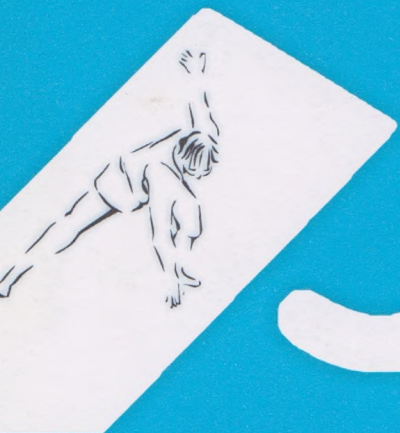


Оліяр Михайло

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури спеціальних
загальноосвітніх шкіл для глухих та слабочуючих дітей



Тернопіль 2010

Оліяр Михайло

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури спеціальних
загальноосвітніх шкіл для глухих та слабочуючих дітей

Тернопіль 2010

УДК 37.037-056.263+376.33

ББК 74.20.054+74.52

О 54

Рекомендовано до друку науково-методичною радою Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка
(Протокол №10 від 23.06.2010)

Рецензенти:

- Я.П. Бойко** - Заслужений тренер України, тренер-викладач по футболу дитячо-юнацької спортивної школи інвалідів «ІНВАСПОРТ»
- Д.В. Пантелеєва** - Вчитель фізичної культури Львівської спецшколи-інтернату для глухих дітей

Оліяр М. Методика розвитку психомоторики школярів з вадами слуху на уроках фізичної культури: Методичні рекомендації для вчителів фізичної культури спеціальних загальноосвітніх шкіл для глухих та слабобачуючих дітей. –Т.: ТНПУ, 2006. - 90с.

У методичних рекомендаціях висвітлено сутність поняття «психомоторика» та запропоновано експериментально обгрунтовану методику розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з вадами слуху на уроках фізичної культури. Подано зразки конспектів предметних уроків фізичної культури організованих відповідно етапам психомоторного вдосконалення.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	4
1. ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ПСИХОМОТОРИКИ ЛЮДИНИ.....	5
2. ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО ТА СЕНСОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА.....	6
3. КОНТРОЛЬ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ 13-14-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	9
4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ 13-14-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	11
4.1. Етапність комплексного розвитку психомоторики.....	12
4.2 Засоби розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора ...	15
4.2.1 Засоби навчальної програми з фізичного виховання для ЗОШ.....	16
4.2.2 Засоби психічного вправління адаптовані до умов фізичного виховання.....	19
4.2.3 Додаткові засоби фізичного виховання.....	30
4.2.4 Технічні засоби навчання.....	41
4.3 Дозування навантаження.....	42
4.4 Особливості методів та методичні прийоми розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з вадами слуху.....	48
4.5 Педагогічні умови реалізації методики розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора.....	57
5. ЗРАЗКИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МАТЕРІАЛІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ГІМНАСТИКИ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР З ЦІЛЕСПРЯМОВАНИМ ВПЛИВОМ НА ПСИХОМОТОРИКУ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.....	63
ЛІТЕРАТУРА.....	75

ВСТУП

Думки фахівців у галузі спеціальної освіти сходяться на тому, що у дітей з вадами слуху необхідно цілеспрямовано формувати вищу ланку в управлінні рухами – психомоторну. Наукові дослідження доводять, що розвиток психомоторних функцій у зазначеного контингенту дітей за всіма показниками суттєво відстає від однолітків, якічують. Високий рівень розвитку психомоторики прискорює процес засвоєння рухових дій, забезпечує ефективнішу реалізацію їх у побуті та на роботі, сприяє більш швидкій соціально-психологічній адаптації, здійснює компенсаторний вплив на функціональний стан людини з обмеженими можливостями.

Вітчизняні та іноземні фахівці наголошують на необхідності розробки комплексної спеціалізованої програми занять фізичними вправами для дітей з вадами слуху, що відображає специфіку рухових проявів, їх взаємозв'язок з характером основного дефекту, ступенем наявних вторинних порушень розвитку, рівнем біологічної зрілості та враховує особливості сенситивних періодів розвитку.

Дані методичні рекомендації допоможуть вчителям фізичної культури спеціалізованих навчальних закладів для дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора глибше ознайомитись із сутністю психомоторики, можливостями діагностики, шляхами та особливостями її розвитку у даного контингенту школярів. У запропонованій методиці наведено етапи розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з вадами слуху, набір засобів, методів та методичних прийомів розвитку психомоторики та педагогічні умови, що сприятимуть оптимізації процесу психомоторного удосконалення.

1. ПОНЯТТЯ ТА СУТНІСТЬ ПСИХОМОТОРИКИ ЛЮДИНИ

Історія накопичення відомостей про особливості управління руховою діяльністю людини нараховує понад сто років. Так, ще наприкінці XIX ст. Фр. Гальтоном, Дж. Кеттелом, Ю.Крепленим використовувались найпростіші моторні тести при вивченні індивідуальних особливостей людини. У цей же період з'явився термін «психомоторні центри». Саме ж поняття «психомоторика» обґрунтував і запровадив у науку видатний вітчизняний психофізіолог І.М.Сеченов [45].

Розвиток знань про психомоторику є досить інтенсивним останніми роками. Науковці намагаються якомога ширше розкрити зміст та сутність психомоторної діяльності, виділити психомоторні здібності, що є провідними у окремих видах діяльності, виявити шляхи дослідження та розвитку психомоторики. Все більше уваги приділяється психічній складовій психомоторної діяльності.

Узагальнивши тлумачення психомоторики наведені у літературі можна зробити висновок, що **психомоторна діяльність людини полягає у формуванні, управлінні та корекції рухової діяльності.**

У структурі психомоторної діяльності науковці виділяють сенсомоторну, ідеомоторну та моторну складові. У свою чергу, сенсомоторний компонент проявляється через діяльність сенсорних систем, основу ідеомоторики складають когнітивні здібності, а моторику науковці ототожнюють із пропріорецепцією (рис. 1). Відповідні теоретичні висновки підтверджено даними факторного аналізу, результати якого засвідчили значний вплив вищезазначених елементів (сума внесків у загальну дисперсію становить 83,8%) на психомоторику обстежуваних.

Саме такий підхід до змісту психомоторики охоплює усі сторони управління руховою діяльністю та вказує напрямки її розвитку.

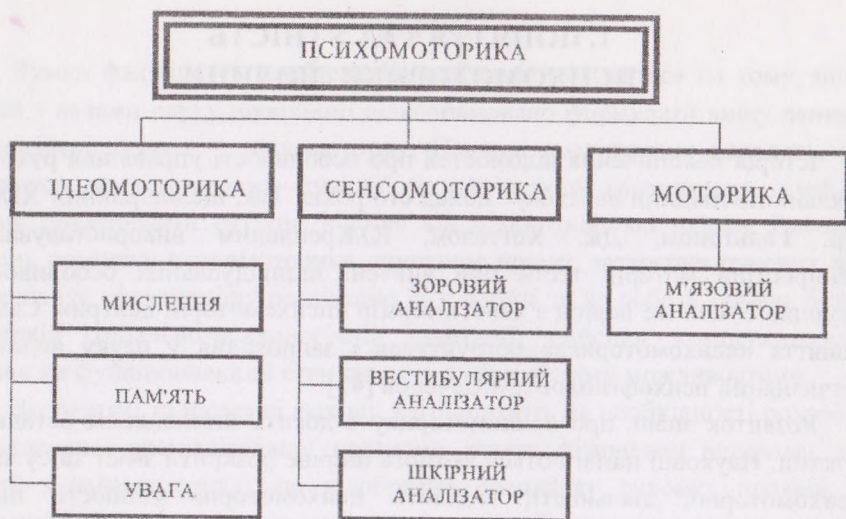


Рис. 1 Структура психомоторики

2. ОСОБЛИВОСТІ КОГНІТИВНОГО ТА СЕНСОРНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ ФУНКЦІОНУВАННЯ СЛУХОВОГО АНАЛІЗАТОРА.

Дедалі частіше у наукових роботах, що стосуються проблем людей з особливостями розвитку наголос робиться не на відсутність, чи вади певних функцій, а на наявність збережених можливостей [12,57]. Саме збережені можливості, знання особливостей та перспектив розвитку повинні лежати в основі вибору шляхів педагогічного впливу на психомоторну сферу дитини з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора.

Відсутність слуху та супутні порушення на фоні характерної для даного контингенту дітей обмеженої м'язової діяльності не тільки затримують розвиток організму і погіршують здоров'я, а ще й призводять до того, що школярі важко засвоюють або зовсім не можуть оволодіти життєвонеобхідними руховими навичками [7,25]. Глухі відстають за всіма середніми показниками, що характеризують рівень рухових здібностей здорових однолітків [3]. Загалом, затримка моторного розвитку за даними Я.В. Крет спостерігається у 53% глухих дітей, інші автори говорять про наявність відставання у 80% представників зазначеної нозологічної групи [13].

Діти з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора відстають від здорових однолітків за показниками фізичного розвитку, фізичною підготовленістю та функціональними можливостями, у них знижена працездатність та збільшена на 15 % тривалість періоду відновлення [54] і це не є тимчасовим явищем [1,20].

Успішність рухової діяльності залежить не тільки від рухових можливостей, але й від когнітивної та емоційної сфери розвитку та їх специфічних особливостей [24], адже психічні процеси виконують водночас пізнавальну і регуляторну функції [19,33].

Психічний розвиток дітей з порушеннями слуху — це свосередний шлях розвитку, що відбувається в особливих умовах взаємодії із зовнішнім світом. В його основі лежать ті ж закономірності, що і у дітей, котрі добре чують [9,26], проте глухота, сповільнене оволодіння мовою, комунікативні бар'єри створюють той негативний фон, що зумовлює наявність значних особливостей психіки дітей з порушенням слуху [2,10,23,28]. Л. С. Виготський у розвитку психічної сфери зазначеного контингенту дітей виділив дві закономірності:

— компоненти психіки розвиваються в інших, у порівнянні з дітьми, що чують, пропорціях;

— існують відмінності в темпах психічного розвитку в дітей з порушеннями слуху в порівнянні зі здоровими дітьми - сповільненість психічного розвитку після народження і прискорення в наступні періоди.

Дослідженнями мнемічного компоненту когнітивної сфери школярів з вадами слуху свідчать про низький рівень розвитку їх довільної та мимовільної пам'яті. Глухі діти погано запам'ятовують наочний і словесний матеріал. Гірше, порівняно з чуючими однолітками, розвинена у школярів зі слуховою депривацією і рухова пам'ять [4,22]. Проте, деякі дослідники вважають, що запам'ятовування матеріалу важкого для вербалізації відбувається у них більш успішно ніж у здорових. Такий матеріал являють собою схематичні, так звані беззмістовні фігури [37,44].

Невисока стійкість уваги дітей з вадами слуху пов'язана з тим, що відсутність одного з аналізаторів вимагає посиленої роботи інших систем та функцій організму. Наприклад, сприйняття словесної мови шляхом зчитування з губ вимагає постійної концентрації уваги на обличчі співрозмовника, сприйняття дактилювання - на положення пальців рук. Ці процеси можливі тільки при значній зосередженості. Тому глухі діти

швидше і більше втомлюються [23,30]. Відносно інших характеристик уваги, то у школярів з порушеним функціонуванням слухового аналізатора спостерігаються труднощі переключення уваги, їм потрібно більше часу на впрацювання. При сприйманні об'єктів, глухі частіше помічають їх яскраві, ті, що кидаються в очі сторони, не звертаючи уваги на малопомітні, але суттєві деталі.

У глухих дітей, що оволодівають словесною мовою набагато пізніше чуючих і на іншій сенсорній основі, в розвитку мислення спостерігається значно більше специфічних особливостей, ніж у розвитку інших пізнавальних процесів [4,55]. Воно, здебільшого, залишається на рівні відображення реальної дійсності і має конкретний, наочно-образний характер [10,56]. Діти з вадами слуху, у порівнянні зі здоровими однолітками, мають дуже низькі показники швидкості переробки інформації [5]. Успішність виконання глухими школярами різних логічних операцій залежить від унаочнення запропонованого матеріалу і підкріплення його життєвим досвідом [23].

Поряд з когнітивними здібностями, ще одним компонентом психомоторної діяльності людини є сенсорика, що проявляється через функціонування слухового, зорового, тактильного, вестибулярного, рухового аналізаторів [19]. Сукупність сенсорних систем, як у стані спокою, так і під час реакції на подразники являють собою систему взаємопов'язаних компонентів [14,58]. Тому, для нормального сприйняття навколишнього світу необхідна погоджена робота усіх аналізаторів. Зміни функціонального стану чи функціональні порушення одного з них здатні змінити діяльність інших і загалом структуру діяльності людини [6,14,58].

Негативному впливу внаслідок глухоти піддається зоровий аналізатор [31], який відображає руховий простір і відношення, які складаються в ньому, дає початкові відомості про форму, напрям і амплітуду руху [38]. Глухим дітям важче диференціювати відтінки кольорів, сприймати складні об'єкти.

Стосовно шкірних відчуттів, то навіть у старшому шкільному віці помітна затримка їх розвитку [4]. Шкірні відчуття, до яких відносяться тактильні, вібраційні, температурні та больові, дещо компенсують людям з вадами слуху нестачу звукової інформації про предмет чи явище. Деякі з цієї групи відчуттів у глухих є добре розвиненими. Так, наприклад, вони

визначають місцезнаходження джерела вібрації у два рази точніше ніж ті хто чують добре.

Анатомічно та фізіологічно найближчим до слухового аналізатора є вестибулярний, що зумовлює дисфункцію в його роботі внаслідок ураження органу слуху [11,17]. Вченими доведено, що при вродженій глухоті 1/3 дітей, а при набутій 2/3 - характеризуються вадами у роботі вестибулярного аналізатора [36]. Основною проблемою при порушенні вестибулярної чутливості є те, що глухі не можуть формувати достатньо повного уявлення про положення тіла у просторі [38,42].

Внаслідок ураження слуху негативного впливу зазнає і м'язовий аналізатор [4,31,46], що повинен забезпечувати інформацією про просторові, часові та силові параметри рухів [19,33].

Розглядаючи загальні закономірності розвитку дитини з тими чи іншими вадами, необхідно зазначити, що первинний симптом для свого переборювання потребує медичного втручання, в той час як вторинна симптоматика, завдяки спеціальноорганізованому впливу, піддається корекції [37].

3. КОНТРОЛЬ ПСИХОМОТОРНОГО РОЗВИТКУ 13-14-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Комплексу знань про психомоторику включає також відомості про можливості визначення рівня її розвитку. Так, основними контрольними випробуваннями, що визначають стан розвитку психомоторних здібностей науковці вважають семиметровий тест, точність влучань у вертикальну ціль та відтворення ритму.

Відчуття ритму є результатом поєднання сенсорних, пізнавальних та механічних можливостей людини. Фахівці у галузі фізичного виховання [34,35] ритм називають обов'язковою умовою ефективності рухів.

Відчуття ритму можна визначити за допомогою тесту «Спринт у заданому ритмі», що пропонують Л.П. Сергієнко [43], А. Бурла [7].

Спочатку учасник тестування пробігає з максимальною швидкістю дистанцію 30 м. Час фіксується з точністю до 0,1 с. Потім він знову пробігає таку ж дистанцію, але із розміщеними на ній одинадцятьма гімнастичними обручами діаметром 60 см (рис. 2.1.) Результатом виконання тесту є різниця між часом подолання першої та другої дистанцій.

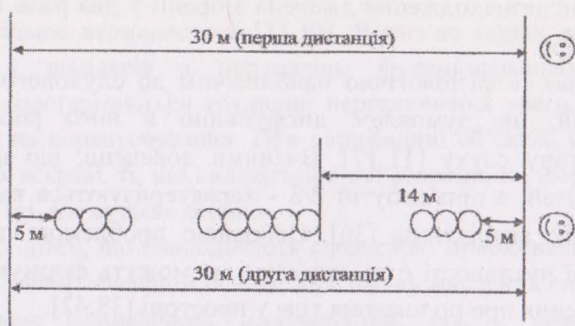


Рис. 2 Схема виконання тесту для оцінювання відчуття ритму рухів

Точність В.Л.Марищук, Б.А. Ашмарін, Е.П. Ілін, вважають показником пропріорецептивних психомоторних проявів. На думку Б.Б.Косова вона є мірилом оцінки кінестетичної чутливості, диференціювання рухів, кінестетичного гносізу, а Н.И. Озерецький та М.Ш. Аділова вважають її показником розвитку сенсомоторики. М.О. Бернштейн говорить про точність, як наслідок корекційної роботи сенсорних систем. В.В. Клименко, І.О. Омеляненко називають точність кількісним критерієм оцінки досконалості психомоторних здібностей. За даними Ж.Л. Козиної та І.Б. Грінченко точність корелює з рівнем функціонування нервової системи і на їх думку є комплексним проявом психомоторних функцій. Об'єктивну оцінку точності можуть дати влучність і кучність - показники, через який цей критерій проявляється. Влучність, на думку Л.Ф. Євсєєвої, обумовлюється поєднанням точності рухів за різними параметрами є інтегративною психомоторною здібністю.

Для виявлення здатності точно виконувати рухові дії, як інтегративного показника розвитку психомоторики можна використовувати тест запропонований О.В. Колишкіним [20].

Учасник тестування виконує 10 кидків тенісного м'яча ведучою рукою у мішень діаметром 100 см з п'ятьма концентричними кільцями всередині через кожні 10 см. Центр мішені знаходиться на висоті 1 см. над рівнем підлоги, а відстань до мішені становить 300 см. Кільця мішені позначаються від периферії до центру цифрами 1, 2, 3, 4, 5.

Оцінка складається із суми балів набраних у 10 спробах.

Результат виконання семиметрового тесту, на думку В.В. Клименко, є досить інформативним інтегративним показником розвитку

психомоторних здібностей. Саме під час проведення даного випробування проявляються психомоторні можливості людини.

Для проведення тесту обстежуваному пропонується із зоровим контролем руху пройти звичним для нього кроком відрізок шляху довжиною 7 метрів, відзначений двома лініями, запам'ятовуючи просторово-динамічні характеристики проходження дистанції. Далі, з вихідної позиції – носки на першій лінії, учасник дослідження намагається пройти семиметрову відстань без зорового контролю. Виконується 10 спроб. Після кожної з них фіксується величина похибки (зупинка перед або за семиметровою лінією).

Оцінюється середня величина похибки відтворення семиметрової дистанції.

Дослідження взаємозв'язків між показниками розвитку компонентів психомоторики та результатів виконання інтегративних психомоторних тестів виявило, що дані випробування дають змогу оцінити психомоторні можливості 13-14-річних школярів з вадами слуху, проте, найбільш інформативним стосовно стану психомоторики зазначеного контингенту дітей є випробування на визначення здатності до відтворення ритму.

4. МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ 13-14-РІЧНИХ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ

Проблема розвитку психомоторних здібностей полягає у їх специфічності [32,53], адже рухова діяльність є різноманітною за своїм зовнішнім та внутрішнім змістом і будь-який її вид забезпечується комплексом складних здібностей [32]. Тому, розглядати ті чи інші психомоторні здібності людини поза певною діяльністю не зовсім коректно. На думку вчених [18,32] окремі психомоторні здібності або слабо, або взагалі не залежать одна від одної. Експериментально доведено також відсутність кореляційних зв'язків певних параметрів у середині самих психомоторних здібностей.

