

activity such coping strategies as entry into social contact, search for social support, cautious steps, avoiding aggressive actions; using of humor allows medical specialists to maintain interest to the professional activity. The appeal to the humor in stressful situations is associated with the using of assertive actions by which medical specialists defend their interests actively and consistently, declare their purposes and intentions openly taking in account the interests of colleagues. The received research data can be used to prepare students for professional careers, in the practice of psychological consultancy in the context of personal and socio-psychological teacher's problems, allow to construct psychocorrectional work aimed to develop stress tolerance at personnel.

Key words: humor, stress, professional stress, behavior, stress factors, regulation, coping-strategies, professional activity, medical personnel, teachers.

Отримано 3.04.2016

УДК 376 (075.8)

О. М. Вержиховська
defectologia@gmail.com

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ

Вержиховська О. М. Особливості фізичного виховання розумово відсталих учнів. У статті автор розкриває теоретико-експериментальні основи проблеми фізичного розвитку та виховання розумово відсталих дітей. Чітко вказує на структуру, зміст, завдання, та сутність фізичного виховання цієї категорії дітей. Особлива увага приділяється характеристиці педагогічного забезпечення (спеціальний добір змісту, методичних засобів, організаційних форм педагогічного впливу) корекційно-виховного процесу з формування емотивної (особистісно-вольових якостей) та психомоторно-регулятивної сфери у дітей.

Значне місце у статті відводиться розкриттю змістових основ проблеми фізичного виховання розумово відсталих учнів, їх особливостей та специфіки. Звертається увага на аналіз напрямків та завдань фізичного виховання цієї категорії дітей, а саме: зміцнення здоров'я, формування провідних навичок життєво-важливих рухів (вставати, ходити, сидіти; брати і класти предмети; бігати, стрибати, гратися з м'ячем); розвиток рухової можливості (молодший шкільний вік-формування спритності і швидкості рухів; старший шкільний вік-сили та

витривалості); виховання інтересу і звички до занять фізичною культурою; виховання позитивних особистісно-вольових якостей; корекція недоліків розумового і фізичного розвитку.

Доцільним у статті є динамічна характеристика впливу фізичних вправ на покращення стану здоров'я дитини, підвищення компенсаторних можливостей центральної нервової системи дитини, покращення її фізичної та розумової діяльності. Достатньо цікавим є опис і аналіз основних засобів фізичного виховання, які використовуються при роботі з розумово відсталими учнями, а саме: спеціальні заняття з фізичного виховання; корекційно-лікувальна гімнастика та індивідуальна трудотерапія для дітей з грубими порушеннями моторики; відповідна організація дитячого харчування; правильна організація і гігієна навчальної і фізичної праці учнів з урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей; загальний режим дня; організація проведення літніх оздоровчих заходів; особистісно-лікувальні заходи. Найбільш вагомим у статті є розкриття проблеми професійно прикладного фізичного виховання, яка сприяє різнобічному фізичному розвитку і загальному підвищенню функціональних можливостей організму учня, в тому числі можливостей у подоланні вад фізичного і психічного розвитку; розвитку в учнів за допомогою спеціально підібраних засобів і методів фізичного виховання тих рухових якостей і вмінь, які відіграють важливу роль в певних професіях.

Ключові слова: розумово відсталі діти, фізичний розвиток, фізичне виховання, рухова можливість, психофізичний розвиток, корекція, адаптація, соціалізація, компенсація.

Вержиховская Е. Н. Особенности физического воспитания умственно отсталых учащихся. В статье автор раскрывает теоретико-экспериментальные основы проблемы физического развития и воспитания умственно отсталых детей. Четко указывает на структуру, содержание, задачи и сущность физического воспитания этой категории детей. Особое внимание уделяется характеристике педагогического обеспечения (специальный отбор содержания, методических средств, организационных форм педагогического воздействия) коррекционно-воспитательного процесса по формированию эмотивной (личностно-волевых качеств) и психомоторного-регулятивной сферы у детей.

