

ПРАЦЕЗДАТНІСТЬ ЯК ВАЖЛИВИЙ ЧИННИК УСПІШНОГО НАВЧАННЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ

У статті розкрито роль і значення розумової та фізичної працездатності для засвоєння навчального матеріалу розумово відсталими дітьми. Вказано основні засоби, що сприяють підвищенню працездатності.

Ключові слова: розумово відсталі діти, розумова працездатність, фізична працездатність.

Сучасні соціально-економічні умови негативно позначаються на стані здоров'я людей, особливо дітей. Заданими досліджень учених-медиків, особливу увагу варто звертати на дітей дошкільного та молодшого шкільного віку, «адже саме в цей віковий період закладається фундамент здоров'я дорослої людини» [7, 5—6]. Дослідженнями встановлено, що в більшості дітей дошкільного віку порушена гармонійність фізичного розвитку. Крім того, досить високим виявився показник захворюваності дітей на різноманітні хвороби. Не обнадійливим є й психічний їх стан. Як свідчать дані обстежень дітей відповідно до коефіцієнта Шпонса, серед обстежених дітей дошкільного та молодшого шкільного віку виявлено значну групу пасивних, загальмованих — це 37,3%, які потребують додаткового відпочинку, збереження енергії під час виконання фізичних та розумових навантажень [7].

Стан здоров'я, як відомо, входить у поняття «якість населення», складовими якого є розумова й фізична працездатність. Педагогам, які працюють із розумово відсталими дітьми, важливо враховувати показник розумової працездатності даної категорії дітей, оскільки

він відображає не лише функціональний стан психіки, а й стан усього організму.

Розумова працездатність — провідний показник активного функціонування стану психіки, що відображає основні її властивості: увагу, сприймання, мислення, пам'ять тощо.

Увага до стану розумової й фізичної працездатності розумово відсталих дітей посилилася в останні роки у зв'язку з оновленням змісту спеціальної освіти, що полягає в модернізації навчальних програм, використанні різноманітних сучасних ТЗН, значно зростаючому обсязі інформації, що суттєво впливає на нервово-психічні функції учнів. Свого часу М. В. Антропова і Є. М. Вайнруб довели, що загальна розумова працездатність учнів і успішність їхнього навчання тісно взаємопов'язані. Як відомо, розумова працездатність — функція центральної нервової системи, яка має найбільше навантаження під час навчальної діяльності.

Р. М. Баєвський визначив розумову працездатність як певний обсяг розумової роботи, виконаної без зниження встановленого на оптимальному для даного індивідуума рівні функціонування організму.

Нами питання працездатності розумово відсталих дітей розглядається з позицій загальної теорії діяльності та теорії розвитку психіки людини (Л. С. Виготський, О. М. Леонтьєв, С. Л. Рубінштейн), згідно з якими психічний розвиток розумово відсталих дітей відбувається за тими самими законами, що й здорових. Означене положення дає змогу зрозуміти як особливості розвитку психіки розумово відсталих дітей загалом, так і особливості їхньої працездатності. Працездатність відіграє непересічну роль як у розумовому, так і в особистісному їхньому розвитку (К. К. Платонов), що забезпечує в подальшому часі успішну соціально-трудова інтеграцію даної категорії осіб у систему соціально-економічних відносин.

М. С. Певзнер, Л. І. Переслені, О. В. Романенко та ін. довели, що рівень працездатності розумово відсталих школярів залежить як від фізіологічного стану організму, так і від глибини й характеру ураження центральної нервової системи. Отже, розуміння особливостей розумової та фізичної працездатності розумово відсталих учнів дає можливість визначити для них оптимальне навчальне розумове та фізичне навантаження. Звідси постає питання: що ж вкладають дослідники й практики в поняття «працездатність»?

О. О. Навакатікян, зокрема, доводить, що працездатністю варто вважати такий рівень ефективної праці, коли наявним є максимальний

її прояв, що не завдає шкоди здоров'ю [6]. В. В. Кальніш розглядає працездатність як «потенційну здатність людини задовільно виконувати максимальну кількість роботи за постійно сприятливого функціонального стану її організму» [3, 18–19]. Водночас В. В. Кальніш наводить інше визначення працездатності: «Під працездатністю варто розуміти такий максимальний прояв функціональних можливостей організму людини, які формуються за участі комплексу системоутворювальних факторів (професійно важливих якостей, здоров'я, віку, функціонального стану тощо), взаємодія компонентів яких спрямована на досягнення позитивного результату діяльності при компромісній збалансованості дії цих компонентів» [3, 19].

Відповідно до ДСТУ2293-99, працездатність — це «здатність людини виконувати певну роботу, яка визначається рівнем її фізичних і психофізіологічних можливостей, а також станом здоров'я та професійною підготовкою» [2].