Наявні наукові дослідження стосуються впливу лише на окремі психомоторні здібності чи елементи системи рухотворення у процесі фізичного виховання школярів, що на нашу думку, не є достатньо ефективним. Такий підхід зачіпає лише частину спектру психомоторних проявів, що обмежує можливості психомоторного вдосконалення учнів. Людині потрібно надавати можливості для виявлення та реалізації усіх

своїх здібностей, інакше є ймовірність взагалі «загубити», не розкрити вроджених можливостей, талантів.

З огляду на високу варіативність психомоторних проявів та специфічність психомоторних здібностей, завданням процесу фізичного виховання школяра, на нашу думку, є комплексний вплив на елементи, що лежать в основі психомоторної діяльності. Високий рівень їх розвитку стане основою ефективності усіх психомоторних проявів та сформує передумови для розвитку вже окремих здібностей, що є провідними у тій чи іншій руховій діяльності.

Методика розвитку психомоторики передбачає комплексний розвиток сенсорних систем та когнітивних елементів дітей звадами слуху у ході кожного заняття фізичної культури.

4.1. Етапність комплексного розвитку психомоторики

Розвиток психомоторики дітей 13-14-річного віку з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора на уроках фізичної культури відбувається у кілька етапів:

1. Інформаційно-ознайомлювальний етап.

2. Етап виокремленого розвитку елементів психомоторики.

3. Етап вдосконалення міжфункціональних взаємодій у структурі компонентів психомоторики.

Впродовж інформаційно-ознайомлювального етапу (вересень – листопад), вирішуються такі завдання:

— Створити уяву про психомоторику, функції і можливості аналізаторів та когнітивних елементів.

— Ознайомити із дихальною гімнастикою та гімнастикою для очей. Навчити правильному диханню та вправам гімнастики для очей. Сформувати навички їх самостійного використання.

— Сприяти розвитку базових сенсорних та пізнавальних можливостей.

Формуючи у дітей уяву про психомоторику та її структуру, слід ознайомити їх зі значенням самого поняття, розширити словниковий запас, озброїти новими поняттями та термінами, які необхідні для свідомого впливу на елементи психомоторної сфери та організації процесу фізичного виховання спрямованого на розвиток психомоторики, формувати свідоме ставлення до психомоторного розвитку. За допомогою окремих прикладів та експериментів, необхідно продемонструвати дітям

функціональні можливості кожного з аналізаторів та можливості пізнавальної діяльності спираючись на їх досвід. Також слід ознайомити школярів із видами дихання, сформувати навички правильного дихання, ознайомити з елементами гімнастики для очей, зокрема вправами, що сприяють підвищенню рівня функціонування зорового аналізатора, прискорюють протікання відновних процесів та сприяють оптимізації роботи м'язового апарату ока.

Впродовж заняття, за допомогою засобів фізичного виховання (шикувань, перешикувань, стройових вправ, ЗРВ) удосконалюється пізнавальна та сенсорна діяльність. Стройові вправи на даному етапі повинні бути серед основних засобів впливу на елементи психомоторики (на наступних етапах - як допоміжні). Для впливу на елементи психомоторики в рамки уроку фізичного виховання включаються психологічні засоби розвитку сенсорики та когнітивної сфери. Психологічні завдання виконуються окремо від фізичних вправ у всіх частинах уроку під час організаційних моментів, пауз для відпочинку, спеціальних 5-10-хвилинних блоків. Значну увагу на даному етапі слід приділити розвитку наочно-образного мислення, що лежить в основі логічного мислення, та є утрудненим внаслідок порушення слуху. Використання на початковому етапі окремих спеціальних психологічних завдань розвитку когнітивних елементів та сенсорики, з огляду на недостатній рівень їх розвитку у дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора, дає можливість повноцінного сенсорного та когнітивного тренування на наступних етапах в ускладнених умовах, що супроводжують рухову діяльність (підвищені навантаження на дихальну та СС системи, втома, одночасна активація декількох елементів психомоторики, різні види взаємодій між учнями).

Завданням етапу виокремленого розвитку елементів психомоторики (грудень - березень) є:

— Цілеспрямований розвиток окремих когнітивних, сенсорних та моторного компонентів, що лежать в основі психомоторної діяльності.

Спеціальні психологічні засоби впливу на сенсоричку та когнітивну сферу адаптовані до умов фізичного виховання, застосовуються паралельно з виконанням фізичних вправ, засвоєнням нової інформації (вирішенням освітніх завдань), включаються у зміст рухливих ігор та

естафет. У рамках виконання однієї вправи здійснюється вплив переважно на один компонент психомоторної діяльності.

На етапі вдосконалення міжфункціональних взаємодій у структурі компонентів психомоторики (квітень – травень) необхідно:

— Сприяти формуванню взаємодій між компонентами сенсорики та елементами когнітивної сфери.

Для вирішення цього завдання підбираються такі засоби, методи та методичні прийоми, які здійснюють розвиваючий вплив на ряд елементів психомоторики одночасно (в зміст однієї вправи включали впливи на сенсоріку, моторіку та ідеомоторіку). Широко використовуються завдання змагального характеру.

У рамках усіх етапів розвитку психомоторики дітей з вадами слуху у підготовчій частині уроку вирішуються завдання психоемоційного налаштування на вид діяльності зумовлений завданнями уроку. Активується діяльність сенсорних систем та когнітивних елементів (зв'язок з минулим уроком), повторюються та вивчаються слова чи вирази (назви приладів, спеціальні терміни, поняття і т.д.), що будуть активно використовуватись при виконанні вправ), виконуються нескладні спеціальні психологічні завдання.

У основній частині заняття поряд з вихованням фізичних якостей та фізичною освітою, у відповідності до завдань етапу експериментальної методики, здійснюється цілеспрямований розвиваючий вплив на психомоторіку та її компоненти.

В рамках включених у основну частину 5-10-ти хвилинних блоків удосконалюються ті елементи психомоторики, що у зв'язку з особливостями навчальної програми не зазнають впливу, або міра впливу є недостатньою. У ході першого етапу психомоторного розвитку вправи окремого блоку виконуються у першій половині уроку, а на двох наступних етапах – у другій.

У заключній частині уроку вирішуються завдання розвитку психомоторики за допомогою засобів з мінімальними навантаженнями на серцево-судинну, дихальну системи та опорно-м'язовий апарат, що сприяють зняттю зайвого напруження та оптимізації діяльності сенсорики і когнітивної сфери (вправи на розслаблення, гімнастика для очей, дихальні вправи для зняття нервового збудження).

4.2 Засоби розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора

Зміст психомоторного розвитку 13-14-річних дітей з вадами слуху визначається навчальною програмою з фізичного виховання для 7 класів загальноосвітніх шкіл. Також у відповідності до структури психомоторики та особливостей фізіологічного, фізичного та психічного розвитку дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора, для спрямованого впливу на сенсорику, моторику та когнітивну сферу на уроках фізичного виховання використовуються засоби психічного вправлення, дихальні вправи, вправи на розслаблення, гімнастику для очей, «Пальмінг», ігри «Дартс» та настільний теніс, а також рухливі ігри, що здійснюють цілеспрямований вплив на елементи психомоторики.

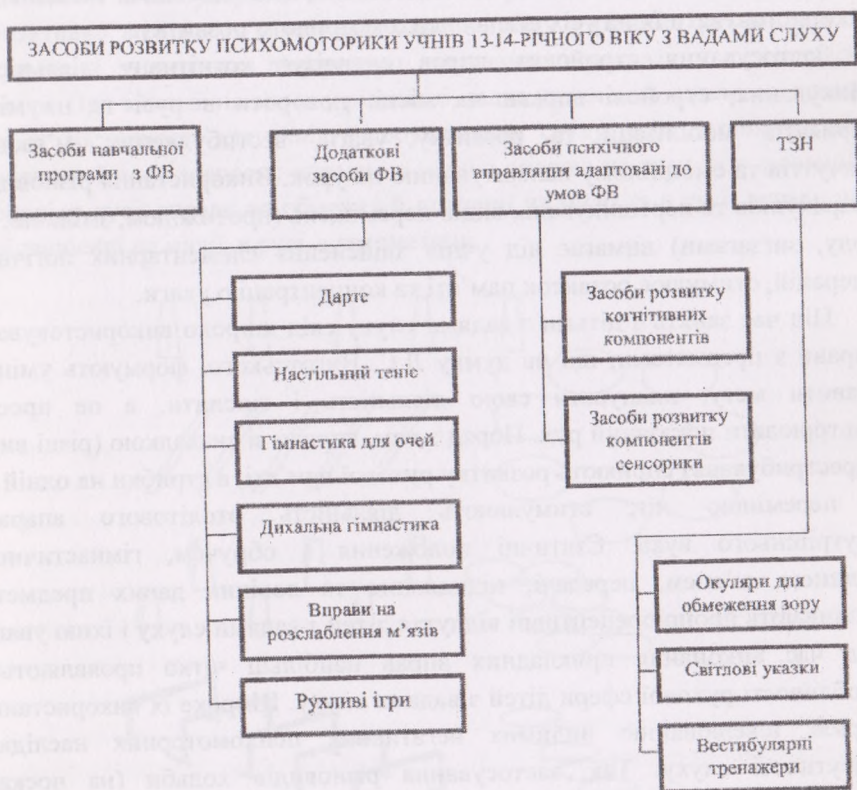


Рис. 3 Засоби розвитку психомоторики

4.2.1 Засоби навчальної програми з фізичного виховання для ЗОШ

Гімнастичні вправи, засоби легкої атлетики та спортивні ігри мають значний потенціал впливу на психомоторику. З метою психомоторного удосконалення школярів з вадами слуху, з поміж засобів програми з фізичного виховання для ЗОШ, найширше застосовуються вправи гімнастики. Вони володіють широким спектром можливостей впливу на усі елементи психомоторики, піддаються адаптації до умов проведення занять з дітьми що характеризуються порушеннями слуху, а також мають широкі можливості диференціювання навантажень. Загалом, одні засоби гімнастики впливають на діяльність конкретного компоненту психомоторики, інші – здійснюють комплексний вплив на групи компонентів сенсорики та когнітивної сфери, що дає можливість використовувати їх на усіх етапах психомоторного розвитку.

Застосування стройових вправ активізує когнітивну діяльність. Шиккування, стройові вправи на місці, повороти в русі та на місці сприяють мобілізації та розвитку уваги, вестибулярних, м'язових відчуттів та емоційному налаштуванню на урок. Використання різновидів розрахунків та перешикувань, видів переміщень (протиходом, змійкою, по колу, зигзагами) вимагає від учнів здійснення елементарних логічних операцій, стимулює розвиток пам'яті та концентрацію уваги.

Під час занять з дітьми з вадами слуху слід широко використовувати вправи з предметами, що на думку Л.С. Виготського, формують уміння ставити мету, планувати свою діяльність і мислити, а не просто повторювати показаний рух. Поряд з тим, вправи зі скакалкою (різні види перестрибувань) сприяють розвитку рухової пам'яті, а стрибки на одній та з переміною ніг, стимулюють діяльність отолітового апарату внутрішнього вуха. Статичні положення з обручем, гімнастичною палицею, м'ячем, передачі, підкидання та ловіння даних предметів розвивають пропріорецептивні відчуття дітей з вадами слуху і їхню увагу. Під час виконання прикладних вправ найбільш чітко проявляються особливості рухової сфери дітей з вадами слуху. Широке їх використання сприяє нівелюванню видимих негативних психомоторних наслідків відсутності слуху. Так, застосування різновидів ходьби (на носках, п'ятках, випадами), бігу («вісімками», зигзагами, змійкою, «оленячий біг») та стрибків (на одній, у присіді, обличчям, спиною, боком до

напрямку руху, з поворотами) стимулює розвиток вестибулярного та пропріорецептивного аналізаторів. Корисним при виконанні різного роду переміщень є використання орієнтирів (гімнастичних обручів, гімнастичних палиць, стійок, фішок, бар'єрів). Різноманітні варіанти їх розміщення та проходження дистанції (переступання, оббігання, перебігання, перестрибування) сприяють формуванню позитивного емоційного фону, підвищенню вимог до сенсорних та когнітивних компонентів психомоторики.

Різноманітні стійки на звуженій опорі (стопи на одній лінії, на носках, на носку), на гімнастичній лавочці, повороти, присідання і вставання, упори на колінах, пересування з подоланням перешкод, перенесення предметів, покращують м'язову чутливість, вимагають посиленої діяльності вестибулярного аналізатора. На розвиток отолітового апарату позитивно впливають різновиди ходьби й бігу з різними рухами рук і тулуба, з зупинками, поворотами, випадами, пересування в змішаній опорі. При виконання вправ у рівновазі, задля уникнення можливих травм та їх доступності для учнів з порушеннями слуху, слід дотримуватись наступної послідовності: вправи на місці з опорою на ноги та в змішаній опорі, у русі; вправи на обмеженій площині на місці та в русі; вправи на підвищенні на місці, в русі, з предметами.

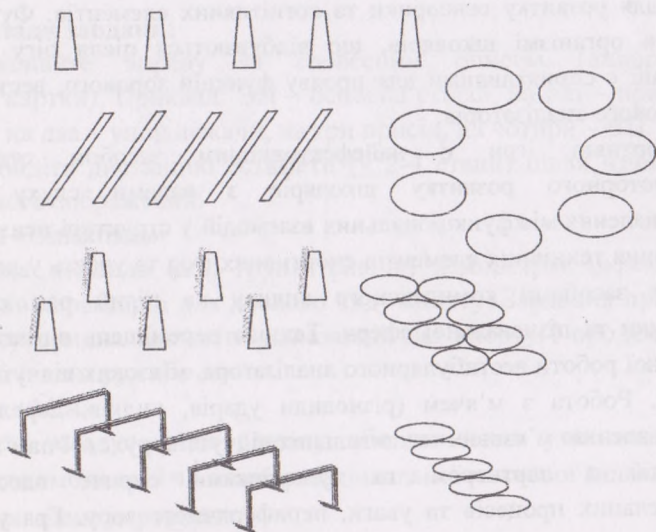


Рис. 4 Орієнтири для виконання переміщень

Лазіння й перелазіння виступають не тільки засобами розвитку фізичних якостей, а й ефективно впливають на розвиток рухової пам'яті, уваги, мислення, вестибулярного аналізатора, моторики.

Під час виконання ЗРВ широке використання елементарних положень і рухів, проміжних положень та їх поєднання сприяє розвитку м'язових відчуттів та уваги, а виконання таких рухів головою і корпусом у трьох площинах, відповідно положенню напівкružних каналів - вестибулярного аналізатора.

Акробатичні вправи (перекати, перекиди, стійки) здійснюють значний розвиваючий вплив на функціонування вестибулярного аналізатора.

Легкоатлетичні вправи також володіють широким спектром можливостей впливу на психомоторну сферу. Так, стрибки з місця та з розбігу, метання на дальність та на точність вимагають посиленої роботи вестибулярного та пропріорецептивного аналізаторів, стимулюють розвиток рухової пам'яті. Метання на точність розвивають окомір. Біг на короткі дистанції, за умов різкого гальмування, бігу по дузі чи по звуженій біговій доріжці сприяє розвитку уваги, вестибулярного аналізатора. Засоби легкої атлетики використовуються як для безпосереднього впливу на компоненти психомоторики, так і виступають у ролі фонових (допоміжних) вправ. Біг на середні та довгі дистанції веде до розвитку втоми, що є засобом ускладнення спеціальних психологічних вправ для розвитку сенсорики та когнітивних елементів. Функціональні зміни в організмі школярів, що відбуваються після бігу на короткі дистанції є сприятливими для прояву функцій зорового, вестибулярного та м'язового аналізаторів.

Спортивні ігри є найефективнішим засобом стимулювання психомоторного розвитку школярів з вадами слуху на етапі удосконалення міжфункціональних взаємодій у структурі психомоторики. Виконання технічних елементів спортивних ігор та участь у двосторонніх іграх є засобами комплексного впливу на цілий ряд компонентів сенсорики та пізнавальної сфери. Техніка переміщень вимагає від учня посиленої роботи вестибулярного аналізатора, м'язових відчуттів, рухової пам'яті. Робота з м'ячем (різновиди ударів, кидків, передач) сприяє вдосконаленню м'язових та тактильних відчуттів, рухової пам'яті. Техніка взаємодій з партнером та суперниками сприяє вдосконаленню мислительних процесів та уваги, периферичного зору. Гра у волейбол,

гандбол та баскетбол відповідають вимогам завдань професійної підготовки дітей з вадами слуху, де акцентується увага на удосконаленні маніпуляційних можливостей верхніх кінцівок. Сприяють вдосконаленню психомоторики позитивний психоемоційний фон ігрової та змагальної діяльності. У процесі вивчення техніки гри та ігрової діяльності вплив на ті чи інші компоненти психомоторики можна посилювати за допомогою методичних прийомів стимулювання сенсорики та когнітивної сфери.

4.2.2 Засоби психічного вправлення адаптовані до умов фізичного виховання

Засоби психічного вправлення використовуються як самостійні вправи розвитку елементів психомоторики та включаються у зміст окремих фізичних вправ, рухливих ігор та естафет.

Для розвитку мислення використовуються спеціальні засоби удосконалення мислительних операцій. Прояв образного мислення стимулюють використання ідеомоторного тренування, сюжетні ігри, завдання, де учні «читають» і створюють прості схематичні зображення різноманітних фізичних вправ, етапів проходження естафет, елементів уроку.

Приклади завдань:

— Виконайте вправу за словесним описом (використовувати навчальні картки). Приклад: ВП – основна стійка, на раз – присід в упорі попереду, на два – упор лежачи, на три присід, на чотири – ВП.

— Пройдіть дистанцію естафети (у 2-4 етапи) після «зчитування» її схематичного зображення.

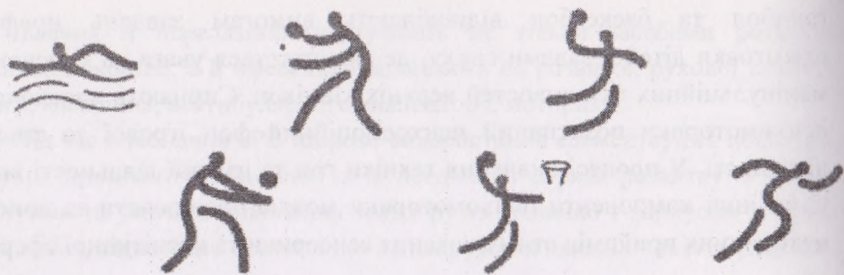
— Гра «Олімпіада»

Учасник команди (або група гравців) демонструє окремі дії, рухи спортсменів характерні для певного виду спорту. Завдання представників команди суперника відгадати показаний вид спорту і продемонструвати пов'язаний із ним рух або дію.

— Гра «Мім»

Вчитель загадує слово одному, або декільком учасникам команди. Той, без допомоги слів чи засобів національної жестової мови намагається показати загадане партнерам.

— Назвіть зображені види спорту



Тренування логічного мислення відбувається на базі наочно-образного мислення та певної суми знань учнів з розділу «фізична культура». Саме на їх основі розвиваються такі способи логічного мислення, як аналіз, синтез порівняння, узагальнення, класифікація, систематизація, змістове співвідношення.

Навики порівняння формуються вправами де слід: виділяти ознаки об'єкта на основі співставлення його з іншим об'єктом; визначити спільні і відмінні ознаки порівнюваних об'єктів; вирізнити важливі і другорядні ознаки об'єкта.

