

розрізаних, а об'єднаних провідною ідеєю – ідеєю взаємозв'язку всіх явищ природи, цілісного формування уявлення про природниче поняття. Це досягається завдяки підходу до об'єкта чи явища, що вивчається, як до системи, яка складається з багатьох взаємозв'язків та залежностей між різними елементами природи.

### **Література:**

1. Байбара Т.М. Методика навчання природознавства в початкових класах. – К.: Веселка, 1998. –334с.

2. Блеч Г.О. Дидактичні умови забезпечення якості знань з природознавства у розумово відсталих учнів // Автореф. дис. ...канд. пед. наук. – К., 2007. – 23с. 3. Єременко І.Г., Мерсіянова Г.М. Навчання учнів допоміжної школи користуватися знаннями й уміннями. – К: Рад.школа, 1971. –136с.

3. Основы специальной дидактики / Под ред. И.Г. Еременко. -2-е изд., перераб. – К.: Рад. шк., 1986. –200с.

УДК: 376-056.263:376.037.1+376.037.1-056.263

*Рецензент*  
*Литовченко С.В.*,  
*кандидат педагогічних наук,*  
*старший науковий співробітник*

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РОЗВИТКУ ПРОСТОРОВОГО ОРІЄНТУВАННЯ УЧНІВ ДОПОМІЖНИХ КЛАСІВ ШКІЛ ДЛЯ ГЛУХИХ ДІТЕЙ**

**І.В. Бобренко**

*В представленій статті розглянуто характеристику фізичних вправ, як засобу фізичного виховання, що використовується з метою корекції просторового орієнтування глухих учнів з обмеженими розумовими можливостями.*

**Ключові слова:** *навчання, фізичні вправи, діти зі складними порушеннями психофізичного розвитку, просторове орієнтування.*

*В представленной статье рассмотрена характеристика физических упражнений, как средства физического воспитания, которое используется с целью коррекции пространственного ориентирования глухих учеников с ограниченными умственными возможностями.*

**Ключевые слова:** *обучение, физические упражнения, дети со сложными нарушениями психофизического развития, пространственное ориентирование.*

---

*Description of physical exercises is considered in the presented article, as to the mean of physical education which is used with the aim of correction of spatial orientation of deaf students with the limited mental possibilities*

*Keywords: training, physical exercises, children with complex infringements of psychophysical development, spatial orientation.*

На сучасному етапі розвитку українського суспільства перед педагогічною наукою та практикою стоять завдання вдосконалення організації та змісту навчання і виховання дітей з особливими освітніми потребами. Розвиток просторового орієнтування глухих молодших школярів із обмеженими розумовими можливостями займає важливе місце в системі корекційно-розвивальної роботи, яка спрямована на оптимізацію навчально-виховного процесу молодших школярів зі складними (комбінованими) порушеннями психофізичного розвитку [8].

Фізична культура є невід'ємною ланкою навчання та виховання дітей зі складними порушеннями психофізичного розвитку, сприяє формуванню всебічно розвиненої особистості глухої дитини з обмеженими розумовими можливостями, що створює необхідні передумови для оптимальної абілітації та соціальної адаптації учнів [3, 5, 11]. Фізична культура має великі можливості для корекції порушень психофізичного розвитку молодших школярів із ураженням центральної нервової системи та слуховою депривацією. Застосування засобів фізичного виховання, як суттєвої ланки корекційно-розвивального впливу, відбувається диференційовано, з урахуванням особливостей індивідуального психофізичного стану дітей-інвалідів.

Засобами фізичного виховання, що використовуються з метою розвитку просторового орієнтування є фізичні вправи та природні фактори (сонячне опромінення, сонячні ванни, аерація, повітряні ванни, загальні та часткові обливання, обливання, купання).

Фізичні вправи основний засіб фізичного виховання. Розрізняють (за загальноприйнятою класифікацією):

- за педагогічною (реабілітаційно-педагогічною) спрямованістю: загальнозміцнюючі, спеціальні вправи;
- за змістом: гімнастичні, спортивно-прикладні та ігри.

Ефективність вирішення оздоровчих, освітніх, розвиваючих, корекційних і виховних завдань навчального предмету „Фізична культура” залежить від відповідності комплексу використаних засобів фізичного виховання та дотримання гігієнічних принципів при організації навчального процесу індивідуальним особливостям психофізичного розвитку учнів [3, 4, 5]. Відтак, розглядаючи розвиток просторового орієнтування глухих молодших школярів з обмеженими розумовими можливостями як розвиток їх уміння застосовувати просторові уявлення в навчальній та практичній діяльності (М.М. Наумов, 1982; Н.Я. Семаго, М.М. Семаго, 2000), потрібно визначити критерії відбору спеціальних фізичних вправ, які доцільно застосовувати з метою корекції. При цьому потрібно враховувати:

- вікові особливості;
- індивідуальні особливості психофізичного розвитку;
- міжпредметний зв'язок, як ланки підвищення ефективності навчальної діяльності школярів;
- рівень розвитку просторового орієнтування учнів.

