

Наукове обґрунтування експериментальної методики занять для школярів – підлітків із затримкою психічного розвитку

Кременецький обласний гуманітарно-педагогічний інститут імені Тараса Шевченка (м. Кременець)

Постановка наукової проблеми та її значення. Аналіз останніх досліджень. У дослідженнях останніх років відзначається тенденція зростання кількості дітей із відхиленнями фізичного та психічного здоров'я. Значну частину серед них займають особи із затримками психічного розвитку (ЗПР), яких на фоні загального погіршення дитячого здоров'я стає дедалі більше. Якщо в 70–80 роках минулого століття такі діти в середньому складали від 5 до 11 %, то на сьогодні – від 12 до 18 % (залежно від регіону України) від загальної кількості дітей, які вступають до першого класу загальноосвітньої школи [3]. Це учні зі стійкими недоліками навчально-пізнавальної діяльності, які не вдалося достатньою мірою скоригувати в початковій школі.

Проблема активно вивчалася в загальному психолого-педагогічному напрямі [5; 6; 7; 10] та в плані використання фізичних вправ для корекції розвитку й морфофункціонального стану школярів із затримкою психічного розвитку [2; 5; 7; 10]. У низці досліджень розглядали вплив фізичних вправ різної спрямованості на розвиток рухових якостей і психічних функцій у дітей із затримкою психічного розвитку [5; 8]. Разом із тим недостатньо висвітлена роль рухової діяльності в корекції психічного розвитку та фізичної підготовленості школярів підліткового віку із ЗПР. Комплексних досліджень фізичної працездатності, фізичного розвитку й стану функціональних систем цих дітей як інтегрального показника їхнього адаптивності в доступній нам літературі немає. Водночас знання закономірностей розвитку цього контингенту вимагає першочергової уваги.

Завдання дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні змісту варіативної частини шкільної програми з фізичної культури для школярів – підлітків із ЗПР.

Виклад основного матеріалу й обґрунтування отриманих результатів дослідження. Завданнями більшості досліджень із проблеми затримки психічного розвитку в дітей у дитячих садках та в молодших школярів є корекція самого психічного розвитку [2; 5; 7]. На жаль, значна їх частина переходить у середні класи залишаючись із ЗПР.

Особливості корекційно-розвивальних завдань школярів із ЗПР у 5–9 класах визначається контингентом учнів, які продовжують навчання в основній ланці школи. І проблемам корекції фізичного виховання саме цього контингенту присвячено недостатньо уваги [9]. З іншого боку, у підлітковій віковій групі розраховувати на корекцію психічного розвитку цього контингенту ще складніше, але усе ж корекційну роботу потрібно зосередити на підвищенні фізичної працездатності, фізичного розвитку й стану функціональних систем цих дітей як інтегрального показника їх адаптивності, ураховуючи реалії подальшого життя.

Оздоровчий вплив занять на фізичний розвиток школярів із ЗПР вивчений не достатньо. Сьогодні фактично відсутні дані про вплив занять на підлітків із ЗПР в умовах школи інтенсивної педагогічної корекції. Упровадження додаткового уроку в навчально-тренувальний процес потребує використання найбільш ефективних науково обґрунтованих методик, спрямованих на оздоровлення, підвищення фізичної підготовленості та працездатності школярів із ЗПР.

Під час констатувального експерименту ми отримали фактичний матеріал, який засвідчив наявність внутрішньо- й міжгрупових особливостей динаміки й величин прояву основних компонентів моторики, морфофункціональних показників, стану фізичного здоров'я та взаємозв'язків їхніх компонентів у дітей підліткового віку із ЗПР.

З урахуванням отриманих даних ми розробили експериментальну методику підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я учнів підліткового віку із ЗПР із переважаючим впливом на фізичні здібності, які найбільш пов'язані з показниками здоров'я та є сенситивними для цього вікового періоду. У практиці фізичне виховання дуже часто носить професійно-прикладний характер, тобто спрямоване на певну трудову діяльність. У таких випадках користуються терміном «фізична підготовка».

