

*Бойко Г. Л., Іванюта Н. В.
Національний технічний університет
України "КПІ імені Ігоря Сікорського",
Україна, Київ*

ПРОФІЛАКТИКА РОЗЛАДУ ВИЩИХ ПСИХІЧНИХ ФУНКЦІЙ ЗАРАХУНОК ВИКОНАННЯ ВПРАВ З ДРІБНОЇ МОТОРИКИ

Проблема профілактики розладу вищих психічних функцій є актуальною для різних вікових груп населення. Значна кількість наукових публікацій присвячена пошуку шляхів вирішення цієї проблеми через розробку спеціальних програм рухової активності з врахуванням вікових особливостей, тих хто займається.

Відомо, що процес цілеспрямованої м'язової діяльності підвищує працездатність м'язових клітин і призводить як до їх функціональних змін, так і до змін у всьому організмі. Стимуляція пальців покращує нейронні зв'язки, що, у свою чергу, поліпшує функції головного мозку, оскільки на кожному пальці знаходиться більше ніж 3000 механорецепторів, які напряму пов'язані з корою головного мозку. Виконання вправ, що розвивають дрібну моторику, привчає мозок до більш чіткого моторного планування крім того, асиметрична робота пальцями дозволяє задіяти обидві півкулі головного мозку, тобто синхронізує його роботу, з метою більш ефективного виконання подальших завдань.

Дрібна моторика – це рухи, які здійснюються дрібними м'язами людського тіла, здатність виконувати завдання, що потребують скоординованої роботи нервової, м'язової, кісткової і зорової систем організму у виконанні дрібних і чітких рухів кистями рук і ступнями ніг (переважно пальцями). Дрібна моторика сприяє розвитку дрібних м'язів. Відносно до моторики кистей і пальців рук часто застосовують термін «спритність».

Спритність, за Н.А.Бернштейном – це рухова майстерність і винахідливість, що формуються за участю центральної нервової системи. Спритність як якість пов'язана з психікою, несе у собі відбиток індивідуальності, її рівень розвитку підвищується з роками і, як правило, утримується у людині найтриваліше за всі інші психофізичні якості.

Від ступеню сформованості дрібних рухів рук залежить рівень розвитку мови у дітей. Центри мозку, що відповідають за моторику і мову знаходяться поруч і тісно взаємодіють між собою. Розвиток дрібної моторики рук автоматично активізує відповідні два відділи мозку. Формування навичок дрібної моторики у дітей є важливим, оскільки все подальше життя їм необхідно виконувати чіткі, скоординовані рухи як у побуті: одягатися, тримати ложку, олівець, малювати і писати, зав'язувати шнурки, застібати гудзики тощо.

Особам літнього віку такі вправи необхідні для підтримки тонусу і працездатності кори головного мозку, підвищення рівня психічного здоров'я, підтримки якості життя в цілому, відновлення функцій центральної нервової системи і кістково-м'язового апарату. Також їх виконання корисне особам, які перенесли різні травми і захворювання, що призвели до порушень мозкової діяльності і розладу психічних функцій.

Значна кількість наукових досліджень присвячена питанню розвитку дрібної моторики у дітей і підлітків та осіб похилого віку. На нашу думку, доречно розвивати і корегувати дрібну моторику у всі вікові періоди.

До переліку вправ, що розвивають дрібну моторику входить значна кількість

різноманітних рухів: від простих до складних. Навички дрібної моторики необхідні для виконання чітких дій у повсякденному житті, наприклад, здійснення маніпуляцій з дрібними предметами, передачі предметів, писання, малювання, вирізання, застібання гудзиків, в'язання, зав'язування вузлів, гри на музичних інструментах тощо.

Протягом навчання студенти мають надмірне розумове навантаження, тому актуальною є розробка комплексів вправ розвитку та корекції дрібної моторики для підтримки розумових здібностей та профілактики розладу вищих психічних функцій, зокрема, сприйняття, пам'яті, мислення, мовлення. Розробка і застосування таких комплексів вправ прискорять процеси оволодіння новими навичками у студентів, сприятимуть поліпшенню психічного здоров'я та розвитку:

- координаційних здібностей;
- рухливості у суглобах;
- концентрації уваги;
- мислення;
- уваги;
- зорової та рухової пам'яті;
- диференціації часових, силових та просторових характеристик;
- особистих здібностей до практичної самореалізації в різних сферах життя.

Згідно з нашими дослідженнями у навчальних закладах вищої освіти під час проведення навчального процесу з фізичного виховання на кожному практичному занятті доцільно включати фізичні вправи для розвитку та корекції дрібної моторики. При цьому варто використовувати вправи різного рівня складності і цільової спрямованості.

Починати виконання комплексу вправ необхідно з розминки (розігріву рук). Виконання вправ повинно здійснюватися відповідно до методичних принципів фізичного виховання, що сприятиме підвищенню ефективності навчального процесу. В одному занятті доцільно використовувати різні варіанти виконання вправ: окремо кожною рукою, обома руками – однакові рухи одночасно, обома руками – різні рухи одночасно, а саме:

- згинання-розгинання пальців;
- зведення-розведення пальців;
- стискання кінчиків пальців;
- стискання пальців у кулак;
- зміна положень кистей рук;
- робота кистями у різних площинах;
- кругові рухи кистями, пальцями у різних напрямках;
- виконання вправ із силовою протидією пальцями;
- рухи пальцями з використанням різних за об'ємом, вагою, матеріалом предметів (м'ячів, гімнастичних палиць, скакалок, гумових еспандерів та кілець і т.д.).

Ускладнювати виконання вправ можна за рахунок використання різних вихідних положень, зміни темпу та амплітуди рухів, а також за умови виключення зорового аналізатора.

Вправи можливо використовувати в кожній із складових частин заняття. Їх слід виконувати у поєднанні з диханням. Дозування виконання вправ може бути як за кількістю повторень, так і за тривалістю часу.

Як завдання для самостійної роботи студентам можна рекомендувати виконання побутових рухів та написання текстів неповідною рукою. Корисним буде під час читання текстів змінювати положення рядків тексту з горизонтального

на вертикальне. Рекомендується також у вільний час займатись різними видами рукоділля, грати на музичних інструментах, малювати тощо.

Отримані нами результати свідчать, що використання вправ для корекції та розвитку дрібної моторики сприяє профілактиці розладу вищих психічних функцій, а саме: прискоренню процесів оволодіння новими навичками, поліпшенню рівня психічного здоров'я, розвитку творчих і розумових здібностей. Крім того, використання таких вправ під час навчального процесу призводить до підвищення мотивації до занять з фізичного виховання.

Таким чином, виконання вправ різного рівня складності і цільової спрямованості для розвитку та корекції дрібної моторики сприятиме розвитку координаційних здібностей, спритності; збільшенню сили м'язів кистей; профілактиці професійних захворювань.