

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ  
СУМСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ А.С. МАКАРЕНКА

**ТЕОРЕТИЧНІ ТА МЕТОДИЧНІ АСПЕКТИ  
КОРЕКЦІЙНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ**

Колективна монографія

Суми – 2015

# РОЗВИТОК РУХОВОЇ СФЕРИ ОСІБ З ОСОБЛИВОСТЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Колишкін О.В.

Створення оптимальних умов для життєдіяльності, відновлення втраченого контакту з оточуючим світом, успішного лікування, корекції та наступної психолого-педагогічної і фізичної реабілітації, соціально-трудової адаптації та інтеграції осіб з обмеженими можливостями, особливо дітей належить до першочергових державних завдань. Одним з перших нормативних документів, в якому йдеться про покращення галузі фізичної культури та спорту для осіб з обмеженими можливостями, – затверджена Указом Президента України Цільова комплексна програма „Фізичне виховання – здоров’я нації”. У проекті зазначено важливість науково-методичного та інформаційного забезпечення фізкультурно-спортивної і реабілітаційної діяльності осіб з обмеженими можливостями.

Фізичне культура є одним з основних шляхів корекції порушень фізичного розвитку, рухової підготовленості, психомоторики, вольових якостей осіб з обмеженими можливостями, виховання рухової грамотності та залучення їх до трудової діяльності, самообслуговування, соціальної адаптації.

Останнім часом активно формується ідеологія адаптивної фізичної культури як самостійного наукового напрямку, основною метою якої є формування життєво та професійно важливих умінь та навичок, розвиток і вдосконалення фізичних та психологічних якостей осіб з обмеженими можливостями.

Адаптивна фізична культура (АФК) покликана за допомогою раціонально організованої рухової активності як природного стимулу життєдіяльності, використовуючи функції, які збереглися, залишкове здоров’я, природні фізичні ресурси та духовні сили осіб з обмеженими можливостями, максимально наблизити психофізичні можливості та особливості організму до вимог суспільства [5].

*Особливості рухової сфери осіб з особливостями інтелектуального розвитку.* У структурі дефекту дуже важливо своєчасно знайти відхилення в розвитку і надати дитині необхідну допомогу. Розмежувати первинні та вторинні порушення в нервово-психічному розвитку можливо за допомогою оцінки рухових порушень. Кожен вид рухових реакцій забезпечується визначеними системами нервових центрів і провідних шляхів. Стан моторики дитини є непрямим об'єктивним показником зрілості різних відділів центральної нервової системи. Більшість моторних актів можливі лише за умови тісної взаємодії зорового, слухового, тактильного і рухово-кінестетичного аналізаторів.

Розробка науково-методичних основ фізичного виховання учнів з особливостями інтелектуального розвитку вимагає ретельного аналізу як структури основного дефекту, так і рухових особливостей і можливостей таких дітей. Рухові порушення перешкоджають корекції і компенсації основного дефекту, ускладнюють трудову адаптацію.

Оцінка рухових порушень з позицій первинних і вторинних відхилень у розвитку має виключно важливе значення в аспекті диференціальної діагностики різних аномалій розвитку. Виділяють чотири аспекти диференціальної діагностики у зв'язку з різними варіантами рухових порушень [4].

Перший – рухові порушення є складовою частиною провідного дефекту і визначаються тими ж механізмами, що і провідний дефект. Це може бути моторна недостатність при неускладненій формі олігофренії.

Другий – рухові порушення є вторинними по відношенню до основного дефекту. Це може бути порушення моторики у сліпих і слабозорих дітей, що обумовлене слабкістю кінестетичних відчуттів, порушенням вестибулярної функції, що визначає недостатність рівноваги і координації рухів.

Третій – рухові порушення є визначальними в структурі складного дефекту. Видами таких складних дефектів є поєднання олігофренії і дитячого церебрального паралічу. Вираженість двох дефектів може бути неоднаковою. В цьому випадку основний дефект ускладнюється додатковим.

Четвертий – рухові порушення виступають як основний дефект. Це діти з дитячим церебральним паралічем. Нейрофізіологічні передумови

для розвитку довільних рухів і ряду психічних функцій при дитячому церебральному паралічі відсутні.

Знання загальних закономірностей і етапів нормального моторного розвитку дозволяє виявляти відхилення в розвитку рухових функцій і обрати адекватні шляхи їх корекції.

Під розумовою відсталістю розуміють таку аномалію розвитку, при якій страждає не тільки інтелект, але й емоції, воля, поведінка, фізичний розвиток. Складна структура аномального розвитку обумовлена насамперед первинним дефектом, який безпосередньо виникає під впливом хвороби, а потім вже вторинними відхиленнями. Первинним дефектом розумової відсталості виступає органічне ураження головного мозку. Недорозвиток мислення, мовлення, вищих форм пам'яті розглядаються як вторинні дефекти, обумовлені утрудненням засвоєння соціального досвіду внаслідок біологічної недостатності мозку [3].

З психічним недорозвиненням часто поєднується недостатність тонкої моторики (не сформовані тонкі диференційовані рухи пальців рук, кінетичний і кінестетичний праксис, складні координаційні схеми), складність набуття навичок, що вимагають диференційованих рухів, перемикання темпу, що визначається недорозвиненням аналітико-синтетичної діяльності кори головного мозку, а конкретно – коркових зон рухово-кінестетичного аналізатора.

На фізичний розвиток, рухові здібності, здібності до навчання, пристосованість до фізичного навантаження впливає важкість інтелектуального дефекту, супутні захворювання, вторинні порушення, особливості психічної й емоційно-вольової сфери дітей.

Психомоторне недорозвинення дітей з легкою розумовою відсталістю виявляється в сповільненому темпі розвитку локомоторних функцій, непродуктивності рухів. Рухи бідні, недостатньо плавні. Особливо погано сформовані тонкі і точні рухи рук, жестикуляція і міміка.

У дітей з помірною розумовою відсталістю моторна недостатність виявляється у 90–100 % випадків [1]. Страждає узгодженість, точність і темп рухів. Навіть в підлітковому віці школярі насилу приймають і утримують задану позу, диференціюють свої зусилля, перемикаються на інший вид фізичних вправ. У одних дітей рухове недорозвинення

виявляється в незручності, низькій силі і швидкості рухових дій, у інших – підвищена рухливість поєднується з безладністю, безцільністю, наявністю зайвих рухів [14; 15].

О. А. Дмитрієв (1989, 2002), Л. В. Шапкова (2004) систематизують порушення рухової сфери розумово відсталих дітей за такими критеріями:

1. Порушення фізичного розвитку: відставання в масі, довжині тіла; порушення постави; порушення в розвитку стопи; порушення в розвитку грудної клітини й зниження її окружності; парези верхніх кінцівок; парези нижніх кінцівок; відставання в показниках об'єму життєвої ємності легень; деформації черепа.

2. Порушення в розвитку рухових здібностей:

➤ порушення координаційних здібностей – точності рухів у просторі; координації рухів; ритму рухів; диференціювання м'язових зусиль; просторового орієнтування; точності рухів у часі; рівноваги;

➤ відставання від здорових однолітків в розвитку фізичних якостей – сили основних груп м'язів рук, ніг, спини, живота на 15–30 %; швидкості реакції, частоти рухів рук, ніг, швидкості одиночного руху на 10–15 %; витривалості до повторення швидкої динамічної роботи, до роботи субмаксимальної потужності, до статичних зусиль різних м'язових груп на 20–40 %; швидкісно-силових якостей у стрибках і метаннях на 15–30 %; гнучкості і рухливості в суглобах на 10–20 %.

