

в переважній більшості випадків не перевищує 15 сеансів, сеанс символдрами займає не більше 30 хвилин і призначається 1-3 рази на тиждень; і насамкінець, символдрама дає терапевтичний ефект навіть за умов несприятливої для людини соціальної ситуації [2, с. 96-97].

Є переваги і в навчанні психолога за згаданим методом. Воно може бути проведено значно швидше, ніж при роботі за іншими методами.

Таким чином, використання символдрами в роботі зі студентами з особливими проблемами є оптимальним для розв'язання проблем їхньої психологічної адаптації.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. *Лейнер Х.* Кататимное переживание образов/Пер. с нем. Я.Л.Обухова. — М.: “Эйдос”, 1996.
2. *Обухов Я.Л.* Символдрама: Кататимно-имажинативная психотерапия детей и подростков. — М.: “Эйдос”, 1997.
3. *Практикум по арт-терапии*/ /Под ред. А.И.Копытина. — СПб.: Питер, 2000.
4. *Практическая психология образования: Учеб. для студентов высших и средних специальных учебных заведений*/ Под ред. И.В. Дубровиной. 2-е изд. — М.: ТЦ “Сфера”, 1998.
5. *Ялом И.* Теория и практика групповой психотерапии. — СПб.: Питер, 2000.
6. *Томас К.* Переживание образов: Высшая ступень аутогенной тренировки. — М.: “Эйдос”, 1994.

УДК 796.2: 612.89-008.454-053.2

ББК 75.5

**О. М. ЛЕСЬКО,  
В. М. ТРАЧ,**  
доцент

### РУХОВІ ІГРИ ТА ЇХ ВПЛИВ НА ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

*Предлагается введение дополнительного третьего игрового урока по физической культуре для младших школьников с задержкой психического развития, который положительно воспринимается учениками и является эффективным средством физической коррекции указанного контингента детей.*

*Proposed adding one more lesson of physical training for infant-school pupils who have mental retardation as is an effective way to correct mental retardation.*

Останнім часом серйозну проблему становлять діти із затримкою психічного розвитку (ЗПР), кількість яких на тлі загального погіршення дитячого здоров'я в Україні все збільшується. За останніми даними, такі діти становлять близько 15% загальної кількості тих, котрі вступають до першого класу загальноосвітньої школи [1; 4]. Систематичне вивчення проблем виховання дітей із ЗПР, розпочате ще в 70-х роках, показало, що раціонально організований навчально-виховний режим дає змогу поліпшити психофізичні можливості таких дітей.

З огляду на це можна припустити, що раціональна зміна рухового режиму, тобто збільшення рухової активності за рахунок введення третього ігрового уроку на тиждень, може бути ефективним методом корекції насамперед психічних, а також фізичних якостей для учнів молодших класів із ЗПР.

А.С. Макаренко писав: “Гра має важливе значення в житті дитини, має те саме значення, яке в дорослого має діяльність, робота, служба. Яка дитина в грі, такою з багатьох поглядів буде в роботі, коли виросте...”.

