

DOI [https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-12\(41\)-44-62](https://doi.org/10.32405/2218-7650-2020-12(41)-44-62)

УДК 376-056-36-053.4

Гладуш Віктор Антонович,

доктор педагогічних наук, професор,
професор кафедри педагогіки, адміністрування і соціальної роботи
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5700-211X>
viktor@umo.edu.ua

Висоцька Алла Михайлівна,

кандидат педагогічних наук, старший науковий співробітник,
доцент кафедри педагогіки, адміністрування і соціальної роботи
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4716-1552>
vysotska.am@gmail.com

Дубовський Сергій Олександрович,

кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри педагогіки, адміністрування і соціальної роботи
Навчально-наукового інституту менеджменту та психології
ДЗВО «Університет менеджменту освіти».
Київ, Україна.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4062-8244>
DubovskiiSpec@gmail.com

КОРЕКЦІЯ РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Анотація. У статті висвітлено основні результати проведеного нами дослідження. Обґрунтовано доцільність запровадження комплексу спеціальних вправ у систему фізичного виховання школярів з інтелектуальними порушеннями, що сприятиме зростанню адаптивних можливостей їх організму. Метою дослідження було посилення корекційного впливу на розвиток школярів засобами фізичного виховання та оновлення структури і змісту відповідної роботи. На основі теоретичного аналізу наукової літератури та вивчення досвіду роботи спеціальних закладів освіти було визначено основні труднощі фізичного розвитку школярів з інтелектуальними порушеннями, зокрема – розвитку загальної моторики та дрібної моторики рук. Емпіричне дослідження стану розвитку моторики учнів здійснювалося за такими показниками, як швидкість і точність рухів. Обстеження рухів дітей

проводилося у два етапи: дослідження стану розвитку дрібної моторики рук і окремо – стану розвитку загальної моторики. Контрольні зрізи проводились як перед проведенням експериментального навчання, так і після його завершення. Змістом експериментального навчання стало впровадження у навчальний процес запропонованого нами комплексу вправ і завдань з розвитку та вдосконалення рухових якостей, а також розвитку дрібної моторики рук. Застосування відповідних організаційно-методичних прийомів передбачало посилення корекційного спрямування фізичного виховання учнів. При виборі необхідних методичних прийомів та засобів навчання ми керувалися необхідністю розвитку у школярів таких якостей, як спритність, швидкість, координація, рівновага, орієнтування у просторі, – тобто тих показників моторики, які зазвичай є недостатньо розвиненими у дітей даної категорії. Отримані під час проведення контрольних тестових завдань результати демонструють динаміку розвитку дрібної моторики рук та загальної моторики, покращення рухових якостей, що свідчить про достатню ефективність запропонованого нами комплексу вправ та завдань.

Ключові слова: учні з інтелектуальними порушеннями; фізичне виховання; корекція; координація рухів; дрібна моторика рук; загальна моторика.

1. ВСТУП / INTRODUCTION

Постановка проблеми. Фізичне виховання є одним із важливих факторів збереження та відновлення здоров'я школярів, органічною складовою навчально-виховної роботи школи, однією з умов впровадження концепції Нової української школи. В умовах модернізації освіти постає необхідність перегляду її змісту відповідно до тенденцій сьогодення, зокрема: певної зміни контингенту закладів як загальної, так і спеціальної освіти; недостатньої відповідності між реформуванням, модернізацією спеціальної освіти та її змістом; недосконалістю відповідного методичного забезпечення, яке б відповідало сучасним вимогам та було узгоджено зі змістом освіти; недостатньої узгодженості змісту освіти з можливостями психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами та ін.

Особливо актуальною на сьогодні лишається проблема фізичного виховання школярів з особливими потребами, оскільки від загального психофізичного стану, наявності навичок і вмінь здорового способу життя, багато в чому залежить успіх адаптації до фізичних і соціальних умов довкілля.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Результати досліджень з даної проблеми досить широко висвітлюються у психолого-педагогічній та методичній літературі [1], [4], [6]–[9], [13] та ін. Дані дослідження свідчать про

те, що заняття фізичною культурою для дітей з інтелектуальними порушеннями є важливим засобом фізичного розвитку, корекції і компенсації рухових порушень, а також джерелом «м'язової радості». Підкреслюється, що умовою нормального функціонування і вдосконалення всіх найважливіших систем організму є моторна активність, а її розвиток є важливою передумовою збереження та захисту здоров'я особистості.