Приклади завдань:

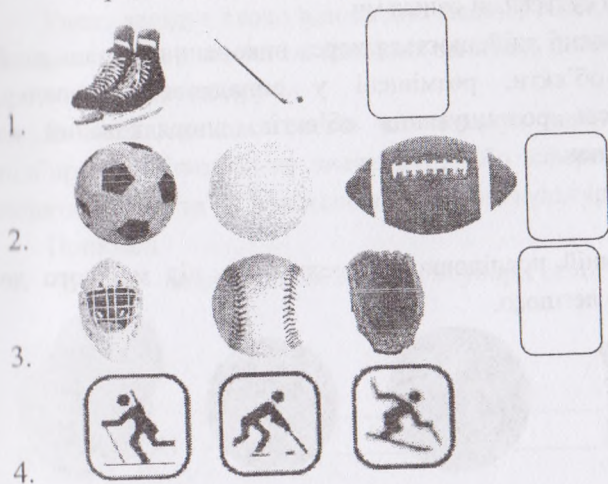
— Визначте відмінні ознаки двох (трьох) об'єктів. Спочатку по-пам'яті, потім використовуючи наочність.

— З поміж інших виберіть (чи згрупуйте) предмети із обумовленими ознаками.

Приклад: Знайдіть у переліку зображень зайве

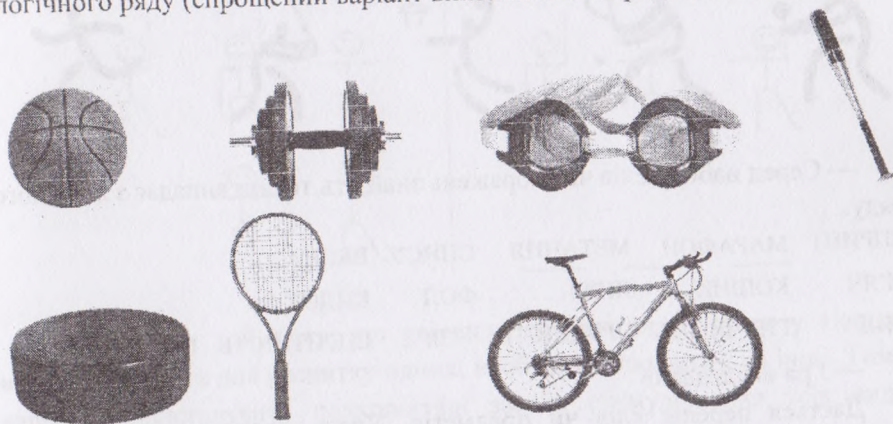


— Продовжте логічний ряд



5. Аналізатори: ЗОРОВИЙ СЛУХОВИЙ _____, _____, _____.
6. СИЛА ШВИДКІСТЬ ГНУЧКІСТЬ _____, _____.

— Виберіть необхідний спортивний інвентар для продовження логічного ряду (спрощений варіант виконання попереднього завдання)



Для удосконалення у дітей аналітичних здібностей використовуються вправи з вимогою співвідносити один з одним окремі елементи об'єкта, знаходити в них спільні ознаки, розподіляти предмети на групи на основі виділених у них спільних ознак. Для набуття навиків узагальнення

використовуються завдання спрямовані на те, щоби об'єднувати предмети і явища за їх спільними і суттєвими ознаками.

Навчання систематизації здійснюється через виконання завдань де б діти впорядковували об'єкти, розміщені у випадковому порядку, знаходили закономірність розташування об'єктів, впорядкованих на основі двох чи більше ознак.

Приклади завдань:

— Розставте у логічній послідовності предмети – від меншого до більшого, від важчого до легшого.



теніс



бейсбол



баскетбол

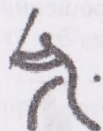
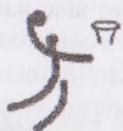
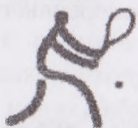


футбол



волейбол

— Визначте, який м'яч відповідає виду спорту зображеному на малюнку.



— Серед набору слів чи зображень знайдіть те, що випадає з логічного ряду.

СПРИНТ МАРАФОН МЕТАННЯ СПИСУ ВЕСНА

М'ЯЧ КОШИК ЛИЖИ ФОЛ КИДОК

СИЛА ГНУЧКІСТЬ ПРУДКІСТЬ ЗІР СПРИТНІСТЬ ВИТРИВАЛІСТЬ

— Гра «Відгадай»

Дасться перелік слів чи предметів. Учень повинен відгадати, що приховано за цими підказками.

— Гра «Класифікатор»

Задасться тема відповідно якій учні з набору картинок вибирають зображення.

— Гра «Здогадайся!»

Учень загадує слово відповідно заданій теми, інший (або група учнів) намагається за допомогою навідних запитань його відгадати.

— Гра «Слова-друзі»

Вчитель називає слово чи показує певне зображення, а учні підбирають близькі за значенням, або сферою використання слова, поняття, назви та ін. пов'язані з фізичною культурою.

Приклад:

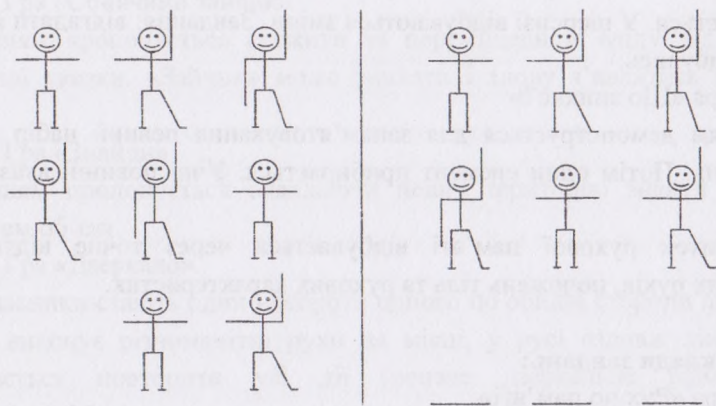
ЗИМА – лижі, коньки, хокей, сноуборд і т.д.



СТАДІОН

_____ , _____ , _____
_____ , _____ , _____

— Визначте якого зображення не вистачає.



Враховуючи той факт, що усі види пам'яті знаходяться у тісному взаємозв'язку, то для розвитку одних, необхідно впливати і на інші. Тому, варто використовувати психологічні засоби стимулювання усіх видів пам'яті – короточасної, довготривалої, рухової, зорової, мимовільної та довільної. Тренування пам'яті здійснюється за допомогою спеціальних психологічних вправ, які передбачають короточасне та довготривале, мимовільне та довільне збереження у пам'яті цифр, слів, розташування предметів, власне місце розташування.

Приклади завдань:

— Запам'ятайте слова чи вирази. Завдання дається на початку уроку, а опитування відбувається у заключній частині.

— Опишіть якомога детальніше, по пам'яті, спортивний снаряд чи вид спорту (з наступним переглядом унаочнення).

— Гра «У строю»

Учні у довільному порядку розташовуються у шерензі. За сигналом розбігаються (виконують ведення м'яча чи ін. завдання). За наступним сигналом стають у шеренгу на свої місця.

— Гра «Ланцюжок дій»

Учневі пропонується опис (зображення) набору дій, які він повинен виконати у зазначеній послідовності.

— Гра «Що змінилось»

Декілька учнів вишикувані у шеренгу. Один з них виходить вперед, оглядає і пробує запам'ятати розташування учнів (наявність та різновиди спортивного інвентарю, що є у них та інші деталі). Далі учень відвертається. У шерензі відбуваються зміни. Завдання: відгадати які саме зміни відбулись.

— Гра «Що зникло?»

Учням демонструється для запам'ятовування певний набір слів чи зображень. Потім один елемент прибирається. Учні повинні вказати, що зникло.

Розвиток рухової пам'яті відбувається через точне відтворення незвичних рухів, положень тіла та рухових характеристик.

Приклади завдань:

— Гра «Рух по пам'яті»

Із закритими очима пройдіть по накресленому іншим гравцем маршруту довжиною 3-5 м, попередньо протягом 30 с вивчивши його.

— Гра «Муха-повторюха»

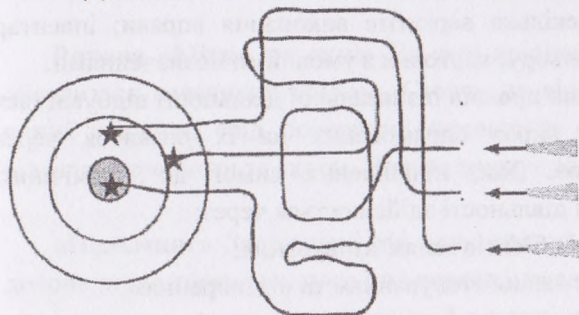
Учні стоять у колі. Один із них виконує довільний рух. Наступний – повторює попередній рух і додає новий. Третій учень – виконує два попередніх рухи і додає ще один і т.д.

Покращенню процесів запам'ятовування сприяє високий рівень розвитку уваги. Розвиток уваги відбувається за допомогою використання спеціальних засобів, що передбачають: концентрацію уваги на виконанні

завдання протягом певного часу; відшукування серед інших обумовленого об'єкту; виявлення у предметах і явищах малопомітних, але суттєвих ознак і властивостей (спостережливість); різке переключення з одного об'єкту (виду діяльності чи предмета) на інший (вид діяльності чи предмет).

Приклади завдань:

— Дивлячись на малюнок знайдіть дротик, що влучив у центр мішені.



— Гра «Сонячний зайчик»

Учні пропонується стежити за переміщенням сліду від променя світлової указки. «Зайчик» може зникати і знову з'являтися в іншому місці.

— Гра «Знайди»

Учні пропонується оглядаючи певну територію знайти вказаний вчителем об'єкт.

— Гра «Дзеркало»

Учасники стають один навпроти одного по обидві сторони лінії. Один з них виконує різноманітні рухи на місці, у русі вздовж лінії. Інший намагається повторити усі дії (непаче дзеркальне відображення суперника). Можна виконувати те ж з використанням інвентарю.

— Гра «Послушна тінь»

Учні розподіляються по парах (по трійках) і стають у колони. Перший в колоні виконує різноманітні рухи, а партнер слідує за ним непаче «тінь» і намагається повторити усі рухи. Гра триває до обумовленої кількості допущених при повторенні помилок.

— Гра «Заборонений рух»

Учні повторюють за ведучим усі рухи, окрім забороненого (що наперед обумовлюється). Хто помилився – вибуває з гри.

— Гра «Математика з м'ячем»

Учні передають м'яч по колу. Коли м'яч дійшов до четвертого учасника той повинен передати його партнеру навпроти. Далі те ж саме. М'яч передається у будь-яку сторону.

В якості об'єктів, що використовуються під час впровадження засобів спеціального психологічного вправління можуть виступати: зображення предметів чи явищ (спортивного інвентарю, положень тіла спортсмена, розташування гравців, зразок вправи та ін.) пов'язаних з фізичною культурою та спортом; декілька варіантів виконання вправи; інвентар різної форми, розмірів й кольору; карточки з умовними позначеннями.

У процесі удосконалення проявів пізнавальної діяльності відбувається ускладнення спеціальних вправ спрямованих на їх розвиток через введення додаткових умов. Так, підвищення вимог до мнемічного компоненту психомоторної діяльності здійснюється через:

- збільшення кількості об'єктів запам'ятовування;
- збільшення часу між запам'ятовуванням та відтворенням;
- використання збиваючих факторів під час запам'ятовування (Пр. запам'ятовування під час переміщень);
- зменшення часу запам'ятовування об'єкту.

Складність вправ на розвиток мислення підвищується шляхом:

- збільшення кількості об'єктів мисленнєвих операцій;
- збільшення кількості вимог для успішного виконання вправи;
- зменшення часу виконання вправи;
- збільшення кількості невідомих змінних.

Варіювання складності вправ на розвиток уваги відбувається через:

- зміну швидкості переміщення, зменшення розміру та збільшення кількості об'єктів, що є предметом спостережень;
- збільшення тривалості виконання завдань, що потребують значної концентрації уваги;
- використання збиваючих факторів (включення у завдання додаткових об'єктів, спостереження з паралельним виконанням інших завдань)

Спеціальні засоби також використовуються для впливу на елементи сенсорики. Так, розвитку вестибулярного аналізатора сприяє використання специфічних навантажень на зоровий аналізатор, що викликають ністагм очей, вправи на спецтренажерах, качелях, повороти навколо власної вісі.

Впливати на роботу зорового аналізатора слід через: стимулювання роботи акомодативного апарату та окорухових м'язів, активації хімічних процесів на сітківці, покращенню кровообігу в тканинах ока, покращенню центрального та периферичного зору. Для цього використовували наступні специфічні засоби: вправи з обмеженням центрального або периферичного зору; спеціальні вправи, що сприяють звуженню та розширенню зіниць; «Пальмінг»; вправа «Мітка на склі».

Вправа «Мітка на склі» На склі кріпиться мітка або фломастером обводиться невеликий кружок. Стоячи на відстані 30 - 35 см, протягом однієї хвилини, слід по чергово переводити погляд то на мітку, то на віддалені предмети за склом. Вправа знижує зорову втому.

«Пальмінг» Заплющені очі прикриваються долонями так, щоб краї долонь легко торкались носа і не перешкождали диханню, великі ж пальці вільно лежать на скронево-виличній частині обличчя. При цьому не слід натискувати на очні яблука. Учень повинен перебувати у стані повного спокою. Тривалість вправи 1-2хв. У цей момент виникає хімічне відновлення рецепторів ока і розслаблення м'язових волокон.

Вправа «Уявлення рівновеликих предметів». Перед виконанням вправи слід виконати декілька актів заспокійливого дихання. Вчитель називає предмет (щось зі спортивного інвентарю), учні заплющують очі і уявляють його різних розмірів (таким що поміщається на долоні, у людський зріст, гігантських розмірів), що рефлекторно сприятиме звуженню та розширенню зіниць. Вправа також розвиває пам'ять. Якщо подати назву предмета у вигляді загадки, то стимулюватимуться мислительні процеси.

З огляду на особливості трудової діяльності людей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора розвиток тактильної чутливості кисті рук для них є найбільш необхідним. Спеціальні вправи для розвитку тактильного відчуття передбачають оперування дрібними предметами за умови виключення зору, використання рельєфних зображень, шипованих м'ячів.

Приклади завдань:

— Виберіть з поміж інших без допомоги зору предмет вказаної форми.

— Складіть предмети (кубики) один на одного.

— Без допомоги зору порухуйте позначки на рельєфній дощечці.

Підвищення навантажень при виконанні вправ для розвитку сенсорики відбувається шляхом формування таких умов діяльності, які посилювали вимоги до відповідних органів чуття.

Вимоги до діяльності зорового аналізатора ускладнюються шляхом:

— обмеження периферичного зору;

— обмеження центрального зору;

— використання особливостей ігрової діяльності.

Складність вправ для розвитку тактильних відчуттів кисті рук підвищується способами:

— обмеження зорового контролю під час маніпулювання предметами;

— зменшення розмірів предметів маніпуляцій;

— використання подібних предметів маніпуляцій в умовах виключення зорового контролю.

Вимоги до діяльності вестибулярного аналізатора на уроках фізичної культури ускладнюються через:

— виконання вправ на рівновагу у русі;

— зменшення площі опори;

— збільшення висоти опори;

— утримання рівноваги з впливом збиваючих факторів (протидією суперника, після вправ на розвиток витривалості);

— збільшення швидкості обертання та кількості обертових рухів на спеціальних тренажерах;

— збільшення швидкості та кількості перекидів чи поворотів;

— виконання додаткових завдань після навантажень на вестибулярний аналізатор.

Вправи на розвиток пропріорецепції школярів з вадами слуху можна ускладнити шляхом:

— обмеження зору;

— виключення зору;

— зменшення величин навантаження (вага, прикладена сила, швидкість, амплітуда), що потрібно диференціювати;

— ускладнення локомоцій;

— виконання вправ на розвиток пропріорецепції після силового навантаження.

При адаптації дітей до вимог ускладненої за допомогою спеціальних прийомів основної вправи практикується її виконання на фоні фізичної втоми. Показниками адаптації у даному випадку виступали автоматизація дій, зовнішня легкість з якою виконується вправа.

Варіювати складність виконання завдань спрямованих на розвиток сенсорики можна через виконання завдань на фоні навантажень, характер чи інтенсивність яких пригнічує або стимулює діяльність відповідних аналізаторів. Так, літературні дані [41,44] свідчать про те, що на прояв можливостей вестибулярного аналізатора позитивно впливають вправи швидкісного характеру, вправи на гнучкість, а негативно - навантаження на розвиток витривалості. Для м'язового аналізатора стимулюючими є вправи швидкісного характеру та вправи на гнучкість, а пригнічують пропріорецептивні відчуття вправи на розвиток витривалості та силові навантаження. На діяльність зорового аналізатора характер вправ не справляє суттєвого впливу, втім, дещо посилюється його функціонування внаслідок навантажень швидкісного характеру.

Зважаючи на вищезазначене, на початковому етапі розвитку психомоторики впливати на руховий та вестибулярний аналізатори слід у підготовчій частині уроку та на початку основної, на фоні вправ швидкісного та швидкісно-силового (7-15с.) характеру або після вправ на розтягування. На даному етапі місце засобам розвитку зорового аналізатора та тактильних відчуттів відводиться у другій половині уроку, а на етапах виокремленого розвитку компонентів психомоторики та вдосконалення міжфункціональних взаємодій - в усіх частинах уроку, так як відомостей про зв'язок характеру навантажень та рівнем функціонування даних аналізаторів не виявлено.

4.2.3 Додаткові засоби фізичного виховання

Поряд із засобами фізичного виховання, що передбачені навчальною програмою та спеціальними психологічними засобами для впливу на психомоторику на уроках фізичної культури рекомендуємо використовувати додаткові засоби фізичного виховання, такі як: гімнастика для очей, дихальні вправи, гру «Дартс», настільний теніс, рухливі ігри з вираженим впливом на компоненти психомоторики, вправи на довільне розслаблення м'язів.

Гімнастика для очей

Для впливу на зоровий аналізатор використовувались засоби рекомендовані Дінейка Каролісом, Полем С. Бреггом, В. П. Бенедьом, Н. М.Ковальчуком, В. І. Завацьким. Сюди входили: комплекс спеціальних вправ розроблений проф. Є. С. Аветисовим, комплекс вправ для великих очних м'язів.

Комплекс спеціальних вправ для зняття напруження та втоми зорового аналізатора проф. Є. С. Аветисова

Вправа 1. У положенні сидячи сильно зажмурити очі на 3-5 секунд, потім їх відкрити на 3-5 секунд. Повторити 6-8 разів. Вправа допомагає поліпшенню кровообігу і розслабленню око рухових м'язів.

Вправа 2. У положенні сидячи швидко моргати протягом 30-120с. Вправа допомагає поліпшенню кровообігу в очних м'язах.

Вправа 3. Стоячи, дивитися прямо перед собою 2-3 секунди, піднести палець правої руки на рівень перенісся на відстань 25-30 см від очей, сфокусувати погляд на кінець пальця, дивитися на нього 3-5с, опустити руку. Повторити 10-12 разів. Вправа знижує втому, полегшує зорову роботу на близькій відстані.

Вправа 4. Стоячи, сфокусуватись на кінці пальця витягнутої вперед руки, що знаходиться на рівні перенісся. Повільно наближати палець, не відводячи від нього погляду до тих пір, поки зображення не почне двоїтися. Повторити 6-8 разів. Вправа полегшує зорову роботу на близькій відстані.

