

зробити дітей із синдромом Дауна міцнішими, підвищити резистентність їх організму до простудних захворювань та негативних факторів зовнішньої середовища.

Висновки. Таким чином, раціонально організована рухова діяльність дітей із синдромом Дауна сприяє їхній соціалізації та інтеграції, розвиває фізичну активність та загартовує організм. При плануванні та проведенні занять з адаптивної фізичної культури необхідно враховувати рівень інтелектуального та фізичного розвитку, стану здоров'я тощо.

Перспектива дослідження. Перспективу подальших досліджень вбачаємо у розробці й удосконаленні методів і прийомів фізичного розвитку дітей із синдромом Дауна.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Беляков Ю. А. Якщо у дитини синдром Дауна. *Сім'я і школа*. 1994. № 10. С. 26–28.
2. Євтушок Л. С. Синдром Дауна: діагностика, опіка, запобігання. Луцьк: Вісник і К, 2003. 166 с.
3. Косенко Ю. М. Еволюція шкільного суспільствознавства на сучасному етапі розвитку національної освіти. *Інноваційна педагогіка*. Одеса, 2019. Вип. 14. Том. 2. С. 60–63.
4. Косенко Ю. М. Суспільствознавча освіта учнів з інтелектуальними порушеннями : сутність поняття, зміст, структура. *Humanitarium*. Педагогіка. Переяслав-Хмельницький; Ніжин. 2018. Том 42. Вип. 2. С. 74–83.
5. Некраш Л.М. Теоретичні аспекти формування концепції раннього втручання в психологопедагогічних дослідженнях. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2018. № 4. С 88–95.
6. Соколова Г. Б. Психологічні особливості захисної поведінки батьків, що виховують дітей із синдромом Дауна. *Наука і освіта*. 2017. №3. 23–28.

Володимир ЧЕПЕЛУХА

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

РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ У СПЕЦІАЛЬНІЙ ШКОЛІ

У статті висвітлено особливості фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями. Підкреслено вплив систематичного виконання адаптивних вправ на розвиток фізичних якостей в осіб зазначеної категорії. Описано методiku розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями. Зазначено переваги цієї методики. Охарактеризовано комплекси

вправ з розвитку фізичних якостей у школярів означеної категорії. Висвітлено структурні компоненти уроків фізичної культури орієнтованих на розвиток фізичних якостей у дітей.

Ключові слова: діти з інтелектуальними порушеннями, розвиток фізичних якостей, уроки фізичної культури.

V. CHERELUKHA. DEVELOPMENT OF PHYSICAL QUALITIES OF CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES IN A SPECIAL SCHOOL

The article highlights the peculiarities of the physical development of children with intellectual disabilities. The influence of systematic performance of adaptive exercises on the development of physical qualities in persons of the specified category is emphasized. The methodology for the development of physical qualities in children with intellectual disabilities is described. The advantages of this technique are indicated. Complexes of exercises for the development of physical qualities of schoolchildren of the specified category are characterized. The structural components of physical culture lessons focused on the development of physical qualities in children are highlighted.

Key words: children with intellectual disabilities, development of physical qualities, physical education lessons.

Постановка проблеми. У дітей з інтелектуальними порушеннями констатується порушення розвитку пізнавальної та емоційно-вольової сфери, дефекти фізичного розвитку та соматичні захворювання. Інтелектуальні порушення в дітей тісно поєднуються з недорозвиненням рухової сфери, яка для них є одним із головних способів, формою та засобом пізнання навколишнього світу, опанування мовленням, трудовими навичками, соціалізацією в суспільстві.

Таким дітям властиве відставання у розвитку та порушення як координаційних здібностей (точність рухів у просторі, ритм рухів, рівновага тощо), так і інших рухових якостей (сили, швидкості, витривалості, швидко-силових якостей, гнучкості, спритності тощо).

Актуальність. Аналіз науково-методичної літератури свідчить, що вивчення питань розвитку фізичних якостей у дітей із інтелектуальними порушеннями присвячені роботи багатьох науковців (Ю. Бартлевич, С. Веневцев, А. Дмитрієв, С. Євсєєв, І. Жуковін, О. Колишкін, Н. Литош, С. Нарзулаєв, Л. Шапкова, Л. Шипицина, О. Шпитальна та інші) [1; 2; 6].

Особливо сприятливим для розвитку фізичної активності дітей з інтелектуальними порушеннями є застосування фізичних вправ, спрямованих на формування фізичних якостей. Саме тому за допомогою фізичних вправ у дитини з інтелектуальними порушеннями

підвищується розумова активність, мотивація, увага, тобто, пізнавальна діяльність у цілому.

