

ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ ЗІ СКЛАДНИМИ СЕНСОРНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

УДК: 371.913

Долинський Б.Т.

У статті висвітлюються результати експериментальної роботи з фізичного виховання учнів зі складними сенсорними пошкодженнями, аналізуються дані після застосування вправ, спрямованих на розвиток їхніх рухових здібностей до виконання доступних фізичних вправ.

Ключові слова: діти зі складними сенсорними порушеннями, фізичне виховання, фізичні вправи, розвиток рухової активності.

ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ ШКОЛЬНИКОВ СО СЛОЖНЫМИ СЕНСОРНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ

Б.Т.Долинский

В статье освещаются результаты экспериментальной работы по физическому воспитанию учащихся со сложными сенсорными нарушениями, анализируются данные после использования упражнений, направленных на развитие их двигательных способностей к выполнению доступных физических упражнений.

Ключевые слова: дети со сложными сенсорными нарушениями, физическое воспитание, физические упражнения, развитие двигательной активности.

PHYSICAL EDUCATION OF PUPILS WITH DIFFICULT SENSORY DISORDERS

B.T.Dolinskiy

The article brings to light the results of experimental work on physical education of pupils with difficult sensory disorders, also data after the usage of exercises, oriented to the development of their motive abilities towards the doing of available physical exercises is analyzed.

Key words: children with difficult sensory disorders, physical education, physical exercises, development of motive activity.

Проблема соціальної адаптації сліпоглухих дітей є однією з найбільш складних із найголовніших і складних під час організації навчання та налагодження міжособистісних стосунків. Соціальна адаптація та інтеграція сліпоглухих дітей багато в чому залежить від їхньої соціокультурної ідентифікації, тобто усвідомлення себе членом тієї чи тієї спільноти, субкультури тощо. Соціальна адаптація сліпоглухих дітей часто ускладнюється емоційними та поведінковими розладами, які формуються як вторинні відхилення через первинний дефект та соціальну депривацію. Всі ці фактори безумовно впливають на розвиток особистості дитини, який характеризується розвитком здібностей, темпераменту, характеру, вольових якостей, емоцій, мотивів та соціальних настанов.

Гуманні, етичні та психолого-педагогічні аспекти цієї проблеми висвітлено у працях О.Соколянського, О.Мещерякова та ін. Порушення функцій

слухового та зорового аналізаторів, безперечно, гальмують загальний та фізичний розвиток дитини (Л.Виготський, Р.Боскіс, Т.Власова, А.Гозова, М.Земцова, О.Зікєєв, С.Зиков, В.Єрмаков, Т.Коровін, Л.Солнцева та ін.).

У загальній системі навчання й виховання дітей з дефектами зору та слуху значне місце посідає фізичне виховання. Залучення дітей зі складними сенсорними порушеннями до активних занять фізичною культурою є важливою ланкою комплексу навчально-виховної роботи з цим контингентом дітей.

У дослідженнях останніх років розкрито значущість занять фізичними вправами в підвищенні функції діючих аналізаторів, а також корекції та компенсації рухових порушень і недоліків фізичного розвитку учнів з вадами зору та слуху (Р.Азпрян, Н.Байкіна, М.Бесарабов, В.Какузін, Д.Малаєв, Б.Сермеєв та ін.); визначено зміст, форми й методики корекційного фізичного виховання дітей з вадами зору і слуху. Натомість питання фізичного виховання дітей зі складними сенсорними порушеннями в сучасній спеціальній педагогіці висвітлено недостатньо.

Метою статті є визначення основного змісту та організаційних форм роботи з фізичної культури для учнів із складними сенсорними порушеннями, що забезпечував би достатню рухову активність, можливий рівень розвитку рухових здібностей до виконання доступних фізичних вправ.

Об'єктом дослідження були школярів 1-8 класів Сергієв-Посадського дитячого будинку для сліпоглухих дітей, а предметом – зміст. Форма та методики їхнього фізичного виховання. Реалізація поставленої мети передбачала вирішення таких завдань, як: урахування особливостей фізичного розвитку, функціонального стану кардіореспіраторної системи та рухових здібностей школярів зі складними сенсорними порушеннями 10-18 років; добір доступних фізичних вправ різного напрямку, а також визначення оптимальних фізичних навантажень «модельних» вправ для розвитку основних рухових здібностей; визначення основного змісту корекційного фізичного виховання дітей зі складними сенсорними порушеннями в умовах спеціального дитячого будинку, створення медико-психологічних передумов щодо формування усвідомленої навички самостійного виконання фізичних вправ.

У процесі дослідження використовувались антропометричні вимірювання, лікарсько-педагогічні тести, тестування рухової готовності (м'язової сили, рухомості плечового, кульшового суглобів та хребта, швидкості і точності рухів, витривалості функцій рівноваги, швидкісно-силових якостей). Матеріали дослідження обчислювалися методами варіативної статистики.