Поняття «працездатність» є провідним у фізіології праці. Відповідно до прийнятих в Україні гігієнічних нормативів, працездатність — це «стан людини, що визначається можливістю фізіологічних і психічних функцій організму, які характеризують її здатність виконувати конкретну кількість роботи заданої якості протягом необхідного проміжку часу». Таке визначення сутності працездатності імпонує нам, адже ми маємо справу з розумово відсталими учнями, продуктивність навчальної діяльності яких, за І. Г. Єременко, вдвічі-втричі нижча порівняно з продуктивністю учнів масової школи. Означене негативно позначається на успішності навчання, оскільки знижена витривалість під час навчальної праці призводить до низької її продуктивності. Відтак розумово відсталі діти протягом певного часу виконують значно менший обсяг роботи, ніж їхні однолітки з масової школи. Нестійкість, мінливість, порушення ритму й темпу працездатності протягом певних інтервалів уроку, недостатня мобілізація фізичних і розумових зусиль призводять до зниження розумової та фізичної працездатності. Як зазначає В. М. Синьов, «загальна недорозвиненість пізнавальної діяльності у різних категорій дітей-олігофренів може поєднуватися із порушеннями працездатності... До цієї категорії належать діти, які перенесли травми головного мозку. У таких випадках стійкі дефекти пізнавальної діяльності спричинені насамперед різким зниженням розумової працездатності внаслідок пізнавальної втомлюваності» [8, 112–118].

Як свідчать дані, отримані в результаті дослідження особливостей працездатності учнів, у школярів, які після закінчення уроків вельми втомилися, спостерігається неспецифічне напруження організму — десинхроноз, на базі якого формуються психосоматичні захворювання. У переважній більшості розумово відсталих учнів наявними є різноманітні соматичні захворювання, оцінювані як незначні на тлі основного — розумової відсталості. Тому дисинхроноз значно знижує опірність організму і призводить до неуспішності, якщо не звертати увагу на стан працездатності школярів і не підтримувати або відновлювати її на належному рівні. У цьому контексті заслуговує на увагу дослідження В. Д. Моногарова, в якому розглянуто сучасні уявлення про втому, розкрито динаміку працездатності під час втоми і доведено, що в процесі розвитку втоми настають зміни в показниках вищої нервової діяльності [5]. І. Г. Єременко, вивчаючи особливості фізичної й розумової працездатності розумово відсталих школярів, вказав на нестійкість та зміну в них стану працездатності під час уроку. Причина в цьому — слабкість основних нервових процесів, низька рухливість яких унеможлиблює самостійну роботу.

Я. В. Крушельницька, досліджуючи фізіологію й психологію праці, довела, що «загальний рівень працездатності конкретної людини, як максимально можливий її психофізіологічний потенціал, визначається такими факторами: стан здоров'я, м'язова сила й витривалість та їх співвідношення, властивості нервових процесів (сила, рухливість, врівноваженість), біоелектричні процеси й резерви організму, психічні функції. Він залежить від стану і статі людини, соціально-економічних умов життя і праці». [4, 175].

За даними досліджень Д. В. Колесова, Н. Ф. Денисенко, Т. В. Чуб та інших, останнім часом у зв'язку з соціально-економічними змінами, які певним чином впливають на сучасну школу, актуалізувалися питання досліджень фізичного й психічного здоров'я дітей. Тривале перебування дошкільників і школярів у сидячому положенні на заняттях і уроках, ігнорування батьками й педагогами активного відпочинку дітей, занять фізичною культурою і спортом, малорухливий спосіб життя стають причиною низької продуктивності розумової праці та підвищеної втомлюваності розумово відсталих дітей як дошкільного, так і шкільного віку. Зважаючи на це, у дослідженні нас цікавило, як розуміють сутність поняття «працездатність» педагоги спеціальних дошкільних і шкільних навчальних закладів для розумово відсталих дітей. Аналіз даних опитування й анкетування свідчить, що педагоги мало звертають уваги на стан працездатності розумово відсталих дітей як дошкільного, так

і шкільного віку. Жоден із респондентів не зміг дати хоча б приблизне визначення сутності поняття «працездатність», не виділяючи розумову чи фізичну працездатність. На запитання «Коли під час заняття (уроку) проявляється найбільше зниження працездатності у дітей?» переважна більшість відповіла, що діти втомлюються «всередині заняття (уроку) чи в кінці його»). Проте ніхто з опитуваних не зміг точно відповісти, коли ж у дітей починають виявлятися ознаки втоми і як діти при цьому починають поводитися, які симптоми є свідченням зниження працездатності. Досить цікаві відповіді отримані на запитання анкети «На яких заняттях (уроках) діти найбільше втомлюються і працездатність знижується?» Педагоги спеціальних дошкільних навчальних закладів вказали на заняття з математики й письма, а вчителі — на уроки математики, побутової фізики й хімії; 46% вказали уроки письма або української мови. Очевидно, на заняттях чи уроках з математики учні не лише втомлювалися через тривалий, як для них, час, перебування у статичній, а й через виконання ними монотонних, не цікавих для них завдань. Уроки, наприклад, з математики, побутової фізики й хімії потребують значного розумового напруження, активної роботи абстрактного мислення, і як наслідок — діти на них швидко стомлюються. На заняттях з письма чи уроках письма, української мови учні теж більшість часу уроку чи заняття перебувають у статичній, виконуючи одноманітну фізичну роботу, тобто пишуть, що призводить до зміни як розумової, так і фізичної працездатності за рахунок фізичної та розумової втоми.