Загальнозміцнюючі вправи застосовуються з метою оздоровлення та зміцнення всього організму школяра. А спеціальні вибіркового корекційно-розвивального впливу на органи та системи організму дитини. Відтак, в процесі проведення корекційно-розвивальної роботи особливої ролі набуває диференційоване застосування спеціальних фізичних вправ [8]. Спеціальні та загальнозміцнюючі вправи застосовують у поєднанні.

Особливе місце серед інших засобів фізичного виховання в допоміжних класах школи для глухих дітей належить *іграм* (рухливим, малорухливим, на місці, спортивним).

В психолого-педагогічній літературі гра визначається як: 1) комплекс спеціально організованих рухів і фізичних вправ прикладного характеру зі значним загальним впливом на організм, при здійсненні яких ставиться змагальна мета та які обумовлені відповідними правилами (Л. Бонев, 1978); 2) специфічна рухова діяльність дитини згідно зі встановленими правилами, спрямована на задоволення її інтересів та вирішення навчально-виховних завдань (Є.Н. Приступа, В.І. Левків, Р.С. Мозола, 1987; А.В. Цьось, 2001). В.О. Сухомлинський (1977) писав, що гра це величезне світле вікно, через яке в духовний світ дитини вливається живлючий потік уявлень, понять про навколишній світ; це іскра, що засвічує вогник допитливості.

Матеріал (тема, зміст) гри має зацікавлювати дитину та бути пов'язаним із актуальними для неї тематичними сферами [6, 7, 10, 11]. Процес навчання з використанням гри характеризується наявністю сюжетного змісту та змагального моменту. У залежності від змісту гри, її навчально-виховне призначення може бути широким, ефективним для початкової ланки освіти даної категорії дітей (Б.В. Сермеєв, 1976; Ю.І. Портних, 1994).

За кількісним складом учасників рухливі ігри поділяються на індивідуальні парні та колективні [3, 5]. У допоміжних класах практикують використання парних і колективних рухливих ігор.

Спеціальні дослідження та практика роботи доводить, що для навчання цілому ряду тактичних елементів, закріплення та вдосконалення навичок виконання вправ доцільно створити спеціальні ігрові умови [1, 2, 3, 4, 6, 9, 10]. Відтак, цілеспрямоване використання ігор в корекційно-розвивальній роботі; їх диференційований підбір з врахуванням психофізіологічних, вікових, індивідуальних особливостей учнів; уміння вчителя правильно розподілити фізичне навантаження вправ – запорука ефективності застосування ігор з метою розвитку просторового орієнтування молодших школярів зі складними порушеннями психофізичного розвитку.

---

---

Рухлива гра активізує усі системи організму : кровообіг, дихання, зір, слух, а також приносить дитині позитивні емоції. Для дитини з порушенням в розвитку важливо, з яких рухових дій складається гра, з якою інтенсивністю (напруженістю) вона проводиться, як відповідає на отримане навантаження дитячий організм. Тому підбір ігор слід проводити диференційовано, з врахуванням індивідуальних психофізіологічних особливостей дитини та її індивідуальну реакцію на фізичне навантаження [3, 10]. Важливо, щоб величина навантаження була доступною для дитини і не викликала у нього перенапруження.

Розглянемо особливості одного з складових компонентів корекційно-розвивального впливу засобів фізичного виховання – величини фізичного (тренувального) навантаження.

Фізичне навантаження – ступінь інтенсивності та тривалість м'язової роботи [1]. Визначається величиною енергетичних витрат організму, потужності здійсненої роботи.

Фізичне навантаження буває:

- а) загальне, локальне, регіональне;
- б) статичне, динамічне, вибухове.

Спеціальними дослідженнями було виявлено, що при виконанні дозованого фізичного навантаження організм глухих дітей адаптується гірше, ніж у здорових школярів того ж віку, що характеризується, насамперед, тривалим періодом відновлення – тривалішим, ніж у здорових дітей, на 15% (Л.А. Фандикова, 2001). Відтак, велике значення має індивідуальний підхід до дозування фізичних навантажень [1, 4].

Дозування фізичних навантажень забезпечує відповідну реакцію організму дитини на виконану роботу, що дає можливість реалізувати поставлені завдання. Надмірне навантаження шкодить здоров'ю учня, а недостатнє – не має тренувального впливу [1, 6, 8, 10].

Для контролю рівня навантаження використовують визначення частоти серцевих скорочень (ЧСС) і спостереження (педагогічне та лікарсько-педагогічне).

Рівень фізичного навантаження залежить від сумарної кількості виконаної роботи на уроці, від рівню її інтенсивності [1, 4, 6, 10]. Відповідність рівня фізичного навантаження енергетичним можливостям організму дитини – один з принципів вибору величини тренувального впливу (Д.Д. Донской, 1969; Л.В. Волков, 2002).