Вправа 5. Сидячи, закрити повіки, масувати їх за допомогою колових рухів пальця протягом 30 - 60с. Вправа розслаблює м'язи і поліпшує кровообіг.

Вправа 6. Стоячи, поставити палець правої руки по середній лінії обличчя на відстані 25-30 см від очей. Сфокусуватись двома очима на кінці пальця (3-5с), прикрити долонею лівої руки ліве око на 3-5с. Далі, те саме вправлення обома очима та правим оком. Повторити 5-6 разів. Вправи зміцнюють м'язи обох очей і покращують бінокулярний зір.

Вправа 7. Стоячи, відвести праву руку в сторону, повільно пересувати палець напівзігнутої руки справа наліво сфокусувавши на ньому погляд, не повертаючи голови. Повторити 10-12 разів. Вправа зміцнює м'язи, які керують переміщенням очей по горизонталі, і вдосконалює їх координацію.

Вправа 8. Сидячи, трьома пальцями кожної руки легко натиснути на верхні повіки, через 1-2 секунди зняти пальці з повік. Повторити 3-4 рази. Вправа поліпшує циркуляцію внутрішньоочної рідини.

Вправи для великих очних м'язів Вправи слід виконувати у положенні стоячи у розслабленому стані зберігаючи правильну поставу. Виконуються 7-10 повторень вправи у середньому темпі. Голова нерухома.

1. Подивитись на стелю, а потім опустити погляд на підлогу.
2. Погляд спрямований в праву сторону плавно перевести в ліву сторону.
3. Погляд спрямований в правий верхній кут приміщення плавно перевести у лівий нижній кут і назад. Потім виконати вправу орієнтуючись на інші кути приміщення.
4. Обвести поглядом уявний великий обруч в одну та в іншу сторону.

Дихальна гімнастика

При формуванні корекційно-розвиваючих програм слід враховувати характер і рівень супутніх відхилень в стані здоров'я дітей з вадами слуху. Порушення роботи ССС та дихальної систем, якими характеризуються школярі з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора, корегувались засобами дихальної гімнастики. До того ж дихальні вправи здійснюють прямий та опосередкований вплив на функціонування компонентів психомоторики. Через удосконалення рефлекторно-гуморальних механізмів регуляції дихання та покращення доступу кисню в клітини мозку розширюються фізіологічні механізми пристосування організму до розумових навантажень. Використання

навичок регулювання дихання прискорює довільне переключення уваги. Також дихальні вправи використовуються з метою контролю за психоемоційним станом учнів, позитивність і стабільність якого є необхідним фоном для ефективного впливу на психомоторику та зняття нервово-м'язового напруження, що заважає точності моторних проявів. Використання дихальних вправ на уроках фізичної культури сприяє: прискоренню процесів відновлення та ліквідації кисневого боргу, що підвищує працездатність організму; корекції особливостей фізичного стану дітей з вадами слуху через позитивний вплив дихальних вправ на діяльність СС (ефект серцевої помпи) та дихальної системи (розвиваються дихальні м'язи, покращується засвоєння кисню); покращенню кровообігу органів зору.

Таким чином для стимулювання розвитку психомоторики школярів з вадами слуху слід засвоїти наступні засоби дихальної гімнастики: техніку червонного, грудного та повного дихання; техніку мобілізуючого, відновлюючого, та заспокійливого дихання; дихання, що стимулює приплив крові до очей; дихання, що стимулює розумову діяльність.

Червоне дихання відбувається після спокійного вдиху з надуттям живота (2-3 с). При видиху, що триває 3-4 с живіт максимально втягується. Вправа повторюється 3-5 разів. Надалі фазу видиху слід подовжувати, але не доводити її тривалість до відчуття надмірного напруження.

Грудне дихання починається з видиху і надуття передньої стінки живота з одночасним видаленням повітря з грудної клітки. Під час вдиху втягнути живіт і без надмірного напруження набрати повітря в порожнину грудної клітки. Рахунок такий же як і при червоному диханні.

Повне дихання На початковому етапі засвоєння вправи виконується лежачи, потім сидячи і стоячи. В положенні лежачи з опущеними вздовж тулуба руками зробити спокійний видих, потім плавно надути живіт (рахунок 1-2), опускаючи як можна нижче діафрагму. При цьому вільно починається вдих. Продовжуючи вдих, розширити грудну клітку, злегка піднімаючи плечі та підтягуючи живіт (рахунок 3-4). З початком видиху опускати плечі, видихнути повітря з грудної порожнини з одночасним надуттям живота (рахунок 1-4). Далі закінчити повністю видих, втягуючи живіт (рахунок 5-8). Повторити вправу 3-4 рази. З часом фазу видиху слід подовжувати.

Задля швидшого впрацьовування на початку заняття та після пауз для відпочинку використовувалась **техніка мобілізуючого дихання**, що передбачала подовжений вдих, пропорційну йому за тривалістю паузу та короткий швидкий видих. Для якнайшвидшого відновлення працездатності, одразу після фізичних навантажень учням слід виконати 2-3 серії **відновлюючого дихання**, що полягає у напруженому, переривчастому і подовженому видиху через міцно стиснуті губи (“попихування”). Наприкінці заняття використовується **заспокійливе дихання**, яке характеризується поступовим подовженням видиху до тих пір, поки він не стане вдвічі довшим за вдих. Для кожного з видів дихання достатнім було виконання 3-5 дихальних актів.

Дихання, що стимулює приплив крові до очей Виконується кілька глибоких вдихів та видихів. Після чергового глибокого вдиху слід затримати подих, нахилитись вперед дещо зігнувши коліна й опустити голову нижче рівня серця. У такому положенні необхідно затриматись 5-7 с. Виконувати вправу 2-3 рази за урок.

Розумову діяльність стимулює виконання **комплексу вправ дихальної гімнастики запропонований В. П. Бенедь, Н. М. Ковальчуком, В. І. Завацьким**, що виконуються під час ходьби. Комплекс складається з 5 вправ, що виконувались під час ходьби, тривалість кожної з яких становить 40-60 с.

Вправа 1. Під час ходьби в помірному темпі виконати повний вдих на 4-8 кроків, потім затримати дихання на 2-4 кроки. Повний видих робиться знову на 4-8 кроків. Після видиху — затримка дихання (на 2-4 кроки).

Вправа 2. Те ж, тільки видих виконувати поштовхами через щільно стиснені губи (попихування).

Вправа 3. Після вдиху середньої глибини видихнути, затримати дихання і пройти 10-16 кроків до появи відчуття нестачі повітря. Повторити 15-20 разів.

Вправа 4. Під час ходьби виконати 15-20 дихальних рухів з акцентованими видихами.

Вправа 5. Пройти 0,5-1 км (можна в прискореному темпі), дихаючи носом, з акцентом на роботі діафрагми (при вдиху надувати, а при видиху втягувати живіт).

Дихальна гімнастика О. М. Стрельнікової Під час виконання вправ запропонованих О.М. Стрельніковою, м'язи рук і грудей не допомагають

дихальним м'язам, вимушуючи їх працювати з повним навантаженням, що різко активізує газообмін.

Вправа 1. Повороти голови направо і наліво. На кожний поворот (в кінцевій точці) — короткий, шумний, швидкий видих. Вдих носом настільки різкий, що злегка втягуються, стискаються (а не роздуваються) крила носа. Темп — 1 вдих за секунду.

Вправа 2. Нахили голови вправо і вліво. Різкий вдих в кінці кожного руху.

Вправа 3. Нахили голови вперед і назад. Короткий вдих в кінці кожного руху.

Вправа 4. Зведення рук перед собою («ножиці»), права рука то зверху, то знизу. При такому зустрічному русі рук стискається верхня частина легень і здійснюється швидкий шумний вдих.

Вправа 5. Пружні нахили вперед. Миттєвий вдих в нижній точці.

Вправа 6. Пружні нахили назад із зведенням піднятих рук. Вдих у крайній точці.

Вправа 7. Пружні присідання у напіввипаді - на 4 рахунки. На наступні 4 рахунки те ж зі зміною положення ніг. Вдих у крайній точці присідання в момент зведення під стегном опущених рук.

Вправа 8. Маятникоподібні нахили вперед, назад. Нахил вперед — вдих, нахил назад — видих.

Не слід намагатись вдихнути якомога більше повітря. В усіх вправах комплексу видих відбувається автоматично, через троти відкритий рот. Кожна вправа повторюється по 8 разів. Пауза між повтореннями 5-6 секунд, між вправами — до 12 секунд.

Величину навантаження при виконанні дихальних вправ можна регулювати через варіювання:

- 1) тривалості вдиху і видиху;
- 2) кількості повторів заданих режимів дихання;
- 3) тривалості пауз на вдиху і видиху.

Вправи на довільне розслаблення м'язів

Одним із засобів впливу на моторний компонент психомоторики школярів з вадами слуху є вправи на довільне розслаблення та напруження м'язів. Вони сприяють зняттю зайвого м'язового напруження

та нервового збудження, що позитивно впливає на вдосконалення м'язових відчуттів.

Вправи на довільне розслаблення м'язів виконуються наступним чином: Протягом 2–3 секунд здійснюється довільне напруження м'язів окремих ланок тіла чи м'язових груп. Далі відбувається повне розслаблення протягом 2 секунд. Чергування фаз напруження і розслаблення триває впродовж 1–2 хвилин.

Вправи на довільне розслаблення м'язів є одним з основних засобів розвитку м'язових відчуттів на початковому етапі психомоторного розвитку, а в рамках решти етапів їх рекомендовано виконувати у паузах для відпочинку, як допоміжні засоби впливу на пропріорецептивну чутливість учнів з вадами слуху.

Рухливі ігри

Рухливі ігри, естафети та вправи змагального характеру наповнені відповідним змістом, є важливим та ефективним елементом впливу на компоненти сенсорики та когнітивної сфери і сприяють вдосконалению міжфункціональних взаємодій у структурі психомоторної діяльності.

Використання таких завдань-атракціонів, як перенесення предметів у різний спосіб (палицю на двох інших палицях, м'ячиків на дощечці), балансування предметами (м'ячем, гімнастичною палицею), кидання предметів у ціль (м'ячів у кошик, кілець на палицю) сприяє розвитку м'язових та тактильних відчуттів, окоміру, вестибулярного аналізатора, уваги.

Подолання смуги перешкод у залежності від включених у її зміст завдань, має можливості комплексного впливу на компоненти психомоторики, сприяє формуванню міжфункціональних сенсорних та когнітивних взаємодій.

Зміст ігор та основні елементи естафет бажано не змінювати впродовж декількох уроків. Це дасть змогу закріпити вивчений матеріал, створити атмосферу змагання між командами-учасницями, налагодити взаєморозуміння у командах через активізацію вербального та невербального спілкування, покращити розуміння вимог естафети та знизити дію негативних особливостей психіки дітей з вадами слуху (уповільнене розуміння завдань естафети, нетривала концентрація уваги, погане запам'ятовування умов та правил гри). У зміст естафет, якомога

ширше слід включати: завдання, що вимагають здійснення складних рухових локомоцій; вправи на влучність та з маніпуляціями предметами, що позитивно впливають на розвиток м'язового аналізатора, тактильних відчуттів і вищих нервових процесів; завдання, що вимагають групових та командних взаємодій, що сприяють підвищенню рухової активності учнів, емоційності, стимулюють міжособистісне спілкування. Як етап естафет рекомендується виконувати спеціальні психологічні завдання, що сприяють активуванню когнітивного чи сенсорного компонентів психомоторики.

Одним з чинників впливу на психомоторику була траєкторія пересування по дистанції естафет. Переважно слід використовувати непрямолінійну розстановку станцій (колом, півколом, у вигляді ламаної (зигзагоподібно) чи многокутника), що стимулює розвиток вестибулярного аналізатора, мислення та уваги, котрі лежать в основі просторового орієнтування. Під час проходження дистанції необхідно створювати додаткові умови для забезпечення чіткого виконання правил. Так, щоби діти доходили до позначок окремих станцій, слід ставити вимогу оббігати навколо орієнтирів, фіксувати своє «прибуття» певним положенням тіла (упор присівши, упор лежачи) чи доставкою предмета (кубика, кеглі, естафетної палички та ін.), або виконувати завдання на станції у статичному положенні (метання у ціль, вирішення спеціальних сенсорних чи когнітивних завдань).

Зміст рухливих ігор для впливу на психомоторику повинен бути спрямований на стимулювання елементів, що лежать в основі психомоторної діяльності. Необхідність розвитку у даного контингенту школярів тактильних відчуттів кисті та м'язових і суглобових відчуттів, переважно верхніх кінцівок, що є умовою ефективної професійної діяльності, зумовлює використання рухливих ігор, які вимагають високого рівня координованості рухів рук, чіткості та точності виконання маніпуляцій з ігровими предметами, а також передбачають утримання певної пози, утримання рівноваги. Розвитку пропріорецепції сприяли такі рухливі ігри: «Мисливці», «Прокоти м'яч у ворота», «Рухома ціль», «Городки», «Квач з м'ячем», «М'яч у колі», «Пень», «Влуч у м'яч», «Влуч у ціль», «Снайпери», «Збережи рівновагу», «Завмерлі фігури», «Повзун», «Два кола», «Літаючий м'яч», завдання-атракціони. З метою удосконалення тактильного відчуття використовували ігрові завдання з

підвищеними вимогами до моторики рук: з маніпуляціями дрібними предметами - «Горобці», «Троє поросят»; з передачею предметів в умовах обмеження часу - «Обертання кілець», «Будівельники».

Розвитку вестибулярного аналізатора сприяють ігри типу «Кругова гілка», «Ветигни зайняли місце», «Спритні і влучні», «Боротьба за м'яч», «Риболовля», що передбачають вплив на напівкругні канали та на отолітовий апарат внутрішнього вуха. Широко слід використовувати естафети з елементами утримання рівноваги: «Естафет в колі», «Зустріч на колоді», «Переправа ланцюжком», «По штучній доріжці».

Вплив на зоровий аналізатор здійснюється через використання ігор з декількома м'ячами, з декількома квачами чи ведучими, з незвичними обмеженнями простору (у колі, у трикутнику та ін.): «Мисливці та качки», «Перестрілка», «Два м'ячі», «Рухома ціль», «Квач у колі».

Такі рухливі ігри як «М'яч сусідові», «Дружно в ціль» активують мислення. Розвитку пам'яті сприяють ігри «Швидко по місцях!», «Естафета з викликом номерів». Учні з вадами слуху розвивали увагу у іграх: «До своїх прапорців!» «Палиця, що падає», «Руки сусіда», «Вибивай з кола», «М'яч-гравець», «Карлики і велетні», «Заборонений рух». Складні рольові ігри, що вважаються одним із засобів розвитку мислення, не досить цікаві дітям даного віку, а також вимагають багато часу на засвоєння їх правил школярами даної нозології. Тому, з метою розвитку мислення застосовуються ігри із нескладним сюжетом, такі як «Совонька», «Адам і Єва», «Голки», «Квіти і вітер», що активують мислительні процеси без значного рольового навантаження, або безсюжетні ігри типу «Кутики», «З двома м'ячами назустріч».

У залежності від інтенсивності попереднього навантаження та від завдань, які повинні вирішуватись у подальшому ході уроку, підбираються ігри, або переважно рухового, або інтелектуального характеру. Інтенсивність ігрових завдань варіювали за допомогою:

- зміни розмірів ігрового майданчика;
- довжини дистанції естафет;
- зміни кількості членів команди;
- використання різних видів пересувань;
- зміни кількості об'єктів маніпуляцій.

Зважаючи на специфіку психомоторного розвитку та нозологічні особливості учнів, у ігри, що мають широке застосування у загальній

практиці фізичного виховання необхідно вносити певні корективи. Так, адаптація рухливих ігор до особливостей дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора з метою впливу на їх психомоторику можлива через:

- використання додаткових орієнтирів та сигналів;
- уведення додаткових функції для дітей із залишковим слухом;
- запровадження додаткових вимог та правил;
- зміну характеристик інвентарю;
- стеження за чітким виконанням правил гри;
- акцентування уваги на виконанні дій дозованих за зусиллям і простором у чітко визначений час.

Ігрові завдання підбираються відповідно до розділів навчальної програми. Так під час проходження розділу «Спортивні ігри», переважно використовуються ігри з м'ячем та завдання-атракціони. При вивченні та вдосконаленні гімнастичних вправ переважають ігри з використанням гімнастичних палиць, обручів, скакалок. Естафети та подолання смуг перешкод найбільш поширені при проходженні розділу «Легка атлетика».

Як засоби комплексного впливу на компоненти психомоторної діяльності на етапі вдосконалення міжфункціональних взаємодій у структурі психомоторики рекомендовано використовувати гру у дартс та у настільний теніс.

Дартс

Елементи техніки гри у дартс – стійка та кидки, висувають підвищені вимоги до сенсорики, моторики та компонентів когнітивної сфери. Так, тривале утримання певного положення тіла у стійці та збереження цієї позиції при кидку дротика, особливості роботи руки під час кидків сприяють вдосконаленню функціонування м'язового та вестибулярного аналізаторів. Необхідність одночасного зорового контролю за вістрям дротика та потреба націлювати його у певні ділянки мішені впливає на роботу м'язів зіниці ока. Відчуття дротика, регулювання положення центру ваги, скеровування його у потрібному напрямку неможливе без добре розвинених тактильних відчуттів кисті руки. Тривалий час концентрації дітей на мішені зумовлює розвиток уваги. Різні види гри у дартс – «301», «1», «Крикет», «Хокей», «Раунд», «Діаметр» та ін.. вимагають від учнів доброї пам'яті та прояву мислительних здібностей.

Необхідність постійного виконання кидків у певну ділянку мішені сприяє розвитку рухової пам'яті.

«П'ять життів» Завдання учасників набрати не найменшу кількість очок. Той у кого очок найменше «втрачає одне життя». Хто використає п'ять життів, при наступній помилці вибуває з гри.

«Утікай» Кожен з гравців почергово виконує по три кидки. Завдання гри – першим набрати рівно 301 очко. Гравець, що перебрал очок втрачає право наступного кидка і далі починає гру з тією кількістю очок на яку він перевищив 301. Наприклад, виконавши кидок, гравець набрав 310 очок. Тоді він втрачає право наступного кидка і продовжує гру з 9 очок ($310-301=9$).

«Набір очок» Гравці домовляються про кількість кидків (чи серій кидків), що виконуються підряд, або почергово. Набрані очки сумуються. Перемагає той, хто набрав найбільше очок.

«Шанхай» Необхідно послідовно попасти в усі сектори від 1 до 20, або зробити «шанхай» (у своїй спробі почергово влучити у звичайний сектор, сектор подвоєння, а потім у потроєння). Гравець, котрий зробив «шанхай» автоматично стає переможцем. В іншому випадку перемагає той, хто виб'є найбільше очок.

Настільний теніс

Розвитку компонентів психомоторики сприяє використання на уроках фізичної культури дітей з вадами слуху гри у настільний теніс. Такі елементи його техніки як стійка та переміщення в одиночному і в парному розрядах розвивають вестибулярний аналізатор. Удари різної сили (захисні, атакуючі, проміжні) з різних положень у певні ділянки столу, а також різноманітність ударів (у настільному тенісі понад 20 видів) стимулюють розвиток м'язових відчуттів верхніх кінцівок. Відчуття ракетки та тенісного м'яча під час виконання ударів при усіх варіантах хвату ракетки вимагає від учня значного рівня розвитку тактильних відчуттів долоні та пальців. Необхідність одночасного контролю тенісного шарика та переміщень суперника забезпечує розвиток поля зору. Стійкість та концентрація уваги удосконалюється через постійну зосередженість тенісиста. Передбачення дій суперника, планування своїх дій, оцінка ситуації, тактична боротьба вимагають значного рівня розвитку мислення. Значна кількість елементів техніки гри, що вивчалися школярами та необхідність чіткого їх виконання сприяють розвитку рухової пам'яті.