Було виявлено, що такі якості рухів, як швидкість та оптимальна тривалість у дітей з особливими потребами формуються з затримкою і певними особливостями [2], [4], [5] та ін. Навіть у віці 15–16 років якісні результати їх рухів можуть відповідати показникам 7–8-річних нормотипових школярів. До того ж особливо складними для дітей з особливими потребами є рухи частин тіла за вербальною вказівкою чи інструкцією.

2. МЕТА ТА ЗАВДАННЯ / AIM AND TASKS

Метою даної статті є висвітлення основних результатів проведеного нами дослідження щодо оптимізації корекції розвитку школярів з інтелектуальними порушеннями засобами фізичного виховання та оновлення структури і змісту відповідної роботи.

Відповідно до зазначеної мети у статті поставлено **завдання**: встановити ефективність серії вправ та завдань з розвитку і вдосконалення рухових якостей, а також розвитку дрібної моторики рук.

3. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ДОСЛІДЖЕННЯ / THE THEORETICAL BACKGROUNDS

Теоретичною основою проведеного нами дослідження стали: положення про спільність основних закономірностей психічного розвитку в нормі і патології, сензитивні періоди розвитку, актуальний та потенційний рівні розвитку (зона найближчого розвитку), співвідношення корекції та розвитку, значення діяльності в розвитку (Л. Выготський, П. Гальперін, В. Давидов, А. Запорожець, А. Леонтьєв, Д. Ельконін та ін.); погляд на заняття фізичною культурою як важливий засіб фізичного розвитку, корекції і компенсації рухових порушень у дітей з інтелектуальними порушеннями [1], [4], [7], [8] та ін.

4. МЕТОДИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH METHODS

Основними методами нашого дослідження слугували: теоретичний аналіз літературних джерел із подальшою систематизацією та синтезом отриманої наукової інформації; спостереження за педагогічним процесом; аналіз шкільної документації; опитування педагогічних працівників;

тестування учнів; педагогічний констатуючий і формуючий експеримент; процедури якісної та кількісної обробки емпіричних даних.

У процесі вибору тестів, які характеризували б стан розвитку моторики учнів з інтелектуальними порушеннями, ми вважали, що серед якісних характеристик рухових можливостей у першу чергу слід проаналізувати сформованість таких показників, як швидкість і точність рухів у їх раціональному співвідношенні. Тому обстеження рухів дітей ми проводили за двома групами тестів: окремо досліджували стан розвитку дрібної моторики рук і окремо – стан розвитку загальної моторики (рухів частин тіла). Дослідження проводились на базі Краматорської спеціальної загальноосвітньої школи-інтернату № 33. Усього тестувалося 90 учнів 5–9х класів.

Тести для обстеження дрібної моторики учнів.

Тест 1. Загинати плавно, по черзі, пальці, починаючи з мізинця, спочатку на лівій, а потім- на правій руці.

Тест 2. Послідовно, починаючи з мізинця, з'єднувати пальці лівої та правої рук (при цьому очі заплющені, а руки ні на що не спираються).

Тест 3. Відіти нитку в голку з трьох спроб (руки без опори).

Тест 4. Відтворити за експериментатором ритмічний малюнок постукувань пальцями по поверхні.

Тести на обстеження моторики частин тіла.

Тест 1. Наслідування рухів експериментатора при чотирьох змінах положень рук, ніг та тулуба.

Тест 2. Набивання баскетбольного м'яча спочатку лівою рукою, рухаючись приставним кроком на відстань 10 метрів, а потім повертаючись, набивання м'яча правою рукою.

Тест 3. Повзання по матах по-пластунськи в одному напрямку, намагаючись не зачепити натягнуто на висоті 45 см мотузку з дзвіночками.

