šo praktisko sporta veidu nodarbojas gan jaunā paaudze, gan gados vecāki cilvēki.

Peldēšana, lēcieni ūdenī, niršana palīdz ieaudzināt sportistos drosmi, virišķību, spēju pārvarēt bailes. Līdz ar iespēju atrasties ūdenī, brīvā dabā, svaigā gaisā, saulē un vējā peldēšana nodrošina organisma vispārējo norūdišanos. Tas ir viens no labākajiem vispusīgās fiziskās sagatavošanas līdzekļiem un aktīvās atpūtas veidiem. Peldēšana palīdz palielināt emocionālo slodzi un atbrīvoties no stresa.

Sakarā ar ķermeņa atrašanos horizontālā stāvoklī peldēšanai ir ļoti liela korigējoša nozīme, tā labvēlīgi ietekmē sirds un asinsvadu, kā arī elpošanas orgānu sistēmu. Peldēšanas laikā sirds veic asins pārsūknēšanu, ķermenim atrodoties horizontālā stāvoklī. Ūdens spiediens uz ādu un daudzo muskuļu darbs sekmē asiņu pievadīšanu sirdij. Dziļā elpošana, kas rodas sakarā ar nepieciešamību pārvarēt ūdens pretestību, sekmē asiņu ieplūšanu no vēdera dobuma orgāniem sirds labajā pusē. Asinsriti labvēlīgi sekmē arī roku un kāju kustību, elpošanas pareiza ritma saskaņotība. Elpošanai peldēšanā ir sevišķi svarīga nozīme. Nodarbojoties ar peldēšanas sportu, attīstās krūškurvja elastīgums un rodas liels plaušu dzīvības tilpums (vidēji 4700-5000 cm³). Tas ir daudz lielāks, salīdzinot ar citu sporta veidu pārstāvjiem. Daudziem izciliem peldētājiem plaušu tilpums sasniedz pat 6500-7500 cm³ (sievietēm - 5000-5500 cm³). Peldētājiem ir liela arī t.s. krūškurvja ekskursija, dažiem sportistiem tā sasniedz 13-15 cm un vairāk. Krūškurvja attīstība un lielais plaušu dzīvības tilpums

lielā mērā palīdz nedzirdīgajiem apgūt valodas vārdisko izteici, palīdz trenēt skaņu, zibju, vārdu atkārtojumu, to veicot, skolēni nogurst ievērojami lēnāk.

Peldēšana labvēlīgi ietekmē nedzirdīgā skolēna vestibulārā aparāta darbību, kā arī veicina organisma darbības koordinācijas saskaņotību.

Ņemot vērā vispārējo slodzi, peldētāja muskuļi veic visai smagu darbu, jo tiem jāpārvar liela ūdens pretestība. Tomēr peldēšana atstāj labvēlīgu ietekmi uz visu sportista ķermeni, to harmoniski attīstot un nostiprinot. Ilggadēji novērojumi ļauj secināt, ka peldēšana nedzirdīgajiem bērniem ir ļoti ieteicama; nodarbojoties ar šo sporta veidu, viņi norūdās pret saaukstēšanās slimībām, arī rezultātu izaugsme liecina par to.

Peldēšanas apmācības sākumposmā jāstopas ar zināmām grūtībām - valodas un dzirdes traucējumi apgrūtina savstarpējo kontaktēšanos, kas savukārt sarežģī demonstrējumus un uzskati. Nedzirdīgajiem audzēkņiem grūtāk iemācīt atsevišķas detaļas, jo to izpildes pareizību kontrolēt traucē ūdens - uz sauszemes bērnu var apstādināt katrā laikā, bet, lai apstādinātu nedzirdīgo, nāktos pašam lēkt ūdenī.

Nedzirdīgajiem bērniem ūdens ļoti patīk, un tas ļoti pozitīvi ietekmē attiecīgo iemaņu apgūšanu. Ūdenī bērnus vispirms cenšos iepazīstināt ar sagatavojošiem vingrinājumiem, cenšos panākt, lai viņi izprastu, kas ir ūdens pretestība, lai nebaidās no ūdens, iemācās droši turēties virs ūdens, kā arī "just" apkārtni, uztvert to. Šim nolūkam izmantoju rotaļas, spēles, niršanu, šļakstināšanos un daudzus citus paņēmienus, tā paaugstinot stundas emocionalitāti un palielinot skolēnu darbaspējas. Peldēšanas apmācību var sākt ar kralu, jo tā paņēmienus var visātrāk uztvert un visvieglāk iemācīt. Grūtāk iemācīt roku un kāju darbības saskaņošanu ar pareizu elpošanu, ar laiku tas arī padodas. Pēc tam mācu savus audzēkņus peldēt kralā uz muguras. Kad abi šie veidi ir apgūti samērā labi, tad pāreju pie brasa tehnikas mācīšanas. Tā sagādā lielākas grūtības, jo brasā kustību koordinācija ir sarežģītāka. Arī delfina peldējums ir

sarežģīts, jo grūtības rada fiziskās sagatavotības kopdarbības nepieciešamība ar koordināciju.

Kad peldēšanas tehnika ir apgūta, pakāpeniski pāreju no mācīšanas uz mācību - treniņu procesu. Sava darba pirmajos gados centos vispirms izkopt audzēkņos ātruma īpašības, bet rezultāti auga lēni. Vēlāk lielāku uzmanību pievērsu kilometrāžai, un rezultāti ievērojami uzlabojās. Jau savas darbības sākumā izvēlējos sistēmu peldēšanas nodarbību kontrolēšanai un vadišanai. Pēc 1968.-1971.gadā un 1988.-1993.gadā sastādītajām tabulām var spriest, ka nedzirdīgajiem skolēniem izstrādātā sistēma ir pozitīva, jo tajās ir vienkārša un saprotama uzskatāmība. Par rezultātu izaugsmi var spriest pēc šādiem rādītājiem:

	Gads	Laiks	
A.Jurševskis	<u>100 m brīvajā stilā</u>		
	68.	— 1.34.2	
	69.	— 1.23.8	—10.4
	70.	— 1.21.2	— 2.6
	71.	— 1.07.9	<u>— 13.3</u>
			<u>— 26.3</u>

100 m uz muguras

68.	— 1.46.0	
69.	— 1.36.0	—10.0
70.	— 1.25.4	— 11.*6
71.	— 1.18.3	<u>— 7.1</u>
		<u>— 28.7</u>

L.Zariņa

100 m brīvajā stilā

68.	— 1.51.5	
69.	— 1.33.2	—18.3
70.	— 1.29.4	— 3.8
71.	— 1.26.3	— 3.1
71.	— 1.22.5	<u>— 3.8</u>
		<u>— 29.0</u>

I.Nikolājevs

100 m brīvajā stilā

68.	— 1.38.4	
69.	— 1.23.0	—15.4
71.	— 1.17.0	— 6.0
72.	— 1.14.8	<u>— 2.2</u>
		<u>— 23.6</u>

Dz.Jansone	<u>100 m brīvajā stilā</u>		
	68.	— 1.39.2	
	69.	— 1.36.2	— 3.0
	71.	— 1.29.1	— 7.1
		<hr/>	— 10.1
H.Dimants	<u>100 m brīvajā stilā</u>		
	68.	— 2.30.4	
	69.	— 2.01.0	— 29.4
	70.	— 1.45.0	— 16.0
	71.	— 1.19.5	— 25.5
	71.	— 1.16.8	— 2.7
		<hr/>	— 1.13.6

Pēc šiem rezultātiem var secināt, ka skolēni pēc zināma mācību perioda 2-3 gadu laikā treniņu rezultātā savus rezultātus uzlabojuši par 10-73 sekundēm. A tabulā atspoguļotā sportistu individuālo rezultātu izaugsme liecina par to, ka viņu treniņu metode un apjoms izvēlēti pareizi (skat.A.tabulu).

