

Перспектива дослідження. Перспективу подальшого дослідження вбачаємо в удосконаленні сучасних підходів до процесу формування патріотичних цінностей в учнів з інтелектуальними порушеннями.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Кульчицький В. Соціально-педагогічні основи патріотичного виховання у педагогічній спадщині В. Сухомлинського. *Молодь і ринок*. 2014. № 3. С. 70–76.
2. Ляшенко О. О. Питання правового виховання в сучасній олігофренопедагогіці. *Зб. наук. пр. Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка*. 2010. Вип. XV. С. 73–76.
3. Липа В. А. Основы коррекционной педагогики : учеб. пособ. Донецк, Лебідь, 2002. 327 с.
4. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені І. Огієнка, 2015. 311 с.
5. Татьяначикова І. В. Проблема соціалізації учнів з вадами розумового розвитку в контексті сучасних соціально-економічних змін у суспільстві. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія. 2011. Вип. 17. С. 239–242. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_019_2011_17_60.

Володимир ЧЕПЕЛУХА

вчитель фізичної культури
Комунальний заклад
«Сосницький навчально-
реабілітаційний центр»
Чернігівської обласної ради

РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ У ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУ НА ЗАНЯТТЯХ З НАСТІЛЬНОГО ТЕНІСУ

У статті розкрито специфіку розвитку координаційних здібностей у дітей з порушеннями інтелекту на заняттях з настільного тенісу. Здійснено аналіз науково-методичних досліджень з цієї проблеми. Наголошено на важливості врахування індивідуальних психофізичних показників дітей зазначеної категорії. Описано найбільш важливі складові елементи настільного тенісу та прийоми їх формування у дітей з порушеннями інтелекту. Підкреслено корекційне значення занять настільним тенісом для дітей з інтелектуальними порушеннями.

Ключові слова: діти з порушеннями інтелектуального розвитку, настільний теніс, розвиток координаційних здібностей.

Volodymyr Chepelukha. Development of coordination skills in children with intellectual disabilities in table tennis classes

The article reveals the specifics of the development of coordination abilities in children with intellectual disabilities during table tennis lessons. An analysis of scientific and methodological research on this problem was carried out. The importance of taking into account the individual psychophysical indicators of children of the specified category

is emphasized. The most important components of table tennis and methods of their formation in children with intellectual disabilities are described. The corrective value of table tennis classes for children with intellectual disabilities is emphasized.

Key words: children with intellectual disabilities, table tennis, development of coordination abilities.

Постановка проблеми. Одним із найбільш ефективних засобів соціалізації та розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями є адаптивний спорт, який адаптований до психофізичних особливостей осіб зазначеної категорії. Варто зауважити, що не всі види спорту є доступними для людей з порушеннями інтелектуального розвитку. Серед великої кількості видів спорту одним із популярних є настільний теніс. Цим параолімпійським видом спорту залюбки займаються діти з порушеннями інтелекту.

Заняття настільним тенісом потребують певного рівня розвитку, а також розвивають і коригують мислення, пам'ять, увагу, координацію рухів, вміння швидко пересуватися та виконувати сильні й точні удари, володіти арсеналом прийомів техніки подачі м'яча, його прийому, атаки, захисту тощо.

Актуальність. Низка дослідників (І. Бичук, Н. Грицієнко В. Кушнір та інші) наголошували на тому, що правильно організований процес занять настільним тенісом призводить до підвищення рівня здоров'я та фізичної підготовленості школярів. Підвищення показників здоров'я дітей зазначеної категорії багато в чому визначається їхньою руховою активністю, яку М. Булатова та В. Єрмолова розглядають, як важливий чинник підвищення рівня здоров'я [1; 2; 3; 4; 6; 8].

На думку В. Зюзь, правильне керування руховою активністю дітей дозволяє зняти розумову напругу, покращити в них психофізичний стан, підвищити опірність стресам і негативним факторам процесу навчання у спеціальному закладі середньої освіти, що позитивно позначається на рівні засвоєння ними навчального матеріалу.