Тест 4. «Прописування» паличкою з гімнастичною стрічкою хвилястих ліній або букв(слів) за зразком експериментатора.

Результати виконання тестових завдань учнями оцінювались за таким принципом: виконано достатньо досконало (вірно та вчасно) – 2 бали; виконано недостатньо досконало (частково вірно або дуже повільно) –1 бал; не виконано або виконано невірно – 0 балів.

Отриманий кожним учнем бал додавався до суми балів групи, а потім ця сума ділилася на кількість членів групи (середньо-арифметичний показник успішності групи у виконанні певного теста). Теоретично цей середній бал у нашому випадку мусив бути у межах від двох до нуля балів, але, як показали дослідження, мав показник від 0,65 мінімум до 1,46 бала максимум (див. діаграми нижче).

Перший контрольний зріз ми робили перед впровадженням експериментального навчання у жовтні 2017 року. Результати ж цієї роботи аналізувалися в квітні 2018 року (другий контрольний зріз).

5. РЕЗУЛЬТАТИ ДОСЛІДЖЕННЯ / RESEARCH RESULTS

Як відомо, процес фізичного виховання дітей з особливостями психофізичного розвитку, у тому числі з інтелектуальними порушеннями, має свою специфіку. Вона полягає в тому, що такі завдання, як сприяння правильному фізичному розвитку, формування навичок життєво важливих рухів, зміцнення здоров'я і загартування організму дитини, розвиток рухових якостей (сили, швидкості, спритності, витривалості) розв'язуються одночасно з корекційними завданнями [1, с.174–175]. Як підкреслює І. Єременко, виконання фізичних вправ сприяє підвищенню життєдіяльності всього організму: центрального і периферійного відділів нервової системи, м'язового та кістково-зв'язкового апарату, розумової й фізичної працездатності. Ось чому одним із основних завдань фізичного виховання учнів з інтелектуальними порушеннями є попередження та корекція вад психофізичного розвитку, а також розвиток рухових якостей. При цьому особливої уваги потребує розвиток у школярів координаційних здібностей, здатності до цілеспрямованих дій, обсягу та стійкості уваги, мисленневих операцій та мовленнєвого розвитку [11, с. 59].

Рухова недостатність і недосконалість стає особливо помітною під час виконання дітьми складних рухів (професійних, фізкультурно-спортивних, ігрових). Адже для ефективного здійснення таких рухів потрібне чітке дозування м'язових зусиль, їх тривалості, точності та перехресної координації дій, – тобто необхідною є просторово-часова організація рухового акту [2], [4], [5] та ін.

Особливу увагу фахівці звертають на необхідність розвитку у дітей з особливими потребами тонких рухів кисті та пальців, оскільки саме з ними пов'язані такі види діяльності, як письмо, малювання, ліплення тощо. Психологами доведено, що тренування функції кисті руки покращує не тільки рухові можливості дитини, а й впливає на розвиток мовленневих і психічних процесів. Формування рухів кисті тісно пов'язане з удосконаленням рухового аналізатора, розвитком зорового і слухового аналізаторів, а також координації рухів, просторового орієнтування та інших психічних функцій.

З метою оптимізації процесу фізичного виховання школярів як у навчальній, так і в позаурочній діяльності, нами, спільно з педагогами, було проведено дослідження, результатом якого стало розроблення серії вправ та завдань з розвитку та вдосконалення рухових якостей, а також розвитку

дрібної моторики рук. Дослідження проводилось на базі спеціальних закладів загальної середньої освіти міст Славянська та Краматорська.

Рівень розвитку загальної та дрібної моторики знаходиться у прямій залежності від рівня досконалості цих рухів. Це дає підстави вважати, що за умови спеціально організованої і систематичної педагогічної дії, яка стимулює формування і вдосконалення у дітей різних рухових навичок, можна підвищити та оптимізувати показники їх загальної і дрібної моторики.