Treniņdarbu ar nedzirdīgajiem skolēniem plānoju pēc šāda principa: divas kilometrāžas nodarbības, pēc tam - ātruma treniņš 25 m vai 50 m ātruma-izturības distancēs, tad nodarbība, kurā pilnveido dažādu peldēšanas veidu atsevišķas detaļas. Ņemot vērā bērnu noslogojumu un darbaspējas, var organizēt arī aktīvas atpūtas nodarbības - rotaļas, ūdenspolo, lēkšanu no trampīna vai torņa, niršanu ar uzdevumu atrast kādu nogrimušu priekšmetu. Mācību gada pirmajā pusgadā visi skolēni peld vienādas distances ar vienādu uzdevumu; otrajā pusgadā, gatavojoties galvenajām sacensībām, sākas specializēšanās noteiktās peldēšanas disciplīnās un veidos. Lai konstatētu, vai darbs tiek organizēts pareizi, katru mēnesi tiek rīkotas kontROLSACENSĪBAS (skat. B un B₂ tabulas). Sākot ar 1989.gadu, sacensības notiek katru otro vai trešo mēnesi, jo aizvien grūtāk samaksāt par baseina īri. Bet arī tas neiespaido rezultātu izaugsmi, varbūt pat lietderīgāk tiek izmantots laiks. Katrs labākais individuālais rezultāts tabulā tiek atzīmēts ar sarkano kvadrātiņu, līdz ar to audzēkņiem ir radīts vesels gada sacensību cikls ar labu rezultātu dinamikas pārskatāmību. Šajā darbā sarkanais kvadrātiņš ir aizvietots ar izceltu šriftu. Jau gada

sākumā nosaku normatīvus, kuri viņiem ir jāsasniedz mācību gada beigās. Šādas rezultātu tabulas izveidošana uzlabo audzēkņu emocionālo stāvokli un rada vēlēšanos pēc iespējas labāk sagatavoties nākamajām sacensībām un tajās labi startēt, tā iegūstot jaunu sarkano kvadrātiņu.

Labāko rezultātu atzīmēšanai sarkano krāsu izvēlējos tāpēc, ka tā parasti izmantota arī I vietas diplomu noformējumā.

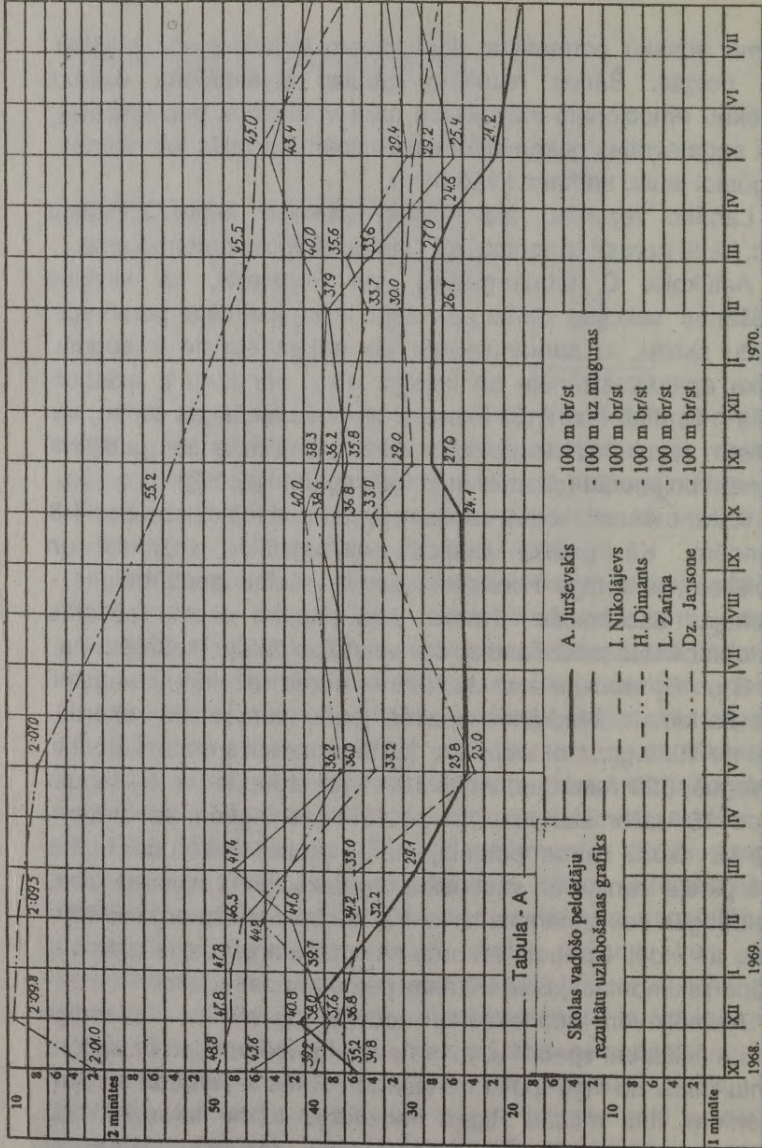
Aplūkojot C tabulu-grafiku, var konstatēt, kā virzījies peldēšanas sekcijas darbs. Ar zaļu līniju atzīmēju personīgo rekordu skaitu, ar sarkanu - par cik sekundēm tie ir auguši. Grafika apakšā atzīmēju arī kopējo laiku, par kuru ir uzlaboti rezultāti. Grafikā atainotās līknes ir tik nevienmērīgas tāpēc, ka sportistu rezultātus iespaidoja biežie saslimšanas gadījumi decembrī un janvārī (piemēram, gripas epidēmijas dēļ).

Katru mēnesi skolēni savus rezultātus vidēji uzlabo par 4-8 sekundēm. Kā grafikā attēlots, visaugstākie rezultāti un vislielākais personīgo rekordu skaits ir mācību gada beigās - galvenajās sacensībās - maijā, kad rīkojam skolas atklātās meistarsacīkstes peldēšanā ar citu valstu peldētāju piedalīšanos.

B un B₂ tabulā var saskaīt katra bērna rezultātu izaugsmi. Katrs sarkanais kvadrātiņš apzīmē jaunu personisko rekordu. Laikā no 1969.gada oktobra līdz 1972.gada maijam 30 skolēni ir sasnieguši 323 rekordus, vidēji 10-11 rekordus katrs. B₂ tabulā attēloti 15 dalībnieku rezultāti ar 195 sasniegtiem rekordi, vidēji 13 rekordi katram peldētājam. Šie rādītāji liecina par to, ka jaunā pieeja treniņu un sacensību organizācijai ir bijusi pareiza, jo lietderīgāk tiek izmantots laiks. Par darba pareizu organizāciju liecina arī vidēji uzlaboto rekordu skaits, kaut arī šajos gados ir pakāpeniski nomainījušās vairākas peldētāju paaudzes.