Науковці наголошували на поєднанні в настільному тенісі різнобічної рухової активності. Регулярне застосування вправ настільного тенісу дозволяє зміцнювати серцево-судинну, дихальну та м'язову систему дітей [6].

Мета статті полягає у висвітленні процесу розвитку координаційних здібностей у дітей з порушеннями інтелекту на заняттях з настільного тенісу.

Виклад основного матеріалу. Поняття «координаційні здібності» походить від терміна «координація» (лат. «coordination» – узгодження, упорядкування). Під координаційними здібностями ми розуміємо здатність доцільно будувати цілісні рухові акти; здатність перетворювати вироблені форми дій або перемикатися від одних до інших вимог змінних умов [7; 9].

В. Лях зазначав, що координаційні здібності – це можливості індивіда, які визначають його готовність до оптимального управління та регулювання рухової дії [5].

Настільний теніс є одним із видів спорту, що впливають на розвиток координації, особливо у дітей. Настільний теніс складається з різних елементів, кожен із яких по-різному впливає на розвиток основних фізичних і психічних характеристик. Різні елементи настільного тенісу по-різному впливають на роботу тих чи інших м'язів.

Настільний теніс удосконалює як швидкість рухів, так і швидкість прогнозування, розвиває оперативне мислення, і навіть вміння концентрувати і переключати увагу. Швидкість реакції на рухомий об'єкт у дітей, які відвідують тренування з настільного тенісу, значно більша, ніж у решти однолітків.

Основними складовими елементами настільного тенісу є:

- удари. Розрізняють кілька видів ударів у тенісі – це: зрізання (ліворуч або праворуч), поштовх, накат (ліворуч або праворуч), підрізування (ліворуч або праворуч), підставка (ліворуч або праворуч), свічка (ліворуч або праворуч) і топ-спін (ліворуч або праворуч);
- подачі («віяло», «маятник»);
- пересування біля столу (переступання, з хресними кроками, приставні кроки);
- комбінації (тактики) гри.

У грі в настільний теніс всі складові компоненти використовуються одночасно, і гравець не має часу зупинитися й подумати, який з відомих йому прийомів застосувати в даний момент. Ось чому розвиток координації так яскраво проявляється саме у настільному тенісі. Під час гри застосовується безліч ударів та їх різновидів.

Опанування техніки настільного тенісу розпочинається з розучування ударів без обертання м'яча – поштовхів, а потім відпрацьовуються удари з обертанням м'яча. Поступове ускладнення дозволяє учням з порушеннями інтелекту легко адаптуватися до швидкої гри.

По мірі розвитку координаційних навичок у дитини, бажано якнайшвидше навчити її володіти всіма рухами. Якщо будь-якому з ударів приділяти з самого початку занадто велике значення, згодом це може нашкодити техніці виконання інших ударів, а отже, і розвитку координації. Велика різноманітність ударів добре розвиває загальну координацію рухів, навчає дитину змінювати темп і ритм гри, позиції, збагачує тактичне мислення тощо.

Важливу роль в розвитку координаційних здібностей відіграє подача. Це головний технічний прийом, з якого починається гра. Основне завдання цього прийому – введення м'яча у гру. За партію приймати та подавати доводиться в середньому 25-30 разів. Тому без хорошої подачі не може бути хорошої гри. подача – це єдиний удар, який залежить від дій суперника. Останнім часом подача стала важливим атакуючим прийомом, що дозволяє виграти очко. Намагаючись спантеличити суперника, при виконанні подачі гравці роблять додаткові обманні рухи.

Техніка виконання подачі ділиться на 2 частини: підкидання м'яча та сам удар. М'яч підкидають на будь-яку висоту не нижче ніж 16 см від рівня столу. Найголовніше при подачі – момент взаємодії ракетки з м'ячем.

Існує безліч подач, які різняться:

- 1) за формою руху руки з ракеткою: прямим ударом, «маятником», «віялом», «човником»;
- 2) за траєкторію та довжиною польоту м'яча, напрямку обертання: верхня, нижня, нижньостороння та інші.