Комплексний розвиток компонентів психомоторики під час занять настільним тенісом стимулює використання спеціальних ігрових завдань: «Сонечко», «Два проти п'яти», «Один проти чотирьох», «Два проти п'яти в ускладнених умовах».

«Сонечко» Гравці (не менше трьох) розташовуються по обидві сторони тенісного стола. Учасник, що відбив м'яч переходить на протилежну сторону стола, очікує своєї черги і знову відбиває м'яч. Гравець, котрий помилився – вибуває. Останні двоє розігрують очко і визначають переможця. Гру можна ускладнювати визначивши наперед вид чи напрямок ударів, граючи двома ракетками, що лежать на кожній з половин стола.

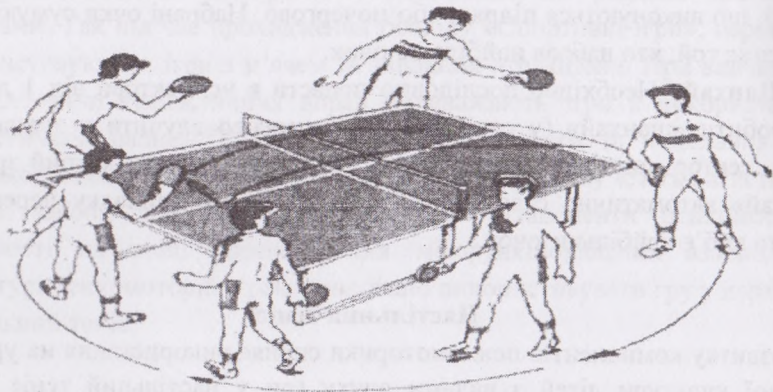


Рис. 5 гра «Сонечко»

«Два проти п'яти» На одній стороні тенісного стола двоє гравців виконують удари по черзі, як у парній грі. На протилежній стороні – розміщена у колону команда з п'яти гравців, кожен з яких відбивши м'яч стає позаду колони. Переможця визначають у команді і у парі. Ним стає той, хто допустив найменше помилок. Переможці формують нову пару і гру продовжують далі.

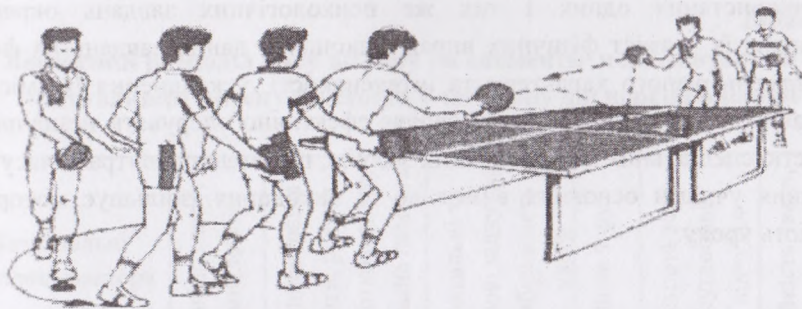


Рис. 6 Гра «Два проти п'яти»

4.2.4 Технічні засоби навчання

Для підвищення стимулюючого впливу на компоненти психомоторної діяльності, якомога ширше на уроках фізичної культури слід використовувати різноманітні технічні засоби навчання. Так, щоб активувати мислительні процеси, пам'ять та увагу користуються відеоапаратурою, проектором. Для впливу на зоровий аналізатор і на пов'язані з його роботою реакції та для підтримання уваги використовуються світлові прилади (світлолідери, лазер для стеження за переміщенням проекції його променя). Впливати на зоровий аналізатор можна за допомогою окулярів, що обмежують центральний або периферичний зір.

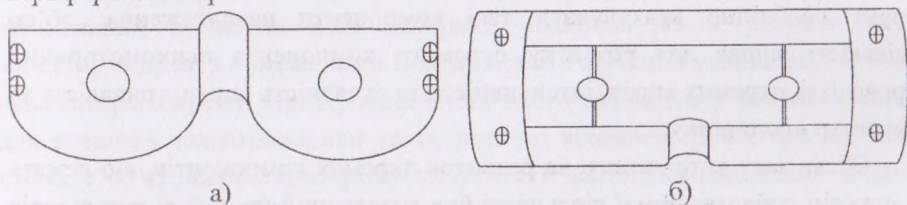


Рис. 7 Зразки окулярів для обмеження периферичного (а) та центрального (б) зору

Для розвитку вестибулярного аналізатора використовується тренажер типу «Стінка», тренажер «Диск здоров'я», вестибулярні тренажери.

Засоби розвитку елементів психомоторики використовуються без врахування гендерних особливостей. Виключення становлять гімнастичні вправи диференційоване застосування яких передбачено навчальною програмою.

Використання одних і тих же психологічних завдань окремо, включення їх у зміст фізичних вправ, виконання даних завдань на фоні навантажень різного характеру та інтенсивності, ускладнення їх змісту, поєднання з іншими вправами дозволяє ефективно оперувати незначною кількістю спеціальних психологічних засобів, що зменшує витрати часу на засвоєння учнями основних вимог до їх виконання, збільшує моторну щільність уроку.

4.3 Дозування навантаження

У межах кожного заняття здійснювався цілеспрямований вплив на усі елементи психомоторики. Зміст освітніх та рухових складових уроку був спрямований на розвиток сенсорної, моторної та когнітивної сфер дітей з вадами слуху. Такий підхід до розвитку психомоторики обумовлений позицією С.П. Евсеєва та Л.В. Шапкової про доцільність використання відносно невеликих, але систематичних навантажень, які забезпечують компенсацію, а не багаторазових повторень деадаптації-реадаптації [13].

Зважаючи на значну кількість компонентів психомоторної діяльності, важливим є визначення оптимальних навантажень для кожного з них з метою отримання розвиваючого ефекту в обмежених часових рамках уроків фізичної культури. При реалізації змісту експериментальної методики розвитку психомоторики школярів 13-14 річного віку з вадами слуху необхідно враховувати такі компоненти навантаження: об'єм (кількість вправ для розвитку окремого компонента психомоторики), тривалість окремих вправ, інтенсивність та складність вправ, тривалість та характер відпочинку.

Обсяг часу витраченого на розвиток окремих компонентів, що лежать в основі психомоторної діяльності був визначений на основі результатів факторного аналізу (табл. 1). Так, на удосконалення структурних елементів, що є ключовими у генеральному факторі відводилось 25% навчального часу, для впливу на визначальні складові другого фактора виділялось 23%, третього – 16%, четвертого та п'ятого – по 11% та шостого фактора - 14 %.

Відносний розподіл часу впливу на елементи психомоторики з урахуванням внеску факторів у загальну дисперсію вибірки

Визначальні складові фактора	глибина зору, мислення	концентрація уваги, рухова, короткочасна та образна пам'ять	тактильні та м'язові відчуття, вибірковість уваги	поле зору	гострота зору, суглобові відчуття	стійкість уваги, вестибулярна стійкість
Відносний розподіл часу %	25	23	16	11	11	14

Поряд з даними факторного аналізу на відносну тривалість часу витраченого на вдосконалення компонентів, що лежать в основі психомоторної діяльності впливали результати аналізу професійно важливих якостей осіб з вадами слуху. Так в межах окремого фактора перевага у розвитку слід надавати тим компонентам, що забезпечують професійну підготовку школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора.

Аналіз фахової літератури виявив відсутність конкретних вимог щодо кількості повторень та тривалості вправ на розвиток сенсорних та когнітивних елементів психомоторики школярів 13-14 річного віку загалом, та дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора зокрема. Проте, важливість цього компоненту навантаження для розвитку психомоторики та теоретичні відомості [2,44] про те, що втома є об'єктивним критерієм достатності повторень виконання вправ для активізації психічних процесів, виявлені оптимальні показники кількості повторень та тривалості виконання завдань для впливу на психомоторику дітей з вадами слуху.

Рівень втоми визначається за суб'єктивними (настрій, самопочуття, бажання займатись, якість виконання завдань) та об'єктивними (ЧСС, колір обличчя, потовиділення, якість виконання рухових дій, точність) ознаками.

Впливаючи на елементи когнітивної сфери слід орієнтуватись, переважно, на суб'єктивні показники втоми. Об'єктивним показником достатності виконання вправ даної спрямованості є кількість помилок при

вирішенні завдань. За даними педагогічного спостереження допущення унціями з вадами слуху двох поспіль помилок при вирішенні мислительних, мнемічних завдань, чи завдань на увагу, свідчить про достатність цілеспрямованого впливу, а подальше виконання вправи буде базуватись лише на вгадуванні. Таким чином, при концентрованому виконанні спеціальних психологічних завдань визначено кількісні показники дозування навантаження. Так, під час реалізації експериментальної методики при використанні вправ на розвиток мислення пропонується, щоб їх кількість не перевищувала трьох, а загальна тривалість становила 2-3хв. Кількість вправ спрямованих на розвиток уваги дітей з обмеженими можливостями слуху не повинна перевищувати трьох, а тривати кожна з них має не довше 1-1,5хв. Одне-два спеціальних завдання на одному уроці, що сприятимуть розвитку пам'яті є оптимальною кількістю для вдосконалення мнемічних процесів.

Критерієм достатності виконання вправ при розвитку функцій аналізаторів є фактори на які впливає Perezбудження чи виснаження конкретного аналізатора. Так, при удосконаленні вестибулярного аналізатора про достатність навантаження свідчать: ністагм очей, легке запаморочення, порушення координації, нудота, поблідніння шкіри; при впливі на зоровий аналізатор: зниження уваги, часте покліпування, потирання очей рукою, примружування, дезорієнтація; при стимулюванні розвитку пропріорецептивних відчуттів: зниження ефективності (результативності, точності) роботи (допущення 3 помилок чи хиб поспіль), підвищена емоційність, роздратованість після виконання вправи; при вдосконаленні тактильної чутливості: зниження результативності виконання вправ з підвищеними вимогами до тактильних відчуттів (нездатність результативно виконати завдання 2-3 рази поспіль).

При впливі на компоненти сенсорної сфери 13-14-річних школярів з вадами слуху через використання засобів фізичного виховання та спеціальних психологічних засобів кількість повторень та тривалість вправ рекомендується наступною:

— при вдосконаленні м'язових відчуттів - у вправах на влучність – 3 підходи по 10-12 спроб. При виконанні спеціальних завдань на диференціювання м'язових напружень та амплітуд рухів - по 2 вправи тривалістю 1хв кожна (або 6-10 повторень);

— під час вдосконалення тактильних відчуттів слід використовувати не більше 3-ох вправ тривалістю до 1 хв кожна;

— при стимулюванні розвитку поля зору вправління з використанням спеціальних засобів триває 2-3хв;

— впливаючи на розвиток глибини зору на уроці рекомендується використовувати 2-5 вправ тривалістю до 1хв кожна.

Тривалість рухливих ігор, а також елементів спортивних ігор з цілеспрямованим акцентованим впливом на компоненти психомоторики та вдосконалення міжфункціональних взаємодій у їх структурі становила 3-5хв.

Тривалість та кількість виконання дихальних вправ, що сприяють розвитку психомоторики, та вправ, що оптимізують діяльність зорового аналізатора визначали опираючись на поради авторів відповідних методик.

Важливим компонентом регулювання фізичного навантаження у процесі розвитку психомоторики є інтенсивність фізичних вправ. Методика розвитку психомоторики передбачає використання спеціальних засобів зміст яких стимулює прояв елементів психомоторики учнів і не висуває завищених вимог до функціонування їх кардіораспіраторної системи. Величина ЧСС при виконанні спеціальних вправ повинна знаходитись у таких межах, щоб відповідне навантаження сприяло розвитку психомоторики та водночас забезпечувало оздоровчий вплив на організм учнів з вадами слуху, що узгоджується з позицією О.М. Шелкова про врахування основного та супутніх відхилень у стані здоров'я при здійсненні корекційно-розвиваючого впливу. Таким чином, згідно рекомендацій науковців [2,25] максимальна ЧСС учнів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора на уроках фізичної культури не повинна перевищувати 160-170 уд/хв.. У середині заняття пульс школярів не має бути більше, ніж на 25 % (20-25 уд/хв.) вище, порівняно з показниками до початку заняття. Наприкінці уроку ЧСС повинна зменшитись до 90-100 уд/хв.

Протягом інформаційно-ознайомлювального етапу розвитку психомоторики інтенсивність фізичних вправ, зміст яких спрямований на стимулювання сенсорних та когнітивних проявів є незначною - ЧСС під час їх виконання не перевищує 110-130 уд/хв., що створює сприятливий фон для прояву компонентів психомоторики і, згідно даних Н.П. Лещій, е

оптимальною для адаптаційних можливостей організму дітей з вадами слуху.

На етапі виокремленого розвитку компонентів психомоторики засоби та прийоми впливу на психомоторику використовуються на фоні навантажень інтенсивність яких сягає 150-160 уд/хв, що дає змогу посилити вимоги до прояву певних сторін психомоторної діяльності та сприяє розвиваючому ефекту.

На етапі покращення міжфункціональних зв'язків у структурі елементів психомоторики повинні переважати вправи з акцентованою активацією декількох компонентів психомоторної діяльності. Виконуються вони, за рекомендацією В.П. Озерова [32], зі змінною інтенсивністю, яка коливається у межах 110-160 уд/хв. Найбільших значень (140-160 уд/хв) ЧСС може досягати при проведенні рухливих ігор, які широко використовуються на даному етапі.

У зв'язку з використанням широкого спектру спеціальних засобів, особливим змістом психомоторної діяльності та поетапністю її розвитку важливим прийомом регуляції навантажень, що стимулюють психомоторний розвиток, є використання вправ різної складності [32]. У залежності від етапу розвитку психомоторики та місця їх використання у структурі уроку складність спеціальних психологічних завдань інтегрованих у процес фізичного виховання дітей з вадами слуху варіюється. Так, на початковому етапі розвитку елементів психомоторики виконуються нескладні вправи, що формують навички наочно-образного та логічного мислення, запам'ятовування, стимулюють прояви уваги, активують елементи сенсорики. На наступних етапах такі вправи виконуються, як допоміжні, у підготовчій частині уроку та у паузах для відпочинку. Вправи підвищеної інтелектуальної та сенсорної складності виконуються у рамках 5-10-хвилинних блоків протягом другого та третього етапів психомоторного розвитку. До того ж, у рамках двох заключних етапів, сенсорні та інтелектуальні завдання низької та середньої складності включаються у зміст фізичних вправ середньої та високої інтенсивності (130-160 уд/хв.) основної частини уроку, що підвищує вимоги до прояву відповідних психомоторних компонентів та сприяє їх удосконаленню.

При адаптації дітей до вимог ускладненої за допомогою спеціальних прийомів основної вправи практикується її виконання на фоні фізичної

втоми. Показниками адаптації у даному випадку виступають автоматизація дій, зовнішня легкість з якою виконується вправа.

У процесі психомоторного розвитку, втома, що виникає у дітей з особливими потребами, навіть після незначних навантажень, значно знижує ефективність засобів впливу на компоненти психомоторної діяльності. Тому, характер та тривалість відпочинку є важливими елементами методики розвитку психомоторики.

Тривалість відпочинку між вправами для розвитку елементів психомоторики залежить від інтенсивності ознак фізичної, психічної та сенсорної втоми. Якщо завдання на розвиток психомоторики виконуються з низькою інтенсивністю, то основним критерієм тривалості відпочинку виступає емоційна готовність до виконання наступної вправи. Характер відпочинку у такому випадку повинен бути активним. Його зміст формують вправи на відновлення діяльності тих аналізаторів відносно яких здійснювався вплив.

Якщо завдання для розвитку психомоторики включаються у зміст фізичних вправ середньої та високої інтенсивності, то поряд з суб'єктивними факторами враховується також відновлення ЧСС. У такому випадку тривалість пауз для відпочинку, відповідно до рекомендацій спеціалістів у галузі фізичного виховання дітей з вадами слуху, становлять від 1 до 2-3 хв., що забезпечує відновлення працездатності, а також сприяє формуванню оптимального психологічного настрою учнів для ефективного виконання наступного завдання [25,52]. Характер відпочинку у такому випадку повинен бути змішаним, або пасивним. Під час змішаного відпочинку, відповідно до попереднього навантаження, використовуються дихальні вправи, ходьба, потягування, вправи на розслаблення. Пасивний відпочинок заповнюється аналізом виконання попередньої вправи та поясненням вимог до виконання наступної.

На заключному етапі психомоторного розвитку паузи для відпочинку між фізичними вправами повинні мати переважно активний характер. В їх зміст включаються нескладні сенсорні та інтелектуальні завдання.

4.4 Особливості методів та методичні прийоми розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з вадами слуху

Використання способів взаємодії між вчителем та слабчучими учнями з метою розвитку психомоторики має певні особливості. Так, важливим елементом методики розвитку психомоторики дітей з вадами слуху є використання методу паралельного впливу, що передбачає розвиток елементів психомоторики у процесі фізичної освіти та виховання фізичних якостей.

Процес психомоторного розвитку повинен бути органічно пов'язаний з вивченням, закріпленням та удосконаленням навчального матеріалу. Метод навчання вправи цілому домінує при виконанні відносно простих вправ. Такі вправи виконуються за усім поясненням вчителя, після застосування опосередкованої демонстрації. Використання даного методу з вимогою чіткого виконання рухових дій сприяє розвитку мислення, усіх видів пам'яті та уваги.

Навчання вправи по частинах слід широко застосовувати при вивченні складних за структурою вправ, та вправ, що внаслідок особливостей розвитку психіки дітей з вадами слуху є важкими для виконання. Використання даного методу дає учням можливість глибше зрозуміти зміст вправи, активує мисленеві процеси аналізу та синтезу, дозволяє сконцентрувати максимум уваги на окремих важливих елементах вправи, створює умови спрямованого впливу на різні види сенсорного сприйняття (одні елементи вправи контролюються переважно зорово, інші - за допомогою тактильних відчуттів, треті - пропріорецептивно). Поетапне поєднання рухів сприяє активуванню процесів запам'ятовування, а подальше поєднання їх у цілісну вправу стимулює розвиток рухової пам'яті.

Вплив на елементи психомоторики здійснюється також і під час розвитку фізичних якостей. Так, при вихованні фізичних якостей методом безперервної вправи, використовуються прийоми, що стимулюють прояв компонентів психомоторної діяльності. Наприклад, безперервний біг по дистанції зі звуженими ділянками, біг по відмітках, з подоланням перешкод, зигзагами, з оббіганням навколо перешкод вимагають підвищеного рівня активності сенсорних систем та складових когнітивної сфери. При виконанні ациклічних вправ відповідний ефект досягається через зміну рухових характеристик, зміну вихідного положення, зміну

напряму виконання вправи, використання різних сигнальних подразників та ін. Аналогічні варіювання різними характеристиками рухових дій застосовуються при використанні методу інтервальної вправи під час переходу до кожної з наступних робочих фаз.