Основними корекційними засобами розвитку раціональних рухів є спеціальні вправи. Тому нами була зроблена спроба відібрати і систематизувати відповідні організаційно-методичні прийоми, які сприяли б посиленню корекційного спрямування фізичного виховання учнів. При виборі необхідних методичних прийомів та засобів навчання ми керувалися необхідністю розвитку у школярів таких якостей, як спритність, швидкість, координація, рівновага, орієнтування у просторі, – тобто тих показників моторики, які зазвичай є недостаєм розвиненими у дітей даної категорії. Основну увагу було зосереджено на таких напрямках корекційної роботи, які сприяли б розвитку і вдосконаленню варіативних рухів та співпадали б із вимогами навчальних програм.

Важливі для соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями рухи умовно були поділені на загальнорозвиваючі та більш спрямовані, прикладні. Вивчення педагогічного досвіду вчителів спеціальних закладів загальної середньої освіти міст Славянська та Краматорська дозволило нам виокремити основні типи вправ, спрямованих на стимуляцію та координацію рухів дітей. При цьому вони мали бути доступними для дітей і сприяти їх соціалізації. Зміст корекційних вправ було узгоджено з учителями-практиками. У ході їх апробації вносилися уточнення та деякі корективи з урахуванням незначних модифікацій методичних рекомендацій щодо організації занять у початкових класах масової школи.

Ці вправи ми умовно поділили на дві групи, залежно від їх відповідності шкільній програмі: програмно-обумовлені та загальнорозвиваючі і прикладні.

До основних **програмно-обумовлених** вправ можна віднести такі:

- *різні типи ходьби*: ходьба зі зміною характеру рівної або похилої поверхні (підйом та спуск з похилої поверхні гімнастичної дошки, сходів, поролонових подушок); ходьба в колоні поодинці, або по двоє чи по троє; ходьба вздовж окресленої крейдою лінії; ходьба з блюдечком води (щоб не розплескати) тощо;

- *різні варіанти бігу*: біг звичайний, поволі чи швидко; широким кроком; зі стрибками через певну кількість кроків; біг у колоні поодинці, врозсіп; біг по горбистій місцевості (вбігання на гору та збігання з неї); біг змієюю між дерев або прапорців; біг з різними завданнями, (у тому числі у

ігровій формі): наздоганяти один одного, оббігати предмети -перепони та ін.; обережний біг спиною вперед тощо;

- *лазання*: перелазити через колоду; повзати (лазити) по похилій частині гімнастичної дошки (вгору і вниз); повзати та робити певну кількість кувирків на поролонових матах; лазити до мітки по канату в естафетному змаганні тощо;

- *різні типи стрибків*: стрибки далеко і близько; у лівий-правий бік; стрибки високо та низько; зістрибування з гімнастичної дошки (дійти по дошці до кінця, зупинитися, сісти і легко зістрибнути); стрибання через мотузку, приземляючись на злегка зігнуті ноги; стрибання в геометричні фігури; стрибки в довжину з місця на 20–30 см та більше на вказану відстань; стрибки спиною вперед тощо;

- *варіативні маніпуляції з м'ячами*: катання, прокатування м'ячів з різних початкових положень: лежачи або сидячи на підлозі, сидячи на стільці, стоячи (спочатку двома руками, потім однією – як правою, так і лівою). Метання на дальність тенісних м'ячів або мішечків з піском з метою влучити в ціль, що знаходиться на стіні або на підлозі на відстані 1–2–3 метри і далі; прокатування м'ячів між кеглями; метання в горизонтальну і вертикальну мішень предметів різної ваги правою і лівою рукою.