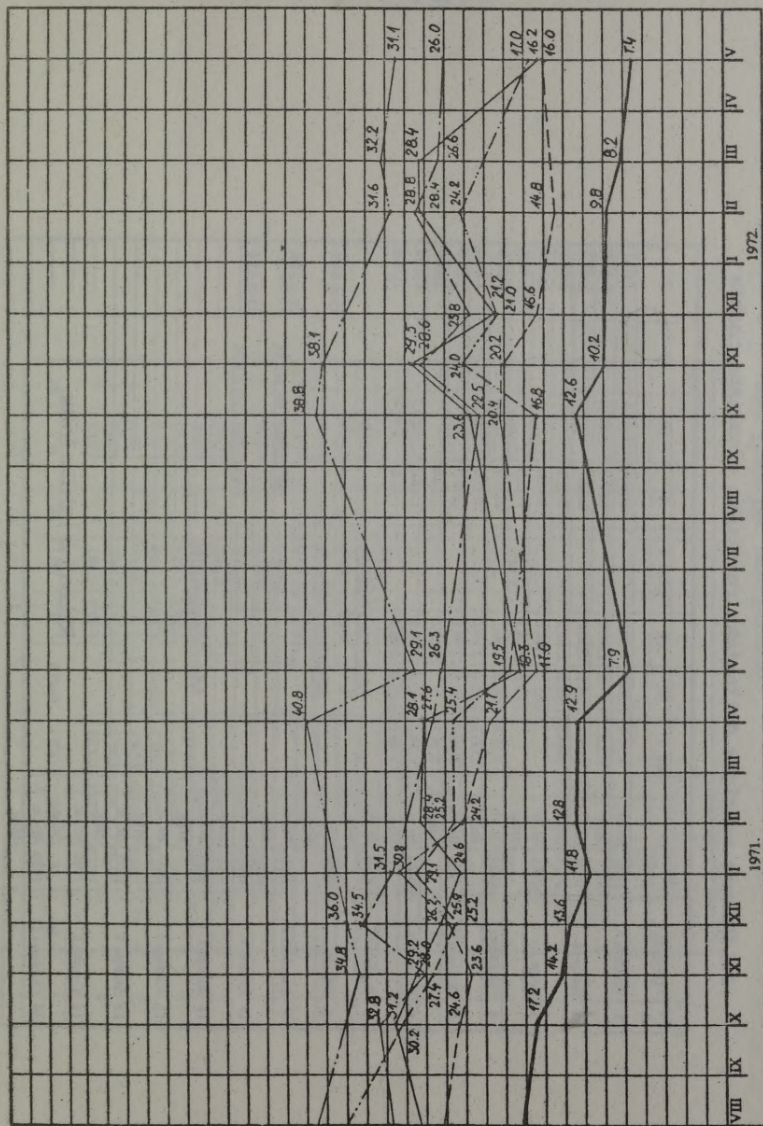
Ņemot vērā iepriekšējās nodaļās aprakstīto nedzirdīgo bērnu mācīšanas specifiku, mēs nevaram nodarboties ar spilgtu talantu atlasīšanu un viņu īpašu trenēšanu. Mums ir jāstrādā ar tiem skolēniem, kas mācās Rīgas nedzirdīgo bērnu internātskolā, tāpēc jo patīkamāk ir redzēt viņu rezultātu izaugsmi.

A tabula
Skolas vadošo peldētāju rezultātu uzlabošanas grafiks



turpinājums nākamajā lpp.

A tabulas turpinājums



B tabula
Peldēšanas sekcijas dalībnieku rezultātu dinamikas tabula

N.p.k.	Uzvārds v.	Dz. gads	1968. X	XI	XII	1969. I	II	III	IV	V
1	Vavilovs G.	1950	Br. st. 1:34.4	1:18.4	1:18.6	1:18.4	1:18.4	1:18.1		1:17.1
			Mug. 1:33.2	1:37.6	1:40.6	1:34.4	1:38.0			1:33.0
2	Šanturs J.	1950	Br. st. 1:28.8	1:29.2	1:36.0	1:28.7				1:22.2
			Brass 2:03.4	1:58.6	1:49.2	2:05.2				1:43.2
3	Bergs I.	1951	Br. st. 1:45.0	1:51.0	1:44.0	1:44.0				1:34.9
			Brass 2:07.6	1:54.2	1:51.8					1:46.0
4	Nikolajevs I.	1954	Br. st. 1:38.4	1:35.2	1:36.5	1:34.2	1:35.0			1:32.0
			Mug. 2:00.3	2:05.0	2:13.0	2:11.6	2:05.0			1:56.4
5	Dimants H.	1955	Br. st. 2:30.4	2:01.0	2:09.8	2:09.5				2:07.0
			Brass 2:24.0		2:22.6	2:22.6				2:02.0
6	Jurševskis A.	1955	Br. st. 1:34.2	1:34.8	1:40.8	1:32.2	1:29.1			1:23.8
			Mug. 1:46.0	1:45.6	1:38.0	1:41.6	1:47.4			1:36.0
7	Regža I.	1956	Br. st.							
			Mug.							25 m 24.5
8	Vācis E.	1958	Br. st.							
			Mug.							25 m 33.6
9	Salmeks J.	1960	Br. st.							
			Mug.							25 m 33.6
10	Smoons V.	1959	Br. st.							
			Mug.							
11	Auziņš J.	1957	Br. st.							
			Mug.							
12	Klāsupis I.	1957	Br. st.							
			Mug.							
13	Suašans K.	1958	Br. st.							
			Mug.							
14	Gasiņš J.	1962	Br. st.							
			Mug.							
15	Dubkova D.	1956	Br. st.							
			Mug.							

Rekordi ar izdalītu šriftu.

turpinājums nākamajā lpp.

B tabulas 1. turpinājums

IX	X	XI	XII	1970. I	II	III	IV	V	VI
	1:22.8	1:20.7	1:22.8		1:22.8	1:20.3		1:21.4	
	1:35.8	1:36.3	1:38.0		1:38.0	1:30.7		1:27.5	
	1:26.0	1:21.9	1:20.3		1:20.3	1:19.4		1:20.0	
	1:47.3	1:55.2	1:54.7		1:34.7	1:51.0		1:50.0	
	1:43.2	1:43.5			1:39.8	1:45.4		1:34.7	
	1:37.5	1:45.0			1:41.0	1:42.4		1:35.8	
	1:33.0	1:29.0			1:30.0	1:29.2		1:46.7	
	1:51.4	1:59.2				1:57.8		1:45.0	
	1:55.2					1:45.5		1:45.0	
	1:53.0					1:49.5		1:51.3	
	1:24.1	1:27.0			1:26.1	1:21.0		1:24.6	1:21.2
	1:36.8	1:35.8			1:37.9	1:33.6		1:25.4	
	2:09.8	1:59.8			1:56.7	1:55.0		1:56.9	
	2:13.8	2:01.6			2:13.0	2:00.0		1:57.9	
	2:08.2	1:54.4				1:59.0			
	25:31.2	28.4				29.6		25.0	
		25:32.2							
		25:37.4						33.8	
	25:28.8					27.2			
	25:43.8					31.1		27.8	
	2:16.2					2:06.1		1:59.0	
	25:26.2					2:00.8		2:00.4	
	Mācību periods								
	Mācību periods								

G r i p a

turpinājums nākamajā lpp.