Значительное место в статье отводится раскрытию содержательных основ проблемы физического воспитанию умственно отсталых учащихся, их особенностей и специфики. Обращается внимание на анализ направлений и задач физического воспитания этой категории детей, а именно: укрепление здоровья, формирование ведущих навыков жизненно важных движений (вставать, ходить, сидеть, принимать и класть

предметы; бегать, прыгать, играть с мячом) ; развитие двигательной возможности (младший школьный возраст-формирования ловкости и скорости движений, старший школьный возраст-силы и выносливости); воспитание интереса и привычки к занятиям физической культурой; воспитание положительных личностно-волевых качеств; коррекция недостатков умственного и физического развития.

Целесообразным в статье есть динамическая характеристика влияния физических упражнений на улучшение состояния здоровья, повышение компенсаторных возможностей центральной нервной системы ребенка, улучшение его физической и умственной деятельности. Достаточно интересным является описание и анализ основных средств физического воспитания, используемых при работе с умственно отсталыми учениками, а именно: специальные занятия по физическому воспитанию; коррекционно-лечебная гимнастика и индивидуальная трудотерапия для детей с грубыми нарушениями моторики соответствующая организация детского питания; правильная организация и гигиена учебной и физического труда учащихся с учетом их индивидуальных и возрастных особенностей; общий режим дня; организация проведения летних оздоровительных мероприятий; личностно-лечебные мероприятия. Наиболее весомым в статье является раскрытие проблемы профессионально прикладного физического воспитания, которое способствует разностороннему физическому развитию и общему повышению функциональных возможностей организма ученика, в том числе возможностей в преодолении недостатков физического и психического развития; развития у учащихся с помощью специально подобранных средств и методов физического воспитания тех двигательных качеств и умений, которые играют важную роль в определенных профессиях.

Ключевые слова: умственно отсталые дети, физическое развитие, физическое воспитание, двигательная возможность, психофизическое развитие, коррекция, адаптация, социализация, компенсация.

Постановка проблеми. На сучасному етапі розвитку суспільства важливого значення набуває проблема фізичного розвитку і виховання підростаючого покоління. Турбота про здоров'я впливає на увесь психофізичний розвиток учнів сприяє формуванню у них відповідного рівня адаптації та соціалізації.

Особливо гостро це питання стосується дітей з розумовою відсталістю, так як основи фізичного розвитку та виховання, а саме професійно прикладного фізичного виховання покладаються у процес навчання та виховання цієї категорії дітей.

Аналіз останніх досліджень. Теоретичний аналіз проблеми

фізичного виховання розумово відсталих школярів показав, що науковці розглядали її у наступних напрямках, а саме: структура, сутність, завдання та зміст фізичного виховання (В.В. Воронкова, Н.П. Долгобородова, І.Г. Єременко, Н.А. Козленко, Б.П. Пузанов); роль фізичного виховання щодо корекції недоліків психофізичного розвитку розумово відсталих дітей (А.М. Висоцька, Н.А. Козленко, В.А. Липа, С.П. Миронова, С.Я. Рубінштейн), особливостей впровадження педагогічного забезпечення (спеціальний добір змісту, методичних засобів, організаційних форм поетапного становлення компонентів морального розвитку відповідно до їх сутності, повноти характеристик та особливостей прояву у дітей.) фізичного професійно-прикладного виховання розумово відсталих учнів (В.І.Бондарь, Н.А. Козленко, А.В. Лапін, Я. Нікітіна).

Мета статті полягає у визначенні теоретико-експериментальних основ проблеми корекції фізичного розвитку та фізичного виховання розумово відсталих дітей.

Виклад основного матеріалу. Заняття фізичною культурою сприяють: зміцненню здоров'я і підвищенню фізичних можливостей дитини; корекції недоліків психічного і фізичного розвитку дітей; вихованню морально-вольових якостей, підготовці до самостійного життя і суспільно-корисної праці.

Корекція фізичних недоліків допомагає виховувати в учнів такі якості, як увага, зосередженість, вміння користуватись словесною інструкцією при організації своїх дій. У дітей також виховуються позитивні вольові якості: наполегливість, терплячість, цілеспрямованість, колективізм, правильне ставлення до вимог дисципліни.

