

ЗБЕРЕЖЕННЯ ПРАЦЕЗДАТНОСТІ РОЗУМОВО ВІДСТАЛИХ УЧНІВ 1 – 4 КЛАСІВ ПІД ЧАС НАВЧАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ

У процесі демократизації суспільства неабиякого поширення набули ідеї гуманізації освіти. На зміну державоцентриській системі з ознаками жорсткої регламентації навчального процесу прийшла дитиноцентриська система освіти, спрямована на інтереси кожної дитини, задоволення її потреб. Стосується це й розумово відсталих учнів, особливо школярів 1-4 класів, початок навчання яких пов'язаний з необхідністю врахування важливих психофізичних закономірностей їхнього розвитку, оскільки їхня психофізична сфера не лише не готова до шкільного навчання, але й потребує його. Дедалі більше зростають вимоги до інтелектуальних можливостей кожної дитини і специфічних способів їх задоволення.

Як відомо, важливою особливістю розумово відсталих школярів 1 – 4 класів є загострення чутливості (відповідний сензитивний період) до засвоєння морально-етичних норм і правил поведінки та готовність до оволодіння способами систематичного навчання, що залежить від стану вищої нервової діяльності. Тому цілеспрямований педагогічний вплив на кожну дитину в цей період є визначальним фактором її психофізичного розвитку.

Особливості вищої нервової діяльності розумово відсталих дітей вивчали такі відомі вчені, як М.І. Красногорський, О.Г. Іванов-Смоленський, Т.А. Власова, Г.Є. Сухарєва, М.С. Певзнер, В.М. Синьов та інші. За даними досліджень О.Р. Лурія виявлено, що у розумово відсталих дітей нові складні умовні зв'язки формуються значно повільніше, ніж у їх здорових однолітків. Проявляються і особливості анатомо-фізіологічного розвитку розумово відсталих, зокрема учнів 1-4 класів, оскільки у них відбувається активний процес розвитку й росту організму. Проте кожна розумово відстала дитина, як і здорова, розвивається своїм шляхом. Особливо значні відмінності спостерігаються у розвитку мисленневих процесів [9].

Відомо, що у розумово відсталих дітей органічне дифузне враження головного мозку, викликаючи недоліки пізнавальних процесів, розвитку мовлення та розумової й практичної діяльності, визначає особливість їхнього мислення, яке формується занадто повільно та зі значними труднощами. Воно характеризується пасивністю, косністю, повільністю, недостатньою критичністю. Проте під впливом спеціального корекційного навчання недоліки мисленнєвої діяльності розумово відсталих, як вказує В. М. Синьов [9] коригуються. Водночас мислення розумово відсталих дітей зберігає своєрідність у порівнянні з мисленням здорових дітей внаслідок підвищеної втомлюваності, неуважності, відволікання, зниженням працездатності, яка стає малопродуктивною у розумово відсталих. Крім інших симптомів, такі діти часто скаржаться на головний біль, який виникає після певного навантаження, у них спостерігаються розлади сну.

За даними досліджень Д.В. Колесова, Н.Ф. Денисенко, Чуб Т. та інших, останнім часом актуалізувалися питання, що стосуються фізичного та психічного здоров'я людей взагалі та школярів зокрема у зв'язку з соціально-економічними змінами, які відбуваються у суспільстві та вплинули певним чином і на сучасну школу [3, 4, 6, 10]. Довготривале перебування дітей у сидячому положенні на уроках, малорухомий спосіб життя, ігнорування активного відпочинку, занять фізичною культурою і спортом стають причиною низької продуктивності розумової праці та підвищеної втомлюваності розумово відсталих учнів. На це свого часу вказували і Є.М. Вайнруб та Г.М. Плешканівська, наголошуючи, що тенденція до зниження працездатності у розумово відсталих учнів на уроках ручної праці в значній мірі обумовлена низьким рівнем сили і витривалості. Автори довели, що “найбільш продуктивно учні працюють з 10 по 29 хвилину, або з 14 до 36 хвилини з початку уроку, коли їхня працездатність досягає найбільш високого рівня” [2, 86]. Тому позитивно вирішувати питання щодо працездатності та втомлюваності дітей потрібно на ранніх етапах шкільного навчання. Саме школа має значні можливості щодо здійснення ряду заходів

щодо збереження здоров'я своїх вихованців, оскільки в ній вони проводять значну частину часу. Зі школою пов'язані фактори, які спонукають виникнення відхилень у фізичному і психічному здоров'ї розумово відсталих учнів, серед яких виділяються вікові кризи періоду 6 – 7 років, період статевого дозрівання і насамперед, розумове навантаження, внаслідок чого діти зі значними труднощами засвоюють навчальний матеріал внаслідок перевтоми і стомлюваності. Як відомо, стомлюваність – це суб'єктивне виявлення втоми, яке супроводжується ослабленням організму, небажанням працювати. Перевтома ж – це хронічний стан організму, який проявляється рядом ознак: ослаблення психічних функцій (сприймання, мислення, пам'ять, увага) та фізичного стану: головний біль. Порушення нормального сну, безсоння, погіршення апетиту тощо.

