

**ОДЕСЬКИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ К. Д. УШИНСЬКОГО**

На правах рукопису

ТУЧАК Анатолій Михайлович

**КОРЕКЦІЯ НЕДОЛІКІВ У РОЗВИТКУ РУХОВИХ
ЯКОСТЕЙ В УЧНІВ І—ІV КЛАСІВ ДОПОМІЖНОЇ
ШКОЛИ В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13. 00. 13. — Спеціальна педагогіка

АВТОРЕФЕРАТ

на здобуття вченого ступеня
кандидата педагогічних наук

Одеса — 1993

376

**ОДЕСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ ІНСТИТУТ
ІМЕНІ К. Д. УШІНСЬКОГО**

На правах рукопису

ТУЧАК Анаголій Михайлович

**КОРЕКЦІЯ НЕДОЛІКІВ У РОЗВИТКУ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ
В УЧНІВ І—ІV КЛАСІВ ДОПОМІЖНОЇ ШКОЛИ
В ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ**

13. 00. 03. — Спеціальна педагогіка.

АВТОРЕФЕРАТ

на здобуття вченого ступеня кандидата педагогічних наук

78-20.093
Робота виконана на кафедрі дефектології і фізичної реабілітації Одеського державного педагогічного інституту імені К. Д. Ушинського.

Науковий керівник — доктор педагогічних і біологічних наук, професор Сермеєв Б. В.

Офіційні опоненти — академік, доктор медичних наук, професор Штернгерц О. Є., доктор педагогічних наук, професор Козленко М. А.

Ведуча організація — Кіровоградський державний педагогічний інститут імені О. С. Пушкіна.

Захист відбудеться 23 грудня 1993 р. на засіданні спеціалізованої ради К.05004 по захисту дисертації на здобуття вченого ступеня кандидата педагогічних наук при Одеському державному педагогічному інституті імені К. Д. Ушинського за адресою: 270020, м. Одеса, вул. Старопортофранківська, 27.

З дисертацією можна ознайомитись в бібліотеці Одеського педагогічного інституту імені К. Д. Ушинського.

Автореферат розіслано 22 листопада 1993 р.

Вчений секретар спеціалізованої ради
кандидат педагогічних наук, доцент

НАЧИНОВА О. В.

ЛННБ України ім. В. Стефаніка



00802598 (W)

ЛННБ ім. В. Стефаніка
АН України

43-28.695
ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність проблеми. Головним призначенням допоміжної школи є створення умов для соціально-трудової реабілітації розумово відсталих дітей, їх включення в продуктивну працю і життя в суспільстві. Досягти цього досить важко, тому що через освітній рівень, особливості вищої нервової діяльності, особисті риси, учням допоміжних шкіл багато професій є недосяжними. Однак в цьому плані саме шкільні роки є найбільш благодатним періодом в житті дітей-олігофренів, бо вони знаходяться під постійним педагогічним впливом. Серед різних засобів виховання розумово відсталих дітей важливе місце повинно належати фізичному вихованню. Заняття фізичною культурою, особливо в молодшому шкільному віці, необхідно організувати так, щоб забезпечити корекцію рухових порушень і недоліків фізичного і психічного розвитку учнів, формувати звички здорового способу життя, сприяти розвитку емоційної сфери і громадської активності дітей, вирішувати завдання морального і естетичного виховання.

Аналіз літератури показує, що до теперішнього часу дослідники головну увагу звертали на наукове обґрунтування змісту обов'язкових уроків фізичної культури (Козленко М. А., 1962, 1970; Сермеев Б. В., 1973; Мозговий В. М., 1977; Дмитрієв А. А., 1984; Мозговий В. М., Дмитрієв А. А., Самилічев А. А., 1986 та інші), а позакласна робота залишалася поза полем зору. Між тим, дворазових занять з фізичної культури на тиждень недостатньо для вирішення завдань корекції і компенсації фізичних недоліків учнів з порушенням інтелекту.

У зв'язку з тим, що органічне ураження мозку в дітей-олігофренів у тій чи іншій мірі може охоплювати різні ділянки коркового апарату і давати досить різноманітні картини дисгармонійного розвитку (Граборов А. Н., 1941), корекційно-виховна робота з розумово відсталими дітьми повинна бути індивідуалізована на багато більше, ніж для інших категорій аномальних дітей. Особливо це стосується індивідуального дозування фізичних навантажень, що виконують діти як на уроках фізичної культури, так і на позакласних і позашкільних заняттях.