3. Порушення основних рухів:

- неточність рухів у просторі та часі;
- грубі помилки при диференціюванні м'язових зусиль;
- відсутність спритності і плавності рухів;
- зайва скутість і напруженість;
- обмеження амплітуди рухів в ходьбі, бігу, стрибках, метаннях.

Специфічні особливості моторики обумовлені перш за все недоліками вищих рівнів регуляції. Це породжує низьку ефективність операційних процесів всіх видів діяльності і виявляється в несформованості тонких диференційованих рухів, поганій координації складних рухових актів, низькому рівні навчання рухам.

Дослідники В. Г. Петрова, І. В. Белякова (2002), С. П. Миронова (2008) відзначають характерні для розумово відсталих школярів швидке виснаження нервової системи, особливо при монотонній роботі,

наростаюче стомлення, зниження працездатності, меншу витривалість. У багатьох учнів зустрічаються порушення серцево-судинної, дихальної, ендокринної систем, внутрішніх органів, зору, слуху а також множинні поєднані дефекти.

Вивчення поширеності соматичних захворювань серед розумово відсталих учнів дозволило виявити характерну особливість, яка міститься в тому, що дівчата хворіють частіше, ніж хлопці. У дівчат найпоширенішими є захворювання ЛОР-органів – до 27 %, захворювання серцево-судинної системи складають 14 %, сечостатевої сфери – 15 %; шлунково-кишкового тракту – 12 %, ендокринної системи – 9 % [19].

Серед вторинних порушень в опорно-руховому апараті наявні деформація стоп, порушення постави (сколіози, кіфози, лордози), диспропорції тілобудови, функціональна недостатність черевного пресу, парези. Дрібні диспластичні ознаки зустрічаються у 40 % учнів з особливостями інтелектуального розвитку [18], що вказує на те, що значна частина фізкультурних занять повинна містити вправи, які спрямовані на корекцію порушень опорно-рухового апарату.

Порівняння середніх показників фізичного розвитку учнів спеціальних і масових загальноосвітніх шкіл доводять, що діти з особливостями інтелектуального розвитку усіх вікових груп відстають від своїх однолітків з масових шкіл, найбільше відставання помітне в середньому шкільному віці [1; 9].

О. А. Дмитрієв (1989), оцінюючи фізичний розвиток учнів спеціальних шкіл виявив, що в показниках довжини і маси тіла, окружності грудної клітини, життєвої ємності легенів розумово відсталі школярі відстають від однолітків, що нормально розвиваються, хоча деякі з них можуть перевершувати середні дані учнів масової школи.

Оцінюючи фізичний розвиток учнів 9–10-річного віку, Н. А. Козленко (1991) відзначає, що 45 % дітей мають недостатній фізичний розвиток, середній гармонійний розвиток – 25 %, розвиток нижче середнього – 23 %, надмірно негармонійний – 7 %. У 55 % молодших школярів порушений акт ходьби й бігу, у 36 % спостерігаються труднощі виконання ізольованих рухів пальців (застібання гудзиків, зав'язування шнурків, бантів). В учнів 5–9-х класів рівень рухових можливостей

підвищується, помітно згладжуються порушення рухів пальців, краще виконуються завдання за словесною інструкцією.

Під психомоторикою прийнято розуміти сукупність анатомо-фізіологічних і психологічних механізмів, які забезпечують здійснення простих і складних рухових реакцій і дій. При порушеннях інтелекту у дітей, особливо глибокого і важкого ступенів, дослідниками відмічена „розтягнутість” етапів розвитку психомоторики за часом. З віком моторна недостатність олігофренів згладжується [14].

У глибоко розумово відсталих дітей спостерігаються різноманітні ураження рухової сфери: повна нерухомість, ембріональні пози, різні стереотипи у вигляді розгойдування тіла і потрушування руками, гіперкінези (насильницькі рухи), порушення рівноваги, гіпотонія, судорожні припадки. Утворення рухових навичок і вимірювання кількісних характеристик рухових якостей (сила, швидкість, витривалість) неможливі. Корекційно-компенсаторна робота з ними малоефективна.

Загальна моторна характеристика дітей з важкою розумовою відсталістю характеризується порушенням постави, переважно сутулістю. При ходьбі й бігу вони надмірно напружують мускулатуру тіла, надмірно розмахують руками, недостатньо координують рухи рук і ніг. Для них є важкими вправи, пов'язані зі збереженням рівноваги, з просторовим орієнтуванням. Недостатня координація рухів виявляється і в стрибках (неможливість одночасного відштовхування двома ногами під час стрибка з місця).

Діти з помірною розумовою відсталістю погано розуміють правила простих ігор, відчувають складнощі в швидкій зміні поз і дій, уникають виконання вправ на невеликій висоті (гімнастичній лавці). Всі завдання вимагають, як правило, окрім словесного пояснення, ще й показу.

Рівень розвитку фізичних якостей знаходиться в прямій залежності від інтелектуального дефекту: в розвитку витривалості діти з легкою розумовою відсталістю поступаються здоровим одноліткам на 11 %, з помірною розумовою відсталістю – на 27 %, з важкою – близько 40 % [19].

Учні з особливостями інтелектуального розвитку відстають від норми за показниками сили, швидкості, витривалості, координації на 25–

40 %, за частотою рухів на 30 %, за часом зорово-моторної реакції на 40 % [1]. Причиною такого відставання сьогодні вважається зниження сили і рухливості нервових процесів, що виражене при цій патології. Багатьма дослідниками (В. І. Лубовській, 2003; В. В. Лебединський, 2005; С. П. Миронова, 2008 та ін.) відзначається, що при розумовій відсталості наявна патологічна інертність нервових процесів поруч із недостатністю внутрішнього гальмування, надмірною іррадіацією збудження, нестійкістю слідів, у зв'язку з чим сповільнене вироблення умовних зв'язків та темпів розвитку рухових здібностей. Рухові порушення у розумово відсталих є складовою частиною провідного дефекту та визначаються тими ж механізмами, що й провідний дефект [4].

Основним порушенням рухової сфери розумово відсталих дітей є розлад координації рухів (О. А. Дмитрієв, 1989). І прості, і складні рухи викликають у дітей складнощі. Координаційні здібності регулюються тими біологічними і психічними функціями, які у дітей з порушеннями інтелекту мають дефектну основу (чим важче порушення, тим грубіше за помилку в координації).

І. Ю. Горська, Т. В. Синельнікова (1999) доводять, що більшість сенситивних періодів розвитку координаційних здібностей дітей з особливостями інтелектуального розвитку припадає на віковий діапазон 9–12 років. Вікові темпи приросту мають ту ж динаміку, що й в учнів у нормі, але з відставанням на 2–3 роки.

Процес фізичного виховання ускладнює те, що учень з особливостями інтелектуального розвитку бачить меншу кількість об'єктів, погано справляється із завданням, що містить в собі декілька підзавдань, погано осмислює свої сприйняття, погано інтерпретує значення. Відтворенню дії при розумовій відсталості заважає порушення точності, скутість, неадекватні рухи. Недостатнє осмислення заважає виділити головне, відкинути випадкове і неістотне. При розумовій відсталості погано справляються з тими завданнями, які вимагають дотримання визначених правил.