Систематичні заняття фізичними вправами впливають на: діяльність центральної нервової системи; на розвиток і зміцнення м'язової системи, органів кровообігу; знімають втому головного мозку; підвищують працездатність; розвивають і зміцнюють опорно-руховий апарат людини (кістки набувають міцності, збільшується рухомість в суглобах, тіло стає гнучкішим); розвивають діяльність серця і легень (становлення правильного, глибокого дихання – посилення вентиляції легень).

Завдання фізичного виховання учнів допоміжної школи:

1. Зміцнення здоров'я дитини, сприяння загальній фізичній підготовці, загартування організму. Для цього потрібно: проведення фізичних вправ; правильний режим дня; здійснення гігієнічних вимог до обладнання тощо; освітлення приміщень.

2. Формування у дітей правильних навичок життєво-важливих рухів. (Має зв'язок з підготовкою учнів допоміжної школи до життя і праці). Потрібно навчити дитину: правильно вставати, ходити, сидіти; правильно брати і класти предмети; правильно бігати, стрибати, грати з м'ячем. Виробляти у неї такі здібності, як: швидко і точно виконувати

рухи пальцями рук; вміло взаємодіяти обома руками; швидко перебудовувати рухи в залежності від умов.

3. Розвиток у розумово відсталих дітей рухової можливості. Молодший вік – розвиток спритності і швидкості рухів. Старший шкільний вік – розвиток витривалості і сили. Спритність (використовують вправи кидання і ловлі м'яча, вправи з предметами, рухові ігри). Швидкість (вправи швидкісного характеру, біг на швидкість, ігри). Сила (вправи динамічні, які потребують короткочасної силової напруги (стрибки, ігри з м'ячем).

4. Виховання інтересу і звички до заняття фізичною культурою (матеріально-спортивна база, поводитись спортивно-оздоровчі заходи). Зацікавлення дітей базується на використанні наочних і словесних методів.

5. Виховання позитивних морально-вольових якостей, проводять групові вправи, естафети, командні ігри. Особистісний успіх дитини повинен стати часткою успіху усього колективу, а успіх приносить моральне задоволення кожній дитині.

6. Корекція недоліків розумового і фізичного розвитку учнів (проводиться на уроках з усіх навчальних уроках і позаурочний час).

У процесі фізичного загартування формуються особистісні вольові якості.

Воля – здатність людини, яка виявляється в самодетермінації і саморегуляції нею своєї діяльності і різних психічних процесів. Основні функції волі: вибір мотивів і цілей; регуляція спонукання до дії при недостатній мотивації їх; організація психічних процесів; адекватна діяльність; система, мобілізація психічних можливостей у ситуації подолання перешкод у процесі досягнення поставленої мети.

Вольові зусилля людей в різних ситуаціях (конфлікт мотивів) характеризуються кількістю енергії, що витрачається на виконання цілеспрямованих дій чи утримання від них.

Всі три сфери особистості – інтелектуальна, емоційна, вольова – пов'язані і становлять єдиний комплекс (Н-д: емоційний стан (психічні стани, афект, стрес) впливає на стан здоров'я, життєвий тонус – педагог створює відповідні умови). Турбота про здоров'я – основна ланка виховання.

Основні засоби фізичного виховання учнів допоміжної школи:

а) спеціальні заняття з фізичного виховання учнів (ритміка — в молодших класах, уроки фізичної культури — в старших класах), організація доступних для учнів позакласних спортивних заходів;

б) корекційно-лікувальна гімнастика і індивідуальна трудотерапія для дітей з грубими порушеннями моторики;

в) відповідна організація дитячого харчування в інтернаті і сім'ї;

г) правильна організація і гігієна навчальної і фізичної праці учнів з

урахуванням їх індивідуальних і вікових особливостей;

д) загальний режим в сім'ї і інтернаті, забезпечення адекватного чергування: навчання, фізичної праці, відпочинку, харчування, позакласних занять тощо;

е) організація і проведення літніх оздоровчих заходів: оздоровчий табір, походи, екскурсії, спортивні заходи, участь в сільськогосподарських роботах тощо;

ж) особистісно-лікувальні заходи: використання лікувальних препаратів для стимуляції і корекції фізичного розвитку, фізіотерапія і інші спеціальні лікувальні засоби;

з) фізичне загартування.