З огляду на вищесказане запропоноване нами дослідження є актуальним і ставить **завдання** ліквідувати наявні прогалини в теорії та практиці використання рухової діяльності в корекції фізичного розвитку підлітків із затримкою психічного розвитку.

Запропоновано серію експериментальних занять, в основі яких додатковий факультативний урок не є самостійним циклом, а виступає як невід'ємна складова частина загальної системи фізичного виховання школярів. Тобто ефективний вплив нашої методики на здоров'я учнів, їхню фізичну підготовленість і працездатність відбуватиметься тільки в разі її використання в комплексі з двома традиційними шкільними уроками фізичної культури й іншими видами фізичної діяльності. Одним із важливих аспектів експериментальної методики є її спрямування на підвищення інтересу в дітей до занять фізичною культурою й на основі цього – їх залучення до самостійних занять.

Розробка експериментальної методики ґрунтувалася на попередньому аналізі наукових літературних джерел та власних даних, отриманих у процесі констатувального експерименту. За її основу взято вимоги Міністерства освіти і науки, молоді та спорту України до навчального матеріалу для школярів із ЗПР.

Для розвитку аеробних можливостей найбільш ефективні циклічні вправи (ходьба, біг, плавання, лижі тощо), але монотонність та низький рівень емоційності роблять їх малоефективними для дітей і підлітків [7; 9]. Для них досить ефективним засобом розвитку загальної витривалості є спортивні ігри. Ігровий метод найбільш відповідає особливостям діяльності ЦНС дітей, у яких процеси збудження переважають над процесами гальмування. Школярі швидко втомлюються від монотонної роботи, вони не здатні до тривалої концентрації уваги на певному об'єкті.

Розглядаючи експериментальну програму, будемо вважати, що її головна мета – це підвищення аеробних можливостей учнів із ЗПР та підготовка до майбутньої праці. Під час організації й проведення занять бралися до уваги три основних моменти: частота занять; їх тривалість; інтенсивність кожного заняття.

Результати проведених досліджень показали, що найоптимальнішою частотою є проведення 3–5 занять на тиждень. При загальній кількості занять три рази на тиждень тривалість окремого заняття має становити 45 хв. Отже, на основі вищевикладеного можна констатувати, що впровадження додаткового уроку в навчально-тренувальний процес школярів є науково обґрунтованим і в комплексі із традиційними двома уроками фізкультури забезпечує оптимальну частоту й тривалість занять для покращення розвитку аеробних можливостей.

Як показують результати останніх досліджень, оптимальна тривалість занять, спрямованих на розвиток аеробної витривалості, становить 20–30 хв [1]. Оптимальна тривалість у цьому випадку відображає максимальний «прибуток» від витраченого часу. Слід зазначити, що тривалість заняття не можна розглядати окремо від інтенсивності.

До обґрунтування нормування фізичних навантажень, адекватних функціональним можливостям дітей, потрібно підходити з таких позицій: 1) нормування фізичних навантажень за окремими фізіологічними показниками, зокрема за ЧСС, поглинанням кисню; 2) дозування інтенсивності фізичного навантаження залежно від максимальної швидкості рухів; 3) оцінювання інтенсивності навантаження відповідно до максимальних енергетичних можливостей організму; 4) стан здоров'я дітей; 5) фізичний розвиток дітей [1; 9].

У необхідних межах поглинання кисню можна визначати за показниками ЧСС, оскільки відомо, що між ЧСС (у діапазоні 120–130 – 170–180 уд./хв) та поглинанням кисню існує пряма залежність. Наприклад, початківцям слід виконувати тренувальні завдання тривалістю 20–30 хв з інтенсивністю, яка дорівнює 50–70 % поглинання кисню від рівня МПК при ЧСС 130–160 уд./хв. Тренувальні навантаження, які викликають зростання ЧСС до 120–130 уд./хв, недостатньо активізують функції ССС та інших вегетативних систем, а ті, що викликають збільшення ЧСС понад 170–180 уд./хв, різко стимулюють анаеробний енергообмін, що не сприяє розвитку загальної витривалості та може викликати перенапруження ССС [1].