На підставі вивчення фізичного розвитку окремих показників стану кардіореспіраторної системи та рухових здібностей дітей зі складними сенсорними порушеннями було виявлено, що за абсолютним значенням росту, ваги тіла та довжини кола грудної клітини сліпоглухі діти не виходили за межі вікової норми. У ? кількості досліджуваних частота серцевих скорочень була вище за вікову норму на 8-12 %. Показники життєвої місткості легенів учнів були менше за норму на 11-15 %. Такий стан можна пояснити тим, що дефекти зору і слуху, а також стимульовані цим дефектом зниження функціонального стану рухового аналізатора, за механізмом вісцеральних рефлексів, негативно відбивається на фізичному та функціональному розвитку дітей.

Виявилось, що рівень розвитку рухових здібностей сліпоглухих дітей був нижче, ніж у інших нормальних однолітків. У представників молодших вікових груп сила стискування кисті була меншою за норму на 7-11 %, а у старших — наближалася до рівня норми. Обстежені діти перевищували своїх нормальних однолітків за рівнем силової витривалості м'язів верхнього поясу на 2-5 %, а нижнього поясу — на 6-9 %. Швидкість виконання поодиноких рухів обстежуваних дітей не відрізнялася від норми.

Деяко іншими були результати щодо визначення швидко-силового здібностей школярів. У стрибках у довжину з місця та кидання тенісного м'яча вони значно поступалися учням масової школи. Найбільш відчутні відставання дітей зі складними сенсорними порушеннями від своїх однолітків було встановлено щодо рівня статокінечної стійкості. Так, час утримання «постави лелеки» в дітей обстежуваного контингенту складав лише 5 % норми. Означені особливості розвитку рухової сфери в дітей з вадами зору та слуху, на нашу думку, зумовлені малим обсягом їхньої рухової активності, недостатніми функціональними можливостями організму.

Результати дослідження дій фізичних навантажень різної спрямованості щодо дітей зі складними сенсорними порушеннями були добір та апробація системи вправ, які було розподілено на три групи: 1) загально-розвивального характеру, що підвищують працездатність основних життєво значущих систем організму; 2) вправи, що сприяють корекції виявлених рухових порушень; 3) такі, що спрямовані на розвиток залишкового зору. Вправи добиралися з урахуванням можливостей школярів. Після того, як переконалися у доступності вправ для школярів, з їх кількості відібрали «модельні» й приступили до виконання другого завдання — обґрунтування доступних меж фізичних навантажень різної спрямованості. Це завдання вирішували в умовах лабораторного експерименту, у процесі якого учні повторно багаторазово виконували «модельні» вправи під пульсовим контролем до зниження працездатності та підвищення «фізіологічної ціни» роботи. Проведене дослідження засвідчило такі результати.

Максимальна амплітуда хребта при вправах на гнучкість була зафіксована в діапазонах між 15-20 повтореннями, у плечовому суглобі — після 10-15 повторень, а в кульшовому між 15-20 повторами. Навантаження силового характеру розділили на локальні (стискання динамометра з максимальною силою), регіональні (присідання), глобальні (кидання набивного м'яча вагою 1 кг). У ході визначення меж силових навантажень орієнтувалися на показники ЧСС, рівень якої було обмежено 150 ударами за хвилину. Школярі виконували максимальні силові навантаження локального та регіонального характеру 3-4 рази, а глобального 2-3 рази. При дозуванні навантажень, спрямованих на розвиток пружкості рухів рук та ніг, лімітуючою ознакою вважали навантаження, за яким частість рухів зменшувалася. Експериментальне дослідження засвідчило, що найбільший ефект досягається після виконання 2-3 навантажень.

Під час формування рухів за основний критерій було прийнято найбільшу точність, що досягалася в ході виконання вправ 4-6 разів. Функцію рівноваги розвивали шляхом тренування статокінечної стійкості. Контингент дітей, за яким ми спостерігали, виконував цю вправу зі значним навантаженням. Учні зберігали «поставу лелеки» від 1 до 6 секунд.

Під час визначення навантажень у вправах, спрямованих на розвиток витривалості, ми передбачали можливість активної роботи впродовж 2-3 хвилин при ЧСС 130-140 ударів на хвилину. Сигналом припинення навантаження слугувало зниження результату при зростанні «фізіологічної ціни» роботи. Доведено, що кількість повторень вправ, спрямованих на розвиток витривалості, дорівнює двом підходам.