Моторика осіб з легким ступенем розумової відсталості візуально не має рухової недостатності: грубих порушень постави, ходьби, бігу, стрибків. При виконанні рухової дії деякі діти цієї категорії обмірковують завдання, можуть правильно повторити інструкцію, самостійно виправити



помилки. Часто у них відсутнє прагнення довести до кінця розпочату дію, вони не передбачають остаточного результату. Їм необхідна допомога. При виконанні повторних дій спостерігається високий ступінь осмислення і зосередженість уваги. Формування рухової навички у них наближується до нормальних закономірностей формування довільних рухів.

Дослідники, що займалися вивченням розвитку фізичних якостей розумово відсталих школярів (Р. А. Белов, 1971, 1974; А. М. Плешаков, 1975; Є. П. Бебриш, 1976; А. С. Самилічев, 1985; О. А. Дмитрієв, 1989; Є. С. Черник, 1992) вказують на низький рівень розвитку фізичних якостей у такої категорії дітей у порівнянні з учнями масових шкіл.

А. М. Плешаков (1975), зокрема, вказує на те, що одна з найслабкіших сторін рухової підготовленості дітей спеціальної школи – функція рівноваги. Значне відставання розумово відсталих школярів за рівнем фізичної підготовленості А. М. Плешаков пояснює тим, що сила, збудливість і рухливість нервових процесів у них значно знижені. До того ж, у процесі навчання нові умовно-рефлекторні зв'язки, особливо складні, пов'язані з точністю, координацією, швидкістю і силою у розумово відсталих дітей формуються значно повільніше, ніж в учнів масових шкіл, а сформувавшись, вони не завжди виявляються міцними.

На основі аналізу показників вікового розвитку рухового аналізатора доведено, що його дозрівання у дітей з особливостями інтелектуального розвитку відбувається до 15–16 років, тоді як у тих, що нормально розвиваються це відбувається до 13–14-річного віці [1].

Таким чином, не дивлячись на те що розумова відсталість – явище незворотне, це не означає, що вона не піддається корекції. Поступовість і доступність дидактичного матеріалу при заняттях фізичними вправами створюють передумови для оволодіння дітьми різноманітними руховими уміннями, ігровими діями, для розвитку фізичних якостей і здібностей, необхідних в життєдіяльності дитини.

*Методика адаптивної фізичної культури осіб з особливостями інтелектуального розвитку.* Серед завдань фізичного виховання осіб з особливостями інтелектуального розвитку виділяють основні й специфічні. До основних належать освітні, виховні й оздоровчі завдання:

- зміцнення здоров'я і загартування організму;
- навчання основам техніки рухів, формування життєвих, але

необхідних умінь і навичок;

- розвиток рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності;
  - формування правильної постави;
  - формування і виховання гігієнічних навичок при виконанні фізичних вправ;
  - виховання досить стійкого інтересу до занять фізичною культурою;
  - стимуляція позитивних емоцій і розвиток образного мислення.
- До спеціальних завдань відносяться [18]:

1. Корекція основних рухів у ходьбі, бігу, плаванні, метанні, стрибках, лазінні, вправах з предметами та ін.:

- узгодженості рухів окремих ланок тіла (рук, ніг, тулуба, голови);
- узгодженості виконання симетричних і асиметричних рухів;
- узгодженості рухів і дихання;
- компенсація втрачених або порушених рухових функцій.

2. Корекція й розвиток координаційних здібностей:

- орієнтування в просторі;
- диференціювання зусиль, часу й простору;
- розслаблення;
- швидкості реагування на умови, що змінюються;
- статичної й динамічної рівноваги.

3. Корекція й розвиток фізичної підготовленості:

- цілеспрямоване покращення фізичних якостей, що відстають у розвитку;
- розвиток м'язової сили, елементарних форм швидкісних здібностей, спритності, витривалості, рухливості в суглобах;

4. Корекція й профілактика соматичних порушень:

- формування й корекція постави;
- профілактика й корекція плоскостопості;
- зміцнення серцево-судинної й дихальної систем.

5. Корекція й розвиток психічних і сенсорно-перцептивних здібностей:

- розвиток зорово-предметного, зорово-просторового і слухового сприйняття;
- розвиток зорової й слухової пам'яті;
- розвиток зорової й слухової уваги;
- корекція й розвиток емоційно-вольової сфери.

6. Розвиток пізнавальної діяльності:

- формування уявлень про елементарні рухи, частини тіла, суглоби (назва, поняття, роль у русі), про вправи, їхню техніку й вплив на

організм, вимоги до поведінки, дихання, харчування, режим дня, гігієну тіла й одягу, загартування, значення рухів у житті людини й самостійних занять;

➤ розширення й закріплення знань, заснованих на міжпредметних зв'язках, що є складовою частиною фізичних вправ (формування просторових уявлень, мовленнєвої і комунікативної діяльності, знайомство зі світом тварин і т. ін.).

7. Виховання особистості дитини з особливостями інтелектуального розвитку.

Успішну корекційно-компенсаторну дію на дітей з особливостями інтелектуального розвитку надають фізичні вправи циклічного характеру [4]. Під дією активних рухів, що систематично повторюються, стимулюється діяльність відповідних відділів нервової системи, залучаються до роботи нервові механізми, які раніше не діяли, за рахунок умовно-рефлекторних зв'язків утворюються нові нервові шляхи.

Одним з важливих завдань адаптивного фізичного виховання (АФВ) при розумовій відсталості є нормалізація порушеного алгоритму вирішення рухового завдання, який виглядає так: мотивація, мета, орієнтовні основи дії, сенсорний аналіз, усвідомлення побудови дії, рухове уміння, рухова навичка.

У роботі з дітьми з особливостями інтелектуального розвитку ефективно використовувати наочно-предметне та наочно-образне мислення і зорову пам'ять: показ з поясненням та імітацію.

Методика АФК осіб з розумовою відсталістю складається з ряду положень:

1. Демонструючи правильні рухи слід час від часу виконувати їх з учнями, поступово надаючи їм більше самостійності.
2. Рухи і пояснення повинні бути простими і зрозумілими.
3. Поступово вводити вправи, що вимагають від учня короткочасного зусилля, яке доступно його можливостям.
4. Поступово привчати до рухів за описом, словом.
5. Не фіксувати увагу на помилках.
6. Не доводити учня до стомлення.
7. Дотримуючись послідовного наслідування розвитку рухових умінь, постійно урізноманітнювати заняття.

Серед психологічних прийомів фізичного виховання осіб з особливостями інтелектуального розвитку слід виділити такі:

- при проведенні заняття враховувати настрій особи;
- прояв агресії сприймати як форму контакту;
- не критикувати того, кого навчають;
- не змушувати;
- створювати позитивну емоційну атмосферу радості й ентузіазму;
- уникати пильних поглядів в очі особи з особливостями інтелектуального розвитку.

Необхідно зазначити, що передозування фізичними вправами для учнів з особливостями інтелектуального розвитку супроводжується погіршенням психофізіологічного стану і відмовою від подальших занять. Тому для покращення функціонального стану організму необхідний оптимальний руховий режим і адекватна різноманітність засобів фізичного виховання, що стимулює розвиток інтересу до занять.