B tabulas 2. turpinājums

X	XI	XII	1971. I	II	III	IV	V
1:22.0	1:21.0		1:22.6				
1:45.6	1:38.8		1:37.2				
1:22.6	1:20.8		1:21.2				
1:55.6	1:52.4		Mg 1:57.8				
1:30.6	1:31.0	1:34.0	1:33.4	1:34.6		1:34.0	1:25.7
1:45.2	1:33.4	1:37.6	1:33.2	1:34.4		1:30.8	1:29.7
1:24.6	1:23.6	1:25.9	1:30.2	1:24.2		1:21.7	1:17.0
1:41.8	1:46.2	1:44.2	1:47.7	1:47.2		1:48.0	1:56.8
1:30.2	1:27.2	1:25.2	1:29.1	1:25.9		1:25.4	1:19.5
1:48.8	1:40.8	1:40.6	1:45.2	1:44.0		1:29.4	1:35.1
1:17.2	1:14.6	1:13.6	1:11.8	1:12.8		1:12.9	1:07.9
1:31.2	1:29.2	1:26.2	1:24.6	1:28.4		1:28.1	1:08.3
1:34.0	1:35.0	1:35.4	1:35.1	1:36.0		1:31.8	1:25.0
1:51.6	1:54.4	1:46.2	1:59.8			1:50.8	1:36.5
1:37.8	1:35.6	1:36.4	1:36.8	1:36.0		1:32.0	1:26.6
50-1:08.8	1:34.6	1:02.9	2:20.8	2:14.8		2:12.2	1:56.8
2:10.6		2:14.8	2:06.6			1:56.0	1:59.0
50-1:10.0		1:08.2	1:13.2			1:18.8	
2:4.3		50-52.0				1:52.0	1:46.8
31.2		50-1:00.2				1:02.2	
1:55.2	1:50.8	1:43.8				1:47.4	1:41.3
2:00.4	1:55.6	1:52.4				1:52.0	1:43.1
		1:50.0	1:57.7	1:50.3		1:48.6	1:41.0
25-22.3	50-52.0	1:48.8	2:21.8	2:16.0		2:12.6	
25-26.0	27.2	25m-57.0	1:44.5	1:39.8		1:43.0	1:47.2
			50-1:08.0	1:01.6		2:03.6	
Mācību periods							
Mācību periods							

turpinājums nākamajā lpp.

B tabulas 4. turpinājums

N.p k.	Uzvārds v.	Dz. gads	1968. X										IV	V	
			1969. I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X			
1	Jansone Dz.	1952 Br. st.	1:39.2	1:37.6						1:39.7	1:44.2				1:36.2
		Mug.	2:06.0	2:03.8						2:06.8	2:00.8				1:55.8
2	Zariņa R.	1953 Br. st.	1:51.5	1:44.8	1:47.8					1:47.8	1:46.3				1:33.0
		Mug.	2:06.7	2:05.0	2:10.4					2:06.2	2:01.4				2:02.8
3	Miezīte M.	1952 Br. st.	1:52.0							1:59.2	1:58.4	1:52.1			1:54.0
		Mug.	2:26.0							2:14.2	2:23.6	2:17.2			2:19.0
4	Otova S.	1952 Br. st.	1:43.8							1:53.4	1:43.6				
		Mug.	2:04.2							2:07.8	2:00.8				
5	Abelīte S.	1952 Br. st.													1:38.0
		Mug.													2:13.9
6	Bondarenko	1955 Br. st.													2:06.4
		Mug.													
7	Šulce B.	1956 Br. st.													
		Mug.													
Mācību periods															
8	Pāna R.	1959 Br. st.													
		Mug.													
9	Zāne S.	1959 Br. st.													
		Mug.													
10	Cauna I.	1960 Br. st.													
		Mug.													
11	Mazāķa R.	1960 Br. st.													
		Mug.													
12	Manika I.	1957 Br. st.													
		Mug.													
13	Eidiņa Z.	1960 Br. st.													
		Mug.													
14	Mihejeva L.	1961 Br. st.													
		Mug.													
15	Isakova T.	1961 Br. st.													
		Mug.													

IX	X	XI	XII	1970. I	II	III	IV	V	VI
	1:40.2	1:38.3			1:37.9	1:40.6		1:43.4	
	1:55.5	1:52.8			1:50.5	1:58.9		1:47.3	
	1:38.6	1:36.2			1:33.7	1:35.6		1:29.4	
	2:00.8	2:01.4			2:03.2				
	2:09.6	1:55.6				1:47.8		1:46.6	
	2:31.2	2:16.3				2:18.3		2:11.3	
	1:40.4				1:44.0			1:42.9	
	2:06.8				2:04.0			1:58.8	
		2:20.4						1:51.3	
	1:52.8				2:10.6	1:54.2		2:03.9	
	2:16.8				2:16.4	2:13.5		1:50.5	1:47.0
	25:28.8				2:11.2	2:03.3		2:00.0	
	25:34.2				2:17.8	2:13.8		50:51.6	
								50:1:05.6	
								Apmācība	
								Apmācība	
								Apmācība	
								Apmācība	
								Apmācība	

e p i d ē m i j a

turpinājums nākamajā lpp.

B tabulas 6. turpinājums

X	XI	XII	1971. I	II	III	IV	V	
	1:34.8	1:36.0				1:40.8	1:29.1	
	1:56.4	1:55.6				1:46.8	1:43.4	
	1:32.8	1:28.0	1:34.5	1:31.5		1:27.6	1:26.3	
	1:48.4	1:45.4	1:35.6	1:47.2		1:44.8	1:45.5	
	1:44.8	1:44.6	1:45.6	1:47.8		1:37.2	1:40.2	
	2:08.6	2:09.8	2:04.8	2:04.6		1:52.8	1:54.1	
	1:47.8	1:54.0	1:49.6	1:48.0				
	2:11.0	1:58.8	2:04.0	2:19.8				
	2:05.4	2:09.4	2:02.0	2:04.4		1:55.6	1:53.2	
	2:17.0	2:11.2	2:07.0	2:10.8		2:11.2	2:00.1	
	1:51.2	1:51.2	1:56.0			2:01.2	1:43.7	
	1:58.6	1:53.6	1:53.6			1:57.4	1:49.8	
	1:59.2	1:51.4	1:56.0	1:54.6	1:42.8	1:38.7	1:35.1	
	2:20.4		2:04.2	2:03.6	1:57.6	1:55.1	1:40.2	
	2:5-35.4		2:9.2	2:9.8	2:7.8		50-53.1	
Mācību p.	25-31.4		32.0	29.6			100-103.7	
Mācību p.	25-33.0		28.0	27.2		100-155.2	152.4	
Mācību p.	25-30.4		32.7	30.8		100-232.0	50-101.1	
Mācību p.	25-51.8		36.2				50-111.2	
			25-34.6					
			Mācību periods				1:50.0	1:39.4
						2:12.1	2:10.2	
						Mācību periods		
						Mācību periods		
						Mācību periods		
						Mācību periods		

turpinājums nākamajā lpp.

B tabulas 7. turpinājums

X	XI	XII	1972. I	II	III	IV	V	Skats	Sporta klase
1:38.8	1:38.1			1:31.6	1:32.3		1:31.1		
1:53.6	1:56.2			1:50.6	1:52.8		1:42.8	14	
1:22.5	1:28.6	1:23.8		1:28.8	1:26.6		1:26.0	16	
1:43.2	1:46.5	1:43.0		1:44.8	1:43.8		1:37.9	16	
1:45.0	1:48.1			1:43.4	1:38.0		1:35.8	16	
2:01.2	1:52.5			1:55.6	1:51.0		1:46.1	4	
								5	
								12	
1:41.8	1:41.4		e				1:42.4		
1:58.3	2:02.6		p				Br. 1:48.0		
1:53.1	1:37.0		i	1:30.0	1:30.7		1:27.4	16	
1:47.6	1:48.6		d	1:45.2	1:44.5		1:43.2	9	
1:46.3	1:42.4		ē	1:47.0	1:39.9		1:41.2	10	
2:10.4	2:06.0		m	2:02.4	2:02.8		1:56.4	6	
1:58.8			i	1:49.0	1:56.3		1:40.4	6	
2:09.0			j	2:08.0	1:58.6		1:57.4	6	
1:04.0		1:02.0	a	1:01.8	1:04.2		1:53.1	9	
1:41.0	1:41.8	1:54.1		1:36.2	1:30.8		1:29.9	4	
1:53.6	2:00.8	1:58.8		1:52.3	1:51.5		1:42.2	5	
	1:49.4	1:43.2		1:38.3	1:39.0		1:40.6	2	
	2:00.2	1:53.0		1:43.6	1:53.6		1:47.2	4	
50:57.7	1:09.4	1:00.0		1:50.4	1:51.5		1:44.8	5	
		50:59.4		1:55.8	1:51.9		1:54.0	2	
		25:31.7		50:54.0	50:53.6		1:02.4	4	
		25:38.6		50:1:08.1	50:1:07.3		1:09.8	4	
1:01.4	1:55.6	1:56.0		1:52.8	1:52.6		1:46.2		
		1:05.0		1:04.4	1:04.0		1:56.9		