До засобів фізичного загартування ми відносимо: природні умови (повітря, сонце, вода), особиста і загальна гігієна, фізичні вправи (гімнастика, гра, туризм).

Фізичне виховання пов'язане із формуванням естетичних почуттів і ставлень.

При проведенні профорієнтаційної роботи важливим є професійно-прикладне фізичне виховання (ППФВ), яке включає здійснення впливів на учнів у таких двох напрямках. По-перше, це сприяння різнобічному фізичному розвитку і загальному підвищенню функціональних можливостей організму учня, в тому числі можливостей у подоланні вад фізичного і психічного розвитку. По-друге, це розвиток в учнів за допомогою спеціально підібраних засобів і методів фізичного виховання тих рухових якостей і вмінь, які відіграють важливу роль у певних професіях.

Різні професії ставлять неоднакові вимоги до робітника. У зв'язку з цим професійно-прикладне фізичне виховання забезпечує диференційований корекційно-розвивальний вплив з урахуванням особливостей конкретних професій, що подають в допоміжних школах. Є види професій, які вимагають від робітника схожих якостей, які можна розвивати однаковими засобами і методами фізичного виховання. Виходячи з вищевикладеного, найпоширеніші профілі трудової підготовки в допоміжних школах можна об'єднати в такі групи:

- 1) перша – швейна, шевська, картонажно-палітурна справа;
- 2) друга група – столярна, столярно-тесллярська, слюсарна справа, сільськогосподарська праця;
- 3) третя група – будівельна справа – мулярі, штукатурні і ін.

Розв'язання завдань професійно-прикладне фізичне виховання досягається передусім застосуванням спеціально підібраних вправ. М. О. Козленком доведено, що ефективним для першої групи професій є фізичні вправи, які розвивають спритність, швидкість, витривалість рухів кистей і пальців рук, окомір, витривалість рухів кінцівок до тривалого перебування в сидячому положенні. Для другої групи – вправи, що

розвивають силу м'язів рук і плечового поясу, швидкість і точність рухів, взаємодію обох рук, витривалість до динамічних навантажень.

Для третьої групи – вправи, що розвивають функцію вестибулярного апарату, силу і точність рухів, витривалість до праці в незручних положеннях (перебування на риштуваннях).

При визначенні засобів і методів, спрямованих на підвищення рухової активності, дослідники, на чолі з М.О. Козленком, керувалися положенням про необхідність забезпечувати цілісний вплив на психомоторні функції учня допоміжної школи.

Рухове завдання є фактором, що організує систему дій і визначає технологію діяльності. Його формування ґрунтується на єдності чуттєвості образів (пропріорецептивних, зорових, тактильних, слухових) і знань про рухову діяльність, відображених у поняттях. При цьому центральною ланкою усвідомленого програмування дії виступає розуміння причинно-наслідкових зв'язків між характеристиками рухів (напрямок, амплітудою, швидкістю, м'язовим зусиллям) і їх результатами. М.О. Козленко зазначав, що застосування спеціальних прийомів спонукає дітей до формулювання простих суджень і на основі цього роблять висновки. Такі судження і умовиводи є необхідною умовою розвитку у них здібностей:

- 1) самостійно набувати руховий досвід;
- 2) ефективно використовувати його для своїх дій.

Розумово відсталих дітей необхідно навчати правильному раціональному підніманню вантажів, тому що їх самостійна праця на виробництві, особливо осіб чоловічої статі, пов'язана з підйомами і перенесеннями вантажів.

Є чотири групи засобів та методичних прийомів, що активізують пізнавальну діяльність учнів, сприяють вдосконаленню рухів розумово відсталих дітей.

Фізичні вправи, які стимулюють розвиток в учнів довільного регулювання рухів. До таких вправ відносяться: метання в ціль, стрибки на точність приземлення, вправи з рівноваги, кидання м'яча на підлогу чи в стіну, рухливі ігри, що вимагають точності рухів та інше.