Лише два респонденти з опитаних відповіли, що діти стомлюються не лише на уроках математики, а й на уроках читання, української літератури. Читання — єдиний із видів словесного мистецтва, який забезпечує формування образного мислення. Крім того, у підручниках з читання майже всі твори ілюстровано, та й учителі на уроках читання використовують більше наочного матеріалу, ТЗН, чого не спостерігається на заняттях чи уроках математики. Використання різноманітного наочного матеріалу й ТЗН сприяє переключенню видів діяльності. Зрештою, діти не так сильно втомлюються, в них не настає перевтоми, а відтак не страждає їхня як фізична, так і розумова працездатність. Заняття з математики, письма у дошкільних навчальних закладах та уроки математики, української мови, фізики й хімії потребують значного оперування абстрактним мисленням, а це має значний вплив на діяльність центральної нервової системи, що призводить до розумової та фізичної стомлюваності, напруження, порушення працездатності.

Розумова перевтома призвела до зниження продуктивності розумової працездатності шляхом послаблення уваги, сприймання, запам'ятовування, уповільнення мисленнєвих операцій. Тому під час виконання дітьми завдань на уроках математики, фізики, хімії, української мови, як наслідок органічного ураження у школярів головного мозку, порушується практична діяльність, настає мовленнєва пасивність, уповільнюються процеси сприймання, осмислення й запам'ятовування навчального матеріалу, знижується самостійність і критичність з одночасним підвищенням втоми, не уважності, відволікання. Відбувається поступове наростання втоми, що й призводить до зниження розумової й фізичної працездатності. Це, своєю чергою, негативно позначається на засвоєнні знань та формуванні вмінь. З цього приводу слушним є таке твердження Я. В. Крушельницької: «Центральна нервова регуляція у процесі праці полягає в тому, щоб забезпечувалася така диференційованість сигнального стимулу і така диференційованість відповідної реакції у вигляді конкретного руху, прийому, операції, щоб забезпечувалася якомога повніша відповідність між завданням і його виконанням» [4, 50]. Порушення нервової регуляції в розумово відсталих призводить до зниження працездатності, через що вони не можуть якісно та вчасно виконати будь-яке завдання без належної допомоги з боку дорослого.

Доцільно відмітити, що педагоги, звертаючи увагу на зниження працездатності в дітей під час заняття чи уроку, як основні стимули використовували переважно фізхвилинки, фізпаузи. Незначна частина (переважно вихователі) як засіб поліпшення працездатності дітей вказали прогулянки. У 23% анкет зазначено, що діти швидко стомлюються на нецікавих для них заняттях чи уроках.

На підставі викладеного, отже, можна сформулювати висновок: регулювання працездатності розумово відсталих дітей може створити засади не лише для зміцнення їхнього здоров'я, а й для забезпечення успішнішого засвоєння навчального матеріалу.

В статтє раскрываються роль и значение умственной и физической работоспособности в усвоении учебного материала умственно отсталыми детьми. Указываются на основные средства, способствующие повышению работоспособности.

Ключевые слова: умственно отсталые дети, умственная работоспособность, физическая работоспособность.

The role and importance of mental and physical performance for mastering the curriculum mentally retarded children/ Specified in the facilities that improve efficiency.

Key words: backward children, mental capacity and physical performance

Література

1. Гігієнічна класифікація праці. Гігієнічні нормативи. ГНЗ.3.5-3.3.8; 6.6.1-083-2001 р. Видання офіційне. - К., 2001. - 46 с
2. ДСТУ2293-99. Охорона праці. Терміни та визначення основних понять.
3. *Кальниш В. В.* К вопросу об определении понятий «работоспособность» и «трудоспособность» / Оригінальні статті. — 2009. — № 1(17). — С. 13-22.
4. *Крушельницька Я. В.* Фізіологія і психологія праці. — К. : КНГУ, 2003. - 367 с.
5. *Моногаров В. Д.* Развитие утомления при напряженной мышечной деятельности и возможности ее прогнозирования и коррекции: дисс. ... д-ра биол. наук. — К., 1989. — 423 с.
6. *Навакатикян А. О., Ковалева А. И.* Здоровье и работоспособность при умственном труде. — К. : Здоров'я, 1989. — 88 с.
7. *Неділько В., Камтська Т., Руденко С.* Стан здоров'я дошкільнят потребує поліпшення / Дошкільне виховання, 2009. — № 1. — С. 5—6.
8. *Синьов В. М.* Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка: підручник. — Ч. 2. Навчання і виховання дітей. — К. : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2009. — 224 с