Останнім часом медики, психологи й педагоги знову почали звертали увагу на психофізичний стан дітей. Зокрема, увага звертається на порушення розумової та фізичної працездатності в учнів 1-4 класів. Фактори, які це спричиняють, трактуються неоднозначно. Серед них виділяють ослаблене здоров'я, гіподинамію, порушення охоронно-педагогічного режиму в навчальних закладах [1, 3, 4, 10]. Для шкільного навчання характерна, насамперед, гіподинамія. Обмеження рухової активності учні часто призводить їх до стану гіподинамії. Відомо, що гіподинамія – зниження м'язової діяльності людини, яка виникає за малорухомого способу життя. Іноді штучне обмеження руху дитини призводить до затримки її психічного розвитку. Особливо страждає мислення, яке пов'язане з руховою діяльністю учнів, особливо 1-4 класів, коли починає формуватися наочно-образне мислення, яке спонукає до освоєння оточуючого простору через рух. Гармонізація діяльності мисленнєвих процесів вимагає значних енергетичних затрат, джерелом енергії яких виступає рух дитини.

Тому, обмеження психомоторного руху учнів призводить до руйнування енергетичного балансу, який вис тупає джерелом розвитку кожної дитини. Що призводить до занепаду її здоров'я. Шкільне навчання

поступово стомлює, знижуючи увагу і працездатність. Якщо в цей час ненадовго переключити школярів на інший вид діяльності, наприклад, запропонувати виконати декілька фізичних вправ, то їхня працездатність швидко відновиться.

Як критерій для оцінки рівня відновлення працездатності можна використати ефект І.М. Сеченова, сутність якого полягає в тому, що при переході від одного виду діяльності до іншого кращі результати проявляються під час виконання другого виду діяльності. І.М. Сеченов довів, що зі зміною виду діяльності збудження відбувається в інших нервових клітинах, а не в тих, що раніше регулювали роботу. Збудження змінюється процесом гальмування і клітини, які раніше працювали, відпочивають. Це дає більший ефект, ніж під час пасивного відпочинку людини [8]. Учень, змінюючи у процесі праці швидкість рухів, позу, виконуючи фізичні вправи, переключається з однієї операції на іншу, за рахунок активного відпочинку відновлює працездатність.

Тому важливо у роботі з розумово відсталими учнями враховувати ефект І.М. Сеченова про активний відпочинок та частіше міняти форми роботи на уроці. Розвантаживши одну систему, наприклад слух, можна напружити іншу – зір, що забезпечить підвищення працездатності школярів. Адже працездатність організму – це здатність до психофізіологічної дії. Вона може складатися з перетворення одного виду енергії в інший, що здійснює певна функціональна одиниця (нервова клітина, м'язи тощо). Працездатність створюється рушійними силами організму: процесом збудження та енергетичними речовинами, які забезпечують цей процес. Відомо, що в організмі людини енергетичних речовин дуже багато. Але особливість діяльності людського організму полягає в тому, що безперервне використання енергетичних речовин визначається певними межами. Це обмеження І.П. Павлов назвав “межею працездатності”. Свого часу вивчаючи діяльність великих півкуль головного мозку людини, він дослідив, що за безперервної роботи одні й ті ж коркові клітини без перешкод

використовують лише певну визначену кількість енергетичних речовин. Вона є величиною, одиницею працездатності. Цікаво те, що мобілізацію її за будь-якої діяльності, організм не перешкоджає. Крім того, вона визначає кількісний бік перетворень, які здійснює людина над предметами, явищами, поняттями тощо, тобто визначає кількість специфічного, що є результатом активної людської діяльності.

В.Г. Ткачук і В.Є. Хапко, досліджуючи фізіологічні та психологічні основи працездатності, довели, що необхідність дослідження чергування праці та відпочинку є однією з фізіологічних особливостей людини. Режим праці й відпочинку базуються на врахуванні фізіологічних закономірностей пристосування організму людини до умов діяльності. риге, фізіологічні основи побудови режимів праці й відпочинку вимагають від учителів вирішення питань, які стосуються належного використання призначення перерв, їх кількості, тривалості змісту перерв й того, який саме відпочинок потрібен розумово відсталим школярам під час навчальної діяльності. Адже, щоб підвищити працездатність учнів на уроках і побороти втомлюваність, належним чином регулювати фізичну, психічну та емоційну працездатність, необхідно дотримуватися її періодів (впрацьовування, оптимум, спад).