Серед засобів адаптивного фізичного виховання виділяють основні засоби, змістом яких є рухова активність людини з обмеженими можливостями (фізичні вправи, народні ігри, побутові та професійні дії) і допоміжні засоби – оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування, дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо). Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання перелічених засобів.

Фізичні вправи – ті рухові дії, які спрямовані на вирішення завдань фізичного виховання і підпорядковані його закономірностям.

Програмний матеріал з фізичної культури для учнів з особливостями інтелектуального розвитку включає такі розділи: ритміка й ритмічна гімнастика, гімнастика, легка атлетика, лижна підготовка, спортивні й рухливі ігри, плавання. Кожний з цих розділів містить численні фізичні вправи, що дозволяють впливати на різні ланки опорно-рухового апарату, м'язові групи, коригувати недоліки фізичного розвитку, психіки й поведінки.

До оздоровчих сил природи відноситься використання води, повітряних і сонячних ванн з метою зміцнення здоров'я, профілактики простудних захворювань, загартування організму. Для дітей з

особливостями інтелектуального розвитку – це купання, плавання, ходьба босоніж по масажній доріжці, траві, піску, прогулянки на лижах, рухливі й спортивні ігри на відкритих майданчиках.

Гігієнічні фактори включають правила й норми суспільної й особистісної гігієни, режим дня, співвідношення бадьорості й сну, навчання й відпочинку, харчування, одягу, взуття, спортивного інвентаря. Для дітей з особливостями інтелектуального розвитку важливі не тільки знання про вплив сил природи й гігієнічних факторів, але й залучення їх до всіх видів загартування, режиму рухової активності й особистісної гігієни, перетворюючи їх на звичку.

Реалізація оздоровчих завдань системи фізичного виховання можлива за умови, якщо заняття фізичними вправами стануть органічною частиною життєдіяльності людини.

Методика адаптивної фізичної культури осіб з особливостями інтелектуального розвитку складається з двох основних груп методів: загальнодидактичних та практичних.

#### *Загальнодидактичні методи*

1. Методи формування знань. Формування рухових дій містить дві складові: змістову й процесуальну (рухову). Змістова складова вимагає мислення, пам'яті, уяви й регулюється свідомістю. Це найбільш складне завдання для дітей з особливостями інтелектуального розвитку, тому що порушення пізнавальної діяльності й психічних процесів, що з нею пов'язані, складають основний дефект. Засвоєння будь-яких рухів можливо лише в тому випадку, якщо дитина відчуває своє тіло, розуміючи призначення й можливості його частин, тому як від цього розуміння залежить формування просторового сприйняття, диференціювання рухів і т. ін. Формування цих уявлень повинне здійснюватися за такими напрямками [18]:

1. Закріплення знань про будову тіла та його частин:

- голова – обличчя, потилиця, чоло, підборіддя, шия;
- тулуб – спина, груди, живіт, бік;
- руки – плече, лікоть, кисть, пальці;
- ноги – стегно, коліно, стопа, п'ята, носок, пальці.

2. Знання про просторову орієнтацію в спортивному залі, на стадіоні, будинку: вхід, стіни, стеля, кути, доріжка, середина, центр, стартова лінія та ін.

3. Назви спортивного інвентаря й обладнання: м'ячі, кеглі, обручі, канат, гімнастична лавка, скакалка, гімнастична стінка, поперечина, мати та ін.

4. Знання про вихідні положення: стоячі (основна стійка, ноги нарізно), лежачи (на спині, на животі, на боці), сидячи (на підлозі, на лавці), положеннях рук, тулуба й ніг щодо власного тіла.

5. Знання понять, що позначають елементарні види рухів і вміння виконувати їх за словесною інструкцією: підняти(ся) – опустити(ся); зігнути(ся) – розігнути(ся); нахилити(ся) – випрямити(ся); повернути(ся), сісти (сидіти), встати (стояти), йти, бігти, перелазити, повзати, кидати (кинути, підкинути, перекинути, котити), підняти, ловити, спіймати.

6. Знання просторових орієнтирів:

➤ направлення рухів тіла і його частин: вперед-назад, праворуч-ліворуч, униз-нагору;

➤ побудови: в колону, шеренгу, в коло, в пари;

➤ уявлення про рухи, що означають місце розташування (з прийменниками перед, за, через, з, на, між, близько, під): встати перед гімнастичною лавкою, вишукватися за гімнастичною лавкою, перестрибнути через гімнастичну лавку, встати на гімнастичну лавку, зістрибнути з гімнастичної лавки, проповзти під гімнастичною лавкою.

7. Знання рухливих ігор: назви, правила, розуміння сюжету й рольових функцій, послідовності дій, лічилок, якщо вони є в грі.

8. Знання про гігієнічні вимоги до спортивної форми, одягу, взуття для занять у залі, на відкритих майданчиках, у басейні, лижних прогулянках.

Для формування знань при роботі дітьми, які мають особливості інтелектуального розвитку, використовуються методи слова, наочності й методи практичних вправ.

2. Метод слова містить:

➤ пояснення, опис, вказівку, судження, уточнення, зауваження, усне оцінювання, обговорення, пораду, прохання, бесіду, діалог і т. ін.;

➤ сполучене мовлення – проговорення хором;

➤ невербальну інформацію у вигляді міміки, пластики, жестів, умовних знаків;

➤ зорово-наочну інформацію – ілюстрації схеми тіла людини, гігієнічні плакати, відеофільми і т. ін.

Практика показує, що використання словесних методів у процесі фізичного виховання учнів з особливостями інтелектуального розвитку залишає слабкі наслідки. Необхідна їх комбінація із практичною діяльністю. Формування знань і навчання рухам відбувається швидше, якщо інформація надходить одночасно з рецепторів зорового, слухового, рухового аналізаторів. Руховий образ стає яскравішим й швидше запам'ятовується [15].

3. Метод демонстрації. Розрізняють дві основні форми показу – демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

Таким чином, методи слова й наочності, що супроводжують рух, дозволяють дітям, які мають особливості інтелектуального розвитку, оперувати образним матеріалом об'єктів, що сприймаються, відтворювати достатньо великий обсяг уявлень, закріплювати отримані знання.

Формування наочно-дієвого й наочно-образного мислення в дітей такої нозології становить основу навчання руховим діям.

#### *Практичні методи*

#### 4. Методи навчання руховим діям

1. Послідовне засвоєння частин вправи, що обумовлено, по-перше, нездатністю засвоювати цілісні складно координаційні рухові дії в силу впливу основного дефекту, по-друге, багатоскладні за структурою фізичні вправи допускають вивчення окремих фаз руху з наступним їхнім об'єднанням, наприклад, плавання.

2. Навчання цілісній вправі, якщо вона не є складною за своєю структурою або не поділяється на частини.

3. Створення полегшених умов виконання вправи (полегшені снаряди для метання, біг за лідером, під ухил).

4. Використання підвідних та імітаційних вправ.

5. Ускладнення умов виконання вправи (підвищена опора, додатковий вантаж, біг по піску, воді, у гору).

6. Варіювання техніки фізичних вправ: вихідного положення, темпу, ритму, швидкості, напрямку, траєкторії, амплітуди та ін.

7. Використання допомоги, страховки, супроводу для безпеки, подолання невпевненості, страху.

8. Створення позитивного емоційного фону (музичний супровід), що сприяє активізації всіх органів почуття, емоцій.