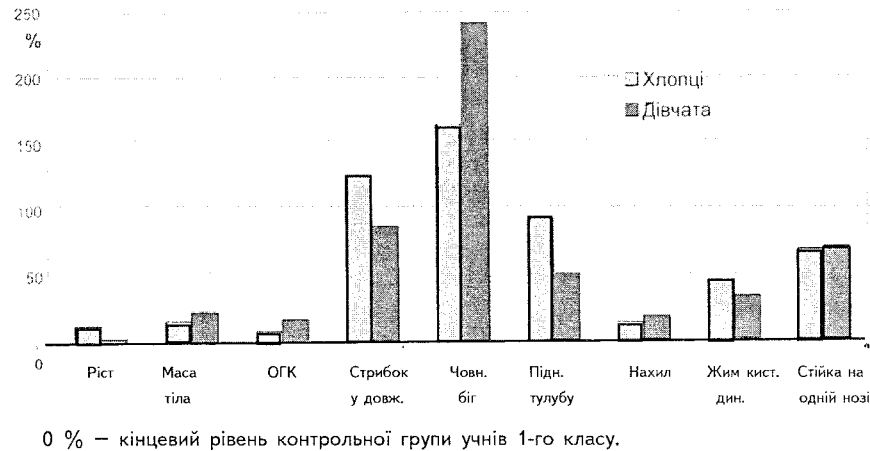
З огляду на нагромаджений досвід із вдосконалення процесу фізичної культури дітей молодшого шкільного віку, метою роботи було визначення ефективності розроблених нами методичних рекомендацій, пов'язаних із уведенням третього ігрового уроку фізичної культури для учнів молодшого шкільного віку із ЗПР. Рухові ігри — це найголовніший і найвагоміший засіб фізичного виховання, удосконалення техніки фізичних вправ та розвитку рухових якостей у дошкільному та молодшому шкільному віці [2; 3; 5]. Для дітей ігри — це їхнє безпосереднє життя, а педагог за допомогою ігор формує у своїх вихованців риси характеру, які необхідні людині. Педагогічний експеримент тривав із вересня 2001 р. до травня 2002 р. у навчально-реабілітаційному центрі інтенсивної педагогічної корекції “Мрія” м. Львова. В дослідженні взяли участь 64 учні молодшого шкільного віку (1—3-ті класи), з ними проводили два уроки фізичної культури на тиждень у контрольній групі і три уроки фізичної культури на тиждень у досліджуваній групі. Для проведення експерименту було створено контрольну і експериментальну групи в першому класі по 10 школярів, в другому — по 12 школярів і в третьому — по 10 школярів як у контрольній, так і в експериментальній групах.

У дослідженнях використовували такі методи:

- а) визначення антропометричних даних: вимірювали
  - ріст, см;
  - масу, кг;
  - обвід грудної клітки, см;
- б) проведення інструментальних тестів з фізичної підготовки у таких вправах:
  - стрибок у довжину з місця, см;
  - човниковий біг (5×10 м) с;
  - піднімання тулуба, (кількість разів за 30 с);
  - нахил тулуба вперед з положення сидячи, см;

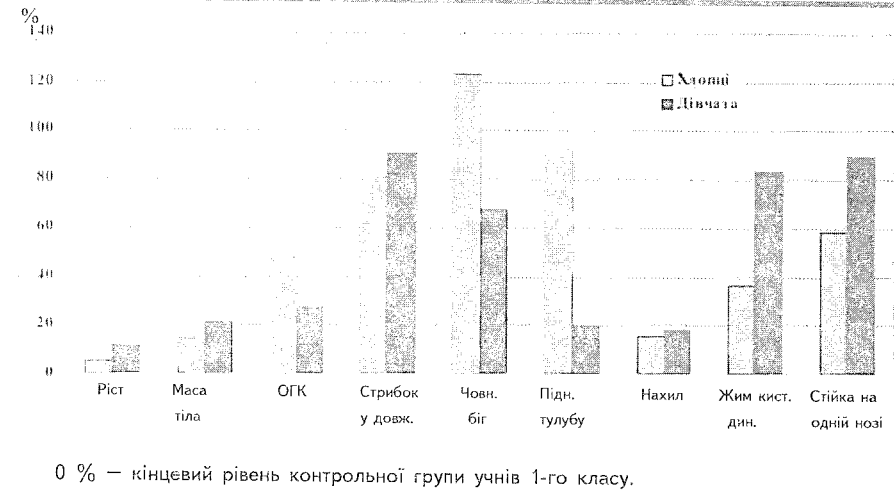
- жим кистевого динамометра, кг;
- стійка на одній нозі.

Проведення уроків у дітей молодшого шкільного віку із ЗПР має свої специфічні особливості, що пов'язано з порушенням у них емоційно-вольової сфери. Пояснення правил гри для таких дітей займає відповідно більше часу, ніж для здорових. Ігрові уроки проводили відповідно до загальноприйнятих методик: підготовча частина — шиккування, привітання, розминка; основна частина — малорухливі ігри та ігри високої інтенсивності; заключна — аналіз уроку, вправи на корекцію постави та різноманітні ігри на увагу.



