

## **УРАХУВАННЯ ПСИХОФІЗИЧНОГО СТАНУ ЗДОРОВ'Я РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ НА УРОКАХ ЛІТЕРАТУРИ**

Увага до збереження здоров'я дітей, зокрема й розумово відсталих, в умовах сьогодення пов'язана з різким погіршенням стану їхнього розумового й фізичного розвитку та його впливу на якість засвоєння школярами знань і умінь. Як вказують Р. Бабенкова, А. Дмитрієв, М. Козленко, В. Мозговий, Б. Сермеєв, Б. Шеремет, Л. Шапкова та ін., розумово відсталі діти за станом здоров'я і рухових якостей значно відстають від рівня ровесників із типовим розвитком і потребують спеціальних умов оздоровлення. Тому значну роль у їхньому житті відіграє рухова активність, заняття фізичною культурою.

Питання збереження здоров'я нації, насамперед дітей, не нові. На збереження здоров'я і фізичний розвиток дітей ще у ХІХ столітті звернув увагу відомий швейцарський педагог Й-Г. Песталоцці, який розглядав педагогічний процес з позицій дитини, охоплюючи усі сторони дитячої особистості, що полягало в наступному: “формування в дитини сил серця, розуму й руки”. Головним засобом фізичного розвитку кожної дитини педагог визнавав регулярну фізичну працю. Вказуючи на значення фізичних вправ для розумового розвитку дитини, він наголошував: “Вправи всебічно впливають на розумові сили дитини – уяву, пам'ять, комбінаторні здібності, силу міркувань, винахідливість”[4, с. 291]. Отже, фізичні вправи сприяють подоланню порушень розумового розвитку.

Як переконливо довів відомий спеціаліст з питань фізичної культури розумово відсталих учнів М. Козленко, зміцнення здоров'я і загартування організму дитини, сприяння правильному фізичному розвитку розв'язуються одночасно із корекційними завданнями: “фізкультурні вправи ... сприяють підвищенню життєдіяльності всього організму, ... тонізують діяльність центрального і периферійного відділів нервової системи, позитивно впливають на м'язи і кістково-зв'язковий апарат. ... Така активізація життєдіяльності всього організму і насамперед центральної нервової системи – важлива умова всього успішного навчання і подолання вад розвитку відсталої дитини.”[3, с. 168].

О.Іваненко в результаті тестування учнів 7-8 класів масової школи прийшов до висновку, що між дівчатками і хлопчиками 7-8 класів у функціональних пробах спостерігаються статистично достовірні розбіжності ( $p < 0,001$ ). За функціональним станом функції дихання й кровообігу учнів 7-8 класів автор оцінив як здорові й нетреновані, а за пробою Серкіна як такі, що мають приховану форму недостатності кровообігу. Результати хлопців і дівчат 8 класу оцінені як здорові нетреновані; за пробою Серкіна – як погано підготовлені[1, с. 7]. Фізичне

виховання розумово відсталих учнів характеризується особливістю, зумовленою їхніми психічним і анатомо-фізіологічним станами, тому такі показники у них набагато нижчі.

Аналіз даних особових справ 204 розумово відсталих школярів засвідчив про наявність у дітей різноманітних порушень і відхилень здоров'я. Групу соматично ослаблених склали діти, у яких розумова відсталість супроводжується соматичними порушеннями; серед них 5,5% страждають кіфосколиозом, у 7,5% обстежених наявний синдром Дауна, 1,5% мають серцево-судинні захворювання, у 4,5% наявна мінімальна мозкова дисфункція, 13,5% обстежених страждають різноманітними порушеннями зору, у 2% викривлена носова перетинка, 12% школярів мають плоскостопість. Значний відсоток дітей (19%) страждають хронічним тонзилітом, що заважає їм тривалий час зосереджуватися на будь-якій діяльності, зокрема й читацькій. Від педагогів дізналися, що учні даної групи часто пропускають уроки через респіраторні захворювання, загострення тонзиліту, хворі аденоїди, порушення діяльності яких заважає носовому диханню, внаслідок чого мозок недостатньо постачається киснем, що спричиняє зміну носового дихання на ротове, часте хрипіння. Нервові клітини втрачають сприйняття, перестають реагувати на подразники, настають сонливість, в'ялість, які призводять до швидкого стомлення, розсіювання, відсутності реакцій на оточення, порушень сприймання, уваги і як наслідок – порушень читацької діяльності.