Як показують результати досліджень [1], значного тренувального ефекту деякі люди досягають при інтенсивності заняття 45 % і менше аеробної спроможності. Нижча інтенсивність більш позитивно впливає на стан здоров'я, не змінюючи істотно при цьому рівень аеробних спроможностей. Виконання фізичних вправ невеликої інтенсивності рекомендуємо для школярів, які мають низьку фізичну підготовленість, відхилення в стані здоров'я й не можуть займатися на загальному рівні, це позитивно впливатиме на стан здоров'я.

Дозування фізичних навантажень здійснювали через установлення кількісних критеріїв і залежностей, які пов'язують обсяг, інтенсивність, направленість дії, використовуючи при цьому об'єктивні та суб'єктивні способи регламентації – відносну потужність, величину фізіологічних параметрів, самопочуття. У ході експериментальних занять навантаження регулювали через зміну тривалості рухових завдань і перерв для відпочинку, зменшення (збільшення) розмірів ігрового майданчика, кількість гравців, зміну їхнього ігрового амплуа.

Запропонована програма експериментальних занять – це лише частина загального плану зміцнення здоров'я. Через значні індивідуальні відмінності в здатності виконувати фізичне навантаження навіть між школярами одного віку та однакової будови тіла реалізація експериментальної програми має бути суворо індивідуальною й ґрунтуватися на результатах фізіологічних і медичних тестів, а також індивідуальних потребах та інтересах. Для визначення рівня морфофункціонального й рухового розвитку школярів під час занять, зважаючи на цензовий рівень освіти, рекомендуємо використовувати критерії оцінювання навчальних досягнень загальноосвітньої школи.

Окреме заняття експериментальної програми включало вступну частину (розминку та вправи на розтягування), основну (вправи на покращення фізичної працездатності), завершальну (розминку та вправи на відновлення, виконувані наприкінці заняття) частини. Розглянемо кожен із компонентів.

Тренувальне заняття починалося з виконання загальнорозвивальних вправ невисокої інтенсивності, а також вправ на розтягування. Вправи на гнучкість завжди були складовою частиною розминки й сприяли підвищенню ефективності тренування. Така форма розминки знижувала ступінь болісних відчуттів у м'язах і суглобах, які виникали в процесі занять, зменшувала вірогідність отримання травм. Для підвищення рухомості в суглобах використовували комплекси споріднених вправ, які різносторонньо впливають на суглобові утворення та м'язи, що обмежують гнучкість. Методика розвитку гнучкості передбачала не тільки сумісність її з іншими якостями, особливо із силою, а й забезпечувала умови для їх сумісного розвитку. Підбирали такі допоміжні й спеціально-підготовчі вправи, які одночасно сприяли розвитку обох якостей. М'язова діяльність, що підвищує витривалість серцево-судинної, дихальної та метаболічної систем організму, була основою експериментальної програми. У процесі розвитку фізичної працездатності забезпечували тренувальні дії на чинники, які лімітують її прояв.

Для розв'язання цих завдань застосовували різні види рухової діяльності, що давали можливість виконання короткочасної роботи з високою інтенсивністю й нетривалими паузами відпочинку. При цьому за допомогою розминки доводили ЧСС до 120–130 уд./хв; тривалість виконання окремих рухових дій не перевищувала 60 с з інтенсивністю, яка викликала зростання ЧСС від 120–130 до 150 уд./хв.; відпочинок між навантаженнями був активний; тривалість інтервалу відпочинку – до повернення ЧСС у зону 120–140 уд./хв; кількість повторень залежала від педагогічного завдання та рівня тренуваності дитини; зі зростанням тренуваності кількість повторень вправи збільшувалася, а тривалість відпочинку зменшувалась; сумарна тривалість рухових дій, залежно від рівня підготовленості, становила 20–30 хв.