Загальнорозвиваючі вправи у динаміці:

- змахування кистями обох рук, наче хустинкою;
- чергування напруженого витягування вгору тулуба і рук з повним розслабленням і опусканням тулуба в положенні напівсидячи з плавним видихом (руки опускати вперед);

- чередування різких рухів руками в напруженій ходьбі з плавними рухами у «м'якій» ходьбі;

- початкове положення (далі – П.П.) сидячи на підлозі, схрестивши ноги, поклавши руки на коліна. Розгойдувати тулуб то вперед, то назад. (Повторити в середньому темпі 3–4 рази, потім 3–4 рази в швидкому, потім 2–3 рази в середньому темпі);

- П.П.: сидячи на підлозі, ноги нарізно, в руках м'яч. Нахилитися вперед, покласти м'яч між стопами, випрямитися. Нахилитися, узяти м'яч, знову випрямитися. (Повторити в повільному темпі 5–6 разів);

- П.П.: лежачи на спині, (потім на животі). Повільне підняття та опускання обох ніг з тими предметами, що обтяжують їх вагу;

- ходьба «чаплею», по черзі піднімаючи то одну, то іншу ногу (виконувати 20–30 разів);

- П.П.: сидячи на гімнастичній лавці, робити напружені згинання і розгинання пальців ніг; виконувати тильне і підшов'яне згинання стопи з почерговим торканням підлоги п'ятою чи пальцями; стуляння та

розведення стоп; прокатування стопами каната; захоплення стопами чи пальцями однієї стопи мішечка з піском з подальшим киданням його в мотузяний круг чи в обруч, тобто у певному напрямку чи навіть у ціль;

- ходьба: а) з наступанням на канат, на гімнастичну палицю, покладені на підлогу; б) приставним кроком вздовж обруча або накресленого крейдою (за умов наявності – баскетбольного) кола.

Прикладні вправи (ритмічні вправи і вправи для розвитку цілеспрямованості рухів).

Ритмічні вправи можна проводити з музичним супроводом. Музичний ритм зазвичай допомагає надати динаміки та чіткості варіативній зміні рухів, викликає у дітей зацікавленість, позитивно впливає на нервову систему, викликає рефлексорне засвоєння ритмічного малюнка певної мелодії, сприяє розгальмуванню моторного центру, створює бадьорий і радісний настрій, сприяє розвитку активної уваги і формуванню у дітей сприйняття необхідності завершення рухів після закінчення фонограми.

- Повторення за вчителем дій, що є елементами танцю, відповідно до ритму мелодії;

- прискорення і уповільнення ходьби відповідно до зміни ритму звучання певного ритмічного інструмента, наприклад, барабана чи бубна;

- виконання руху в заданому темпі після припинення певного ритму хлопків у долоні або музики;

- ходьба (стрибки) по орієнтирах, вказаних педагогом, або за номерами чи буквами, що накреслені на підлозі (у результаті такої гри можна отримати певне число або слово);

- стрибки у 2–3–4 етапа по черзі в довжину чи в бік з місця в позначені крейдою або іншим засобом орієнтири з наступним відтворенням цих стрибків без зорового контролю (з заплющеними очима);

- крокування або стрибання вперед-назад, вправо-вліво, або в позначене місце з розплющеними, або із заплющеними очима (за прикладом гри «класики» або великі шахи). При цьому доцільно з боку педагога вносити вербальні корективи або коментарі дій дітей та систематично підбадьорювати команди чи їх окремих учасників;

- підкидання учасниками команд м'яча вгору на точність до певного орієнтиру, або в певну ціль (мішень), зокрема у баскетбольну корзину;

- виконання певних дій або прийняття означених положень рук, ніг або інших частин тіла за словесною інструкцією педагога (бажано при цьому поєднати рухи із навчанням дітей нескладним танцям або їх елементам);

- рухи прямих рук угору-вперед – в сторони-вниз (гра «Семафор») до певної висоти або вказаних предметів, що знаходяться поруч і відтворення таких дій без зорового контролю (при цьому можна «зашифрувати» певне нескладне слово із завданням іншій команді за допомогою відповідної таблиці семафорних знаків його відгадати);
- після певного інтервалу часу вказати ділянку тіла, до якої доторкнувся педагог (учень);
- ранжування різних за вагою предметів на групі від найменших до найважчих і навпаки (із наступною перевіркою точності виконання цього завдання з використанням терезів);
- перетягування канату двома командами з однаковою та різною кількістю членів (допускається зміна учасників команд);
- пересування на чотирьох точках опори: на колінах або ступнях та долонях догори спиною, або догори животом в заданих напрямках: вперед, назад, убік, по окресленому крейдою квадрату з поворотами, по колу, у тому числі, долаючи різні перешкоди;
- імітація рухів різних тварин: крокодила, кішечки на полюванні, жабки тощо (вправи проводяться на матах);
- прописування у повітрі букв, цифр або контурів предметів паличкою із кольоровою стрічкою та наступне відгадування іншими учнями отриманих слів.