Серед обстежених 42% дітей мали різноманітні нервово-психічні порушення: психоорганічний синдром наявний у 18% респондентів, аутистичні риси особистості були в 16% учнів, 3,5% склали діти з епілепсією, психопатія наявна у 4,5% школярів. Крім того, в усіх учнів наявні різноманітні порушення мовлення. Навчаючись у 7-9 класах, ці школярі мають значні проблеми з оволодінням знаннями й уміннями на уроках. На уроках літератури, коли підлітки значну кількість часу на році повинні сидіти, мало рухаючись або взагалі не рухаючись, слухаючи читання чи відповіді однокласників, розповідь учителя, зниження рухової активності погіршує стан їхнього організму, призводячи до нервово-психічного і соматичного ослаблення, значної стомлюваності, зниження працездатності, різноманітних хронічних захворювань. Поширений дискомфортний стан, що виникає у процесі читацької діяльності в розумово відсталих дітей – втомлюваність: сенсорна, фізична, розумова. Сенсорна втомлюваність виникає внаслідок значного навантаження у процесі читання на слуховий і зоровий аналізатори. Тривале сидіння за партою, зростання фізичного й статистичного навантаження на організм школярів призводить до фізичної втоми. Значне інтелектуальне навантаження спричиняє розумову втомлюваність. Недостатня рухова активність на уроках літератури виступає однією з причин порушення постави, впливає на серцево-судинну й дихальну системи, що призводить до порушень реакції серця на навантаження, зниження життєвої ємкості легенів. Дієвим засобом виправлення деформацій та відхилень у будові

тіла учнів виступають фізичні вправи, які М. Козленко назвав “коригувальними або коригувальною гімнастикою”[3, с. 169]. Профілактика розумової втомлюваності полягала в раціональній організації уроку, застосуванні різноманітних видів діяльності учнів на уроках літератури, зокрема різноманітних фізичних вправ. З метою корекції недоліків фізичного розвитку, опорно-рухового апарату, м’язової працездатності ми застосовували вправи, зважаючи на корекційно-оздоровчу роль вправ, щоб уникнути порушень форм тіла в дітей внаслідок довготривалого сидіння за партами у процесі читання, коли настає поступове викривлення хребта, насамперед плечей, деформація грудної клітини. Фізичні вправи виступали не лише як джерело працездатності, здоров’я, а й як фактор розвитку уваги, сприймання, мислення, пам’яті, тобто сприяли розумовому розвитку учнів. Щоб зняти візуальне напруження, пропонували учням вправи на переміщення погляду, моргання, доторкання долонями до очей.

Насамперед використали вправи для фізкультурних хвилинок, оскільки вони прості й зручні для виконання в умовах класу, забезпечують активний відпочинок тих частин тіла і груп м’язів, які найбільше стомлюються внаслідок одноманітної пози в процесі читання. Під час сидіння за партою і читання м’язи тривалий час перебувають у статистичній нарузі, що негативно впливає на регуляцію вегетативних функцій організму. Фізхвилинки включали вправи на розтягування, збільшення гнучкості й рухливості суглобів, дихальні вправи, вправи для зняття напруження з плечового поясу, з формування правильної осанки, для руху м’язів тулуба. Фізкультурні хвилинки забезпечували динамічні зміни робочої пози учнів: учні сидять – стоять, переходять із сидячого положення у положення стоячи. Виконання вправ відбувалося послідовно: на потягування, на розслаблення найбільше стомлених груп м’язів у процесі роботи – читання: вправи для рук і плечового поясу (повороти тулуба, нахили). Пропонуючи вправи, зважали, що довільні рухи пов’язані з розумовою діяльністю: рухи планування, аналізу й коригування їх виконання, оцінка. В процесі рухових дій учні набували рухового досвіду.