Peldēšanas sekcijas dalībnieku
rezultātu dinamikas tabula

B₂ tabula

Tabula B2			Personīgais rekords ar izdalītu kriftu						
N.p.k	Uzvārds v.	Dzim. gads	Dist. veids	1988.	1989.	1990.	1991. Jan.- Marts	Maijs	Decembris
1.	Siliņš M.	1975.	100 br.st.	1:24.4	1:21.0	1:22.0	1:20.0		1:14.0
			50 br.st.	36.6	35.3	37.4			
			50 m	48.8	47.4	48.0			
2.	Fausts Dz.	1975.	100 br.st.	1:18.0	1:13.6	1:11.0	1:10.0	1:10.4	1:08.6
			50 br.st.	34.2	33.0	31.6			
			50 m	40.2	42.8	42.0			
			100 m	1:33.4	1:26.4				
3.	Atruškēvics M.	1975.	100 br.st.	1:24.4	1:19.2	1:14.4	1:14.0	1:12.4	1:10.4
			50 br.st.	33.9	32.6	33.0			31.2
			50 m	45.0	43.6	43.8			
4.	Viņodis I.	1977.	100 br.st.				1:54.0	1:41.0	
			50 br.st.	MP	25-28.2	59.0	47.0		
			50 m		25-34.8		1:00.0	53.0	
5.	Ozoliņš A.	1977.	100 br.st.				1:56.0	1:49.2	
			50 br.st.	MP	25-28.6	58.6	48.8		
			50 m		25-34.2		53.8	52.0	
6.	Rūšiņš M.	1978.	100 br.st.				2:04.8	1:46.8	1:37.4
			50 br.st.	MP	25-28.6	55.0	50.8		
			50 m		25-41.0		M-1:04.4	54.0	
7.	Stupāns U.	1978.	100 br.st.				2:24.0	2:11.4	2:00.0
			50 br.st.	MP		1:05.0	52.0		
			50 m				1:20.0	1:08.8	
8.	Hāzenjēgers	1978.	100 br.st.						2:13.8
			50 br.st.	Apm.		1:08.2	50.8		
			50 m					1:02.8	
9.	Alksnis Z.	1979.	100 br.st.						1:58.4
			50 br.st.	Apm.		54.0	49.6		
			50 m						
			50 brass						
10.	Virtīgs Raitis	1978.	100 br.st.				3:01	2:52.4	
			50 br.st.	MP	25-35.8	1:17.0	1:07.1		
			50 brass		25-45.8	1:09.2	M-1:13.0	1:10.8	
11.	Kaupe Kr.	1978.	100 br.st.				2:13.4	2:05.0	
			50 br.st.	MP	25-31.0		49.8		2:10.0
			50 m		25-30.6		51.6		
12.	Sprince I.	1978.	100 br.st.				2:34.6	2:15.2	1:59.4
			50 br.st.	MP	25-27.4	1:17.6	58.2		
			50 m		25-29.3	1:10.4	1:02.0	57.0	
13.	Tebļaškina I.	1978.	100 br.st.			1:56.0	1:59.0	1:49.4	1:41.0
			50 br.st.	MP	25-27.8	50.8	47.0		
			50 m		25-31.6		1:01.6	57.0	
14.	Zaķe I.	1978.	100 br.st.				2:12.6	2:00.0	
			50 br.st.	MP	25-39.2	1:07.2	51.0		
			50 m		25-34.0		1:05.0	59.2	
15.	Kuze Dz.	1978.	100 br.st.				2:24.6	2:26.4	2:24.0
			50 br.st.	MP	25-32.0	1:02.2	55.0		
			50 m		25-32.2		56.1	1:00.2	

MP - mācību periods

Apm. - apmācības

34

20

11

turpinājums nākamajā lpp.

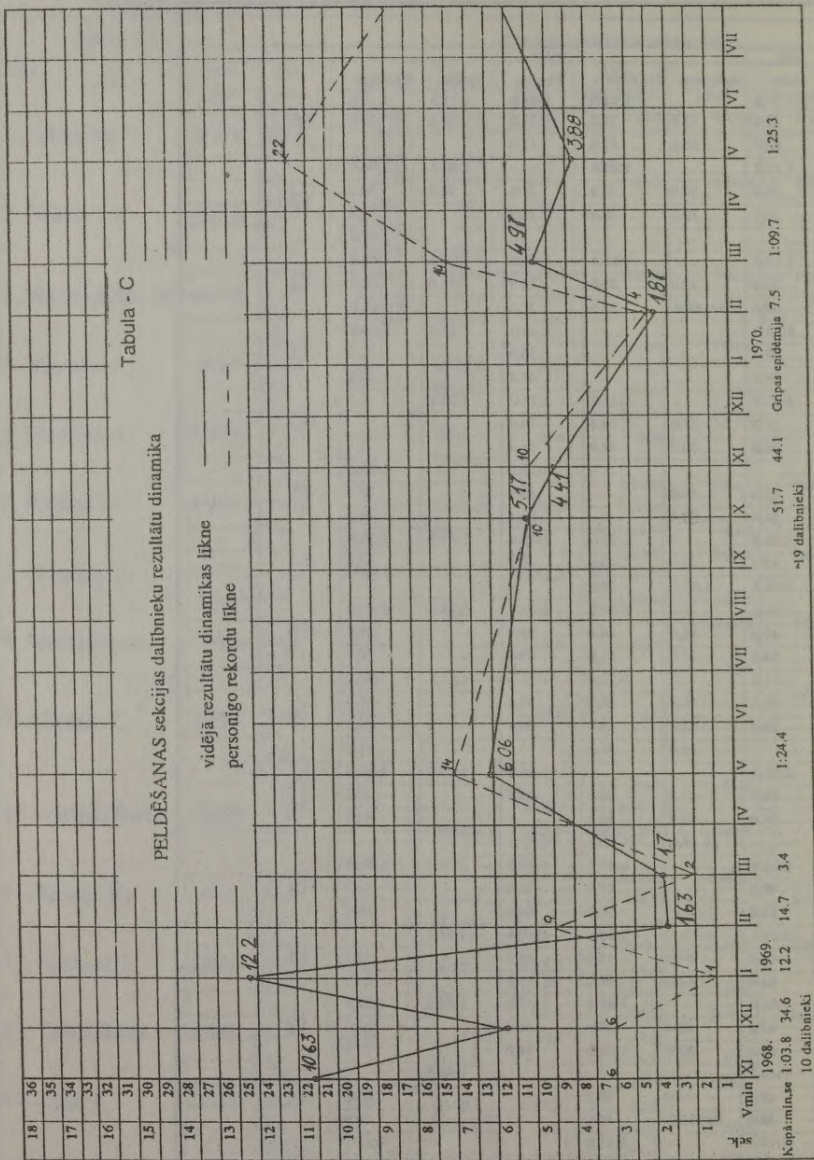
1992.		1993.				
Marts	Septembris	Decembris	Marts	Aprīlis	Oktobris	
1:20.8		1:14.0	1:09.6	1:12.8	1:19.0	
32.0	33.6	31.8	31.6	31.1	31.8	9
42.2	45.6	42.6	43.0			
1:12.4		1:06.6		1:06.1	1:04.9	
29.8	30.6	30.4	28.8	28.0	30.0	12
37.1	39.4	36.6	35.8		37.6	
					1:19.8	
1:10.4		1:15.4	1:09.0	1:09.9	1:08.0	
29.8	30.0	29.6	29.9	30.0	30.1	12
40.6	Br.-44.0	38.6	38.6		Br.-41.0	
1:26.0			1:26.0	1:28.0	1:23.0	
37.4			36.4		36.4	11
50.4			44.4		47.2	
1:27.4		1:22.0	1:29.0	1:25.1		
37.0	38.0	34.4	34.0			12
46.6	50.2	44.0	44.4			
			1:37.8		1:23.5	
45.4	40.0		38.8		35.2	15
54.0	53.4		52.4		46.6	
1:50.0		1:53.4	1:43.0	1:47.8	1:37.0	
47.2	48.0	43.0	42.0		38.6	14
1:06.4	1:06.6	59.4				
1:56.6		1:34.0	1:31.4	1:24.4	1:24.0	
47.6	46.0	40.6	40.0		38.5	16
56.8	57.0	51.0	49.4		50.0	
1:41.0		1:27.4	1:28.0	1:31.5	1:30.5	
42.0	40.0	38.2	38.6		36.4	14
55.0	52.0	48.4	50.2		46.8	
	56.0	50.4			54.6	
2:02.6			1:46.0	1:38.8	1:38.0	
48.8	49.0	44.0	43.5		40.8	16
54.0	54.4	54.4			44.8	
	M-57.0	M-47.2	M-48.0			
1:58.0		1:47.4	1:44.8	1:46.0	1:40.0	
48.2		47.0	40.4		41.2	14
51.0		50.8	46.2		49.8	
2:01.2		1:54.6	1:50.6	1:52.8		
47.4	47.0	45.2	45.2		47.3	14
53.0	53.0	50.2	Br. 53.2		49.2	
1:41.0		1:45.4	1:37.8	1:36.1	1:38.4	
42.4	42.4	43.6	40.6		41.4	12
51.6	52.0	1:00.2	50.0		57.8	
1:46.2				1:42.0		
48.2	44.0	43.2			41.6	14
56.0	Br.-53.2	55.0			49.4	
2:17.4		2:11.0			2:15.5	
48.4	1:01.4	50.0			47.0	10
51.2	57.4				52.5	
Br. 1:02.0						
36	12	27	25	7	23	195 rekordi