Тренувальний вплив цього підходу полягає, передусім, у розвитку рухливості, потужності й економічності роботи серцево-судинної системи. Завдяки багаторазовому повторенню вправи вдосконалюється розгортання аеробного процесу енергозабезпечення організму. Кожне заняття завершувалося виконанням розминки. Це зниження інтенсивності м'язової діяльності в останні хвилини заняття. Після бігу, наприклад, повільна ходьба протягом кількох хвилин запобігає накопиченню крові в кінцівках. Різка зупинка вправи може призвести до акумуляції крові в ногах, запаморочення й навіть втрати свідомості. Окрім того, може підвищитися вміст катехоламінів, що спричиняє аритмію серця з фатальним кінцем. К. Купер рекомендує поступово знижувати інтенсивність фізичного навантаження на занятті протягом не менше як 5 хв. Після розминки виконували вправи на розтягування, що сприяє поліпшенню гнучкості. Виховання гнучкості наприкінці тренувального заняття має вагоме значення і для фізичного, і для психічного розслаблення. Підвищення еластичності м'язів сприяє виключенню зайвих м'язових напружень, а це є одним із заходів реабілітації м'язів після великих навантажень [1].

Загальною умовою досягнення оздоровчого ефекту під час експериментальних занять було дотримання основних принципів побудови процесу фізичного виховання: поступовості, систематичності, адекватності та всебічної направленості тренувань.

Висновки й перспективи подальших досліджень. Отже, з урахуванням проаналізованої літератури та отриманих нами даних визначено, що експериментальна методика підвищення рівня фі-

зичних можливостей і стану фізичного здоров'я школярів підліткового віку із ЗПР має містити такі головні положення. Слід урахувати вік, стать, тренуваність і вікові темпи приросту рухових якостей, виявлені в результаті вивчення морфофункціонального розвитку, фізичної підготовленості та працездатності школярів із ЗПР. Програма експериментальних занять має включати навантаження, спрямовані на покращення фізичної працездатності й фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп. Мінімальна кількість занять фізичними вправами для досягнення оздоровчого ефекту – три на тиждень. Фізичне виховання школярів підліткового віку із затримкою психічного розвитку має бути спрямоване на певну трудову діяльність, тобто мати професійно-прикладний характер.

Список використаної літератури

1. Вілмор Дж. Х. Фізіологія спорту / Дж. Х. Вілмор, Д. Л. Костіл. – К. : Олімп. л-ра, 2003. – С. 263.
2. Гвоздецька С. Вивчення особливостей рівня фізичної підготовленості у дітей дошкільного віку із затримкою психічного віку / С. Гвоздецька // Молода спортивна наука України : зб. наук. пр. з галузі фіз. культури та спорту. – Львів : Вид. дім «Панорама», 2002. – Вип. 6. – Т. 1. – С. 193–195.
3. Ілляшенко Т. Д. Хто вони – ті, що не встигають? / Т. Д. Ілляшенко // Початкова школа. – 1999. – № 2. – С. 27–30; № 3. – С. 25–29.
4. Козленко М. О. Програми з фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл інтенсивної педагогічної корекції (для дітей із затримкою психічного розвитку та класів вирівнювання для таких самих дітей при масових загальноосвітніх школах). Підготовчий, 1–9 класи / М. О. Козленко. – К. : ІСДО, 1994. – 32 с.
5. Лазаренко Т. Фізична підготовленість як компонент механізму психологічної адаптації до навчання дітей із затримкою психічного розвитку / Н. Т. Лазаренко // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури і спорту. – Вип. 4. – Львів, 2000. – С. 317–319.
6. Лесько О. Характеристика фізичної підготовленості молодших школярів із затримкою психічного розвитку / О. Лесько // Молода спортивна наука України : зб. наук. ст. в галузі фіз. культури і спорту. – Львів : ЛДІФК, 2003. – Вип. 7. – Т. 1. – С. 424–427.
7. Максимова С. Ю. Методика физического воспитания на основе ритмической гимнастики сюжетно-ролевой направленности для старших дошкольников с задержкой психического развития : автореф. дис. ... канд. пед. наук ; ВГАФК / С. Ю. Максимова. – М., 2002. – 22 с.
8. Самыличев А. С. О воспитании двигательных способностей учащихся вспомогательной школы на уроках физической культуры / А. С. Самыличев // Дефектология. – 1985. – № 3. – С. 25–31.
9. Чижик В. В. Особливості фізичного розвитку підлітків із затримкою психічного розвитку / В. В. Чижик., Є. М. Чижик // Матеріали VI Міжнародного медичного конгресу студентів та молодих учених (Тернопіль, 21–23 трав. 2002 р.). – Тернопіль : Укрмедкнига, 2002. – С. 252.
10. Шмаргун М. І. До проблеми науково-інноваційної спрямованості підготовки вчителя фізичної культури для роботи з дітьми, що мають затримки фізичного і психічного розвитку / М. І. Шмаргун., В. М. Шмаргун // Матеріали II Всеукр. наук.-практ. конф. «Концепція підготовки спеціалістів фізичної культури в Україні». – Київ ; Луцьк : РВВ «Вежа» Волин. держ. ун-ту ім. Лесі Українки, 1996. – С. 183–188.