Раніше панувало уявлення, що фізичне виховання забез-

печує лише фізичну довершеність дітей. Однак останнім часом накопичується все більше фактів, які вказують на те, що фізичне виховання дозволяє цілеспрямовано впливати на розвиток психічних процесів у дітей, що є необхідним фактором розумового, вольового і емоційного розвитку їх організму і особистості (Пуні А. Ц., 1973). Введення фізичних вправ у режим дня в умовах навчання ліквідує негативний вплив значних нервово-емоційних навантажень, дозволяє при цьому збільшити обсяг інформації для сприймання. Хоча щодо розумово відсталих дітей ці питання вивчені недостатньо, можна вважати, що це твердження є дійсним як для тих, що нормально розвиваються, так і для розумово відсталих учнів.

Через те, що недостатньо розроблена система фізичного виховання розумово відсталих учнів молодших класів, яка включає в себе як урочні, так і позакласні форми занять фізичними вправами, іграми, спортом, багато резервів у фізичному вихованні дітей цього контингенту залишаються невикористаними.

Актуальним є створення комплексної корекційної програми з фізичного виховання розумово відсталих дітей, у якій корекційний зміст поєднувався б з відповідними для цього віку формами занять фізичними вправами і методами фізичного впливу.

Мета дослідження — виявлення специфічних особливостей розвитку рухових якостей і фізичного стану розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку і розробка на цій основі науково обгрунтованої методики, змісту і форм фізичного виховання учнів молодших класів допоміжної школи.

Робоча гіпотеза полягала в припущенні того, що раціональне використання різноманітних засобів, форм і методів корекційного диференційного фізичного виховання, яке ґрунтується на знанні особливостей функціональних і рухових можливостей розумово відсталих учнів, забезпечить корекцію рухових порушень і недоліків фізичного розвитку дітей цього контингенту.

Для досягнення мети ми вирішували такі завдання:

1. Вивчили вікові та індивідуальні відмінності в показниках

фізичного розвитку і рухових якостей розумово відсталих учнів молодшого віку.

2. Виявити адекватні засоби і допустимі обсяги фізичних навантажень у вправах різного характеру з метою корекції недоліків у розвитку рухових якостей у розумово відсталих учнів I—IV класів.

3. Розробити зміст і методику комплексної програми корекційного фізичного виховання, які б ефективно сприяли фізичному розвитку і руховій підготовленості розумово відсталих учнів 7—11 років, і перевірити її ефективність в педагогічному експерименті.

Предметом дослідження є корекційно-педагогічний процес в системі фізичного виховання розумово відсталих учнів.

Об'єктом дослідження є зміст і методи фізичного виховання розумово відсталих учнів молодших класів.

Наукова новизна роботи полягає у виявленні структури аномального фізичного розвитку і рухової підготовленості розумово відсталих учнів I—IV класів; у визначенні верхніх і нижніх меж допустимих фізичних навантажень в корекційних вправах різного характеру для розумово відсталих учнів; у з'ясуванні можливостей підвищення ефективності процесу фізичного виховання учнів молодших класів і збільшення їх рухової активності за рахунок раціонального використання урочних і позакласних форм диференційованого фізичного виховання; у розробці змісту розділу «Фізичне виховання» програми навчання і виховання розумово відсталих учнів молодших класів.

Практичне значення роботи полягає в тому, що на основі виявлення вікових та індивідуальних відмінностей у фізичному функціональному розвитку і руховій підготовленості намічені ефективні шляхи корекційного фізичного виховання, спрямованого на подолання і вирівнювання недоліків фізичного розвитку і рухових порушень у даній категорії дітей; визначення верхніх і нижніх меж допустимих фізичних навантажень для розумово відсталих учнів молодших класів; розроблені зміст, форми і методика фізичного виховання розумово відсталих учнів I—IV класів.

Впровадження результатів дослідження. За результатами дослідження були підготовлені методичні рекомендації до комплексної програми «Педагогічний контроль у процесі фізичного виховання в допоміжних школах» і комплексна програма з фізичного виховання для учнів молодших класів допоміжних шкіл, яка введена в практику фізичного виховання дітей цього контингенту.