C tabula

Tabula - C

PELDĒŠANAS sekcijas daļībnieku rezultātu dinamika

— — — — —
 vidējā rezultātu dinamikas līkne
 - - - - -
 personīgo rekordu līkne



1970.
 Ortpas epidēmija 7.5
 51.7 44.1
 1:24.4
 3.4 14.7 3.4
 12.2
 1:25.3
 1.09.7
 10 daļībnieki
 19 daļībnieki

turpinājums nākamajā lpp.

Jūlijā un augustā audzēkņiem tiek doti individuāli plāni, kā arī ieteikta aktīva atpūta, jo, braucot pie saviem vecākiem, bērni izkļūst pa visu republiku. Vasaras brīvlaiks tomēr var negatīvi iespaidot rezultātu izaugsmi, jo ne vienmēr skolēni izpilda dotos uzdevumus un arī mūsu klimatiskie apstākļi ne vienmēr ir piemēroti peldēšanai dabiskajos ūdens baseinos.

Izpētot peldētāju augumu, svaru un to attiecību laika periodā no 1988./89. mācību gada līdz 1993./94. mācību gadam (skat. 4.tabulu), nonācu pie secinājuma, ka bērnu attīstība rit normāli. To pamatoju, ņemot vērā vispārpieņemto "formulu" - augums (cm) mīnus 110 = svars (kg). Šo 15 peldētāju vidējās svara novirzes ir šādas: 1988./89. mācību gadā - no -3.92 kg līdz +3.92 kg ("-" svars par maz, "+" svars par daudz); 1990./91. mācību gadā - no -5.2 kg līdz +3.77 kg un 1993./1994. mācību gadā - no -5.2 kg līdz +6.42 kg. Daļēji šos rādītājus iespaido attiecīgā vecuma fizioloģiskās īpatnības, kā arī treniņu režīma neievērošana.

Sirds un asinsvadu darbības traucējumi nav novēroti, asinsspiediens ir normas robežās.

Salīdzinot nedzirdīgo peldētāju audiogrammas ilgākā laika posmā, var secināt, ka tās nav pasliktinājušās un atbilst nedzirdīgo bērnu skaņu frekvences uztveres līmenim (60-110 decibeli).

Nodarboties ar peldēšanu nedzirdīgiem ir ieteicams.

Antropometriskie rādītāji (peldēšanas sekcijas audzēkņiem)

Uzvārds	Dzimis- nas gads	1988./89.m.g.			1990./91.m.g.			1993./94.m.g.		
		Au- gums	Svars	Asins- spied.	Au- gums	Svars	Asins- spied.	Au- gums	Svars	Asins- spied.
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1. Viņodis J.	1977.	147,0	45,0 +8	110/60	160,5	53,0 +2,5	115/75	176,5	76,5 +10	120/60
2. Ozoliņš A.	1977.	143,0	33,0 +0	120/60	149,5	37,5 +2	120/60	179,5	69,0 -0,5	110/60
3. Rušiš M.	1978.	140,5	31,0 +0,5	110/60	155,0	41,5 -3,5	110/60	171,5	58,0 -3,5	120/60
4. Stupāns U.	1978.	140,0	31,0 +1	90/60	145,0	37,5 +2,5	90/60	157,5	47,0 -0,5	100/60
5. Hāzenjēgers Edg.	1978.	139,5	33,0 +4,5	90/60	145,0	38,0 -3	90/60	162,0	51,5 -0,5	100/60
6. Alksnis Z.	1979.	131,5	28,4 +7	90/60	142,0	36,0 -4	90/60	160,0	46,0 -4	100/60
7. Vīrtigs R.	1978.	142,5	32,0 -0,5	100/60	163,0	36,5 -16,5	110/60	170,5	56,0 -4,5	115/70

Turpinājums nākamajā lpp.

4.tabulas turpinājums

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
8. Siliņš M.	1975.	166,0	55,0 -1	110/70	186,5	83,0 +6,5	120/60	187,0	83,0 +6	100/60
9. Fausts Dz.	1975.	165,5	41,0 -14,5	110/60	181,0	68,0 -3	120/70	184,0	77,0 +3	125/80
10. Atruškēvičs M.	1975.	155,5	42,5 -3	90/60	166,0	49,0 -7	90/60	167,0	52,0 -5	100/60
11. Kaupe K.	1978.	141,5	30,0 -1,5	110/60	156,0	44,0 -2	110/60	164,5	64,0 +9,5	110/60
12. Sprince I.	1978.	152,0	37,0 -5	110/60	159,0	40,0 -2	110/60	166,5	55,0 -1,5	115/65
13. Tebjaškina I.	1978.	138,5	33,0 +5,5	120/80	152,0	42,0 0	120/80	156,0	54,0 +8	120/60
14. Zaķe I.	1978.	131,0	27,0 +1	110/70	141,0	33,0 +2	110/70	157,0	48,5 +1,5	110/60
15. Kuze Dz.	1978.	146,0	34,0 -2	110/60	158,5	47,5 -1	125/70	164,0	61,0 +7	110/60
Vidējā novirze no ieteicamā auguma un svara starpības		-3,92 līdz +3,92 kg		-5,2 līdz +3,37 kg		-2,37 līdz +6,49 kg				

5. Sportistu sasniegumi kā fiziskās audzināšanas un fizkolektīva darba novērtējums

Jebkura darba analīze ir saistīta ar tā novērtējumu. Sportisko rezultātu izaugsme, panākumi sporta sacensībās, kā arī iespēja tajās piedalīties dod lielu gandarījumu gan dalībniekiem, gan treneriem.