Для стимуляції точності рухів можна також використовувати вправи з м'ячами-футболами. При цьому є можливість використовувати вібраційний потенціал таких м'ячів; проводити вправи як лежачи, так і сидячи на них. Виконувати вправи, лежачи на м'ячі, набагато важче, ніж лежачи на підлозі, оскільки при цьому доводиться постійно балансувати. Під час виконання цих вправ працюють різні групи м'язів, що важливо для попередження та корекції сколіозних викривлень хребта. Періодичні заняття з м'ячем також укріплюють м'язи спини і живота, створюючи м'язовий корсет, а головне – формують навичку правильної постави.

У роботі з дітьми можна використовувати вправи, спрямовані одночасно на **стимуляцію точності рухів і на розвиток дрібної моторики рук:**

- одночасне виконання двох протилежних дій: згинання в кулак пальців на одній руці і розгинання на іншій в темпі, що задається педагогом;
- зіставлення великого пальця з іншими пальцями тієї ж самої руки (по черзі) за вербальною інструкцією;
- зіставлення пальців однієї руки з пальцями іншої одночасно;
- багаторазове стискання пальців обох рук в кулаки і розтискання;

- почергова зміна положень та зіставлення обох рук: ліва рука-кулак, права-долоня; потім навпаки: права рука-кулак, ліва-долоня;
- вправи для рук з кільцями (діаметр по внутрішньому краю – 12–15 см): права рука витягнута вперед, кільце висить на зап'ястку, енергійне обертання кистю руки за часовою стрілкою і проти так, щоб кільце не впало. Через хвилину можна поміняти руку;
- та ж вправа, але обертання кільця – на вказівних пальцях;
- набивання кульки для пінг-понга ракеткою на місці, а також у русі в заданому напрямку;
- вказівний і середній пальці «бігають» по столу;
- імітація гри на піаніно.

Під час виконання вправ з розвитку дрібної моторики важливо звертати увагу як на кінетичну організацію рухів, так і на кінестетичну основу рухового акту. Для розвитку кінестетичних відчуттів можна пропонувати дітям виконувати вправи із заплученими очима, а також тактильний диктант (наприклад: відтворити через деякий проміжок часу положення пальців, запропоноване вчителем та ін.). Для всебічного розвитку рухових функцій рук вправи слід організовувати таким чином, щоб з одного боку поєднувалися стиснення, розслаблення кисті, а з іншого – використовувалися ізольовані рухи кожного з пальців обох рук.

Паралельно із застосуванням наведених вище прийомів роботи надзвичайно актуальним є навчання школярів елементам самомасажу кистей і пальців рук. Масаж є одним із видів пасивної гімнастики і загалом позитивно впливає на організм людини. Він сприяє зміцненню м'язової системи, підвищенню тонуусу, еластичності, витривалості м'язів, розширенню їх аплітудної здатності. Працездатність стомлених м'язів під впливом масажу відновлюється швидше, ніж при повному спокої. Позитивно діє масаж і на суглоби, а також на еластичність і рухливість рухового апарату. Учні можна навчати наступним прийомам самомасажу: погладжування, розтирання, розминка, «видавлювання», інші активні і пасивні рухи.

Під час проведення вправ з дітьми молодшого шкільного віку слід враховувати, що у них переважає конкретно-образне мислення, тому у практичній роботі бажано намагатися якомога ширше використовувати ігрові та казково-пригодницькі елементи. Наприклад, бажано наближати ритм мелодій та зміст віршованих текстів до віку дітей та характеру самого руху. З огляду на те, з яким захопленням діти зазвичай виконують різноманітні рухові вправи із музично-тактовим ритмом, слід намагатися, щоб в уяві дитини виникав конкретний казковий персонаж, або художній образ.