Апробація роботи. Результати даного дослідження неодноразово обговорювалися і були схвалені на засіданнях кафедри дефектології і фізичної реабілітації Одеського державного педагогічного інституту, на I Всеукраїнській конференції з дефектології у квітні 1993 року, на Всеукраїнській науково-методичній конференції «Актуальні проблеми розвитку фізкультурно-спортивних заходів України (Київ — Луцьк, 1993).

Публікації. По темі дисертації опубліковано 4 роботи, перелік яких додається до реферату.

Структура і об'єм роботи. Робота складається із вступу, 5 розділів, висновків і бібліографії (203 найменувань). Об'єм дисертації складає 129 сторінок машинописного тексту і включає таблиці і малюнки.

Зміст роботи. Вступ. У вступі обґрунтовується актуальність теми дослідження, визначена наукова новизна і практична значимість роботи, сформульовані основні положення, які вносяться на захист.

I Розділ. В огляді літератури аналізуються першоджерела, в яких констатується, що фізичне виховання є важливою складовою частиною комплексної системи корекційно-розвиваючої роботи, що проводиться з розумово відсталими дітьми.

Теоретичне обґрунтування принципів, що лежать в основі цієї праці, містяться вже у роботах Блонського П. П., Виготського Л. С., Грабарова А. Н., Синьова В. М., Ярмеченко Н. Д. та інших, а в останнє десятиліття цій темі присвячені дослідження Вайзмана Н. П., Власової Т. А., Дмитрієва А. А., Дульнєва Г. М., Козленка М. А., Лубовського В. І., Певзнер М. С., Сермеєва Б. В., та інших.

У наш час досить широко представлені дані про вікову динаміку школярів-дебілів (Бабенкова Р. Д., Белов Р. О., Пле-

шаков А. Н., Юровський С. Ю. та інші), виявлені значні індивідуальні відхилення серед групи учнів кожного класу (Самилічев А. С., Туманцев В. М. та інші). Вирішенню проблем формування рухових навиків у школярів-олігофренів присвятили свої дослідження Мозговий В. М., Автандилян Р. С. та інші.

Однак в методичних рекомендаціях щодо проведення уроку фізичної культури у допоміжних школах нема вказівок на те, як ці дані повинні використовуватися в процесі індивідуалізації уроку фізкультури з розумово відсталими учнями.

Програма з фізичної культури, за якою в наш час працюють в допоміжних школах, визначає зміст, форми і методи організації учнів на уроці фізкультури, але не враховує інших форм організації занять фізичними вправами, які посилять розумово відсталим дітям.

У зв'язку з вищевикладеним, актуальним є створення комплексної корекційної програми з фізичної культури для розумово відсталих дітей, яка включатиме, крім урочних, позакласні та позашкільні заняття фізичними вправами.

У другому розділі викладені завдання і організація дослідження. Використовувалися загальноприйняті методи дослідження, вивчення і аналіз спеціальної методичної і наукової літератури, медичних карток дітей, протоколів медико-педагогічного обстеження; узагальнення досвіду організації роботи з фізичного виховання у допоміжних школах; проведення педагогічних спостережень, антропометричних обстежень, тестування учнів для визначення рівня їх рухової підготовки.

Дослідження здійснювалося кількома етапами. На I-ому етапі вивчався стан фізичного і функціонального розвитку і рухової сфери розумово відсталих учнів 1—4 класів і діапазон індивідуальних і вікових відмінностей цих показників у дітей даного контингенту. Дослідження проводилися на базі допоміжних шкіл м. Одеси. Всього на I-ому етапі було охоплено дослідженням 120 учнів 1—4 класів. На 2-ому етапі визначали діапазон допустимих фізичних навантажень у вправах різного характеру, які забезпечують ефективну корекцію рухових порушень розумово відсталих дітей без шкоди для їх здоров'я. Всього було проведено 320 лабораторних експериментів, у яких були задіяні 46 учнів 1—4 класів.