Щоб правильно виконати вправи, учні повинні чітко сприймати самі рухи та їх результати, - встановлювати причино-наслідкові зв'язки між характеристиками рухів і їх результатами, і на підставі цього – вносити відповідні корективи для вдосконалення своїх дій. На основі цього відбувається розвиток вищих психічних функцій, в результаті цього здійснюється довільна побудова рухових дій.

Педагогічні засоби, методичні прийоми, що сприяють виникненню і розвитку в учнів пізнавального інтересу до фізичних вправ: це досягається диференційованим добором вправ і методів з урахуванням пізнавальних і фізичних можливостей учнів, дотриманням вимог

привабливості вправ, оптимальним темпом їх виконання. Також це створення певних: ігрових ситуацій, сюрпризних моментів, елементів змагання для зацікавлення учнів фізичною культурою.

Методичні прийоми, що спонукають учнів сприймати власні рухи, (а саме такі їхні характеристики, як напрям, амплітуда, швидкість). Набуття досвіду сприймання, порівнювання ознак власних рухів є вихідним моментом і умовою вдосконалення довільного регулювання рухів, а отже, і підвищення рівня виконання рухових дій. Наприклад, чергується виконання однієї вправи в повільному, середньому і швидкому темпах. Розслаблено і з м'язовим контролем, плавно і переривчасто, змінюється амплітуда і напрям рухів. При цьому увага учнів спрямовується на особливості виконання вправ. Завдяки такій варіативності виконання вправ в учнів розвивається здатність більш точно сприймати і регулювати власні рухи.

Педагогічні прийоми, що стимулюють розвитку в учнів мовленнєвих навичок, пов'язаних з руховою діяльністю. Ці прийоми орієнтовані на активізацію формування в учнів знань про рухові дії і включають засвоєння назв вправ, вихідних положень, рухів і їх характеристик, вимог правильного виконання вправ і прийомів само оцінювання рухів.

Роль фізичного виховання у навчанні, вихованні та розвитку розумово відсталих дітей визначається наступними рекомендаціями:

1. Використовуйте на уроках і позакласних заняттях з дітьми всі розумні можливості для впливу на поліпшення ритму їх рухів. Наприклад: співвідносьте рухи всього тіла з словесними інструкціями; використовуйте важливі акустичні і оптичні сигнали для керування рухами всього тіла чи його частин; супроводжуйте виконання складних моторних комплексів поясненням.

2. Досягайте, щоб учні осмислено виконували рухи. Наприклад: старайтеся, щоб діти зрозуміли зв'язок між рухами і їх тілом; здійсніть аналіз процесу рухів, супроводжуйте його вказівками на помилки, досягайте осмисленого їх виправлення.

3. Враховуйте, що фізичне навантаження викликає в багатьох учнів значне підвищення м'язового тону, планомірно послабляйте цю тенденцію: шляхом зміни груп м'язів, які беруть участь в системі дій; шляхом зміни навантажень на одну і ту ж групу м'язів при виконанні дій; шляхом поступового підвищення тривалості навантажень.

4. Проводьте вправи для корекції і розвитку рухів в процесі виконання основної дії. Забезпечуйте таким чином зв'язок діяльності з метою. Наприклад: використовуйте моторні дії для одержання і застосування знань з різних навчальних предметів; досягайте детального виконання рухів в правильній послідовності, використовуючи навчальні предмети, які потребують інтенсивних рухів (наприклад, спорт, праця і ін.); мотивуйте суто моторні вправи, які мають тренувальний характер.

5. Використовуйте спеціальні заняття для корекції наявних порушень рухливості і постави. Наприклад: організуйте заняття в групах, сформованих по принципу єдності моторних порушень; залучайте до роботи фізіотерапевта; використовуйте допомогу лікаря-ортопеда.

Висновки і перспектива подальшого дослідження. Отже, серед особливостей фізичного виховання розумово відсталих учнів ми виділяємо: врахування індивідуальних та психофізіологічних особливостей розвитку цієї категорії дітей; корекція недоліків їх психофізичного розвитку; своєрідне використання педагогічного забезпечення у процесі фізичного виховання учнів спеціальної школи.