Гімнастичні вправи передбачали: рухи руками вперед, в сторони, вгору одночасно обома руками, по черговою однією, а потім другою рукою. Колові рухи кистями рук в обидві сторони. Стискання пальців у кулак і одночасне розтискання на обох руках. Нахили вправо, вліво, вперед, назад. Піднімання і опускання плечей, рухи плечима вперед і назад. Повороти тулуба вправо, вліво, положення – ноги нарізно, а руки в сторони. Згинання і розгинання рук в положенні руки вперед, вгору, в сторони. Захльостуючи руки – повороти тулуба вправо, вліво, Колові рухи руками. Довільне розслаблення м’язів рук у положенні руки вгору, вниз. Пружні нахили вперед, в сторони з рухами рук. Асиметричні рухи руками. Колові рухи руками вперед і назад у положенні руки до плечей. Повороти тулуба в положенні, нахилившись уперед. Різкі повороти тулуба направо, наліво,

захльостуючи руками. Нахили тулуба вправо, вліво з однойменними поворотами тулуба.

Водночас застосовували гру, що полягала у закріпленні здоров'я, передбачала відновлення після розумової діяльності, сприяла удосконаленню нервово-психічних регуляцій, переключенню уваги, розвитку її рухливості, знімаючи втому.. Гра виконувала різноманітні функції: пізнавальну, корекційну, розвиткову, виховну, лікувально-оздоровчу, Завдяки грі тренувався вестибулярний апарат, відбувалася профілактика порушень зору і постави, створювався стан психічного комфорту. Щоб зосередити увагу учнів, мотивувати їх до виконання вправ, ігри проводили під музику. Також використовували вправи, пов'язані з героями відомих учням казок, зважаючи на те, що розумово відсталим подобається використовувати ігрові казкові елементи, виконуючи роль певного казкового героя. Відбувалося поєднання слова і показу дії, оскільки кожне наступне називання майбутнього руху викликало орієнтувальну реакцію і готовність до дії, а завдяки показу руху, що відбувався після його називання, учні пов'язували назву руху з його конкретним образом. У них формувалася сигніфікативна функція мовлення, розширювався словниковий запас, вони засвоювали образи вправ, про що свого часу вказував Ц. Пуні.

Отже, оптимальна за величиною рухова активність сприяла підвищенню розумової працездатності школярів, яка стимулювалася фізіологічними змінами в організмі внаслідок виконання фізичних вправ, завдяки чому учня краще засвоювали навчальний матеріал з літератури. Вони стали уважнішими, адекватно реагували на запитання і завдання, намагалися правильно їх виконувати. Крім того, зменшилася втомлюваність, що проявилось в активізації діяльності школярів, проявах позитивної мотивації до оволодіння навчальним матеріалом.

#### **Список використаних джерел.**

1. Іваненко О. В. Статеві особливості функціональної і рухової підготовленості учнів 7-8 класів /О. В. Іваненко //Теорія та методика фізвиховання, 2014. – №4(106). – С.3-10.
2. Кравець Н. П., Шорохова В. Вплив психосоматичного стану здоров'я розумово відсталих дітей на їхню увагу /Н. П. Кравець, В. Шорохова //Наукові записки. Серія "Психологія і педагогіка". – Острог: Вид-во Національного університету "Острозька академія", 2011. – Вип. 18. – С. 127- 137.
3. Основи спеціальної дидактики /За ред. д-ра пед. наук, проф. І. Г. Єременка. – 2-е вид., переробл. – К.: Рад. школа, 1986. – 200 с.
4. Песталоцци И-Г. Избранные педагогические сочинения в 3 т.– М., 1965. – Т.3. – 634 с.
5. Подвижные игры для детей с нарушениями в развитии /под ред. Л. В. Шапковой. – СПб: Детско-Пресс, 2002. – 160 с.