При плануванні навчальної роботи потрібно забезпечити регуляцію рівня фізичного навантаження школярів відповідно їх індивідуальним можливостям [4, 8, 9]. З цією метою застосовується диференційований підхід, варіація використання об'єму та інтенсивності навантажень в залежності від особливостей вікового розвитку рухових якостей, рівня фізичної підготованості учнів основної групи, їх статі. Система диференційованого підходу передбачає розподіл дітей при проведенні занять на відповідні підгрупи за рівнем функціонального розвитку, що дозволяє

індивідуалізовано надавати фізичне навантаження на заняттях, сприяючи розвитку та тренуванню органів і систем організму [2, 4, 6, 9].

Припустимий рівень фізичного навантаження (за Е.С. Вільчковським, 2003):

- незначне почервоніння шкіри обличчя;
- незначна пітливість;
- дихання ритмічне, дещо прискорене;
- психоемоційні реакції адекватні (звичайні для конкретної дитини);
- рухи чіткі, цілеспрямовані.

*Регуляція рівню фізичного навантаження здійснюється:*

- тривалістю виконання кожної вправи чи її елементу;
- кількістю вправ і їх повторень;
- швидкістю виконання;
- амплітудою виконання;
- зміною умов виконання рухових дій (використання в.п., що полегшують чи ускладнюють рух; застосування самоопору, опору партнера);
- застосуванням підготовчих і підвідних вправ;
- зміною рівня координаційної складності вправи;
- зміною тривалості відпочинку між вправами чи їх серіями та його характеру (застосування дихальних вправ, вправ на розслаблення та вправ незначного рівня інтенсивності з включенням інших груп м'язів);
- зміною ваги предметів (приладів), що використовуються.

Необхідним є постійний педагогічний контроль фізичних навантажень та лікарсько-педагогічний контроль за станом здоров'я учнів у процесі проведення занять [1, 5]. При цьому, потрібно враховувати особливості розвитку волі та комунікативних навичок глухих дітей з розумовою відсталістю; зважати на зовнішні ознаки втоми (прискорення дихання; зниження швидкості реакції, темпу та швидкості руху, інтенсивності м'язових зусиль, погіршення координації).

При перших ознаках втоми доцільно дати учневі можливість відпочити, для чого застосовуються дихальні вправи, вправи на розслаблення; після чого робота продовжується спочатку в низькому темпі, потім – посилення рівня інтенсивності (під індивідуальним контролем). Відзначимо, що заняття з фізичної культури, цікаві для учнів, викликають у них позитивні емоції і меншу втому.

Психофізична абілітація та соціальна адаптація глухих учнів з обмеженими розумовими можливостями початкової ланки освіти базується на систематичному корекційно-розвивальному впливі на їх розвиток в процесі навчання і виховання. Застосування корекційно спрямованих засобів фізичного виховання сприяє розвитку рухового аналізатора, рухових умінь, корекції порушень психофізичного розвитку школярів.

### *Література:*

1. Боген М.М. Современные теоретико-методические основы обучения двигательным действиям: Автореф. дис. ... д-ра пед. наук. – М., 1989. – 52 с.
2. Вильчковский Э.С. Развитие двигательных функций у детей. – К.: Здоров'я, 1983. – 208 с.
3. Грицюк В.І. Активізація корекційно-виховної роботи в допоміжній школі засобами рухливих ігор: Автореф. дис... канд. пед. наук: 13.00.03 / В.І. Грицюк / Ін-т дефектології АПН України. — К., 2000. — 17 с. — укр.
4. Дмитриев А.А. Коррекция двигательных нарушений учащихся вспомогательных школ средствами физического воспитания: Монография. – Красноярск: Изд-во КУ, 1987. – 152 с.
5. Евсеев С.П., Шапкова Л.В. Адаптивная физическая культура: Учеб. пособие для высш. и сред. проф. учебн. завед. – М.: Советский спорт, 2000. – 239 с.
6. Козленко Н.А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. – К.: Рад. шк., 1987. – 127 с.
7. Мозговой В.М., Лиманов Н.Г. Подвижные игры на уроках физкультуры во вспомогательной школе // Межвузовский сборник научных трудов. Коррекционно-развивающая направленность обучения и воспитания детей с нарушениями интеллекта. — М., 1986. — С. 62-74.
8. Павлова Т.А. Развитие пространственного ориентирования у дошкольников и младших школьников / Т.А. Павлова. – М. : Шк. пресса, 2004. – 60 с.
9. Самыличев А.С. Дифференцированный подход к учащимся вспомогательных школ при воспитании двигательных способностей на уроках физкультуры: Автореф. дис. канд. пед. наук. М., 1984. – 29 с.
10. Харченко Л.Л. Теоретико-методичні аспекти застосування ігрового методу фізичного виховання у розвитку психомоторики розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку: Автореф. дис... канд. наук з фіз. виховання: 24.00.02 / Львівський держ. ін - т фізичної культури. – Л., 2004. – 21 с.
11. Черник Е.С. Физическая культура во вспомогательной школе. – М., 1997. – 320 с.