Педагогічний навчальний експеримент був організований з метою перевірки ефективності розробленої системи (завдань, змісту, форми, методів) фізичного виховання учнів молодших класів допоміжної школи на основі комплексної програми фізичного виховання. Протягом навчального року були організовані і проведені 100 занять з фізичної культури. Результати співставили з аналогічними показниками контрольної групи, в якій заняття велися за нині діючою програмою.

У III-ому Розділі «Особливості формування рухових можливостей і фізичного розвитку розумово відсталих учнів 1—4 класів» приводяться результати вивчення силових можливостей розумово відсталих дітей 8—11 років за показниками кистевої і станової динамометрії, результатами метання набивного м'яча і кількості віджимань у положенні лежачи.

Швидкісні можливості молодших учнів-дебілів вимірювалися частотою рухів рук і ніг за 5 секунд і часом максимальної сенсорно-рухової реакції. Про рухливість хребта робили висновки від міри нахилу тулуба вперед, а для оцінки функції рівноваги використовували методику Є. А. Бондаревського. Мірилом витривалості є час роботи на велоаргометрі, а стрибучості — результат стрибка в довжину з місця. Про точність рухів судимо від міри відхилень при виконанні завдань, чітко регламентованих у просторі, часі і мірі м'язевих зусиль.

Зіставний аналіз даного констатуючого експерименту дозволив виявити, що за всіма показниками розумово відсталі діти поступаються своїм ровесникам, що нормально розвиваються: за силою — на 29—65%; швидкістю — 17—30%; стрибучістю — 7—24%; стійкістю — більш, ніж у два рази.

Характеризуючи фізичний і функціональний розвиток молодших школярів-дебілів у порівнянні з віковою нормою, ми вимірювали масу і довжину тіла, життєву ємкість легень і обсяг грудної клітки, частоту серцевих скорочень і частоту дихання, а також артеріальний тиск.

Нам з'ясовано, що, не зважаючи на те, що в учнів масової і допоміжної школи проходить неперервне і, в основному, інтенсивне наростання показників фізичного і функціонального розвитку, все-таки за багатьма параметрами розумово відсталі діти відстають від ровесників з загальноосвітніх шкіл.

Особливо звертає на себе увагу той факт, що і в межах одного класу допоміжної школи різниця в показниках росту, ваги, обсягу грудної клітки можуть бути досить вагомими, що диктує необхідність суворої індивідуалізації корекційної роботи при підборі відповідних фізичних вправ.

Наші спостереження показали також, що лише 15—20% молодших школярів у допоміжних школах мають правильну поставу, а у 40% виявлено плоскостопість.

Зіставляючи показники діяльності серцево-судинної і дихальної систем у олігофренів і їх ровесників з нормальним інтелектом, ми прийшли до висновку, що в розумово відсталих учнів першого класу ЧСС на 7% вища, ніж у ровесників: ЧД — на 8%. У 2 класі ця різниця становить відповідно 4—5% і 4—5%. У 3 класі — 2—4% і 4—5%. У 4 — 2—4% і 8—10%. Ще більш виражена різниця в показниках ЖЕЛ (до 250 мл нижче від норми).

Таким чином, було з'ясовано, що розумово відсталі учні 1—4 класів за всіма показниками фізичного і функціонального розвитку у своїй масі поступаються ровесникам з нормальним інтелектом.

Отже, до змісту програми з фізичного виховання учнів молодших класів допоміжної школи необхідне введення спеціальних вправ, які сприяють нормальному фізичному розвитку усуненню недоліків постави, плоскостопості, функції грудної клітки, дихальної і серцево-судинної системи у дітей цього контингенту.

У IV розділі «Дослідження допустимих фізичних навантажень для розумово відсталих учнів молодших класів» приводяться дані лабораторного експерименту по визначенню оптимальних навантажень у вправах на силу, витривалість, швидкість, гнучкість, точність і рівновагу.

Ефективність корекції рухових порушень залежить від того, в якому обсязі будуть виконуватися спеціальні вправи. Тому що малі навантаження не дають бажаного результату, а надмірні — небезпечні для здоров'я дітей. Як було з'ясовано раніше, в межах навіть одного класу є діти з різним рівнем

розвитку рухових якостей у змозі виконати більші за обсягом навантаження, а діти з низьким рівнем фізичної підготовки при цьому будуть перенавантажуватися, що може негативно вплинути на їх здоров'я. Отже, найефективніше корекція рухових порушень в розумово відсталих дітей відбувається при використанні індивідуально дозованих фізичних навантажень (ІДФН) з урахуванням рухових і функціональних можливостей дітей.