Використання методу комбінованої вправи при тренуванні фізичних якостей за допомогою раніше засвоєних засобів, забезпечує формування незвичного координаційного поєднання [25], що стимулює діяльність сенсорних та когнітивних компонентів.

При застосуванні методу колового тренування, у комплекс вправ необхідно включати станції з інтелектуальними чи сенсорними завданнями, що сприяє відпочинку між станціями з акцентованим фізичним навантаженням, оптимізується використання обмеженої кількості спеціального сенсорного обладнання чи карток з інтелектуальними вправами.

На перших двох етапах розвитку психомоторики у рамках 5-10-хвилинних блоків використовували метод вибірквоспрямованого вправляння з впливом на окремі елементи психомоторної діяльності. Формуванню міжфункціональних взаємодій у структурі компонентів психомоторики сприяє використання методу комплексного вправляння, де поєднується вплив на два і більше елементів психомоторики.

У процесі реалізації експериментальної методики розвитку психомоторики дітей з вадами слуху переважно використовується фронтальний метод організації діяльності, що обумовлено невеликою кількістю учнів у класах та необхідністю підвищення моторної щільності уроку. Особливістю організації діяльності дітей даного контингенту груповим методом є умови розподілу їх на групи. Так, на основі класу слід формувати не більше 2-3 груп по 2-6 учнів з різним рівнем мовної та рухової підготовки. Такий розподіл дає змогу контролювати діяльність усіх дітей, а у середині групи стимулює розвиток можливостей спілкування, формує атмосферу співпраці, взаємодопомоги та взаємонавчання, що сприяє інтелектуалізації процесу фізичного виховання.

У зв'язку з різними термінами корегуючого впливу на учнів, виконання певних завдань вимагає використання індивідуального підходу. Даний метод використовується переважно у рамках 5-10-хвилинних блоків цілеспрямованого розвитку психомоторики із невідстаючими

дітьми чи тими, хто значно випереджає однокласників у психомоторному розвитку.

Зазначені практичні методи реалізуються через методичні прийоми, які забезпечують активізацію діяльності сенсорних систем та когнітивної сфери у процесі занять фізичною культурою дітей з вадами слуху. Саме застосування методичних прийомів дає широкий спектр можливостей впливу на компоненти психомоторики під час використання засобів різних розділів навчальної програми та позапрограмних засобів. Так, при використанні одного і того ж прийому при виконанні різних вправ відбувається цілеспрямований вплив на конкретний компонент психомоторики. І навпаки, використання одного й того ж засобу, змінюючи при цьому методичні прийоми, сприяє розвитку різних компонентів сенсорики чи компонентів когнітивної сфери. Одночасне застосування декількох прийомів під час використання певного засобу сприяє налагодженню міжфункціональних взаємодій у структурі компонентів, що лежать в основі психомоторної діяльності.

Методичні прийоми, що використовуються у процесі реалізації експериментальної методики розвитку психомоторики за об'єктом впливу мають як специфічний, так і загальний характер. До першої групи належать ті способи виконання фізичних вправ, використання яких стимулює діяльність окремих компонентів психомоторики. Дія інших стосується окремих груп психомоторних компонентів та їх взаємодії (табл. 2).

Таблиця 2

**Методичні прийоми розвитку психомоторики учнів
13-14-річного віку з вадами слуху**

Компоненти психомоторної діяльності	Методичні прийоми
Увага	— дзеркальне виконання вправи — внесення у вправу елементів новизни — гра з двома і більше м'ячами

Увага	<ul style="list-style-type: none"> — зміна «яскравості» сигналів, чіткості та розміру умовних позначень — використання несправжніх орієнтирів — стеження за переміщенням суперника — повторення рухів чи переміщень — використання незвичних обмежень простору (гра на трикутній площадці, біг по звуженій доріжці) — використання умовних знаків (обумовлений жест означає раптову зупинку чи зміну правил) робота зі світлолідером
Пам'ять	<ul style="list-style-type: none"> — збільшення кількості одночасно запам'ятовуваних об'єктів чи обсягу інформації — точне відтворення параметрів рухів — акцентування уваги на об'єкті запам'ятовування при повідомленні нової інформації тримати в руках невеликий вантаж, предмет або стискати гумове кільце термінове або відстрочене відтворення запам'ятованого
Мислення	<ul style="list-style-type: none"> — ідеомоторне тренування, — виконання рухових дій та вправ за описом вчителя — взаємопояснення — взаємонавчання — взаємоконтроль — самоаналіз — виконання знайомих рухів у незнайомих поєднаннях виконання відомих технічних прийомів у незвичних та незнайомих (ускладнених) умовах (зміна місця проведення занять) термінове інформування про хід виконання рухових дій

Мислення	<ul style="list-style-type: none"> — контрастні та зближуючі завдання — широке використання умовних позначень — створення умов дефіциту простору та часу — використання навчальних карток вивчення вправ по частинах
Зір	<ul style="list-style-type: none"> — обмеження центрального зору — обмеження периферичного зору — використання зорових орієнтирів — використання різновіддалених орієнтирів вертикальних та горизонтальних мішеней — зміна відстані до об'єкта демонстрації
М'язовий аналізатор	<ul style="list-style-type: none"> — сповільнене виконання вправ — виключення зорового контролю — варіювання параметрів навантаження — варіювання ваги та розмірів спортивного інвентарю — проводка — варіювання амплітуди рухів — виконання контрастних вправ (чергування напруження та розслаблення м'язів)
Шкірний аналізатор	<ul style="list-style-type: none"> — використання предметів з шипованою поверхнею — виключення зорового контролю під час маніпуляцій з предметами — використання інвентарю з різною структурою поверхні (переважно шипованою) — використання інвентарю з різними фізичними властивостями
Вестибулярний аналізатор	<ul style="list-style-type: none"> — виконання вправ на підвищеній опорі — виконання вправ на звуженій опорі — виконання вправ на похилій площині — зміна швидкості та напрямку переміщень
Сенсорика	<ul style="list-style-type: none"> — включення в естафети завдань з підвищеними вимогами до певного аналізатора — виконання вправ з підвищеними вимогами до певного аналізатора на фоні втоми — використання сигналів різних за силою та походженням. збільшення кількості одночасно задіяних аналізаторів

Когнітивна сфера	<ul style="list-style-type: none"> — виконання пізнавальних операцій на фоні втоми — самоаналіз і самоконтроль рухової діяльності — використання гетерохронних груп — включення у рухові завдання додаткових елементів, що несуть інтелектуальне навантаження — використання міжпредметних зв'язків
Комплексний розвиток елементів психомоторики	— збільшення кількості одночасно здійснених аналізаторів та компонентів пізнавальної сфери

Враховуючи особливості розвитку дітей з вадами слуху при використанні МП необхідно дотримуватись певних вимог:

1. Не висувати завищених вимог до вестибулярного аналізатора (вправи на надто підвищеній чи звуженій опорі, на слизькій поверхні).
2. Вибирати оптимальне місце власного розташування та розташування учнів, розміщення умовних позначень, орієнтирів, технічних засобів навчання.
3. При варіюванні інтенсивності враховувати особливості СС та дихальної систем.
4. Підвищувати вимоги безпеки при виключенні чи обмеженні зорового контролю.
5. Вимагати постійної зворотної інформації про те, чи зрозумілий учням зміст завдання, що їм висувається та про їх самопочуття.

Думки науковців та вчителів фізичної культури сходяться на тому, що у роботі з дітьми з вадами слуху слід якомога більше використовувати потенціал методів часткової регламентації [49]. Широке використання на уроках фізичної культури ігрового та змагального методів ефективно впливає на психомоторну сферу дітей даної нозологічної групи за умов відповідного підбору ігрових завдань та їх адаптації до особливостей фізичного виховання у спеціальних школах [29,52].

Стимулювання розвитку елементів психомоторики у процесі ігрової та змагальної діяльності відбувається через вплив на інтелектуальну сферу учнів (вдосконалюється розуміння про якість, кількість, об'єм предметів, простір та час), когнітивні компоненти, активізацію міжособистісного

спілкування, формування оптимальних умов для сенсорного вдосконалення.

Зважаючи на особливості психічного розвитку дітей з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора, особливо на початковому етапі розвитку психомоторики, ігровий метод слід застосовувати без значного рольового навантаження. Виконання завдань набуває ігрового характеру через постановку нескладних умов типу «Хто краще виконає вправу», «Чий комплекс вправ найкращий», «Хто точніше відтворить рух», «Хто влучніший», а також через вказівки виконувати вправи з різних вихідних положень, після додаткових рухів та ін.

Використання змагального методу сприяє удосконаленню функціонування компонентів психомоторної діяльності через формування позитивного психоемоційного фону. Атмосфера змагання на уроках фізичної культури дітей з вадами слуху створюється через:

- використання рухливих та спортивних ігор, як форм комплексного активування компонентів психомоторики;

- співставлення результатів функціонування окремих компонентів психомоторної діяльності учнів;

- змагання за кращий приріст особистих результатів;

- наявність у класі команд зі сталим складом учнів на певний період;

- порівняння досягнень класів у певних видах рухової діяльності.

Зважаючи на особливості розвитку школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора та сутність психомоторної діяльності, застосування ігрового та змагального методів у процесі реалізації експериментальної методики має свою специфіку:

1. Необхідно уникати вправ та ігор, що можуть викликати негативні наслідки (з підвищеними вимогами до вестибулярного аналізатора, травмонебезпечні, зі складними правилами чи перевантаженим сюжетом).

2. Слід надавати можливість виконувати пробні спроби при впровадженні нових елементів у зміст рухливих ігор чи естафет.

3. Використовувати різні види комунікацій.

4. Кількість компонентів психомоторної діяльності, на які здійснюється цілеспрямований вплив у ході ігрової та змагальної діяльності, визначається у відповідності до етапу розвитку психомоторики.

5. Слід формувати гетерохронні команди, що сприяє розвитку пісихомоторики через підвищення вимог учнів до себе, пошуків шляхів налагодження взаєморозуміння.

Особливості пісихомоторної діяльності та процесу розвитку пісихомоторики вимагають постійного оперування значними об'ємами інформації різного характеру у ході занять фізичною культурою. Використання методу слова на уроках фізичного виховання певною мірою обмежується наявністю комунікативних бар'єрів пов'язаних з особливостями функціонування слухового аналізатора. Широкі можливості подачі інформації, здійснення зворотного зв'язку, міжособистісного спілкування самих дітей, впливу на компоненти пісихомоторної діяльності дає використання прийомів методу слова через дактилювання, жестове та усне мовлення.

Використання прийомів методу слова сприяє розвитку пам'яті дітей з вадами слуху, оскільки довше у пам'яті зберігається усвідомлений матеріал, який пов'язаний логічними зв'язками з уже засвоєними знаннями [27,47,48]. Розбір, пояснення, звіти, взаємопояснення сприяють глибшому розумінню учнями інформації, формуванню стійких зв'язків нових знань з досвідом. Пояснення нового матеріалу, чи ознайомлення зі специфічною термінологією слід супроводжувати формуванням у учнів асоціативних зв'язків. Під час розборів вправи, бесід, звітів у дітей необхідно вимагати голосового відтворення нових термінів, назв вправ, приладів та снарядів, технічних елементів, команд, що сприяє їх запам'ятовуванню.

Розвиток мислення, як компоненту пісихомоторної діяльності, неможливий без теоретичних знань, що також передбачає наявність певного обсягу словникового запасу [40,47,48]. До активного словникового запасу необхідно вводити слова та відповідні їм жести, що безпосередньо стосуються розвитку пісихомоторики.

Для озброєння учнів новими знаннями використовуються розповідь, пояснення, опис, що здійснюються вчителем через дактилювання та чітку артикуляцію. Ключові та нові слова і вирази, спеціальні терміни варто виділяти написанням на табличці зі словесними поясненнями, або графічними зображеннями їх змісту. Під час пояснень рекомендовано широко використовувати порівняння. Рухи, їх елементи чи способи

виконання вправи можна порівнювати з відомими явищами природи, діями механізмів, поведками тварин та ін.

Такі прийоми методу слова як уточнення, вказівки, інструкції, що застосовуються при необхідності оперативного корегування діяльності впроваджуються, переважно, через жестову мову. Таким чином, зберігається динаміка рухових дій, здійснюється своєчасне інформування учнів, пришвидшується зворотній зв'язок (обумовлюється жест, який би означав сприйняття зауваження чи вказівки учнем – кивок головою, підняття руки чи ін.), що у свою чергу сприяє формуванню можливостей кращого сприйняття учнями сенсорних сигналів, не розсіює їхню увагу.

Використання установки учням на зчитування інформації з губ та зчитування дактилю під час застосування прийомів методу слова вимагає постійної концентрації уваги школярів з вадами слуху, що є одним зі шляхів її розвитку, а також стимулює мислення та сприяє кращому розумінню і запам'ятовуванню поданого матеріалу.

У зв'язку з особливостями спілкування дітей даної нозологічної групи в умовах рухової діяльності застосування певних прийомів методу слова є обмеженим. Так, супроводжуюче пояснення замінюється проводкою або паралельним виконанням рухового завдання з учителем, чи іншим учнем. Подача команд здійснюється лише при концентрації уваги учнів на вчителіві. Можливості поточного словесного оцінювання виконуваних учнями дій є досить обмеженими, значну роль у даному випадку відіграють міміка та жести вчителя.

Зважаючи на особливості використання методу слова на заняттях фізичною культурою дітей з вадами слуху, для більш ефективного впливу на психомоторну сферу школярів даного контингенту, його якомога ширше необхідно поєднувати з методом демонстрації. У випадку, коли учням для розуміння чи засвоєння матеріалу усних пояснень було недостатньо, широко використовуються пряма та опосередкована наочність. Використання унаочнених пояснень сприяє глибшому розумінню навчального матеріалу учнями та кращому його запам'ятовуванню. Безпосередній показ вчителем, чи учнем на початкових етапах навчання є ефективнішим для сприймання та запам'ятовування матеріалу, ніж опосередкована наочність. Під час показу робиться акцент як на основних елементах вправи, так і на деталях, успішне виконання яких залежить від сприймання та аналізу сенсорної

інформації. Також, підкреслюються особливості виконання елементів рухової дії, що не повною мірою сприймаються школярами внаслідок порушення слуху (хлесткий удар, м'який зіскок). Саме на основі цієї інформації у дітей формується сенсорна картина руху.

У процесі реалізації експериментальної методики широко використовується опосередкована наочність. При застосуванні спеціальних психологічних вправ застосовуються ілюстровані матеріали, що містять завдання для розвитку когнітивних компонентів психомоторики. Для виконання вправ, вплив яких спрямований на зоровий аналізатор, використовуються мітки (вправа «Мітка на склі»). Нескладні графічні та схематичні зображення фізкультурно- чи спортивно-освітнього характеру використовуються для розвитку мислення, уваги та пам'яті.

Для розвитку елементів психомоторики у рамках занять фізичною культурою ефективним є широке використання умовних позначень, орієнтирів, світлових сигналів, позначень слідів від виконання вправ.

Умовні позначення стимулюють мислительні процеси, пам'ять. Використання світлових сигналів сприяє розвитку уваги. Різного роду орієнтири, виконання вправ по позначених слідах від попереднього виконання формують особливі вимоги до зорового, вестибулярного та м'язового аналізаторів, вимагають постійної концентрації уваги.

4.5 Педагогічні умови реалізації методики розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора.

Ефективність реалізації методики розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора значною мірою визначається дотриманням педагогічних умов організації процесу фізичного виховання, якими є:

1. Комплексний підхід до діагностики та розвитку психомоторики дітей з вадами слуху.
2. Забезпечення позитивного психологічного середовища.
3. Педагогічна підтримка мовного середовища.

Зважаючи на високу варіативність психомоторних проявів, специфічність психомоторних здібностей [18,32] та сутність і зміст психомоторики необхідно використовувати систему тестів спрямованих

на визначення рівня розвитку усіх структурних елементів, що лежать в основі сенсомоторної, ідеомоторної та моторної діяльності.

Експериментальна методика розвитку психомоторики 13-14-річних школярів з обмеженими можливостями функціонування слухового аналізатора передбачає комплексний вплив на їх когнітивну сферу, сенсоріку та моторіку. Високий рівень розвитку цих елементів є основою ефективного прояву окремих психомоторних здібностей.

Психоемоційний фактор в значній мірі визначає ефективність навчально-виховного процесу. На думку науковців [13,53] психоемоційний стан відіграє не менш важливу роль у процесі управління рухами ніж психофізіологічні властивості (перцептивні, інтелектуальні, сенсомоторні). Емоційно-мотиваційні чинники (рухова мотивація), ціннісно-орієнтаційні (вибір певного виду рухової активності), установчі (установка на точність, швидкість), вольові (сміливість рішучість) безпосередньо впливають на ефективність регуляції складнокоординаційних рухів [51]. Показниками оптимального психологічного клімату на заняттях фізичною культурою С.П. Євсєєв та Л.В. Шапкова вважають: позитивний настрій та емоції, відчуття бадьорості, оптимізму та комфорту.

При проведенні занять фізичною культурою важливим є також емоційне забарвлення вправ, що на думку В.Л. Страковської підсилює позитивний вплив на різні центри головного і спинного мозку. Цьому сприяє використання методів часткової регламентації у процесі фізичного виховання дітей з вадами слуху [13,37].

Забезпечення позитивного ставлення до занять фізичною культурою, як зазначають спеціалісти [8,29] залежить від :

— особистості учителя (педагог повинен мати авторитет серед дітей та бути прикладом для наслідування);

— позитивного мікроклімату (відношення з учнями має будуватись на принципах взаємоповаги, взаємодовіри та доброзичливості);

— оптимального макроклімату (членів колективу повинні об'єднувати спільна мета та інтереси, що проявляється у взаємодопомозі, взаєморозумінні, симпатії, емпатії, рольових функціях).

У рамках уроків фізичною культурою слід сприяти зміні уявлень про рухову обмеженість учнів з вадами слуху, сформувати у дітей почуття власної повноцінності використовуючи такі прийоми:

— застосувати адекватні засоби, методи та методичні прийоми;

— широко використовувати індивідуальний підхід;

— оцінка діяльності учнів на уроці фізичною культурою повинна концентруватись не на вадах чи недоліках розвитку дітей з обмеженими можливостями слухового аналізатора, а на їх можливостях (не варто бути з дітьми занадто поблажливими, слід ставити реальні завдання і добиватись чіткого їх виконання);

— формувати гетерохронні (з різним рівнем порушення функції) групи для занять фізичною культурою і спортом (Михаель Шоо пропонує проводити заняття чи виконувати окремі вправи разом з дітьми котрі чують добре).

Задля підвищення емоційності виконання фізичних вправ та занять фізичною культурою цілому слід використовувати:

1. Методи часткової регламентації (ігровий та змагальний).

2. Вправи з незвичними предметами, у незвичних положеннях.

3. Яскраві та незвичні орієнтири та сигнали (світло, яскраві прапорці, кеглі, м'ячі, таблички, жести).

4. Вправи на розслаблення і розтягування (щоби зняти збудження нервової системи після виконання емоційних вправ).

Можливість повноцінного спілкування є не тільки умовою ефективного обміну інформацією, а й запорукою соціалізації та повноцінної інтеграції дитини з вадами слуху у суспільство, засобом і умовою корекції відхилень рухової та психічної сфери пов'язаних з наявною патологією [6,8,56].