Pamatojoties uz iepriekšējās nodaļās aprakstīto pedagoģijas principu un atziņu ievērošanu mācību procesa organizācijā un veikto praktisko darbu, mūsu skolas audzēkņi ir guvuši ievērojamus panākumus sportā, godam aizstāvējuši savas skolas, Nedzirdīgo biedrības, valsts godu, nesuši Latvijas slavu pasaulē. Visus gūtos panākumus būtu grūti uzskaitīt, tāpēc atzīmēšu tikai svarīgākos:

Vispasaules nedzirdīgo Olimpiskajās spēlēs ir piedalījušies arī mūsu skolas skolēni:

- 1977.g Rumānijā, Bukarestē peldētāja Renāte Mažaika izcīnīja sudraba medaļu;
- 1989.g Jaunzēlandē galda tenisiste Indra Ozoliņa izcīnīja bronzas medaļu.

Sekmīgi starti mūsu audzēkņiem bijuši arī citos nozīmīgos sporta pasākumos:

- 1975.g Ungārijā, Kapošvaros Eiropas čempionātā peldētājs Arnis Jurševskis izcīnīja vienu zelta un divas sudraba medaļas, kā arī uzstādīja Eiropas rekordu;
- 1975.g Polijā, Varšavā starptautiskās sacensībās Arnis Jurševskis izcīnīja divas zelta un vienu sudraba medaļu;
- 1987.g Zviedrijā starptautiskās sacensībās volejbolā Dace Lukse PSRS izlases sastāvā izcīnīja zelta medaļu;
- 1987.g VFR, Minhenē starptautiskās sacensībās vieglatlētikā Dmitrijs Zeļenkēvičs augstlēcšanā izcīnīja bronzas medaļu;

1988.g. Zviedrijā Eiropas čempionātā orientēšanās sportā Agita Intsone izcīnīja zelta un sudraba medaļu.

Savā laikā par PSRS čempioniem ir kļuvuši peldētāji A.Jurševskis, Z.Eidiņa, R.Mažaika, S.Zūne, I.Rudņeva, M.Leitlova, R.Kristaforova, S.Cakulis; galda tenisiste I.Ozoliņa; orientieriste A.Intsone.

Bez jau minētajiem sportistiem vēl godalgotas vietas izcīnījusi skolas meiteņu izlase basketbolā, peldētāji - M.Veidemanis, A.Vazdiķis, Ē.Lācis, A.Pociuss, T.Išakova, I.Supe, M.Vazdiķe u.c.; vieglatlēti V.Alps, I.Keiša, D.Zeļenkēvičs, galda tenisiste M.Salaciete.

PSRS izlases sastāvā bijuši 11 peldētāji, 3 basketbolistes, 1 volejboliste, 3 vieglatlēti, 1 galda tenisiste, 1 orientieriste. Pagājušajā (1993.) gadā Nedzirdīgo XVII vasaras Olimpiskajās spēlēs Bulgārijā vadīju mūsu neatkarīgās Latvijas delegāciju, kuras sastāvā bija 23 sportisti - lielākā daļa mūsu skolas absolventu un viena skolniece - basketboliste A.Homiča. Jāatzīmē, ka visu dalībnieku pirmais starts Olimpiādē bija apmierinošs - bronzas godalgu augstlēcšanā izcīnīja U.Āre, 4.vietu - D.Zeļenkēvičs, 7.vietu 200 m skrējienā - I.Skudra; sieviešu basketbola komanda ieņēma 5.vietu. Arī pārējie mūsu komandas dalībnieki parādīja labus sasniegumus.

Lai nonāktu piramīdas virsotnē un gūtu panākumus, visa labākā skola un pieredze tiek gūta vidusposmā. Mūsu skolēniem labi starti ir bijuši Baltijas republiku pieaugušo sacensībās, draudzības sacensībās, sacensībās ar dzirdīgajiem gan BASB "Daugava" ietvaros, gan arī Ļeņingradas rajona sporta spēlēs. Esam centušies piedalīties visos iespējamajos sporta pasākumos. Šādu iespēju mums deva tas apstāklis, ka Nedzirdīgo biedrība sniedza mums gan finansiālu, gan morālu atbalstu.

Sekmīgi startējam arī savās nozīmīgākajās sacensībās - Baltijas republiku nedzirdīgo skolēnu spartakiādēs, kur mūsu skolēni ir guvuši daudz uzvaru gan komandām, gan individuāli, gan kompleksajā vērtējumā, pēdējie labākie panākumi mums bija 1990.-92.gadā. Tradicionāli spēcīgākie bijām peldēšanā,

vieglatlētikā, basketbolā meitenēm, šahā, dambretē. Pēdējos gados sliktāki rezultāti ir slēpošanā un vieglatlētikas krosā.

Ar sekmīgiem startiem esam piedalījušies arī peldēšanas sacensībās. "Olimpiskā stafete 5 x 50" 1990.gadā tajās izcīnījām 6.vietu, bet 1992.gadā 73 komandu konkurencē - 11.vietu.

1993.gada pavasarī bija iespēja startēt Latgales priekšpilsētas sacensībās "Olimpiskās dienas" stafēšu skrējienos. Uzvarot 7.-9. klašu grupā, iekļuvām finālā un republikas mērogā "Daugavas" stadionā kopvērtējumā izcīnījām 10.vietu. Protams, ka, piedaloties ar panākumiem šādās sacensībās ar dzirdīgajiem vienaudžiem, mēs gūstam lielu gandarījumu par padarīto. Skolēni apzinās, ka ir jāstrādā un ka viņi var būt līdzvērtīgi pretinieki un partneri, rehabilitēt sevi dzirdīgo vidē.

Secinājumi un priekšlikumi

1. Nedzirdīgajiem skolēniem mācību procesā obligāti jāveic dubultvirsuzdevums - sākumā mācīties valodu kā mācību līdzekli, pēc tam ar iemācītās valodas palīdzību apgūt mācību priekšmetus.
2. Tā kā nedzirdīgie skolēni apkārtējo pasauli uztver galvenokārt ar redzes un taustes palīdzību (ja ir saglabājušās dzirdes atliekas, maksimāli jāizmanto tās), tad mācību procesā maksimāli jāizmanto uzskatāmības princips.
3. Jaunās vielas skaidrošanai pēc iespējas vairāk jāizmanto plakāti ar uzrakstiem vai zīmējumiem un tabulas; ja skolēni mācību vielu nesaprot, tad, lēnām runājot, jāpaskaidro; fiziskajā audzināšanā jāizmanto demonstrējumi un paskaidrojumi ar žestu palīdzību.
4. Žestu valoda, daktilās zīmes, mimika ir nepieciešamas nedzirdīgo bērnu mācīšanas procesā.
5. Loģiskās domāšanas attīstība nedzirdīgajiem skolēniem ir specifiska un apgrūtināta, jo viņi domā tēlos.
6. Nedzirdīgo skolēnu vispārējās attīstības pamatā ir priekšmetiski uzskatāma darbība, novērojumi.
7. Ievērojot nedzirdīgo skolēnu individuālās īpatnības un individualizācijas nosacījumus, nepieciešams izveidot specifisku, nedzirdīgo bērnu internātskolai atbilstošu fiziskās audzināšanas mācību programmu.
8. Mācību individualizācijas pilnvērtīgai realizācijai nepieciešams izziņāt skolēnu individuālās īpatnības un to cēloņus - medicīniskos rādītājus, dzīves apstākļus, temperamenta tipu, mācāmības līmeni, darbaspējas.
9. Liela nozīme darbā ar nedzirdīgajiem skolēniem ir skolotāja pedagoģiskajai meistarībai un zināšanām surdopedagoģijā (skolēnu un skolotāju sadarbībai).
10. Mācību programmas uzdevumus fiziskajā audzināšanā var izpildīt, ja tiek ievērotas nedzirdīgo bērnu īpatnības, kā arī individualizācijas praktiskie veidi un nosacījumi.