Суть експерименту полягала у виконанні основних «модельних» видів вправ (на силу, гнучкість, швидкість, стрибучість, витривалість, точність, збереження рівноваги тіла), тобто тих вправ, які широко використовуються з метою корекції рухових порушень. Під час їх виконання проводився фізіологічний контроль даних частоти серцевих скорочень і результатів, виражених у секундах, сантиметрах, кілограмах, градусах.

Аналізуючи результати лабораторних експериментів щодо виявлення верхніх і нижніх меж допустимих фізичних навантажень для розумово відсталих учнів молодших класів, відмічено, що при повторному виконанні дітьми цього контингенту вправ на швидкість, силу, точність, стрибучість, витривалість і рівновагу, чітко виділяється фаза «входження», яку змінює фаза стійкої працездатності (або найкращого результату), після чого настає зниження ефективності роботи, викликане розвитком втоми.

Максимальні результати при повторних навантаженнях у вправах різного характеру проявляються неоднаково і неодноразово. У вправах на гнучкість для цього потрібно 15—40 повторень, на силу — 1—4, стрибучість — 4—8, швидкість — 2—8, рівновагу — 2—5, витривалість — 1—3, точність — 4—10 разів.

Ступінь підвищення показників рухових можливостей також залежить від характеру вправ. Так, у вправах на гнучкість приріст в середньому становить 6—10V, на силу — 5—20, стрибучість — 4—7, швидкість — 6—12.

Значне зниження працездатності (результат) теж відбувається після неоднакової кількості повторень. Так, у вправах на гнучкість хребта після 40—59 повторень, плечевого суглобу

— 25—30, а тазостегнового — 20—30 повторень. У вправах на силу локального характеру результат знижується після 4—6 повторень, у вправах **глобального** характеру — після 10—12, а швидкісно-силового — після 10—14 повторень. Та ж динаміка у вправах на швидкість і рівновагу спостерігається після 4—6 повторень, на витривалість — після 2—3, а на точність — після 8—10 повторень.

Найбільші вимоги до функцій серцево-судинної і дихальної систем ставлять вправи на витривалість, швидкісно-силові якості і швидкість. Так, пульс при силових повторних вправах у розумово відсталих учнів хитається в діапазоні 110—126 ударів за хвилину, швидкісно-силових — 120—180, стрибках — 120—140, швидкісних вправах — 130—150, вправах на витривалість — 120—160 ударів за хвилину.

Отже, в цих видах фізичних вправ критерієм достатності можуть бути показники м'язевої працездатності, ЧСС і ЧД, посиляючись на які можна визначити розвиток стадії втоми. Нижньою межею допустимих навантажень у цих видах вправ є виконання навантажень до 2-ої фази працездатності, верхньою межею — їх виконання до 1—2 стадії втоми (Сермеєв Б. В., 1992), а у вправах на витривалість — до 2-ої стадії втоми.

У локальних видах вправ (на точність, силу), а також у вправах на гнучкість і рівновагу м'язева працездатність меншою мірою ґрунтується на продуктивності серцево-судинної і дихальної систем, і тому ЧСС і ЧД меншою мірою придатні для діагностики фаз працездатності і розвитку втоми. Основним показником, придатним для дозування навантаження у цих видах вправ, служить динаміка м'язевої працездатності.

Зниження результативності праці, тобто початок 3-ої фази працездатності раніше наступає у силових і швидкісних вправах, при навантаженнях на витривалість у порівнянні з вправами на точність, гнучкість, рівновагу і стрибучість.

Таким чином, реєструючи показники м'язевої працездатності і продуктивності кардіореспіраторної системи, ми змогли виявити верхні і нижні межі допустимих фізичних навантажень у вправах на силу, швидкість, витривалість, гнучкість, точність,

рівновагу для розумово відсталих учнів молодших класів. Встановлено, що нижньою межею допустимих навантажень є виконання вправ у другій фазі працездатності, тобто — до досягнення найкращих результатів. Верхньою межею є навантаження до третьої фази працездатності, тобто — до початку зниження результатів, що проходять на основі зростаючої фізіологічної вартості роботи, що виконується.