Слово — засіб систематизації безпосередніх чуттєвих вражень, організації і регуляції пізнавальних дій, поповнення безпосереднього чуттєвого досвіду, відтворення досвіду і включення його в нову систему зв'язків [52]. До затримки у розвитку дітей з вадами слуху призводить обділеність голосовими стимулами ЦНС [25]. Встановлено, що однією з причин, які знижують якість основних рухів є обмеженість словесної інформації про них [6,46]. Слово є засобом організації рухів, упорядковує їх, робить більш диференційними. Рухові навички, які складаються у дітей в умовах розгорнутої мовної діяльності, мають більш узагальнений характер, легше переносяться в нові умови [16].

Мова є основним засобом, що забезпечує процеси саморегуляції діяльності (оціночні дії, планування, формування критеріїв успішності,

самоінструкції, самонакази та ін.). Саме педагогічні методи, що спираються на словесні і образні характеристики рухів, дозволяють сформувати образ руху [21].

Особливості мовного розвитку дітей з порушеннями слуху найбільш чітко проявляються у пізньому оволодіння словесною мовою, словесно-жестовій двомовності, труднощах оволодіння словниковим складом і граматичною будовою словесної мови, одночасному і паралельному засвоєнню словесного, жестового, усного, письмового та дактильного видів спілкування [4,40].

Спеціалісти у галузі сурдопедагогіки вважають за необхідне національну жестову мову, поряд зі словесною, включити у систему засобів педагогічного впливу при організації фізичного виховання глухих дітей [1,15]. На думку Р.Г. Мак-Кензі система фізичного виховання даної категорії дітей повинна включати спеціальні засоби для розвитку усіх комунікативних можливостей, у тому числі і читання по губах. Так, при дактилюванні у дитини відбувається розвиток вищих психічних і фізіологічних процесів кори головного мозку, функцій центральної вищої і периферичної системи, артикуляційного апарату і кори головного мозку. Дитина артикулюючи при дактилюванні розвиває моворухійний апарат, голосотворення, мовне дихання, відбувається відповідна рефлекторна діяльність [50]. Використання у навчально-виховному процесі жестової мови сприяє встановленню продуктивної взаємодії глухої дитини з оточенням, а відтак розширенню соціального досвіду, активізації розумового розвитку, інтенсивному формуванню особистості [20]. Важливим при корекції мовних порушень на уроках фізичною культурою є формування фонематичного слуху, артикуляції, збільшення словникового запасу [13]. Використання вербальних пояснень є ефективними у тому випадку, коли вони викликають у адресата точні уявлення, коли вживані терміни зрозумілі як вчителю, так і учням [39]. Зважаючи на вищезазначене у активний словниковий запас учнів з вадами слуху необхідно увести наступні слова та відповідні їм жести: психомоторика, сенсорика, пізнавальні здібності, тактильні відчуття, вестибулярний апарат, аналізатор, м'язові відчуття, поле зору, пам'ять, мислення, увага, розслабити, збільшити, зменшити, в півсили, максимальне зусилля, полегшенні умови, ускладнені умови, відчуття, бачити, дотик, швидше, повільніше, сильніше, легше, плавно, чітко, різко,

точно, прискорення, зафіксувати, відтворити, думати, спостерігати, співставляти, аналіз, концентрація, поєднати, змінити, проаналізувати, орієнтири.

У процесі педагогічної підтримки мовного середовища на заняттях фізичною культурою з дітьми, котрі характеризуються порушеннями функцій слухового аналізатора, як умови розвитку їх психомоторики, необхідно дотримуватись наступних вимог:

1. Володіти усіма видами спілкування глухих та оптимально їх використовувати.

— Використовувати усі можливі способи передачі інформації (дактилювання, жестова мова, пояснення у письмовій та у графічній формі).

— При спілкуванні з учнями розташовуватись так, щоб учні добре бачили рухи і артикуляцію учителя.

— Уникати надлишкової міміки та жестів.

— Уникати непотрібних переміщень.

— При словесному поясненні виразно артикулювати, говорити повільно, чітко і ясно, мову доповнювати відповідною мімікою та жестами.

— Забезпечувати можливість зчитування інформації учнями по губах шляхом підбору оптимального темпу та інтенсивності артикуляції та характеру мовного матеріалу. Незрозумілі слова повторювати, проте не більше 2-3 разів. Якщо і надалі учні не розуміли сказаного, застосувати дактилювання чи письмо.

— Вносити корективи у спілкування на основі зворотної реакції учнів.

2. Озброїти учнів спеціальною термінологією необхідною для вирішення завдань розвитку психомоторики. Систематично використовувати її у практичній діяльності.

— Формувати термінологічний словниковий запас.

— Стимулювати учнів вживати спортивну лексику та термінологію.

3. Стимулювати словесне спілкування.

— Спонукаати до широкого спектру спілкування: вчитель - учень, учень - учень, учень - учитель.

— Формувати імпресивну (зорове, слухо-зорове сприйняття) та експресивну (говоріння, дактилювання, письмо) форми словесної мови.

— Систематично вимагати у учнів уважно сприймати мовлення, грамотно будувати й оформляти власні висловлювання.

— Вимагати артикулювання при дактилюванні.

4. Формувати комунікативні вимоги, що сприяють свідомому виконанню вправ (пов'язати слово та діло).

— При необхідності запитувати учнів, як вони зрозуміли матеріал, що пояснюється, особливо, якщо мова йде про профілактику травм.

— Пропонувати виражати словом те, що зробив чи збираєшся зробити, чи відчуття від виконаної дії, пояснення один-одному певного матеріалу, чи ходу виконання вправи, чи правил гри.

— Використані лінгвістичні форми пов'язувати з відповідною діяльністю (зв'язок слова і діла).

5. При донесенні інформації до учнів спиратись на різні види відчуттів (зорові, тактильні, вібраційні).

— Поєднувати повідомлення матеріалу з наочностю.

6. Стимулювати невербальне спілкування.

— Специфічною особливістю рухової діяльності на уроці є спільні дії при виконанні рухових завдань, коли взаєморозуміння досягається без слів (парні і командні вправи, естафети, рухливі і спортивні ігри і т.н.). Це не означає, що спілкування не відбувається. Сам характер рухової активності формує певну структуру взаємовідносин - невербальне рухове спілкування. У результаті такого спілкування діти з обмеженими можливостями ближче пізнають один одного, формуються відносини взаємодопомоги, взаємодовіри, взаємопідтримки, виробляються певні внутрішні установки, відбувається узгодження по точності та координації рухів, узгоджуються переміщення у просторі та часі і т.ін..

5. ЗРАЗКИ УРОКІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА МАТЕРІАЛІ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ, ГІМНАСТИКИ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР З ЦІЛЕСПРЯМОВАНИМ ВПЛИВОМ НА ПСИХОМОТОРИКУ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ.

Відповідно до змісту програми з фізичного виховання для ЗОШ, що використовується у роботі з дітьми з порушеним слухом, та етапів психомоторного удосконалення наводимо зразки план-конспектів уроків фізичної культури.

Інформаційно-ознайомлювальний етап розвитку психомоторики

План-конспект уроку фізичної культури на основі навчального матеріалу з легкої атлетики

Завдання уроку:

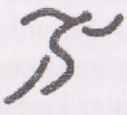
1. Ознайомити з технікою виконання стрибка у довжину з розбігу.
2. Навчити техніці розбігу і попаданню на планку для відштовхування.
3. Сприяти розвитку пружкості.

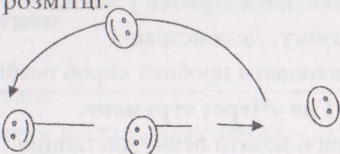
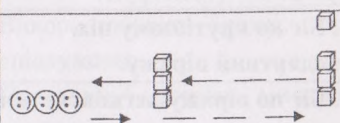
Завдання психомоторного розвитку:

- ознайомити з реакціями вестибулярного аналізатора;
- створити уяву про рухову пам'ять.

Інвентар та обладнання: сигнальний прапорець, секундомір, кубики, крейда, рулетка для вимірювання довжини.

Час проведення: Жовтень **Місце проведення:** Шкільний стадіон

 Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	18 хв	
Організаційний компонент Шиккування. Перекличка. Перевірка готовності до уроку. Стройові вправи на місці та у русі. Різновиди шикунвань та перешикунвань. Актуалізація та повідомлення завдань уроку. Повторення засвоєних слів: внутрішнє вухо, вестибулярний аналізатор, рівновага. Вивчення нових слів та понять: відцентрова сила, інерція.	4хв	Використовувати різні види спілкування. Пригадати матеріал минулого заняття. Обумовити умовні сигнали, що використовуватимуться впродовж заняття.

<p>Розминка</p> <p>1. Вправи у ходьбі</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, потягування - перекатами з п'ятки на носок, кола руками. - з високим підніманням стегна, імітація роботи рук бігуна. - випадками 	<p>1,5хв</p>	<p>Вправи у ходьбі, бігу та стрибки виконувати по розмітці.</p> 
<p>2. Вправи у бігу</p> <ul style="list-style-type: none"> - чергування повільного бігу та бігу з середньою швидкістю - дріботливий біг - із закиданням гомілки - з підніманням стегна - галопом правим, лівим боком. 	<p>3хв</p> <p>1м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p> <p>15м</p>	<p>Таке ж розташування орієнтирів зберігати під час виконання наступних вправ підготовчої частини.</p> <p>Вимагати чіткого виконання команд.</p>
<p>3. Стрибкові вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> - на двох - на двох з поворотами тазу - вистрибування на кожен крок - стрибки у кроці - стрибки у кроці з одним настрибуванням 	<p>1,5хв</p> <p>10м</p> <p>10м</p> <p>10м</p> <p>2*15м</p> <p>2*15м</p>	<p>Назад повертатись дріботливим бігом, тіло розслаблене, руки вільно.</p> <p>Після двох – трьох посліпль виконаних стрибкових вправ виконувати пробіжку.</p>
<p>4. Розминка на місці (вправи на розтягування, вправи на розслаблення)</p>	<p>1,5хв</p>	<p>Самостійно.</p>
<p>5. Естафета: На станціях по дистанції естафети стоять колони з 3 та 4 кубиків. Завдання учасника взяти верхній кубик з вищої колони і поставити його на вершину іншої. Якщо кубики падають їх слід поскладати і лише потім продовжувати естафету.</p>	<p>4хв</p>	 <p>Естафету, за можливостю, можна проводити з паралельним класом загальноосвітньої середньої школи</p>
<p>6. Дихальні вправи.</p> <p>Повторити виконання</p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливого дихання - грудного - червеного 	<p>2,5хв</p>	<p>Слідкувати за правильністю виконання.</p>

ОСНОВНА ЧАСТИНА	21хв	Організаційно-методичні вказівки
Ознайомлення з технікою виконання стрибка у довжину з розбігу. Демонстрація Виконання пробних спроб розбігу.	4хв	Розповідь, пояснення учителем. Учнем, при потребі - вчителем. Низька інтенсивність.
7. Гра «Через струмок». Тричі долати певну дистанцію виконуючи набір стрибків запропонований вчителем. Останній раз слід виконати стрибки у тій же послідовності, але без супроводу вчителя. Хто помилився – той у струмку змочився.	5хв	Пр. набір стрибкових кроків:- на праву – на ліву – на лівій – на лівій – на праву. Слід подолати струмок шириною 7-10 м. Змінювати набір стрибкових кроків. (можна стрибати по позначках зроблених крейдою)
8. Підбір індивідуальної довжини розбігу Посидання розбігу з потраплянням на планку.	5хв	Без відштовхування. Після наступання планку - пробігати. Слідкувати за роботою стопи. Самокорегування техніки СВВ – позмінний.
10. Біг по лінії розмітки віражу легкоатлетичної доріжки - руки не працюють - працює зовнішня рука - працюють обидві руки	7хв 1*20м 2*20м 2*20м	На середній швидкості Варіювати швидкість
11. Біг по крутішому ніж стандартний віражу.	2*20м	Спеціально розмітити.
12. Біг по віражу легкоатлетичної доріжки.	2*20м	
ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА	6 хв	Організаційно-методичні вказівки
13. Вправи на відновлення дихання.	1 хв	Слідкувати за чіткістю виконання дихальних актів
14. Гімнастика для очей. Вправи на розслаблення. Вправи на розвиток пасивної гнучкості, вправи на розтягування м'язів. Повторення вивчених слів.	1,5хв 2хв	Проводять самі учні
Оцінювання діяльності. Оголошення домашніх завдань.	1,5хв	Індивідуальний підхід.

Етап виокремленого розвитку компонентів психомоторики

План-конспект уроку фізичної культури на основі навчального матеріалу з гімнастики

Завдання уроку:


1. Навчити лазінню по канату у три прийоми.
2. Удосконалити боковий нападаючий удар у настільному тенісі.
3. Сприяти розвитку сили.

Завдання психомоторного розвитку:

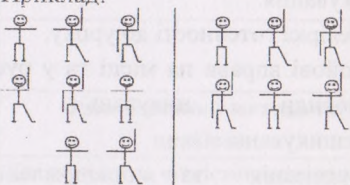
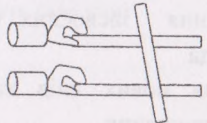
— сприяти розвитку зорового, вестибулярного аналізатора, пропріорецептивних відчуттів, уваги, мислення.

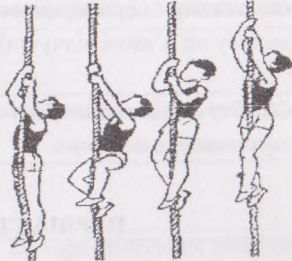
Інвентар та обладнання: гімнастичні лави, столи та ракетки для настільного тенісу, канат, кубики, плакат із зображенням техніки лазіння по канату у три прийоми, наочність для завдання «Якого зображення не вистачає?», окуляри для обмеження периферичного зору.

Час проведення: Грудень **Місце проведення:** Спортивний зал школи

 Зміст уроку	Дозування	Організаційно-методичні вказівки
ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА	15 хв	
Організаційний компонент Шикування. Перевірка готовності до уроку. Стройові вправи на місці та у русі. Різновиди шикувань та перешикунань. Актуалізація та повідомлення завдань уроку. Повторення засвоєних слів: вис, амплітуда. Вивчення нових слів та понять: хват, підвищення.	2,5хв	Використовувати різні види спілкування. Пригадати матеріал минулого заняття. Обумовити умовні сигнали необхідні впродовж заняття.

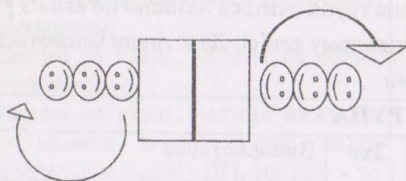
Розминка з використанням гімнастичних палиць

<p>1. Різновиди ходьби: — стройовим кроком, на носках, на п'ятках, перекатним кроком, гострим кроком, у присіді.</p>	<p>1 хв</p>	<p>Під час ходьби роздати гімнастичні палиці</p>
<p>2. ЗРВ з гімнастичними палицями на підвищенні: — хватом за кінці, палиця на шию, кола головою; — хватом за кінці, палиця вниз, на «1» - палиця вгору, права назад (прогнутись), на «2» - ВП, на «3» - те ж лівою, на «4» - ВП; — хватом за кінці, палиця за спину, повороти тулуба вліво-вправо; — хватом за кінці, палиця вгору пружні нахили тулуба вліво, вправо; — хватом за середину, палиця вперед, повороти палицею вліво-вправо; — хватом за кінці, палиця вперед, повертати палицю перед собою; — хватом за кінці, палиця вниз, переступати через палицю; — хватом за кінці, палиця вгору, на «1» - присід, палиця вперед, на «2» - ВП. — палиці на підлогу, стрибки через палиці, або через гімнастичну лавку. — повільний біг на місці</p>	<p>5 хв</p>	<p>Як підвищення використовувати гімнастичну лавку</p> <p>Можна виконувати вправу повернувшись після демонстрації праворуч.</p> <p>Рухи амплітудні</p> <p>Можна переступати однією ногою і повертатись у ВП; можна двома ногами</p>
<p>3. Завдання для розвитку мислення «Якого зображення не вистачить?»</p>	<p>2,5 хв</p>	<p>Приклад:</p> 
<p>4. Естафета-атракціон Учні діляться на команди. Перший з команди, тримаючи за кінець у кожній руці гімнастичну палицю, утримує на них третю. За сигналом учасники намагаються подолати дистанцію не втративши палиці. Наступний учасник приймає естафету зловившись за ближні до нього кінці палиць.</p>	<p>4 хв</p>	

ОСНОВНА ЧАСТИНА	24хв	Організаційно-методичні вказівки
<p>МОД* - груповий (враховувати особливості розподілу на групи). Формується дві групи. Впродовж 12 хв одна група вчиться лазінню по канаті у три прийоми, інша вдосконалюється у настільному тенісі. Далі групи міняються місцями</p>		
ПЕРША ГРУПА		
<p>5. <i>За допомогою засобів демонстрації повторити техніку лазіння по канату у три прийоми.</i> Повторити захоплення канату стопами експресно. Повторити розташування рук при хваті: - руками вгорі; - одна вгорі, інша на рівні голови. Техніка лазіння у три прийоми (рис): - зігнути ноги, обхопити канат хватом руками вгорі; - випрямити тулуб; - почерговий перехват руками вгору.</p>	2хв	<p>Використання опосередкованої наочності (рисунки з поетапним виконанням лазіння у три прийоми) Учні при виконанні вправ можуть для корегування техніки користуватись наочністю.</p> 
<p>6. <i>З сіду ноги нарізно тримаючись руками за канат почерговим перехватом перейти у вис стоячи, зігнути ноги, опустити ноги, повернутись у ВП.</i></p>	4хв	<p>СВВ – почерговий. 2серії. Підстраховка вчителем. Слідкувати за правильним захопленням каната.</p>
<p>7. <i>Вправи на розслаблення м'язів верхніх кінцівок</i></p>	1хв	
<p>8. <i>Лазіння по канату у три прийоми</i></p>	5хв	<p>Кожен учень виконує 2серії по 2-3 цикли.</p>

ДРУГА ГРУПА

9. Гра «Три проти трьох»



- розминочний розіграш;

- гра на вибування;

- з використанням окулярів для обмеження периферичного зору (для впливу на м'язові відчуття).

1хв

5хв

4хв

У залежності від кількості учнів у групі. Учні стоять у колоні. Після удару переміщуються у кінець колони. Можна запропонувати після 5 ударів змінювати пару. Завдання – не переривати розіграш.

Чітке дотримання правил сприятиме концентрації уваги.

Вибуває той, хто помилився

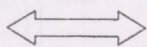
Інтенсивність низька. Можна виконувати удари по діагоналі. Після 4-ох ударів змінювати діагональ.

10. Вправи на відновлення діяльності зорового аналізатора.

2хв

12хв

← ПЕРША ГРУПА



ДРУГА ГРУПА →

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА

6хв

Організаційно-методичні вказівки

11. Вправи на розслаблення.

12. Спеціальне завдання на розвитку м'язових, суглобових та тактильних відчуттів.

Повторення вивчених слів.

Оцінювання діяльності.

Оголошення домашніх завдань.

1хв

3хв

Проводять самі учні
Формуються дві команди. Учні по чергово ставлять кубики один на одного, намагаючись побудувати якнайвищу колону.

Пригадати коли на уроці нові слова використовувались. Скласти речення з вивченими словами.

Індивідуальний підхід.