Проблема навчання, виховання та соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями у спеціальних закладах загальної середньої освіти взаємопов'язані з питаннями вдосконалення процесу їх фізичного виховання, пошуку ефективних методик розвитку їхньої рухової сфери, корекції рухових дій та підвищення рівня розвитку фізичних якостей [2].

Особливо це стосується підлітків з інтелектуальними порушеннями віком від 11 до 13 років, яких необхідно починати готувати до майбутньої трудової діяльності. Відповідно, рівень розвитку їхніх рухових умінь і навичок, ступінь розвитку фізичних якостей відіграє важливу роль у соціальній адаптації.

Виправлення порушень моторики та розширення рухових можливостей у дітей з інтелектуальними порушеннями є головними умовами підготовки її до життя і, згодом, до фізичної праці.

Мета статті полягає у висвітленні прийомів розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями.

Виклад основного матеріалу. Методика розвитку координаційних здібностей полягає в поєднанні традиційних форм навчання з методикою рухових дій. Це дозволяє активізувати, як процес біологічного розвитку дитини, так і його соціальної адаптації.

Сутність запропонованої методики полягає у використанні комплексу вправ ігрової спрямованості, які виконуються з різних вихідних положень тіла у просторі всіма ланками опорно-рухового апарату дитини.

Перевагами методики є:

– універсальність щодо місця та часу застосування (її можна використовувати, як на заняттях у класі, так і в позаурочний час – на перерві, шкільному святі, дитячому ігровому майданчику за місцем проживання, в оздоровчих таборах тощо);

– базування на ігровому методі – способі оволодіння знаннями, вміннями, навичками, що передбачає включення в процес навчання компонентів ігрової діяльності. Цей метод можна використовувати поряд з іншими методами проведення уроків, тому що в процесі гри виникають позитивні емоції, які захищають дітей від розумових та психологічних навантажень.

До комплексу входять вправи на: орієнтування у просторі; загально-розвиваючі вправи; координацію рухів; розслаблення м'язів; нормалізацію тону та збільшення сили м'язів; виправлення якісних порушень елементарних рухів; рухливі ігри.

Кожне заняття складається з 3 частин: підготовчої, основної та заключної. Підготовча частина уроку (до 10 хвилин) складається з організації дітей, виконання загально-розвиваючих вправ з підготовки організму до подальшого навантаження, оскільки засвоєння рухових дій пов'язане з напругою центральної нервової системи, опорно-рухового апарату та уваги. Також до цієї частини заняття входить ходьба на розвиток координаційних здібностей, просторове орієнтування та зміцнення м'язів стопи тощо.

При проведенні ходьби потрібно використовувати допоміжні засоби (мотузочки, стрічки та інше) для розвитку вміння орієнтуватися, щоб діти йшли утворивши коло або лінійку. Мотузочка довжиною 13-16 метрів (за кількістю учнів) дається для її утримання кожним школярем. На мотузці через кожен метр є кулька орієнтир, яким учень дізнається правильність свого перебування у колі. Тримаючись за мотузку однією або двома руками, діти натягують її, щоб вийшло рівномірне коло і рухаються під музику то в один, то в інший бік, прагнучи йти в темпі музики.

Особлива увага повинна приділятися вправам на дихання. Численні порушення в акті дихання у дітей з інтелектуальними порушеннями зменшують у них рухову активність, а дефіцит кисню в організмі (гіпоксія) призводить до швидкої втоми дітей.

Основна частина уроку (орієнтовно 25 хвилин). На цьому етапі формування координаційних здібностей необхідно реалізовувати шляхом застосування підготовчих вправ до виконання основних рухових процесів. Потрібно виконувати такі рухи:

- окремими частинами опорно-рухового апарату (кисть, передпліччя, плече, ліктьовий суглоб, голова, стопа, стегно, коліно);
- з різних положень тіла у просторі (стоячи, сидячи, лежачи на спині, лежачи на боці тощо);
- з відкритими та закритими очима.

Завдання потрібно планувати, як для довільного виконання, так і за сигналом різної природи та модальності (звукового, світлового,

колірного, тактильного). Доречно використовувати підвісні м'ячі різних розмірів. Вони підвішуються так, щоб під час виконання рухової дії певною частиною тіла, дитина могла контролювати чіткість виконання завдань дотиком до м'яча. Наприклад, при виконанні завдання із заплющеними очима контроль за виконанням вправи здійснювався з використанням тактильного аналізатора.