Оптимальною для молодших школярів даної категорії є така кількість повторень вправ: в силових навантаженнях — 4—5; швидко-силових — 6—8; швидкісних — 4—6; на гнучкість — 20—30; рівноваги — 4—5; витривалість (при навантаженнях помірної інтенсивності) — 2—3.

У розділі 5 «Зміст і організація корекційного фізичного виховання розумово відсталих учнів молодших класів» наводяться форми і методи, засоби фізичного виховання, ефективність яких для корекції рухових дефектів у молодших учнів-слідофренів була доведена в педагогічному експерименті.

Вибір засобів фізичного виховання і їх направленість для дітей експериментальних груп визначалася з урахуванням рухових і функціональних можливостей, виявлених при обстеженні дітей в констатуючому експерименті.

На основі цих даних, які відбивають структуру фізичної підготовки і розвитку основних рухів, була розроблена комплексна програма з фізичного виховання для учнів 1—4 класів допоміжної школи, яка має корекційну спрямованість.

Організаційно експеримент відбувався у три етапи.

На першому етапі протягом 3—4 занять здійснювалася діагностика рухових порушень і недоліків фізичного розвитку учнів, визначався вихідний рівень морфо-функціонального стану і рухової підготовленості учнів. Результати обстежень дозволили розробити зміст корекційних занять і дозування вправ.

На другому етапі вирішувалось завдання базового фізичного виховання, пов'язаного з підвищенням рівня розвитку основних рухових якостей і підвищення морфо-функціонального стану дітей, а також вдосконалення у них основних рухів.

На наступному етапі основна увага приділялась корекції конкретних рухових порушень і недоліків фізичного розвитку кожного конкретного учня. На цьому етапі різко зросла роль, позакласних форм занять фізичними вправами (виконання системи домашніх корекційних вправ «спортивної години», занять фізичними вправами самостійно, рухливі ігри, підготовка до змагань з посилених видів фізичних вправ і участь в змаганнях тощо).

Комплексна програма з фізичного виховання молодших розумово відсталих учнів, яка рекомендується нами, складається з чотирьох розділів:

1-ий розділ програми містить фізкультурно-оздоровчі заходи в режимі дня: гімнастика до навчальних занять, фізкультурні хвилини під час уроків, фізичні вправи і рухливі ігри на подовжених перервах, щоденні заняття в групі продовженого дня.

2-ий розділ програми містить матеріал для уроків корекційної фізичної культури. Уроки фізичної культури, крім виконання вправ гімнастики, легкої атлетики, рухливих і спортивних ігор, лижної підготовки, містять спеціально підібрані вправи, які дозволяють вибірково впливати на різні ділянки опорно-рухового апарату, рухливість великих і дрібних суглобів, м'язеву систему, органи зору, мовно-руховий апарат, серцево-судинну і дихальну системи та інші фізіологічні функції дітей і тим самим корегувати недоліки рухової сфери.

3-ій розділ програми поєднує зміст позакласних форм фізичного виховання і заняття у фізкультурних гуртках і секціях, групах з корекції порушень руху.

У 4-ому розділі програми визначено зміст загальношкільних фізкультурно-масових заходів: щомісячних днів здоров'я і спорту, шкільних змагань, спортивних свят, туристських походів і зльотів.

Було виявлено, що за експериментальний період у дітей, які займалися за комплексною програмою, помітно виросла м'язева сила: приріст становить 37% у порівнянні з 17% у контрольній групі. За показниками швидкості рухів розумово відсталі учні експериментальної групи значно наблизилася до своїх ровесників з нормальним рівнем розвитку. Приріст становив 20% в експериментальній і лише 17% — в контрольній групі. За даними ЛЧРР (латентний час рухової реакції)

розумово відсталі діти експериментальної групи на 6% переважили вихідні дані, в той час як у контрольній групі — на 5%.

Під впливом експериментальних занять у розумово відсталих молодших школярів покращилися: витривалість — на 14%; стрибучість — на 10%; точність — на 20%; гнучкість — на 33%; рівновага тіла — у 5 разів, а результати швидкісно-силових вправ вирости на 32%. У дітей контрольної групи ці зрушення незначні, відповідно: 5; 1; 14; 10%, у 1,5 рази і на 5%.