Етап вдосконалення міжфункціональних взаємодій
у структурі компонентів психомоторики

План-конспект уроку фізичної культури на основі
навчального матеріалу з баскетболу

Завдання уроку:

1. Навчити веденню м'яча зі зміною темпу та ритму.
2. Удосконалити техніку виконання передач двома руками від грудей з різними траєкторіям польоту.

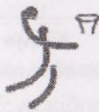
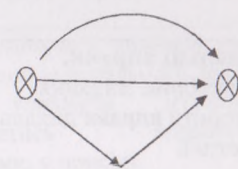
3. Сприяти розвитку спритності

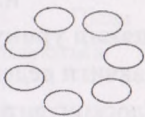
Завдання психомоторного розвитку:

- сприяти формуванню функціональних взаємодій між компонентами психомоторики.

Інвентар та обладнання: сигнальний прапорець, секундомір, гімнастичні обручі та палиці, баскетбольні м'ячі, набір картинок для вправ на розвиток мислення, окуляри для обмеження центрального зору.

Час проведення: Березень **Місце проведення:** Спортзал школи

 <p align="center">Зміст уроку</p>	<p align="center">Дозування</p>	<p align="center">Організаційно-методичні вказівки</p>
<p align="center">ПІДГОТОВЧА ЧАСТИНА</p>	<p align="center">14хв</p>	
<p>Організаційний компонент Шиккування. Перекличка. Перевірка готовності до уроку. Стройові вправи на місці та у русі. Різновиди шикунвань та перешикувань. Актуалізація та повідомлення завдань уроку.</p> <p>Повторення засвоєних слів: траєкторія, навісна траєкторія, відскік.</p> <p>Вивчення нових слів: взаємодія, частота рухів.</p>	<p align="center">4хв</p>	<p>Використовувати різні види спілкування. Пригадати минуле заняття. Показати місце елементів, що розглядатимуться на занятті у структурі техніки гри.</p>  <p>Обумовити умовні сигнали, що використовуватимуться впродовж заняття.</p>

<p>Розминка</p> <p>1. Вправи у ходьбі</p> <ul style="list-style-type: none"> - на носках, колові рухи головою. - перекатами, потягування. - з повільним присіданням - у присіді - випадками - з повільним вставанням. 	<p>1,5хв</p>	<p>Рухаючись по колу оббігати обручі (рухаючись змією між обручами)</p> 
<p>2. Вправи у бігу</p> <ul style="list-style-type: none"> - повільний біг, розминка рук (кисті, лікті, плечовий пояс) - у стійці баскетболіста (правим, лівим, спиною вперед) - із закиданням гомілки - з підніманням стегна - схресно правим, лівим 	<p>2,5хв</p>	<p>Таке ж розташування орієнтирів зберігати під час виконання наступних вправ підготовчої та основної частини.</p> <p>Вимагати чіткого виконання команд.</p>
<p>3. Стрибкові вправи</p> <ul style="list-style-type: none"> - за сигналом зупинка кроком, стрибком, стрибком на одну ногу. - стрибками на двох, з поворотами - підстрибування з відведенням стегна назовні - стрибки у кроці («олений біг») - вистрибування на кожен крок. 	<p>1,5хв</p>	<p>Після двох – трьох посліп виконаних стрибкових вправ виконувати пробіжку.</p>
<p>4. Рухатись по великому колу. За сигналом стати у середину обруча.</p> <p>Рухатись бігом, приставним, у присіді.</p>	<p>1,5хв</p>	<p>Можна змінювати умови: по два учні у обруч; у червоний – 2, у синій - 1. Визначати хто зайвий, хто останній.</p>
<p>5. Дихальні вправи.</p> <ul style="list-style-type: none"> - заспокійливе дихання - повторити вправи дихальної гімнастики 	<p>1,5хв</p>	<p>Самостійно</p>
<p>6. Розминка на місці (вправи на розтягування, на розслаблення м'язів ніг)</p>	<p>1,5хв</p>	<p>Учні по чергово демонструють вправи</p>

ОСНОВНА ЧАСТИНА	25хв	Організаційно-методичні вказівки
<p>7. Спеціальні психологічні завдання для розвитку мислення</p> <p>а) яке зображення зайве б) продовжте логічний ряд в) знайти відмінності між виконанням низького та високого ведення (використовувати схематичні зображення, показ учнями)</p>	4хв	<p>Залучити усіх учнів. Домогатись чітких відповідей та їх обґрунтування. Пригадати які помилки можливі під час ведення.</p>
<p>8. Вправи з м'ячами</p> <ul style="list-style-type: none"> - довільні маніпуляції з м'ячем у ходьбі, під час повільного бігу. За сигналом підкидання м'яча так, щоб підхопив партнер позаду. - ведення на місці зі зміною частоти ударянь м'яча об майданчик. - ведення - із зупинками - зі зміною напрямку - спиною вперед - з поворотами 	8хв	<p>Оббігати обручі по зовнішньому радіусі. Рухаючись змійкою між обручами.</p> <p>Вправляння в обидва боки за сигналом (рука в сторону руху) зміна напрямку руху за сигналом (рука вгору-донизу) зміна висоти відскоку м'яча)</p> <p>Виправляти помилки.</p>
<p>9. Повторити види можливих траєкторій польоту м'яча при передачах.</p>	4хв	<p>Активізувати усіх учнів. Стежити за чітким дотриманням вимог.</p>
<p>10. Передачі м'яча у колі (двох, трьох м'ячів)</p>	2хв	<p>М'яч передається способом двома руками від грудей. Звернути увагу на основні елементи техніки.</p>
<p>11. Рухлива гра «математика з м'ячем»</p> <p>М'яч передається по колу. Кожна четверта передача адресується партнеру навпроти.</p>	2хв	<p>Використовувати м'ячі різної ваги та розміру, з різними фізичними властивостями (недокачані, шиповані)</p>
<p>12. Вправи для розслаблення м'язів рук</p>	1хв	
<p>13. Рухлива гра «Забери м'яч»</p> <p>Грають дві команди. На обмеженій території команда, що володіє м'ячем намагається виконати якомога більше передач. Дотримуватись правил баскетболу.</p>	4хв	<p>Використовувати окуляри для обмеження центрального зору. Щоб уникнути зіткнень пересуватись ходьбою, стрибками, у присіді.</p>

ЗАКЛЮЧНА ЧАСТИНА	бхв	Організаційно-методичні вказівки
14. Вправи на розслаблення.	1,5хв	У положенні сидячи, лежачи:
15. Гімнастика для очей. Пальмінг.	1,5хв	Спілкуючись між собою учні пригадують нові слова.
Повторення вивчених слів.		Придумують з новими словами вирази чи речення.
Оцінювання діяльності.		Індивідуальний підхід.
Оголошення домашніх завдань.		

ЛІТЕРАТУРА

1. Бабий И. Н. Коррекция двигательной сферы глухих подростков скоростно-силовыми упражнениями: дисс. канд. пед. наук: 13.00.03/ Бабий Иван Николаевич. – Киев., – 2002. – 210 л
2. Байкина Н.Г. Физическое воспитание в школе глухих и слабослышащих / Н.Г. Байкина, Б.В. Сермеев, – М.: Советский спорт, 1991. –64с.
3. Бірюкова Т.В. Особливості фізичного розвитку дітей з вадами слуху/ Т.В. Бірюкова //Вісник Київського університету. - 2003. - №39-41. - С.137-139.
4. Богданова Т. Г. Сурдопсихология: Учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. — М.: Академия, 2002. — 224 с. С. 31-41; 52-55.
5. Бондар Т. Особливості навчання складнокоординаційним рухам учнів 5-7 класів, які мають вади слуху/ Тетяна Бондар// Молода спортивна наука України. – 2004. - Випуск 8. Т.2. – С.38-41
6. Боскис Р.М. Глухие и слабослышащие дети / Сурдопедагогіка: хрестоматія. Т. 2; за ред. Л.І. Фомічової. - Київ : НПУ, 2003. - 312 с.
7. Бурла А. Визначення рівня розвитку координаційних здібностей юних спортсменів/ Антон Бурла //Молода спортивна наука України. - Випуск 9.- Т.1. – С.11-15.
8. Випасняк І. Вплив засобів фізичної культури на соціальну інтеграцію інвалідів із вадами слуху/ Ігор Випасняк// Фізичне виховання, спорт і здоров'я у сучасному суспільстві: Зб. наук. праць Волинського Державного університету ім. Л.Українки. - Луцьк, – 2005. - С.27-30.
9. Выготский Л. С. Мышление и речь: Психологические исследования; под. ред. Г.Н. Шелогурова. — М. : Лабиринт, 1996. — 416с
10. Гозова А.П. К вопросу о изучении личности глухого/ А.П. Гозова // Изучение личности аномального ребенка: Тезисы докладов. - М.: 1977.
11. Детская спортивная медицина: руководство для врачей; под ред. С.Б. Тихвинского, С.В.. – [2-е изд.] — М.: Медицина, 1991. -С. 88-93.
12. Дмитриев А.А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие [для студ. высш. пед. учеб. заведений] / Дмитриев А.А. – М.: Академия - 2002. – 176 с. - С. – 11.
13. Евсеев С.П. Адаптивная физическая культура: учебн. пособие / С.П. Евсеев, Л.В. Шапкина. — М.: Советский спорт, 2000. - 240 с. С.- 54-73, 75-79, 85- 92, 146.

14. Завьянов А.В. Корреляция функций организма/ А.В.Завьянов, В.А.Полянец // БМЭ. – М., 1979. - Т.11. – С. 389-390.
15. Зайцева Г.Л. Дактильная и жестовая речь. — М., 2000.
16. Запорожец А. В. Роль элементов практики и речи в развитии мышления у детей (на материале глухонемых детей)/ Запорожец А. В. // Избр. психол. труды. — М.: 1986. -Т.1.
17. Заседателев Ф.Ф. Обучение катанию на коньках как фактор коррекции двигательных способностей у детей с нарушением слуха [Электронный ресурс] / Заседателев Ф.Ф. - 2000 189с. — Режим доступа до журн. : http://www.mirtabot.com/work/work_5248.html
18. Ильин Е.П. О необходимости дифференцированного подхода к оценке «мышечного чувства» (проприорецептивных функций). Психомоторика: Сб. науч. трудов /Под ред.: Б.А.Ашмарина, Е.П.Ильина. - Л, 1976. - С.41- 60.
19. Ильин Е.П. Психология физического воспитания: учеб. пособие [для студентов пед. ин-тов по спец. №2114 «Физ. воспитание»]/ Ильин Е.П. - М.: Просвещение, 1987.- 287с. СТ.- 210-257
20. Колишкін О. В. Корекція рухових порушень дітей старшого шкільного віку з розладами слуху засобами адаптивного фізичного виховання: дис. канд. пед. наук: 13.00.03 / Колишкін Олександр Володимирович. – Суми, – 2004. - 247арк.
21. Конопкин О.А. Психологические механизмы регуляции деятельности. / Конопкин О.А. -М.: Наука,1980. - С.205, 117.
22. Кравченко Ю. В. Особливості психофізіологічних параметрів і показників гемодинаміки у молоді із слуховою деривацією: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня кандид. біологічних наук: спец. 03.00.13 «фізіологія людини і тварин» / Київ – 2003. - С.-16.
23. Крет Я.В. Коррекция психофизического развития глухих детей старшего дошкольного возраста: дис. канд. психол. наук: 19.00.08 / Яна Витальевна Крет. — К., 2000. — 244л.
24. Круцевич Т.Ю. Влияние свойств высшей нервной деятельности на двигательные способности человека [Электронный ресурс] / Т.Ю. Круцевич // Физ. воспитание студ. творч. спец. — Х., 2001. — N 5. — С. 33-39. — Режим доступа до журн. : [www lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n5/p33-39.htm](http://www.lib.sportedu.ru/books/xxpi/2001n5/p33-39.htm) - 28к

25. Лещій Н.П. Розвиток координації рухів у глухих підлітків на уроках фізичної культури: дис. канд. пед. наук: 13.00.03/ Лещій Наталія Петрівна. – Одеса, – 2004. - 220арк.

26. Лопатина Л.В. Уровневый подход в изучении психомоторики детей с речевой паталогией / Лопатина Л.В. // Дефектология. – 2003. - №5. - С. 44-48.

27. Мак-Кензі Р. Тей Фізичні вправи як засіб розвитку й виховання: Пер. з рос. вид. / А.Г. Ітгін (ред.). — Х. : На варті, 1932. — 159с.

28. Матвеев В.Ф. Психические нарушения при дефектах зрения и слуха / Матвеев В.Ф. - М.: Медицина, 1987 - С.5-32.

29. Михаель Шоо Спортивные и подвижные игры для детей и подростков с нарушениями опорно-двигательного аппарата: учебное пособие/ Михаель Шоо ; [пер. с нем. Н.А. Горловой; науч. ред. рус. Текста Н.М. Назарова]. - М.: Академия, - М 2003.- 112с. С. – 18; 21-22; 26.

30. Нудельман М.М. Вопросы сурдопедагогики: Сборник научных трудов/ М.М. Нудельман, Фадеева А.П. - М. - 1976.

31. Обучение и воспитание глухих детей; под ред. С. А. Зыкова, Ф. Ф. Рау, Н. Ф. Слезинной. - Москва: Издательство АПН РСФСР, 1963. - С. – 21-25.

32. Озеров В.П. Психомоторные особенности человека / Озеров В.П. - Дубна: Феникс, 2002. - 320с.

33. Онищенко І. М. Психологія фізичного виховання і спорту: навчальний посібник для студентів / Онищенко І. М. – К.: Вища школа.- 1975. -190с. – С. - 20–22; 28 – 32.

34. Петрина Р. Л. Формування відчуття ритму у дітей молодшого шкільного віку : автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фізичного виховання і спорту : спец 24.00.02 «Фізична культура, фізичне виховання різних груп населення» / Р. Л. Петрина. – Луцьк, 2000. – С-10.

35. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте / Платонов В.Н. - К.: Олимпийская литература 585с. - С. – 184-187.

36. Поліщук Т.А. Формування навиків динамічної рівноваги у спортсменок в художній гімнастиці на етапі передзмагальної підготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. наук з фіз. виховання і спорту: спец 24.00.01 «Олімпійський і професійний спорт» / Т.А. Поліщук. - К., 1999. - 16 с.

37. Психология глухих детей ; под ред. И.М. Соловйова, Ж.И. Шиф, Т.В. Розановой, Н.В. Яшковой. - М.: Педагогика, 1971. 447с. - С. 7-9, 20-36, 69-74, 87-89, 143, 376-379.

38. Психология физического воспитания и спорта / Н.П. Гуменок, В.В. Клименко. - К.: Вища школа, Головное издательство. - 1985. - 311с. С. 149-151; 192-201; 215-217.

39. Психология: Учебник [для студентов институтов физической культуры] ; Под ред. П.А. Рудика. - М. : ФиС, 1974. - 510 с.

40. Пьер Олерои Психологічна оцінка глухої дитини / Пьер Олерои// Дефектологія. — 1977. — С. 23—30.

41. Ровний А.С. Сенсорні механізми управління точнісними рухами людини / Ровний А.С. - Х.: ХадіФК, 2001. - 220с. - С. - 39; 87-90; 152-157.

42. Романенко Ю. Руховий аналізатор як компонент в корекційному комплексі дітей з порушенням слуху /Романенко Юлія// Молода спортивна наука України. - Випуск 7. Т.1. С. - 361-364.

43. Сергієнко Л.П. Комплексне тестування рухових здібностей людини / Сергієнко Л.П. - Миколаїв: УДМТУ, 2001. - 360с.

44. Сермеев Б.В. Методика воспитания двигательных качеств у аномальных детей: учебн.-метод. пособие для студентов / Сермеев Б.В. - Горький, 1976.- 379с.

45. Сеченов И.М. Участие нервной системы в рабочих движениях человека / Сеченов И.М. // Избранные произведения.- Т1, АНСССР. - 1952.

46. Сіроштан Н. Рухова діяльність як фактор зміцнення здоров'я дітей з порушенням слуху / Сіроштан Н., Понікаров С. // Актуальні проблеми юнацького спорту: Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної конференції (25-26 вересня 2003 року). - Херсон: Видавництво ХДУ, 2003. - С. 148-150.

47. Специальная психология: учеб. пособие [для студ. дефектол. ф-тов высших пед. учеб. заведений] / [В. И. Лубовский, Т. В. Розанова, Л. И. Солнцева, В. Г. Петрова, Р. А. Курбанов] ; под. ред В. И. Лубовского. — [3.изд.]. — М.: Академия, 2006. — 461с.

48. Столяренко Л.Д. Основы Психологии: Учебное пособие [для студ. высш. учебн. завед.] / Столяренко Л.Д. - [4-е изд., перераб. и доп.] - Ростов-на-Дону : Феникс, 2001 - 672с.

49. Страковская В.Л. 300 подвижных игр для оздоровления детей от 1 года до 14 лет / Страковская В.Л. - М. Новая школа 1994. -288с.

50. Сурдопедагогика : Учебное пособие [для студ. дефектолог. фак. пед. ин-тов] / [Л.В. Андреева, К.А. Волкова, Т.А. Григорьева и др.] ; под ред. М.И. Никитиной. – М.: Просвещение, 1989. – 384с. С. 54-57,69-72, 87-90.

51. Сурков Е.Н. Психомоторика спортсмена / Сурков Е.Н./ – М.: Физкультура и спорт, 1984. –С.35-40.

52. Теория и методика физического воспитания. В 2Т ; под. ред. Круцевич Т.Ю. – К.: Олимпийская література, 2003. – Т.2. - 392с. - С- 302-306.

53. Трубникова Р.С. О корреляторах продуктивности памяти с силой нервной системы / Трубникова Р.С. // Вопросы психологии. -1991.-№3.-С. 75-79.

54. Фандикова Л.А. Режимы двигательной активности глухих и слабослышащих детей, обучающихся в спец-интернате [Электронный ресурс] / Фандикова Л.А.// Физ. воспитание студ. творч. спец. — Х., 2001. — N 4. — С. 46-50. — Режим доступа до журн. : www.lib.sportedu.ru/Books/XXPI/2001n4/Index.htm - 39k

55. Флейчук О. Оцінка фізичної та розумової працездатності глухих дітей / Флейчук О. // Наука и спорт: взгляд в III тысячелетие: Сб. ст. Межд. науч. конф. студ. - К, 1999. -С. 109 - 111.

56. Фомічова Л.І. Розвиток інтелекту та проектування навчання (чуючі, глухі та слабочуючі дошкільники) / Фомічова Л.І. – К.: Міжнародна фінансова агенція, 1997. – 234 с.

57. Шанина Г.Е. Адаптивная физическая культура как фактор социального здоровья лиц с ограниченными возможностями / Шанина Г.Е. //Теория и практика физической культуры. – 2003. – № 1. – С. 56-57.

58. Шестерова Л.Е. Влияние уровня активности сенсорных функций на совершенствование двигательных способностей школьников средних классов: дис. канд. наук з фізичного виховання та спорту: 24.00.02 / Шестерова Людмила Єгорівна. – Харьков, 2004. – 277л.

Навчальне видання

Оліяр Михайло Богданович

МЕТОДИКА РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ ШКОЛЯРІВ З ВАДАМИ СЛУХУ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Підписано до друку 23.06.2010

Формат 60/84/16. Папір офсетний.

Гарнітура Times New Roman.

Умов. друк. арк 3,2.

Наклад 100 прим.

Редакційно-видавничий відділ
Тернопільського національного педагогічного університету
імені Володимира Гнатюка
м. Тернопіль вул. М. Кривоноса 2