Подачі прямим ударом виконуються рухами праворуч і ліворуч, аналогічними є прийоми зрізання та накату.

Подача «маятник» одержала назву від самого руху. Тому що передпліччя та кисть з ракеткою рухаються зліва направо при виконанні подачі тильною стороною ракетки та праворуч наліво при виконанні подачі долонною стороною ракетки. Ця подача дозволяє надати м'ячу різне обертання в залежності від того, в який момент відбувається зіткнення ракетки з м'ячем – на початку, середині або наприкінці руху. Від цього залежить і тип обертання.

Подачу «віяло» виконують зазвичай лише долонною стороною ракетки. Рука описує півколо, спрямоване опуклою стороною вгору. Якщо подачу виконують у ліву сторону, тоді тенісист стає обличчям до столу.

Опановуючи техніку подачі, потрібно звернути увагу на такі деталі:

- змінюється хватка ракетки. Для збільшення рухливості кисті ручку ракетки тримають трохи далі і слабше, а саму ракетку утримують великим і вказівним пальцями;

- для якісного виконання подачі необхідно максимально розслабити кисть. Щоб подача була результативною, потрібно пам'ятати про маскування способу подачі, черговість виконання подач тощо;

- для збільшення рухливості кисті під час подачі хватка ракетки трохи змінюється. Сама ракетка утримується великим та вказівним пальцями, а ручка лише злегка дотримується рештою трьох пальців. Потрібно по можливості максимально розслабити кисть і виконати не широкий, але хльосткий, з максимальним прискоренням рух;

- перед початком подачі потрібно прийняти правильне вихідне положення. Це допоможе не тільки добре виконати подачу, але й бути готовим до наступних ударів.

У сучасному настільному тенісі з розвитком техніки гри виникла необхідність чіткої координації та узгодженості рухів усіх частин тіла тенісиста – ніг, тулуба, м'язів черевного преса, ігрової та вільної руки, що дозволяє підвищити якість виконання технічного прийому. За час напруженої зустрічі тенісист виконує 200-300 ударів та долає відстань 800-1500 метрів. Адже м'яч практично ніколи не потрапляє в те саме місце, тому в грі треба весь час пересуватися. І що далі відходять від столу, то більшу відстань долають гравці.

Заняття настільним тенісом надають загальну оздоровчу дію на організм. Регулярні фізичні навантаження є важливим профілактичним засобом проти серцево-судинної системи (гіпертонічна хвороба, ішемічна хвороба серця, атеросклероз), порушень обміну речовин (цукровий діабет 2 типу), захворювань опорно-рухового апарату (остеохондроз, артроз). Слід зазначити те що, лише помірні фізичні навантаження позитивно впливають на стан здоров'я дитини з порушеннями інтелекту. Водночас, надмірні фізичні навантаження є небезпечними для організму і можуть призвести до різних захворювань.

Висновки. Таким чином, заняття настільним тенісом дітей з порушеннями інтелекту позитивно впливають на розвиток їхніх координаційних здібностей. Настільний теніс удосконалює не лише

швидкість рухів, а й швидкість простої та складної реакції, реакції прогнозування, розвиває оперативне мислення, а також концентрацію та перемикання уваги. Швидкість реакції на об'єкт, що рухається, у тенісистів, вищий, ніж у тих, хто не займається цим видом спорту. Нерідко ці якості допомагають у різних життєвих ситуаціях.

Настільний теніс є універсальним засобом, який знижує втому, напругу. Рекомендується при порушенні дихання, пошкодженні опорно-рухового апарату та інших захворюваннях.

Перспектива дослідження. Перспективою наступних досліджень є розроблення комплексу вправ для очей, адже спостереження за польотом м'яча є чудовою гімнастикою для очей.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Boriak O., Chobanian A., Kolyshkin O., Kosenko Y., Dehtiarenko T., Kolyshkina A., Itskovich G. Intellectual disabilities in preschoolers: mental health determinants during the perinatal period of development. *Wiadomości Lekarskie*. 2021 (November). Vol. LXXIV. Issue 11. Part 1. P. 2768–2773.