Таким чином, заняття за експериментальною програмою забезпечили суттєві зміни в структурі рухової сфери розумово відсталих дітей. За показниками рухових якостей розумово відсталі молодші школярі не лише наблизилися до норми, але й за окремими показниками перевершили аналогічні дані учнів масових шкіл.

За експериментальний період відбулися значні зміни і в показниках фізичного і функціонального розвитку школярів-олігофренів. За росто-ваговими показниками виявлені однонаправлені зміни як в експериментальній, так і в контрольній групах. Діти експериментальної групи за рік навчання стали на 3—4 см вищі і на 2—4 кг тяжчі, а в контрольній відповідно на 2—3 см, і 2—3 кг. Покращилися показники зовнішнього дихання. Так, життєва ємкість легень в експериментальній групі виростила, в середньому, на 17% (хлопчики) і 29% (дівчатка), частота дихання знизилася на 6—8%. В контрольній групі — відповідно на 9; 20 і 4—5%. Частота серцевих скорочень в спокої в експериментальній групі за рік занять зменшилася на 2—5%, в контрольній групі — на 2%.

Змінилися також показники якості виконання основних рухів і їх результати. У всіх видах основних рухів розумово відсталі молодші школярі наблизилися за своїми результатами до ровесників, які нормально розвиваються.

Покращенню результатів рухових дій у розумово відсталих учнів сприяло і позитивним змінам морфо-функціональних показників, підвищенню працездатності серцево-судинної і дихальної систем, покращенню координаційних можливостей, підвищенню показників сили, витривалості, швидкості рухів,

гнучкості, що відбилося на вдосконаленні техніки рухів: вони стали економічнішими, точнішими за силовими, просторовими і часовими параметрами, зникли зайві супроводжуючі, пошукові рухи, збільшилася амплітуда рухів і рівновага тіла.

Практично у всіх випадках зміни у експериментальній групі більш виражені, ніж у контрольній, що свідчить про те, що фізичні вправи, які виконуються з урахуванням конкретних порушень рухів із оптимальним дозуванням, більше відповідають руховим і функціональним можливостям розумово відсталих дітей і тому більш ефективні.

На основі одержаних даних зроблені такі висновки:

1. Розумово відсталі учні молодших класів за рівнем фізичного і функціонального розвитку поступаються ровесникам, які нормально розвиваються, за вагою — на 6—12%, за ростом — 2—3%, життєвою ємкістю легень — на 20—32%, працездатністю серцево-судинної системи — на 8—10%, дихальної системи — на 15—20%.

2. Для діагностики порушень рухів у розумово відсталих дітей пропонується використовувати такі контрольні іспити: динамометрію, метання м'яча в далину, стрибок в довжину з місця чи підстрибування вгору, човниковий біг, нахил тулуба, рухи рук у плечевому і ніг у тазостегновому суглобі з максимальною амплітудою, біг на 60 метрів, стійка на одній нозі з заплющеними очима, метання тенісного м'яча в ціль, відведення руки вбік на задану (45°) амплітуду, метання м'яча на задану відстань, виконання рухового завдання (ходьба на місці, рухи руками) за певний час з метою визначення у дітей здатності диференціювати точність рухів у просторі, за мірою м'язевих зусиль і в часі.

3. За рівнем рухової підготовки розумово відсталі учні молодших класів значно поступаються нормі: за силою — на 30—60%, витривалістю — на 20—30%, швидкістю — на 32—40%, гнучкістю — на 20—30%, точністю рухів — на 25—30%, стійкістю тіла — на 25—40%.

4. Результати обстеження фізичного розвитку і рухової підготовки розумово відсталих учнів молодших класів лягли в основу:

— підготовки змісту корекційної програми з фізичного виховання розумово відсталих учнів 1—4 класів;

— розробки контрольних нормативів для перевірки виконання розумово відсталими дітьми домашніх завдань з фізичної культури;

— розробки таблиці оцінок фізичного розвитку і рухової підготовки розумово відсталих учнів молодших класів.