Серед перспективних напрямків подальших досліджень суттєвим, на наш погляд, є вивчення рівня прояву особистісно-вольових якостей у розумово відсталих дітей та особливостей їх формування у цієї категорії дітей у процесі фізичного виховання, а також більш детальний аналіз та методичні рекомендації щодо особливостей педагогічного забезпечення даного процесу.

Список використаних джерел

1. Вержиховська О. М. Теорія і спеціальна методика виховання дітей з особливостями інтелектуального розвитку: Навчально-методичний посібник / О. М. Вержиховська, О. М. Бонецька, А. В. Козак. – Кам'янець-Подільський: ТОВ «Друкарня Рута», 2013. – 372 с.
2. Воспитание и обучение детей во вспомогательной школе : Кн. для учителя / под ред. В. В. Воронковой. – М.: Школа-Пресс, 1994. – 416 с.
3. Козленко Н. А. Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы / Н. А. Козленко. – К.: Радянська школа, 1987. – 127 с.
4. Липа В. А. Основы коррекционной педагогики: учеб. пособ. / В. А. Липа. – Донецк: Лебидь, 2002. – 327 с.

Spysok vykorystanykh dzherel

1. Verzhihovs'ka O. M. Teorija i special'na metodika vihovannja ditej z osoblivostjami intelektual'nogo rozvitku: Navchal'no-metodichnij posibnik / O. M. Verzhihovs'ka, O. M. Bonec'ka, A. V. Kozak. – Kam'janec'-Podil's'kij: TOV « Drukarnja Ruta», 2013. – 372 s.
2. Vospitanie i obuchenie detej vo vspomogatel'noj shkole : Kn. dlja uchitelja / pod red. V. V. Voronkovej. – M.: Shkola-Press, 1994. – 416 s.
3. Kozlenko N. A. Fizicheskoe vospitanie uchashhihsja vspomagatel'noj shkoly / N. A. Kozlenko. – K.: Radjans'ka shkola, 1987. – 127 s.
4. Lipa V. A. Osnovy korrekcionnoj pedagogiki: ucheb. posob. / V. A. Lipa. – Doneck: Lebid', 2002. – 327 s.

Verzhihovska O. M. Peculiarities of physical education of mentally retarded pupils. In this article the author reveals theoretical and experimental foundations of the issue of physical development and education of mentally

retarded children. The author clearly points to the structure, content, objectives and nature of physical education of this category of children. Particular attention is paid to the characteristics of pedagogical support (special selection of content, methodical means, organizational forms of pedagogical influence) of correctional and educational process with the formation of emotive (personal-volitional qualities) and psychomotor-regulatory sphere in children.

An important place in the article is given to disclosure of content foundations of the issue of physical education of mentally retarded pupils, its peculiarities and specificities. Attention is paid to the analysis of directions and objectives of physical education of this category of children, namely: health strengthening, formation of leading skills of vital movements (to get up, to walk, to sit; to put and to take things; to run, to jump, to play ball); development of motor capabilities (primary school age - the formation of agility and speed of movements, a senior school age - strength and endurance); education of interest and habit of physical training; education of positive personal and volitional qualities; correction of deficiencies in mental and physical development.

Advisable in the article is the dynamic characteristics of the impact of physical exercises on improvement of health of the child, increasing the compensatory capacity of the central nervous system of the child, improvement of his or her physical and mental activity. Enough interesting is the description and analysis of the main means of physical education, which are used when working with mentally retarded pupils, namely: special trainings in physical education; remedial curative gymnastics and individual occupational therapy for children with serious motor skills disorders; appropriate organization concerned child nutrition; proper organization and hygiene of educational and physical work of pupils based on their individual and age peculiarities; general regime of a day; organization of summer recreation activities; personal and therapeutic measures. The most important in the article is disclosure of the issue of professionally applied physical education that promotes versatile physical development and general improvement of student body functionality, including capabilities to overcome the defects of physical and mental development; development of pupils by means of specially selected means and methods of physical education of those motor skills and abilities, which play an important role in certain professions.

Key words: mentally retarded pupils, physical development, physical education, motional possibility, psychophysical development, correction, adaptation, socialization, compensation. Peculiarities of studying the level of the formation of moral qualities of the mentally retarded primary school pupils.

Отримано 31.03.2016