2. Ionova I., Kyryliuk A., Kosenko Yu. Social integration of young people with disabilities to educational space and public life of Ukraine: state, problems and prospects. *Педагогічні науки : теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми, 2019. № 7. С. 3–14.

3. Prokhorenko L., Popovych I., Sokolova H., Chumaieva Y., Kosenko Y., Razumovska T., Zasenka V. Gender differentiation of self-regulating mental states of athletes with disabilities: comparative analysis. *Journal of Physical Education and Sport*. 2023. Vol. 23 (issue 2). Art 42. PP. 349–359.

4. Бичук І., Грициєнко Н. Характеристика фізичної підготовленості юних тенісистів. *Фізичне виховання і спорт*. 2013. Вип. 12. С. 66–68.

5. Булатова М. М., Єрмолова В. М. Олімпійська освіта у системі навчально-виховної роботи загальноосвітніх навчальних закладів України. К. : Олімпійська література, 2007. 44 с.

6. Зюзь В. М. Цільова точність, швидкість польоту м'яча та час руховий реакції юних тенісистів на етапі попередньої базової (10–14 років) багаторічної підготовки в настільному тенісі. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова*. Серія 15. Теорія та методика навчання: фізична культура і спорт. Збірник наукових праць. К.: НПУ імені М. П. Драгоманова, 2012. Вип. 3. С. 95–103.

7. Косенко Ю. М. Вчитель як суб'єкт навчально-ігрової діяльності у спеціальній школі. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова*. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія : зб. наук. праць НПУ ім. М. П. Драгоманова. Київ, 2013. № 23. С. 127–130.

8. Кушнір В. В. Настільний теніс : методичні вказівки. Івано-Франківськ : Факел, 2013. 80 с.

9. Репринцева О. О., Леонова О. В., Кудрявцева М. В., Косенко Ю. М. Традиційна гра в інклюзивній освіті: від аналізу педагогічних можливостей – до впровадження у шкільну практику центральної Росії та України. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології* : науковий журнал СумДПУ ім. А. С. Макаренка. Суми, 2015. № 3. С. 36–53.

Світлана ЩЕРБАКОВА

магістрантка спеціальності 016
Спеціальна освіта (Олігофренопедагогіка)
Сумський державний педагогічний
університет імені А.С. Макаренка
Науковий керівник – **Ю.О. ЛЯНОЙ**,
доктор. пед. наук, професор

ТВОРЧА АКТИВНІСТЬ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЯК ПЕДАГОГІЧНА ПРОБЛЕМА

Стаття присвячена проблемі творчої активності школярів з інтелектуальними порушеннями. Розглянуто особливості формування творчої активності школярів порівняно зі школярами з нормо типовим розвитком. З'ясовано, що творчість є постійним супутником дитячого розвитку, результатом якої стає ініціативність і самостійність мислення, здатність до самовираження у акті творчої діяльності.

Ключові слова: діти з інтелектуальними порушеннями, творча активність, творчі здібності.

S. Shcherbakova. Creative activity of schoolchildren with Intellectual disabilities

The article is devoted to the problem of creative activity of schoolchildren with intellectual disabilities. The peculiarities of formation of creative activity of schoolchildren compared to schoolchildren with normal development are considered. It was found out that creativity is a constant companion of children's development, the result of which is initiative and independent thinking, the ability to express oneself in act of creative activity. The author determines that the creative activity of children with intellectual disabilities is formed during subject-practical activities; emotional and subject communication; the game; artistic and productive work.

Key words: children with intellectual disabilities, creative activity, creative abilities.

Постановка проблеми. В епоху розвитку нових технологій, винаходів, інформаційних систем та багато іншого, лише творчі люди здатні переробляти, перетворювати середовище відповідно до своїх потреб. Відповідно предметом уваги сучасної освіти є створення умов для творчого розвитку особистості дитини.