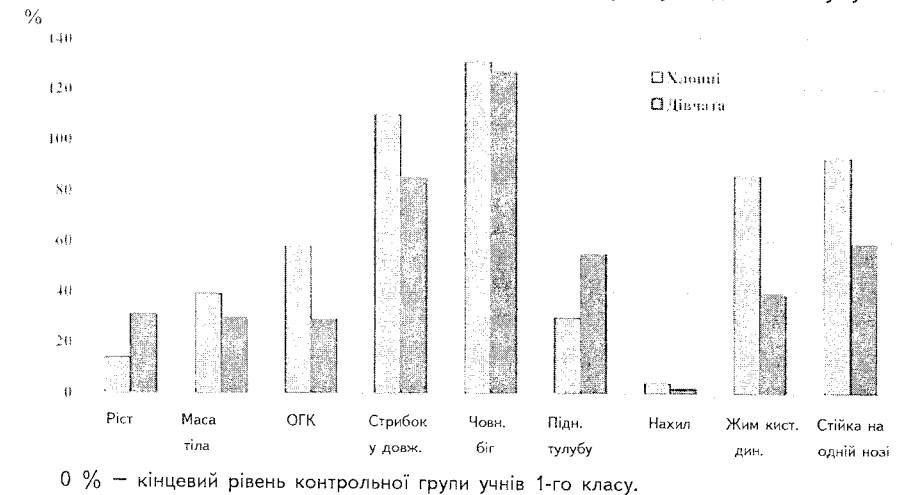
**Рис. 1.** Рівні фізичного розвитку учнів 1-му класу із ЗПР у річному циклі навчання (при введенні третього уроку фізичної культури)

Аналіз експериментальних даних (рис. 1-3) дав змогу зробити такі висновки: рівні фізичної підготовки молодших школярів із ЗПР (рис. 1) у контрольній і досліджуваній групах на початку педагогічного експерименту були практично однакові. Наприкінці навчального року показники антропометричних даних змінились незначно, подібні результати і щодо нахилів тулуба і незначно вищі у кистевій динамометрії. А в таких вправах, як стрибок у довжину з місця, човниковий біг, піднімання тулуба і стійка на одній нозі, показники як у дівчаток, так і у хлопців суттєво зросли. Вважаємо, що саме цьому сприяли рухові ігри, оскільки в них багато елементів з використанням стрибків, бігу, лазання, метання неприродних поз для вестибулярного апарату, нахилів і т.п.



**Рис. 2.** Рівні фізичного розвитку учнів 2-го класу із ЗПР у річному циклі навчання (при введенні третього уроку фізичної культури)

Подібна ситуація спостерігається і в експериментальній групі учнів 2-го класу. Потрібно відмітити, що рухові ігри у даному випадку більше впливають на фізичний розвиток у дівчаток. У них значно зросли показники ОГК, човникового бігу, стійки на одній нозі, жиму кистевого динамометра. А хлопці значно поліпшили результати у човниковому бігу і підніманні тулуба.



**Рис. 3.** Рівні фізичного розвитку учнів 3-го класу із ЗПР у річному циклі навчання (при введенні третього уроку фізичної культури)

Практично аналогічною була картина в експериментальній групі учнів 3-го класу.

Наведені дані засвідчують, що введення третього ігрового уроку фізичної культури з руховими іграми позитивно сприймається учнями і є ефективним засобом фізичної корекції молодших школярів із ЗПР. Хлопчики здебільшого краще, ніж дівчатка, піддаються фізичній корекції, а особливо у таких вправах, як човниковий біг (2-й, 3-й класи), піднімання тулуба (1-й, 2-й класи), жим кистевого динамометра (1-й, 3-й класи). Дівчатка меншою мірою, ніж хлопці, піддаються фізичній корекції.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Вісковатова Т.П. Проблема генезу діагностики і психолого-педагогічної корекції затримки психічного розвитку в дітей: Автореф. дис...д-ра психол. наук: 19.00.08. — К., 1997.
2. Горохова скриня: Українські народні ігри: Для дошкільного та молодшого шк. віку / Упоряд. В. Пепа; — К.: Веселка, 1993.
3. Дитяча розвага: українські народні пісні, забави та ігри. — К.: Музична Україна, 1993.
4. Ілляшенко Т.Д. Хто вони — ті, що не встигають? // Початкова школа. — 1999. — № 2. — С. 27 — 30; № 3. — С. 25 — 29.
5. Тисовська О., Левків В. Весела мандрівка у країну розваг. — Львів: ВНТЛ, 1998.