### *Методи розвитку фізичних якостей*

Учні з особливостями інтелектуального розвитку відчують дефіцит рухової активності, вони мають у порівнянні зі здоровими однолітками знижені показники м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості й особливо координаційних здібностей [15].

Засобами розвитку м'язової сили є:

– вправи основної гімнастики: лазіння, повзання, підтягування, згинання-розгинання рук в упорі, піднімання ніг з положення лежачи й упору сидячи, переміщення по гімнастичній лавці лежачи за допомогою рук;

– коригуючі силові вправи для профілактики порушень постави, попередження сколіотичної установки хребта й корекції наявних порушень;

– легкоатлетичні вправи: стрибки й стрибкові вправи, зістрибування в глибину з висоти 30–40 см з наступним відштовхуванням нагору;

– вправи з подоланням зовнішнього середовища – біг по піску, пересування на лижах по глибокому снігу, у гору;

– вправи з гантелями, набивними м'ячами, гумовим амортизатором, на тренажерах, з партнером.

Методи розвитку сили носять вибірковий і, в основному, щадний характер і залежать від віку, статі, стану збережених функцій і фізичних можливостей учнів. У фізичному вихованні дітей шкільного віку при виборі методів силової підготовки перевагу необхідно надавати методу повторних зусиль, що супроводжується збільшенням м'язової маси.

При важких формах розумової відсталості вправи з підняттям обтяжень, зіскоками, стрибками протипоказані.

Розвиток швидкості. Для дітей з особливостями інтелектуального розвитку швидкість необхідна в побутовій, навчальній, спортивній, трудовій діяльності. Швидкісні якості й реагуюча здатність залежать від



стану центральної й периферійної нервової системи, від психічних функцій (відчуттів, сприйняття, уваги), від рівня координаційних здібностей (рівноваги, орієнтування в просторі та ін.), від особливостей характеру й поведінки. У дітей з особливостями інтелектуального розвитку як мінімум один або декілька з перерахованих факторів мають дефектну основу й тому гальмують розвиток швидкісних здібностей.

Швидкість простої рухової реакції розвивається у вправах з реагуванням на раптово виникаючий сигнал. Швидкість складної рухової реакції розвивається переважно в рухливих і спортивних іграх. Швидкість одиночних рухів і темп рухів розвиваються за рахунок створення полегшених умов виконання вправ, виконання простих рухів з максимальною частотою, естафет, ігор та завдань, що включають елементи змагань.

Для комплексного розвитку рухових реакцій у поєднанні з іншими проявами швидкості найефективнішими є рухливі і спортивні ігри за спрощеними правилами та на менших, відносно стандартних, майданчиках.

Розвиток витривалості. Фактором, що обмежує, розвиток витривалості в цієї категорії дітей є не тільки знижений потенціал серцево-судинної й дихальної систем, але й знижена здатність до вольових зусиль.

Для розвитку витривалості використовуються такі методи: рівномірний, перемінний і повторний.

Засобами розвитку витривалості є вправи ритмічної та основної гімнастики, легкої атлетики, лижної підготовки, плавання, спортивних і рухливих ігор на уроках фізкультури, рекреаційних і спортивних заняттях, які повинні відповідати таким вимогам:

- бути простими за технікою виконання і доступними учням;
- їх можна виконувати тривалий час.

Для підтримки аеробної витривалості рекомендується навантаження з частотою серцевих скорочень 120–140 уд/хв., для підвищення аеробної витривалості – 140–165 уд/хв. Для дітей з важкою і навіть помірно розумовою відсталістю остання недоступна [18].

Підвищенню ефективності вправ з розвитку витривалості сприяє цілеспрямоване використання факторів зовнішнього середовища: температура повітря, відносна вологість, атмосферний тиск тощо.

Розвиток гнучкості. О. А. Дмитрієвим (2002) встановлено, що діти з легкою розумовою відсталістю відстають від здорових однолітків у розвитку гнучкості на 10–20 %, з більш важкими формами – ще більше. Причинами є порушення нервової регуляції тону м'язів, міжм'язової координації, функціональний стан суглобів: суглобової поверхні, суглобових капсул, позасуглобових зв'язок, вроджена або набута тугорухомість.

Педагогічними завданнями розвитку гнучкості є:

- розвиток гнучкості в тій мірі, у який це необхідно для виконання рухів з повною амплітудою, без шкоди для нормального функціонування опорно-рухового апарату;
- мінімізація регресу рухливості в суглобах.

Найбільш продуктивним для розвитку пасивної гнучкості є вік 9–10 років, активної – 10–14 років. До 20 років амплітуда рухів помітно падає. Отже, молодший і середній шкільний вік – найбільш плідний для розвитку гнучкості.

Особливе значення для дітей з особливостями інтелектуального розвитку має рухливість рук, дрібних суглобів кистей і пальців. Рекомендованим вправам передують масаж або самомасаж.

У розвитку гнучкості розрізняють два етапи:

- етап збільшення амплітуди рухів до оптимальної величини;
- етап збереження рухливості у суглобах на досягнутому рівні.

Вправи на розтягування виконують повторним або комбінованим методом. Індивідуальним критерієм достатності вправ на гнучкість є зменшення амплітуди рухів. Оптимальна тривалість статичних вправ – 6–12 с.

Інтенсивність роботи визначається величиною амплітуди рухів, яка повинна поступово зростати при виконанні вправ. Темп виконання повторних рухів повинен бути повільним, особливо у першій серії.

Відпочинок між вправами та їх серіями може тривати від 10–20 с до кількох хвилин, його тривалість можна визначити за суб'єктивним відчуттям готовності до наступної вправи.

Розвиток координаційних здібностей. Координаційні здібності являють собою сукупність безлічі рухових координацій, що забезпечують продуктивну діяльність, тобто вміння доцільно будувати рух, керувати ним і, якщо буде потреба, швидко його перебудовувати. Вони визначаються як здібності швидко оволодівати складно координаційними руховими діями та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. До них відносять:

- здатність зберігати стійку рівновагу;
- здатність відчувати і засвоювати ритм;
- здатність довільно розслабляти м'язи;
- здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Методичні прийоми удосконалення координаційних здібностей включають:

- виконання вправи з різних незвичних вихідних положень;
- зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій;
- варіювання просторових меж виконання вправи.

Основна умова вдосконалення спритності – новизна вправ.

Основні методи – стандартно-повторної та варіативної вправи.

Координаційні здібності формуються у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. У ці періоди легко формуються рухові вміння і навички, прогресує власне здатність набувати нові вміння та перебудовувати їх.

### *Методи виховання особистості*

Основними факторами виховання дітей з особливостями інтелектуального розвитку є середовище, що виховує, виховуюча діяльність і осмислення дитиною себе в реальному житті. Ці фактори невідривно пов'язані між собою в кожному акті життя дитини.

В аспекті виховання особистості адаптивна фізична культура виступає соціокультурним феноменом, у якому сполучаються всі три перелічені фактори виховання. Фізкультурна діяльність містить і виховуюче середовище, і виховуючу діяльність, і можливості особистісного розвитку й самореалізації.

Серед методів виховання особистості в АФК виділяють метод переконання (діалог, порада, рекомендація), особистого прикладу педагога, спеціальних тренінгів, позитивних видів оцінювання діяльності

(заохочення, похвала, подяка і т. ін.), спілкування у колективі, створення сприятливого психологічного клімату.