Анотації

У дослідженнях останніх років відзначається тенденція зростання кількості дітей із відхиленнями фізичного та психічного здоров'я. Значну частину серед них займають особи із затримками психічного розвитку, яких на фоні загального погіршення дитячого здоров'я стає дедалі більше. Мета дослідження полягає в науково-теоретичному обґрунтуванні змісту варіативної частини шкільної програми з фізичної культури для школярів – підлітків із затримкою психічного розвитку. З урахуванням проаналізованої літератури та отриманих даних визначено, що експериментальна методика підвищення рівня фізичних можливостей і стану фізичного здоров'я школярів підліткового віку із затримкою психічного розвитку має містити такі положення. Слід урахувати вік, стать, тренуваність та вікові темпи приросту рухових якостей школярів із затримкою психічного розвитку; включати навантаження, спрямовані на покращення фізичної працездатності, та фізичні вправи різнобічного спрямування із залученням до роботи великих м'язових груп. Фізичне виховання школярів підліткового віку із затримкою психічного розвитку має бути спрямоване на певну трудову діяльність, тобто мати професійно-прикладний характер.

Ключові слова: методика занять, затримка психічного розвитку, підлітки, фізичне виховання, професійно-прикладне.

Василий Довгаль. Научное обоснование экспериментальной методики занятий для школьников – подростков с задержкой психического развития. В исследованиях последних лет отмечается тенденция роста количества детей с отклонениями физического и психического здоровья. Значительную часть среди них занимают лица с задержками психического развития, которых на фоне общего ухудшения детского здоровья

становится всё больше. Цель исследования состоит в научно-теоретическом обосновании содержания вариативной части школьной программы по физической культуре для школьников – подростков с задержкой психического развития. С учётом проанализированной литературы и полученных данных определено, что экспериментальная методика повышения уровня физических возможностей и состояния физического здоровья школьников подросткового возраста с задержкой психического развития должна содержать следующие положения: учитывать возраст, пол, тренированность и возрастные темпы прироста двигательных качеств школьников с задержкой психического развития; включать нагрузки, направленные на улучшение физической работоспособности, и физические упражнения разностороннего направления с привлечением к работе крупных мышечных групп. Физическое воспитание школьников подросткового возраста с задержкой психического развития должно быть направлено на определенную трудовую деятельность, то есть иметь профессионально-прикладной характер.

Ключевые слова: методика занятий, задержка психического развития, подростки, физическое воспитание, профессионально-прикладное.

Vasyl Dovgal. Scientific Basis of an Experimental Methodology for Teenage Pupils with Mental Retardation.

Researches of the latest years are marked by the increasing of amount of children with mental and physical retardation. A huge part of these children make up children with mental retardation, and this number is constantly increasing. The aim of the research is to scientifically and theoretically ground the variable part of physical culture program for teenage pupils with mental retardation. It is needed to take into account age, sex, level of training practice, growth tempo of motor qualities of pupils with mental retardation. It is necessary to include loads aimed at development of big muscle groups. Physical education of teenage pupils with mental retardation must be aimed at certain labor activity, have professionally applied character.

Key words: lessons methodology, mental retardation, teenager, physical education, professionally applied.