### О.В. ФІГУРА

#### МЕТОДИКА ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ КУРСАНТІВ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ СХІДНИМИ ЄДИНОБОРСТВАМИ

*Статья раскрывает особенности воспитания морально-волевых качеств у будущих офицеров-пограничников. Может быть полезной для широкого круга лиц, интересующихся этим вопросом, в частности, лиц с особыми потребностями.*

*The article covers particularities of developing morally volitional traits in future frontiersmen officers. It can provide basis for people who are interested in this question, and particularly for people with special needs.*

Сучасний етап розвитку Прикордонних військ України відбувається у складній динамічній обстановці, в умовах зростання потенційних загроз

національній безпеці на державному кордоні через погіршення криміногенної ситуації, інтеграцію транснаціональних злочинних угруповань, підвищення активності міжнародного тероризму, незаконної міграції та контрабандної діяльності. З огляду на це суттєво підвищуються вимоги до професійної підготовки офіцерів-прикордонників. Сьогоднішні реалії вимагають від них не лише високої компетентності в галузі охорони державного кордону, а й розвинених професійних, зокрема вольових, якостей: цілеспрямованості, наполегливості, сміливості, рішучості, емоційної стійкості, самовладання й витримки, здатності до подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод.

Проведене нами на базі Національної академії Прикордонних військ України ім. Богдана Хмельницького (м. Хмельницький) дослідження засвідчило, що значний потенціал підвищення ефективності формування морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників мають заняття східними єдиноборствами. Вони ставлять особливі вимоги до здатності курсантів свідомо організовувати та регулювати особисту діяльність, мобілізувати вольові зусилля на подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, концентрувати увагу на діях, керувати емоційним станом, долати несприятливі психічні стани й думки тощо.

В основу експериментальної методики формування та вдосконалення морально-вольових якостей майбутніх офіцерів-прикордонників було покладено такі педагогічні умови: створення у спортивно-тренувальній діяльності ситуацій, що вимагають подолання внутрішніх і зовнішніх перешкод, напруження вольових зусиль; забезпечення органічного взаємозв'язку розвитку вольових якостей із формуванням моральної свідомості та емоційної стійкості курсантів; спрямування виховної роботи на вдосконалення інтелектуального, емоційного і виконавчого компонентів у структурі морально-вольових якостей; орієнтація педагогічного керівництва на розвиток у курсантів потреби та практичної готовності до морально-вольового самовдосконалення.

Розроблена програма занять східними єдиноборствами включала в себе комплекс організаційних форм, методів і прийомів такої підготовки: теоретичні та практичні заняття з питань діагностики індивідуальних особливостей вольової поведінки; індивідуально-консультаційна робота; організація і керівництво самовихованням курсантів; аналіз конкретних ситуацій; структуровані та спонтанні групові дискусії, спрямовані на обговорення та корекцію морально-ціннісних орієнтацій; психотехнічні вправи і тренінги; читання й обговорення наукової та науково-популярної літератури з проблем морального і фізичного самовдосконалення, філософії й етики східних єдиноборств тощо.

Цілеспрямоване формування морально-вольових якостей у майбутніх офіцерів-прикордонників здійснювалось поетапно: підготовчий етап, етап самооцінювання, етап цілепокладання, тренувальний етап і підсумковий. Кожен етап передбачав реалізацію специфічних завдань і використання відповідних форм, методів та прийомів виховання.

Основні завдання підготовчого етапу полягали в теоретичній підготовці