### *Методи організації взаємодії педагога й учнів*

Залежно від важкості ураження дитини взаємодія педагога з дітьми, що займаються, здійснюється в різних формах [20]:

1. Індивідуальні заняття проводяться з дітьми-інвалідами з дитинства, з дітьми, які потребують надомного навчання внаслідок важких форм розумової відсталості.

2. Індивідуально-групові заняття проводяться з групою від 2–3 до 6–8 осіб, як правило, із приблизно однаковими вторинними порушеннями, наприклад, постави. Такі заняття типові для корекційних занять.

3. Малогрупові заняття – найпоширеніший вид організованих занять визначеної форми фізичного виховання в спеціальних дитячих садках, школах, інтернатах.

### *Методи психічного регулювання*

Для всіх дітей з особливостями інтелектуального розвитку характерна певна недорозвиненість емоційно-вольової сфери, якостей особистості: бідність емоційних переживань, слабкість вольових зусиль, зниження критичності та самокритичності, самостійності. Здебільшого ці недоліки є вторинними відхиленнями в розвитку. Ці особливості психіки поширюються й на рухову діяльність.

Для оптимізації психічного стану існують різні прийоми психолого-педагогічної регуляції:

➤ доброзичливий стиль спілкування, довіра, відкритість педагога, увага до кожного учня;

➤ адекватність засобів, методів і методичних прийомів реальному стану й індивідуальним можливостям дітей;

➤ сугестивні методи (методи впливу), при яких діти з особливостями інтелектуального розвитку без обмірковування, пасивно, без боротьби мотивів засвоюють ідеї й висловлення педагога. Навіювання стосуються зняття страхів, тривоги, стресу, непевності, мобілізації емоційної активності;

➤ використання музики з метою зняття нервово-м'язового напруження, прискорення відновлювальних процесів, емоційного налаштування;

➤ театралізовані форми занять (казкотерапія, сюжетно-рольові ігри), пов'язані з переміщенням, відтворенням позитивних образів, спільної діяльності.

Природні види вправ, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, вправи з м'ячем та ін. володіють величезними можливостями для корекції і розвитку координаційних здібностей, рівноваги, орієнтування в просторі, фізичної підготовленості, профілактики вторинних порушень, корекції сенсорних і психічних порушень осіб з особливостями інтелектуального розвитку.

У більшості дітей з особливостями інтелектуального розвитку відхилення у фізичному розвитку відображаються на стійкості вертикальної пози, збереженні рівноваги, ходи, здатності порівнювати і регулювати свої рухи під час ходьби. Порушення в ходьбі індивідуальні і мають різні форми вираженості, але типовими є наступні: голова опущена вниз, човгаюча хода, стопи розгорнені носком всередину (або назовні), ноги злегка зігнуті в кульшових суглобах, рухи рук і ніг неузгоджені, рухи неритмічні. У деяких дітей спостерігаються бокові розгойдування тулуба [1].

У дітей цієї нозологічної групи особливо популярні шиккування й перешикування в шеренги й колони, які розвивають процеси гальмування нервової системи. При цьому рекомендується з найперших занять прагнути до суворого дотримання чіткої геометрії шиквань: інтервалів і дистанцій між учнями, яких навчають. При виконанні вправ використовують образні порівняння й розв'язання легких математичних завдань, адекватних тому, хто виконує в цей момент фізичну вправу.

У процесі навчання ходьбі особлива увага приділяється формуванню правильної постави, постановці голови, плечей, рухам рук, розгинанню ніг у момент відштовхування. У молодших класах виконується ходьба по прямій зі зміною напрямку, швидкості, перешагуванням через предмети, з прискоренням.

У дітей з особливостями інтелектуального розвитку молодшого шкільного віку при виконанні бігу типовими помилками є: зайва напруга, раптові зупинки, сильний нахил тулуба або відхилення назад, закидання голови, розгойдування з одного боку в інший, неузгодженість і мала амплітуда рухів рук і ніг, дрібні неритмічні кроки, пересування на прямих

або напівзігнутих ногах [4; 19].

Порушеннями в стрибках з місця поштовхом двома ногами є: відштовхування однією ногою, неузгодженість рухів рук і ніг при відштовхуванні і у польоті, слабе фінальне зусилля, невміння приземлитися, низький присід перед відштовхуванням, відштовхування прямою ногою [4; 18].

Помилками в стрибках в довжину і висоту є слабкий поштовх, іноді зупинка перед поштовхом, низька траєкторія польоту, відсутність участі рук, що пояснюється низьким рівнем координаційних здібностей, сили розгиначів ніг, швидкісно-силових якостей. Крім того, дітям важко вирішувати одночасно два рухових завдання: рухи ногами і змах руками.

Запропоновані підготовчі вправи не включають класичних стрибків в довжину і висоту, але готують стопу і всі м'язи ніг. У заняттях з дітьми вони виконують самостійну функцію, розвиваючи різноманітні координаційні здібності, коригуючи недоліки руху і розвитку функцій, які підлягають зберіганню.

При розумовій відсталості за даними Б. В. Сермеєва (1976), О. А. Дмитрієва (1989) та ін. є значні складності в оволодінні ритмом рухів. Тому в процесі використання засобів АФВ необхідно достатню увагу приділяти заняттям ритмікою. Мета занять ритмікою:

- навчити слухати й правильно розуміти музику;
- навчити виконувати рух відповідно до музики;
- виховати комплекс музично-рухових якостей, що забезпечують базу для наступного фізичного виховання.

Поставлені цілі досягаються такими методами:

- точним і доступним формулюванням музично-рухового завдання на занятті;
- вихованням образного мислення;
- залученням учнів до спостереження й аналізу дій із застосуванням термінової інформації.

На заняттях з ритміки ефективним є застосування музики танцювального характеру: вальс, полька, мазурка, кадрили. Адаптовані до занять АФВ елементи народного танцю розвивають відчуття ритму, пластику, пропріоцепцію, здатність диференціації часу й простору, довільне керування мускулатурою, образне мислення.

При розумовій відсталості можна використовувати наполегливе повторення характерної ритмічної фігури, але слід уникати безперервно пульсуючих ритмів. Добре себе зарекомендувало виконання вправ під спів.

Вправи з лазіння (по гімнастичній стінці) і перелазіння (через перешкоду) мають прикладне значення, сприяють розвитку сили, спритності, координації рухів, зміцненню зведення стопи, формуванню постави, вмінню керувати своїм тілом. Вони коригують недоліки психічної діяльності – страх, завищену самооцінку, боязнь висоти, неадекватність поведінки в складних ситуаціях. Вправи, які виконуються на висоті, повинні бути пояснені і показані з граничною точністю і вимагають гарантії безпеки і страхування [14]. Для подолання перешкод використовуються гімнастичні сходи, лавка, колода, канат, похилі сходи, поролонові куби, м'яка колода, дерев'яна драбини.

Розвиток пластичності осіб з особливостями інтелектуального розвитку є однією з основних завдань АФВ при такій нозології. При розумовій відсталості О. А. Дмитрієв (2002), Є. С. Черник (1997) рекомендують таке співвідношення засобів розвитку гнучкості: 45 % – активні динамічні фізичні вправи, 20 % – статичні, 36-40 % – пасивні. Чим нижче рівень інтелектуального розвитку, тим більшою повинна бути питома вага динамічних вправ.