Окрім того, варто враховувати, що навчальна діяльність розумово відсталих учнів 1-4 класів вимагає зосередження їхньої уваги під час уроків. Підгрунття для цього створюють дихальна, серцево-судинна центральна нервова системи. Тому на етапі “впрацьовування” корисно запропонувати дітям дихальні вправи або дидактичні ігри, що спрямовані на розвиток правильно дихання: “Чия кулька вище?”, “Король вітрів”, “Пір’їнки” , вправи, що імітують звуконаслідування явищ природи, голосів тварин, шум транспорту. Корисним буде запропонувати дихання правою ніздрею для кращої вентиляції легень, збагачення крові киснем, що забезпечить активізацію центрів кори головного мозку. Для активізації процесів мислення, уваги, сприймання, пам’яті, покращення роботи фізіологічних

систем організму доцільним є використання вправ, спрямованих на оптимізацію функціонування дрібних м'язів рук.

З метою мотивації навчальної діяльності школярів, піднесення емоційного настрою варто практикувати спільне читання з дітьми віршів, приказок, промовляння чистомовок, швидкомовок, проспівування коротеньких пісеньок, роботу над загадками. Бажано, щоб під час проведення такої роботи учні виконували різноманітні рухи. Які імітують їхні почуття та уяву. Це сприяє активній фізичній і розумовій працездатності, попередженню втоми.

Якщо учні відчують втому (моторне хвилювання, збій у диханні), доречним буде використання точкового масажу, фізкультурних хвилинок у вигляді загальнорозвиткових і ритмічних вправ (під музичний супровід), дихальних і рухливих ігор тощо.

Щоб зацікавленість розумово відсталих школярів під час проведення фізкультхвилинок не знижувалася, варто змінювати їх зміст і напрям. Так, для профілактики втоми очей, розвитку гостроти зору, слуху, нюху дітям пропонують маніпулятивні вправи. Позитивним є використання під час проведення фізкультхвилинок аромотерапії: вдихання дітьми відварів та настоїв трав, пахощів садових, польових і лісових квітів, ефірних олій тощо. Все це сприяє попередженню втоми, зняття емоційного та фізичного напруження, що виникають у процесі виконання навчальних завдань, забезпечує врівноваження процесів збудження й гальмування. Завдяки вчасно й належним чином проведеним психічній саморегуляції й релаксації, аналізу й самоаналізу навчальної діяльності учнів, можна безболісно й плавно переходити до перерви між уроками.

Поступове регулювання працездатності розумово відсталих учнів, зміна їхнього пасивного стану на активний забезпечать структурно-функціональну роботу мозку, сприятимуть активізації мисленневих процесів, морфофізіологічному розвитку організму в цілому, створять засади для зміцнення здоров'я школярів.

Тому підвищення працездатності розумово відсталих учнів 1-4 класів є одним з важливих факторів, що забезпечує успішність їхньої навчальної діяльності.

ЛІТЕРАТУРА

1. Артемова Т.А., Ковалева А.В. Психологические и физиологические причины сниженного уровня интеллекта детей в общеобразовательной начальной школе //Дефектология, 2000. – №1. – С. 3 – 8.
2. Вайнруб Е.И., Плешкановская Г.Н. Особенности работоспособности умственно отсталых школьников. – К., 1991. – 96 с.
3. Денисенко Н.Ф. Освітній процес має бути здоров'язберезувальним //Дошкільне виховання, 2007. - №7. – С. 8 – 10.
4. Денисенко Н. Ф. Через рух до здоров'я дітей //Запоріжжя: Диво, 2006. – 126 с.
5. Колесов Д.В. Адаптация организма подростков к учебной нагрузке. – М.: Педагогика, 1987. – 152 с.
6. Крушельницька Я.В. Фізіологія і психологія праці. – К.: КНЕУ, 2003. – 367 с.
7. Павлов И.П. Полное собрание сочинений. Т.3. Кн.2. – М.: Изд-во АПН РСФСР, 1951. – 468 с.
8. Сеченов И.М. Элементы мысли. Избр. произв. /Под ред. С.Х. Коштыяницы. – М.: АПН СССР, 1952. – Т. 1. – 526 с.
9. Синев В.Н. Коррекция интеллектуальных нарушений у учащихся вспомогательной школы: Автореф. ... докт. пед. наук. – М., 1988. – 45 с.
10. Чуб Т. Релаксаційний аспект збереження здоров'я дітей // Початкова освіта, 2006. - №4. – С. 12 – 17.