Одержані результати було взято за основу у процесі планування індивідуальних навантажень для розвитку рухових здібностей школярів зі складними сенсорними порушеннями. З урахуванням одержаних результатів було розроблено основний зміст фізичного виховання для сліпоглухих дітей. Його метою виступило: забезпечення необхідного обсягу рухової активності; поліпшення функціонального стану кардіореспіраторної системи; корекція ушкоджень розвитку рухової сфери та будови тіла, розвиток залишкового зору засобами фізичного виховання; навчання школярів самостійно використовувати засоби фізичного виховання.

Програмою передбачалась організація щоденних занять дітей фізичними вправами. Компонентами основного змісту були: ранкова гігієнічна гімнастика, фізкультурні хвилинки та паузи під час уроків, «рухливі» перерви, індивідуальні заняття з дітьми фізичними вправами, що проводилися чотири рази на тиждень.

Основною формою навчання дітей зі складними сенсорними порушеннями основ фізичної культури був урок, який у розробленому нами змісті мав освітню спрямованість.

На уроках використовувалися загальнорозвивальні вправи з предметами та без них, вправи, спрямовані на розвиток основних рухових здібностей – ходьба, біг, стрибки та кидання. При цьому основна увага приділялася правильному виконанню вправ та дозуванню фізичних навантажень за показниками ЧСС. Крім того, вчили школярів організовувати рухливі ігри. Впродовж уроків з урахуванням особливостей функціонального стану контингенту школярів та розвиток їхніх рухових здібностей здійснювався індивідуальний підхід до фізичного виховання учнів. Фізичний стан, рівень розвитку рухових здібностей та формування навичок виконання фізичних вправ характеризували оцінками «зараховано» – «не зараховано».

Розроблений основний зміст фізичного виховання школярів із складними сенсорними порушеннями було апробовано у формуальному педагогічному експерименті, що тривав упродовж 2-х років. За результатами двох контрольних зрізів було виявлено вікові криві визначених показників. Криві першого зрізу розглядали як контроль за оцінкою ефективності апробованого основного змісту фізичного виховання дітей зі складними сенсорними порушеннями.

Експериментальні дані засвідчили загальне підвищення рівня рухових здібностей школярів. Так, показник рівня сили збільшився у хлопчиків на 9-43 %, у дівчаток на 7-58 %; пружкості – на 4-31 % у хлопчиків та на 4-16 % у дівчаток; гнучкості – на 5-15 % у хлопчиків та 6-50 % у дівчаток; витривалості – на 6-38 % у хлопчиків і на 10-34 % у дівчаток. Точність рухів поліпшилась у хлопчиків на 17-85 %, а в дівчаток на 23-89 %. У сліпоглухих дітей, які брали участь у експерименті, виявлено загальне поліпшення функ-

ціонального стану організму. Це засвідчує зниження ЧСС у спокої на 3-19 % та збільшення відношення ваги тіла до росту, що є, на нашу думку, одночасно показником підвищення працездатності учнів.

Упродовж експериментальної роботи у сліпоглухих дітей спостерігалось підвищення рухової активності у процесі виконання фізичних вправ. Більшість з них стали активними учасниками всіх форм проведення занять. У дітей поступово сформувалися навички самостійного виконання фізичних вправ.

З огляду на зазначене, доходимо висновку, що вдосконалення рухової сфери, підвищення активності, формування навичок самостійної роботи забезпечили передумови прискорення соціальної адаптації дітей, що мають складні сенсорні порушення. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в розробці методики самостійних занять фізичними вправами дітей зі складними сенсорними порушеннями.

Література:

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

ОГРАНІЗАЦІЙНО-ПЕДАГОГІЧНІ ЗАСАДИ ФОРМУВАННЯ МЕДИКО-ВАЛЕОЛОГІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ В СИСТЕМІ ПРОФЕСІЙНОЇ ПІДГОТОВКИ УЧИТЕЛІВ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ

УДК: 37.01.008:373.5.035:613

Воскобойнікова Г.Л.

Стаття присвячена дослідженню організаційно-педагогічних засад формування медико-валеологічної компетентності в системі професійної підготовки майбутніх учителів початкової школи. Автором доведено, що домен компетентності визначається освітньо-кваліфікаційними вимогами, які обумовлюють кінцевий результат етапу навчання у ВНЗ за освітньо-кваліфікаційним рівнем, педагогічного процесу, що забезпечує завершення професійної підготовки. Визначено, що формування медико-валеологічної компетентності майбутніх учителів початкової школи - цілеспрямований, науково обґрунтований педагогічний процес набуття фахово-особистісних якостей на підґрунті теоретичних і практичних медико-валеологічних знань, умінь та навичок, особистісної здатності до професійного творчого розвитку, шляхом самовдосконалення, удосконалення системи шкільної освіти, застосування передового педагогічного досвіду та освітніх інновацій у галузі знань основ здоров'я людини, обумовлений науково-методичною системою та організаційно-педагогічними засадами професійної підготовки фахівців у ВНЗ.