З метою розвитку пластичності застосовують сполучення рухів різного спрямування:

- простих і складних;
- симетричних і асиметричних;
- силових і махових;
- динамічних і статичних;
- повільних і швидких;
- великої й малої амплітуди;
- контрастних та тих, що доповнюють один одного.

Засобами розвитку пластичності є: основні рухи народних танців; хвилі, пружні рухи руками; змахи (послідовне згинання й розгинання в суглобах з початковим поштовховим рухом); нахили вперед, назад, убік, прогнувшись. Наприклад, пластичність і гнучкість розвивають

послідовними поворотами голови, потім у послідовності зверху донизу по черзі поворотами всіх частин корпусу.

Порушення рухів у метанні: напруженість, скованість тулуба, квапливість, неправильний замах, метання виконується на прямих ногах або прямими руками, несвоєчасний випуск снаряду, слабкість фінального зусилля, дискоординація рухів рук, ніг й тулуба.

Перед тим як приступити до навчання метанню, необхідно засвоїти з дітьми різнобічні предметні дії, які, як правило, починають з великих м'ячів, тому що їх краще тримати в руках, а потім переходять до менших.

Одним з найбільш виражених проявів ураження ЦНС є порушення нервової регуляції моторики дрібних рухів рук і пальців. Відхилення завжди виявляються в цілеспрямованих рухових актах, що вимагають точних координованих рухів, у тому числі і в метанні.

Універсальність вправ з м'ячем полягає в їх різноманітній дії не тільки на дрібну моторику, але і на весь спектр координаційних здібностей, окомір, м'язове відчуття, диференціювання зусиль і простору, без яких неможливе засвоєння письма, багатьох побутових, трудових, спортивних навичок.

В АФВ необхідно повною мірою враховувати значення предметної діяльності в розвитку інтелекту. Тому слід максимально використовувати фізичні вправи з предметами: м'ячами, обручами, стрічками, іграшками.

Для активізації рухів кисті і пальців використовується різноманітний дрібний інвентар – м'ячі, різні за об'ємом, вагою, матеріалом, кольором; кульки – надувні, пластмасові, дерев'яні; прапорці, стрічки, гумові кільця, обручі, гімнастичні палиці, кубики, м'ячі-їжачки, геометричні фігури, вирізані з картону, гудзики, іграшки та ін. Основний метод – ігровий, але є й самостійні вправи, які можна виконувати в будь-яких умовах: вдома, у дворі, на прогулянці, на заняттях з батьками, самостійно.

Характерною особливістю рухів дитини з особливостями інтелектуального розвитку є надмірне м'язове напруження як під час виконання фізичних вправ, так і залишковий підвищений тонус після його закінчення, особливо після метання, лазіння по гімнастичній стінці, вправ, які виконуються на висоті, нестійкій опорі після і під час вивчення складних рухів [4; 19].



Вправи для корекції розслаблення необхідно пропонувати дітям під час основної частини (у паузах відпочинку) та у заключній частині занять, в тому числі спеціальні фізичні вправи, які допомагають зняти напруження та скутість рухів, ініціюють легкість і невимушеність їх виконання.

У роботі з особами, що мають розумову відсталість, досвідчені викладачі включають до спортивних занять питання й завдання з інших, загальноосвітніх, предметів: математики, літератури, історії, відповідних до рівня здібностей учнів, що є досить ефективним.

Основи адаптивного фізичного виховання осіб з особливостями інтелектуального розвитку сформульовані в Програмі спортивної майстерності Спеціального олімпійського руху. Оскільки вона є єдиною загальною формою рекомендацій з кожного виду спорту в тих країнах, де розвиваються адаптивне фізичне виховання і адаптивний спорт, і успішно зарекомендувала себе протягом тривалого часу.

Спеціальна Олімпіада рекомендує тренеру для успішної роботи:

- навчати спортсменів незалежності й почуттю відповідальності;
- давати спортсменам можливість виступати без втручання тренера;
- заохочувати спортсменів до максимальної віддачі.

Аналіз поширеності супутніх дефектів розвитку серед дітей з особливостями інтелектуального розвитку різного віку вказує на те, що значна частина фізкультурних занять повинна містити вправи, які спрямовані на корекцію порушень опорно-рухового апарату.

При корекції постави у молодших школярів з розумовою відсталістю необхідно керуватися спеціальними положеннями.

1. В основі формування постави лежить гармонійний розвиток сили м'язів спини, черевного преса, верхніх і нижніх кінцівок, уміння диференціювати м'язово-суглобові відчуття, положення окремих частин тіла в просторі, уміння напружувати і розслабляти м'язи у спокої і русі.

2. Необхідно використовувати всі види адаптивної фізичної культури і всі можливі форми фізкультурно-оздоровчих занять: ранкову гігієнічну гімнастику, фізкультпаузи, рухливі ігри, додаткові позашкільні і позакласні заняття, прогулянки на свіжому повітрі, плавання, гартування та ін.

3. З боку батьків необхідна повсякденна увага до постави дитини,

створення умов для її формування: адекватні гігієнічні і фізіологічні вимоги до одягу, меблів, освітлення, поз під час сну, сидіння, стояння і т.ін.

4. Корекція постави, з одного боку, включає широку комплексну дію найрізноманітніших вправ на всі групи м'язів, з іншого – специфічна дія цілеспрямовано підібраних вправ для компенсації порушень певного типу постави.

Плоска стопа досить часто зустрічається у дітей з особливостями інтелектуального розвитку, тому для попередження розвитку плоскостопості важливо своєчасно виявити наявні порушення і вжити профілактичні заходи.

Плоска стопа характеризується опусканням подовжнього або поперечного зведення, яке викликає хворобливі відчуття при ходьбі і стоянні, поганий настрій, швидку стомлюваність. Основною причиною плоскостопості є слабкість м'язів зв'язкового апарату, який підтримує зведення стопи. Розрізняють плоскостопість вроджену, рахітичну, паралітичну, травматичну і найпоширеніше – статичну [4; 18].

Корекційні вправи, які виконуються стоячи:

1. Стоячи на зовнішніх зведеннях стоп – піднятися на носки і повернутися в початкове положення.
2. Стоячи на зовнішніх зведеннях стопи – напівприсід.
3. Підкочування тенісного м'яча пальцями ніг від носка до п'яти, не піднімаючи її.
4. Поставити ліву (праву) ногу на носок – почергова зміна положення в швидкому темпі.

Корекційні вправи, які виконуються в ходьбі:

1. Ходьба на носках, на зовнішніх зведеннях стоп.
2. Ходьба по набивним м'ячам.
3. Ходьба на носках з високим підніманням стегна.
4. Ходьба на носках, збираючи пальцями ніг розсипані горіхи, гудзики.
5. Ходьба по масажному килимку (по траві, гальці, гравію).

Методика корекційно-оздоровчих рухових дій (КОРД)

Методика використання КОРД в процесі навчання початкових класів спеціальних (корекційних) шкіл розроблена С. І. Веневцевим та О. А. Дмитрієвим [1].

Суть запропонованої методики – поєднання комплексу рухових дій

(„алфавіт рухів тіла”) і спеціально розроблених або модифікованих рухливих ігор в процесі навчання дітей.

Перевагою методики, поза сумнівом, є:

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

– базування на ігровому методі – способі оволодіння знаннями, уміннями, навичками, які засновані на включенні в процес навчання компонентів ігрової діяльності. Цей метод можна використовувати разом з іншими методами проведення уроків.