5. Корекційну роботу протягом навчального року рекомендується здійснювати за три етапи:

а) на першому етапі (два—три перших заняття) проводиться діагностика порушень руху і недоліків фізичного і психічного розвитку розумово відсталих дітей і розробляється корекційна програма фізичного виховання в процесі урочних і позаурочних занять фізичними вправами для розумово відсталих дітей з різним рівнем фізичного розвитку і рухової підготовки, а в деяких випадках індивідуально;

б) на другому етапі вирішується завдання підвищення показників фізичного розвитку, працездатності організму, рівня розвитку рухових якостей (сили, витривалості, спритності, гнучкості і швидкості) і покращення морфо-функціонального стану дітей;

в) на третьому етапі занять з загальної фізичної підготовки ведеться акцентована робота як в школі, так і вдома з корекції порушень рухів і недоліків фізичного розвитку кожного конкретного учня.

6. При реєстрації м'язевої працездатності і продуктивності серцево-судинної і дихальної систем при повторному і неперервному виконанні вправ різного характеру (на швидкість, силу, витривалість, точність, гнучкість, рівновагу) були виявлені верхні і нижні межі допустимих фізичних навантажень для розумово відсталих учнів 1—4 класів.

Нижньою межею допустимих навантажень у вправах на силу є 2—3 повторення, швидкісного і швидкісно-силового характеру — 3—4, гнучкість — 15—30, точність рухів — 3—4,

на витривалість — 1—2 повторення, а верхньою межею відповідно: 3—4, 4—6, 40—50, 8—10 і 2—4 повторення. Ці рекомендації були використані при розробці програмних вимог з фізичної культури для розумово відсталих учнів 1—4 класів

7. Результати педагогічного експерименту показали можливість під час занять за комплексною програмою з фізичної культури підвищити у розумово відсталих учнів молодших класів протягом року в середньому на 4—6% рівень фізичного і 15—20% функціонального розвитку, на 6—10% рівень розвитку м'язевої сили, на 20—30% — витривалості, на 40—50% — гнучкості, на 8—10% — швидкості і на 10—12% координаційних можливостей. В середньому на 40—45% покращали результати розумово відсталих учнів при виконанні основних рухів.

Ці зміни дозволили розумово відсталим дітям наблизитися за рівнем фізичного розвитку і рухових можливостей до показників учнів масових шкіл.

8. Розроблена нами система фізичного виховання у 1—4 класах допоміжних шкіл побудована на основі сучасних науково-теоретичних положень про механізми корекції, на основі теоретичної концепції про провідну і стимулюючу роль навчання і розвитку дитини, наявності первинних і вторинних відхилень, які долаються під впливом направленої навчальної і корекційно-виховної роботи.

Комплексна програма з фізичного розвитку у розумово відсталих учнів молодших класів, яка має корекційну направленість, містить чотири розділи:

1-ий розділ — заходи в режимі дня;

2-ий розділ — обов'язкові уроки фізичної культури;

3-ій розділ містить секційні і гурткові заняття з фізичної культури;

4-ий розділ містить фізкультурно-оздоровчі і спортивно-масові заходи в школі.

В тижневому режимі рухової активності розумово відсталих учнів «заходи в режимі дня» становлять 30—36%, уроки фізичної культури — 24%, позакласні заходи — 24% і масові шкільні заходи — 16%.

Список праць, опублікованих по темі дисертації:

1. Методичні рекомендації з фізичного виховання для вчителів початкових класів допоміжної школи м. Одеси, 1992 р.— 23 с.

2. Педагогічний контроль в процесі фізичного виховання в допоміжних школах: Методичні рекомендації для вчителів фізвиховання допоміжних шкіл в співавторстві з Сермеєвим Б. В., Сермеєвою А. Р. — Одеса, 1992 р. — 32 с.

3. Дослідження оптимальних навантажень у вправах на гнучкість для розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку // Актуальні проблеми фізкультурно-спортивних багатоборств України / Тез. доп. Української науково-методичної конференції м. Луцьк, 1993. — С. 105.

4. Дослідження точності рухів у розумово відсталих дітей молодшого шкільного віку (в співавторстві) // Актуальні проблеми фізкультурно-спортивних багатоборств України / Тез. доп. Української науково-методичної конференції м. Луцьк, 1993. — С. 104.

ти-

18

ЛІБ ім. В. Стефанива
АН України

ІНБ ім. В. Стефаника
АН України

462842

AB 28.695