Доречним буде включення доступних видів та форм рухової активності, спрямованої на вирішення специфічних корекційно-розвиткових, профілактичних, лікувально-відновлювальних, виховних та освітніх завдань, обумовлених фізичними та психічними відхиленнями в стані здоров'я дітей.

Зауважимо, що відправною точкою у розробці індивідуальних маршрутів розвитку кожної дитини та підбору засобів і методів є показники медико-психолого-педагогічної діагностики стану здоров'я, ступеня захворювання, особливості психофізичного розвитку дітей цієї нозологічної групи.

Заключна частина уроку (близько 5 хвилин). У цій частині заняття діти виконують спеціальні дихальні вправи та здійснюють спокійну ходьбу на координацію рухів руками. Закінчуюся заняття вправами на розслаблення, мета яких – забезпечити максимальний відпочинок дітей у короткий проміжок часу. Це вправи з вихідних положень стоячи, сидячи та лежачи. Всі рухи необхідно виконувати повільно, іноді із заплющеними очима. До цієї частини уроку входить – прибирання інвентарю та підбиття підсумків.

При навчанні дітей із порушеннями інтелекту необхідно використовувати методи показу та пояснення лаконічною, простою та зрозумілою мовою.

Пояснення повинно складатися з назви конкретних дій, вказівки на те, як їх треба виконувати. Показ повинен бути «дзеркальним» і його необхідно супроводжувати образним поясненням чи розповіддю, акцентуючи увагу на тих діях, які забезпечують виконання координаційних здатностей.

Потрібно пам'ятати, що діти схильні до наслідування, тому навчаючи їх доцільно користуватися методом імітації. Вчителю потрібно говорити: «Роби, як я». Вправи повинні бути зрозумілими і простими для дітей, не довготривалими, між ними необхідно передбачити короткі паузи для відпочинку. У дітей з інтелектуальними

порушеннями рухові навички формуються повільніше, ніж у однолітків з нормотиповим розвитком, і часто вдале виконання вправи чергується з невдалим. Чим складніша за координацією вправа, тим чіткіше виражений процес стрибкоподібного становлення рухових навичок. Для якнайшвидшого формування рухових навичок вправу необхідно повторювати 6-8 разів на кожному занятті, у відносно постійних умовах з одного і того ж вихідного положення.

Діти люблять гратися, тож рекомендується декілька вправ наближати до ігор або проводити у формі гри.

Для успішного розучування вправ потрібно дотримуватися наступних дидактичних положень:

- навантаження не повинно викликати значної втоми, оскільки при втомі знижується чіткість м'язових відчуттів, а у цьому стані формування координаційних здібностей погано прогресує;
- інтервал між повтореннями окремих вправ має бути достатнім для відновлення працездатності;
- виховання координаційних здібностей відбувається у тісному зв'язку з розвитком інших рухових якостей.

Навчання дітей з інтелектуальними порушеннями нової навички вимагає: словесної інструкції; обов'язкового показу; постійної допомоги та стимулювання через недостатній рівень самоконтролю; звуження завдань, у зв'язку з уповільненням темпів засвоєння навичок; поступове включення вправ у різні ситуації (виконання однотипних вправ у різних ситуаціях); поетапне засвоєння вправ з поступовим ускладненням прийомів їх виконання тощо.

Навчання повинно будуватися за правилами: від простого до складного, від легкого до важкого, від відомого до невідомого.

Висновки. Застосування спеціальної методики, спрямованої на розвиток фізичних якостей позитивно впливає на психофізичний розвиток та соціальну адаптацію дітей з інтелектуальними порушеннями.

Перспектива дослідження. Перспективою подальших досліджень є розроблення програми з розвитку фізичних якостей для зазначеної категорії школярів.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартлевич Ю. М. Фізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців : збірник наукових праць*. Суми: СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. Вип. 9. Т. 1. С. 164–169.

2. Колишкін О. В. Розвиток рухової сфери у дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2015. № 4. С. 58–63.

3. 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.

4. Косенко Ю. М. Суспільствознавча освіта учнів з інтелектуальними порушеннями : сутність поняття, зміст, структура. *Humanitarium. Педагогіка*. Переяслав-Хмельницький; Ніжин. 2018. Том 42. Вип. 2. С. 74–83. (Фахове видання).

5. Косенко Ю. М., Супрун М. О., Боряк О. В., Король О. М. Цифрові технології як інструмент формування абстрактних понять в учнів з порушеннями інтелектуального розвитку. *Інформаційні технології і засоби навчання*. 2021. Т. 85. № 5. С. 42–61.

6. Ionova I., Kyryliuk A., Kosenko Y. 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.