### „АЛФАВІТ РУХІВ ТІЛА”

„Алфавіт рухів” тіла складається з 33 рухових поз, що образно представляють літери абетки (рис. 1). Діти на слух або зорово сприймають назву літери і, використовуючи м’язове відчуття і м’язовий рух, зображають цю літеру. І навпаки, аналізуючи ту або іншу позу, називають зображену літеру. У цьому випадку поєднуються розумове уявлення літери і м’язові відчуття, завдяки чому зміцнюються умовні зв’язки в корі головного мозку і згодом літера легко відтворюється.

У відтворенні беруть участь не тільки м’язи, але і інші органи, зокрема органи чуття – зір і слух. Тобто рухові центри головного мозку сприяють розвитку слухового і зорового центрів, тих центрів кори головного мозку, які забезпечують психічну діяльність. Таким чином, виробляються нові умовні рефлекси, що сприяє розвитку багатьох функцій головного мозку.

Після засвоєння дітьми рухів тіла, що зображають окремі літери, можна використовувати їх комплекси.

Комплекси складені із спеціально розроблених рухів тіла, відповідних певним літерам, в легко виконуваний послідовності. Це скорочує час на пояснення вправ, що виконуються, і тим самим збільшує кількість рухів за одиницю часу. Справжні комплекси можуть виконуватися учнями як на уроках фізичної культури, так і під час фізкультхвилинок на загальноосвітніх уроках. Крім того, комплекси можна використовувати на заняттях ЛФК і логопедії.

Важливим засобом адаптивного фізичного виховання дітей з

особливостями інтелектуального розвитку є корекційно-розвиваючі рухливі ігри. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей.

Цілеспрямоване емоційне ігрове навантаження надає стимулюючу дію на організм розумово відсталої дитини і більше, ніж інші засоби, відповідає задоволенню її природної потреби в русі. Рухлива гра не тільки протидіє гіпокінезії, але і сприяє відновленню втраченого здоров'я, зміцненню всіх функцій організму, розвитку фізичних здібностей.

Особлива цінність рухливих ігор для даних дітей полягає в можливості одночасної дії на моторну і психічну сферу. Швидка зміна ігрових ситуацій висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції і нестандартності дій.

Ігри вимушують мислити оптимально, реагувати на дії партнерів, пристосовуватися до оточення. Чим різноманітніше інформація поступає в мозок, тим інтенсивніше включаються психічні процеси. Саме тому за допомогою гри у дитини з розумовою відсталістю розвивають сприйняття, мислення, увагу, уяву, пам'ять, моторику, мовлення, підвищуючи розумову активність, а отже, пізнавальну діяльність в цілому (Л. В. Шапкова, 2002).

Таким чином, при підготовці до проведення рухливих ігор педагог повинен враховувати такі моменти:

- зміст ігор (сюжет, правила, рухові дії, фізичне навантаження) повинен бути доступним і відповідати віку, рівню інтелектуальних і рухових можливостей, емоційному стану і особистим інтересам дітей;

- рухливі ігри припускають варіанти ускладнення, але процес насичення моторними діями повинен здійснюватися поступово впродовж оволодіння простими формами рухів;

- зміст ігор повинен передбачати комплексний характер дії: корекцію рухових порушень, фізичних якостей, координаційних здібностей, зміцнення і оздоровлення всього організму в цілому;

- у процесі гри необхідно стимулювати пізнавальну діяльність, активізувати психічні процеси, творчість і фантазію дитини.

Для дітей з особливостями інтелектуального розвитку доцільним є застосування різноманітних корекційно-розвиваючих рухливих ігор.



Рис. 1. „Алфавіт тілорухів”

Рухлива гра дозволяє ненав'язливо вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Поєднання у рухливій грі трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу та розумового навантаження – наближує дитину до природнього життя, засвоєння елементів соціальних навичок та взаємовідносин, розвитку особистості в цілому.

Особливу роль в корекційній роботі з розумово відсталими дітьми відіграє адаптивне фізичне виховання. Воно, разом із завданнями зміцнення здоров'я, загартування, правильного фізичного розвитку дітей, спрямовано одночасно і на вирішення корекційних завдань шляхом подолання недоліків фізичного розвитку і порушень моторики розумово відсталих осіб, що сприяє компенсації інтелектуальних і психічних дефектів.

#### ЛІТЕРАТУРА:

1. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М. : Советский спорт, 2004. – 104 с.
2. Веневцев С. И. Адаптивный спорт для лиц с нарушениями интеллекта : метод. пособие / С. И. Веневцев. – 2-е изд., доп. и испр. – М. : Советский спорт, 2004. – 96 с.
3. Выготский Л. С. Собр. соч.: в 6 т. / Л. С. Выготский – М. : Педагогика, 1983. – Т. 4 : Детская психология. – 432 с.
4. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.
5. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура (Цель, содержание, место в системе знаний о человеке) / С. П. Евсеев // Теория и практика физической культуры. – 1998. – № 1. – С. 2–7.
6. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособие для высш. и сред. проф. учебн. завед. / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 239 с.
7. Исаев Д. Н. Умственная отсталость у детей и подростков / Д. Н. Исаев. – СПб. : Речь, 2003. – 342 с.
8. Касицына М. А. Коррекционная ритмика. Комплекс практических материалов и технология работы с детьми старшего дошкольного возраста с ЗПР / М. А. Касицына, И. Г. Бородина. – М. : Издательство ГНОМ и Д, 2005. – 216 с.

9. Козленко Н. А. Физическое воспитание в системе коррекционно-воспитательной работы вспомогательной школы / Н. А. Козленко // Дефектология. – 1991. – № 2. – С. 7–11.
10. Колишкін О. В. Вступ до спеціальності „Корекційна освіта” : навч. посіб. / О. В. Колишкін. – Суми : Університетська книга, 2013. – 392 с.
11. Коррекционные подвижные игры и упражнения для детей с нарушениями в развитии / Под общей ред. проф. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2002. – 212 с.
12. Лебединский В. В. Нарушение психического развития в детском возрасте / В. В. Лебединский. – М. : Академия, 2005. – 291 с.
13. Миронова С. П. Олігофренопедагогіка. Компактний навчальний курс : навч. посіб. / С. П. Миронова. – Кам'янець-Подільський : КПНУ імені І. Огієнка, 2008. – 204 с.
14. Рубцова Н. О. Организация и методика физического воспитания инвалидов с нарушением интеллекта : учеб. пособие / Н. О. Рубцова. – М. : РГАФК-ИСМ, 1995. – 51 с.
15. Самыличев А. С. К методике и организации проведения общеразвивающих и корригирующих упражнений с учащимися вспомогательной школы / А. С. Самыличев, Р. И. Гуро-Фролов // Физическое воспитание детей с отклонениями в развитии. – Красноярск, 1991. – С. 17–21.
16. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підручник / В. М. Синьов. – К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. – Ч. I. – 238 с.
17. Теория и организация адаптивной физической культуры : учебн. В 2 т., Т. 1. Введение в специальность. История и общая характеристика адаптивной физической культуры / Под общей ред. проф. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2003. – 448 с.
18. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ. / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
19. Черник Е. С. Физическая культура во вспомогательной школе : учеб. пособ. / Е. С. Черник. – М. : Учебная литература, 1997. – 320 с.
20. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. рекоменд. по физкультурно-оздоровительным и развивающим занятиям детей с отклонениями в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.