11. Nedzirdīgie bērni labprāt nodarbojas ar sportu - fiziskās audzināšanas stundās ir aktīvi, darbojoties gūst emocionālu baudījumu, kas ir liels stimuls turpmākam darbam.
12. Sportisko rezultātu izaugsme un medicīnisko pārbaucību dati liecina par to, ka fizikultūra un sports attīsta nedzirdīgos bērnus kā fiziski, tā garīgi, veicina veselīgu un aktīvu dzīves veidu.
13. Izbraukumi uz sporta sacensībām dod iespēju nedzirdīgajiem iziet pasaulē, gūt priekšstatu par to, gūt jaunus draugus, apzināties savu esamību un attīsta spēju rīkoties sarežģītos nestandarta apstākļos, paplašina viņu pasaules uzskatu, redzes lauku, rehabilitē viņus dzirdīgo vidē.
14. Lai straujāk celtu savu meistarību, nepieciešams pilnveidot mācību un treniņu sistēmu, izveidot starptautisku sporta sacensību kalendāru, iekļauties jau radītajā sacensību ciklā.
15. Viens no svarīgākajiem priekšnosacījumiem sekmīgam turpmākajam darbam ir jaunas, modernas materiāli tehniskās bāzes radīšana - jaunas nedzirdīgo internātskolas uzcelšana Rīgā (vieta un projekts tai jau ir) ar sporta kompleksu, ieskaitot peldbaseinu.
16. Ņemot vērā nedzirdīgo skolēnu īpatnības, viņu darbības uzlabošanai nepieciešams sporta darbā ieviest mūsu laika tehniskajām iespējām atbilstošus sporta rīkus un tehniku, tai skaitā videoaparātūru.

Izmantotā literatūra

1. Aillis A, Altbergs O. Basketbola apmācība. - R., LVI, 1965.
2. Auliks I. Sportistu trenētības noteikšana. - R., Liesma, 1978.
3. Bariss J., Poršs G. Nedzirdīgo runas žestu vārdnīca. - R., LVI, 1962.
4. Bube H., Feks G., Stūblers H., Trogss F. Testi sporta praksē. - R., Liesma, 1971.
5. Freidenfelds I., Ūsiņš V. Mācību procesa pilnveidošana skolā. - R., Zvaigzne, 1985.
6. Grasis Ā. Basketbols. - R., Liesma, 1966.
7. Iljina T. Pedagoģija. - R., Zvaigzne, 1971.
8. Karule A. Mācīšanas individualizācija un tās didaktiskie pamatnosacījumi. - R., Zvaigzne, 1977.
9. Kovaļovs A. Personības psiholoģija. - R., Zvaigzne, 1967.
10. Koemets E., Tamma L., Elang, Indre K. Psiholoģijas un pedagoģijas pamati. - R., Zvaigzne, 1984.
11. Komenskis J. Lielā didaktika. - R., Zvaigzne, 1992.
12. Kruteckis V. Skolēnu mācīšanas un audzināšanas psiholoģija. - R., Zvaigzne, 1978.
13. Laizāne R. Kustību rotaļas. - R., Zvaigzne, 1981.
14. Liēpiņa S. Garīgi atpalikušo bērnu psiholoģija. - R., Zvaigzne, 1991.
15. Nedzirdīgo bērnu skolu mācību programmas 2.-4.klasei. - R., Latvijas IM, 1983.
16. Poļevojs G. un Lukašūns G. Peldēšanas sports. - R., LVI, 1956.
17. Puhovs G. 10-11 gadīgu basketbolistu vispusīgās fiziskās sagatavotības raksturojums. - R., LVFKI, 1991.
18. Puhovs I. Mācību individualizācijas iespējas darbā ar klūdziņām nedzirdīgo bērnu internātskolā (bakalaura darbs). - R., LU, 1993.
19. Skolēnu fiziskā audzināšana vispārizglītojošajās skolās. - R., LIM, 1985.

20. Teivāns E. Ābece. - R., Zvaigzne, 1987.
21. Viksne Z. Bērnu un pusaudžu vispārējā un sporta fizioloģija (Metodiska izstrādne LVFKI studentiem). - R., 1987.
22. Zagurilo Z. Izruna. - R., Zvaigzne, 1991.
23. Белетюков В.И. Взаимодействие анализаторов в процессе восприятия и усвоения устной речи. - М., Педагогика, 1977.
24. Белетюков В.И. Учение с губ. - М., Просвещение, 1970.
25. Бодолев. Психология о личности. - М., Изд. Московского университета, 1988.
26. Богоявленский Д.Н., Менчинская А.А. Психология усвоения знаний в школе. - М., Педагогика, 1959.
27. Боскис Р.М. Учителю о детях с нарушениями слуха. - М., Просвещение, 1988.
28. Будорный А.А. Пути и методы предупреждения и преодоления неуспеваемости и второгодничества (автореферат). - М., 1965.
29. Гандельсон А.Б., Смирнов К.М. Физиологические основы методики спортивной тренировки. - М., ФИС, 1970.
30. Гомельский А.Я. Тактика баскетбола. - М., ФИС, 1966.
31. Грасис А. Методика приготовления баскетболиста. - М., ФИС, 1968.
32. Зимин С. Вопросы методики подготовки баскетболистов. - М., ФИС, 1975.
33. Казанцев И.Н. Урок в советской школе. - М., Просвещение, 1951.
34. Кераминас С.А., Зелдович Г. Подготовка .ных баскетболистов. - М., ФИС, 1951.
35. Кирсанов А.Н. Индивидуальный подход к учащимся и обучению. - Казань 1966.
36. Коробков А.В. Баскетбол. - М., ФИС, 1951.
37. Коробков А.В. Физиологические основы физической культуры и спорта юных спортсменов. - М., ФИС, 1971.
38. Махмутов М.И. Теория и практика проблемного обучения. - Казань 1979.
39. Нильсон О.А. Теория и практика самостоятельной работы учащихся. - Таллин, Валдис, 1976.

1. ...
2. ...
3. ...
4. ...
5. ...
6. ...
7. ...
8. ...
9. ...
10. ...
11. ...
12. ...
13. ...
14. ...
15. ...
16. ...
17. ...
18. ...
19. ...
20. ...
21. ...
22. ...
23. ...
24. ...
25. ...
26. ...
27. ...
28. ...
29. ...
30. ...
31. ...
32. ...
33. ...
34. ...
35. ...

LATVIJAS NACIONĀLA BIBLIOTEKA



0303042482

0.80

Kontroleksemplars

~~96-3~~
~~L-663~~