Обов'язковою вимогою до проведення занять є необхідність постійного контролю з боку дорослих за правильністю виконання вправ. Контроль необхідно супроводжувати з постійною перевіркою самими дітьми правильності виконання своїх рухів, через м'язові і тактильні відчуття. Наприклад, при ходьбі на шляху дитини можна ставити ворота-дуги: щоб їх переступити, треба високо підняти ногу. Інструкція «не зачепити ворота» таким чином зв'язується в свідомості дитини з кістково-м'язовими відчуттями і дає про себе знати під час здійснення помилки. Тому якщо перешкоду зачіпають, то дитина сама визначає неправильність свого руху. Тактильно-м'язовий контроль може виражатися також в безпосередній допомозі педагога, який спрямовує і організовує положення окремих частин тіла або виправляє ситуацію власними руками, – аж до маніпуляцій з частинами тіла дитини та надання їм правильних положень.

Варто наголосити, що від самого початку бажано добиватися практичного засвоєння дії в цілому, її тактильно-рухового розуміння дитиною, а потім працювати над вдосконаленням кожної недосконалої ситуації в індивідуальному порядку. Також бажано змінювати темп і ритм виконання вправ. Вправи можуть виконуватися різноманітно: швидко або поволі; з паузами або безперервно; протягом певного або нетривалого часу; колективно, групою чи індивідуально. Одну й ту саму вправу слід виконувати з великими, середніми і малими амплітудами з одночасною зміною темпу. Це може сприяти розвитку емоційної рухливості дітей.

Особливу увагу слід приділяти розвитку моторики кисті і пальців рук. З цією метою можна застосовувати наведені вище типи гімнастики і масажу та самомасажу для пальців та долонь, ігри та різні типи занять, що спонукали б дітей до тонкої маніпулятивної діяльності. Слід пам'ятати, що основним методичним прийомом при виконанні цих завдань має бути тренування усіх трьох найпоширеніших видів рухів кисті – стиснення, розтягування і розслаблення, а також у використанні ізольованих рухів кожного з пальців рук. Усі означені види вправ і прийоми масажу, спрямовані на розвиток моторики, повинні виконуватись і учнями старших класів. Адже, як відомо, навички моторики суттєво впливають на успішність соціальної адаптації випускників.

Зазначимо, що деякі з наведених вправ, спрямовані на розвиток точності, тривалості та спрямованості рухів можуть також виконуватись дітьми в домашніх умовах, як під керівництвом батьків, так і за їхньої активної участі. Головною вимогою під час проведення спільної роботи педагогів, батьків та дітей має бути доступність і конкретність завдань, поступове їх ускладнення і виконання рухових завдань з опорою на сенсорний, зоровий, слуховий і тактильний аналізатор.

З метою визначення ефективності проведеної роботи із застосуванням комплексу вправ та внесення необхідних уточнень і змін, ми здійснювали періодичні заміри якості рухів учнів контрольної та експериментальної груп протягом 2018–2019 навчального року. При цьому аналізувався стан як дрібної моторики (пальчико-носова проба; завдання на швидкість всіяння нитки в голку; відтворення ритмічного малюнка легкого постукування пальцями по столу та ін.), так і загальної моторики учнів (наслідування рухів експериментатора з гімнастичним м'ячем; набивання баскетбольного м'яча, стоячи на місці та на швидкість у русі; попадання м'ячем у корзину з певної кількості разів; повзання по матах, не задіваючи мотузку з дзвіночками; малювання гімнастичною стрічкою у повітрі кола або хвилястих ліній правою та лівою рукою за зразком та ін.).

Результати виконання учнями контрольної та експериментальної груп тестових завдань на виявлення якісних характеристик дрібної моторики та загальної моторики (у середньоарифметичних балах) представлено на гістограмах (див. рис. 1, 2), що демонструють динаміку розвитку дрібної моторики учнів обох груп. У аналогічних гістограмах наведені якісні характеристики загальної моторики школярів.

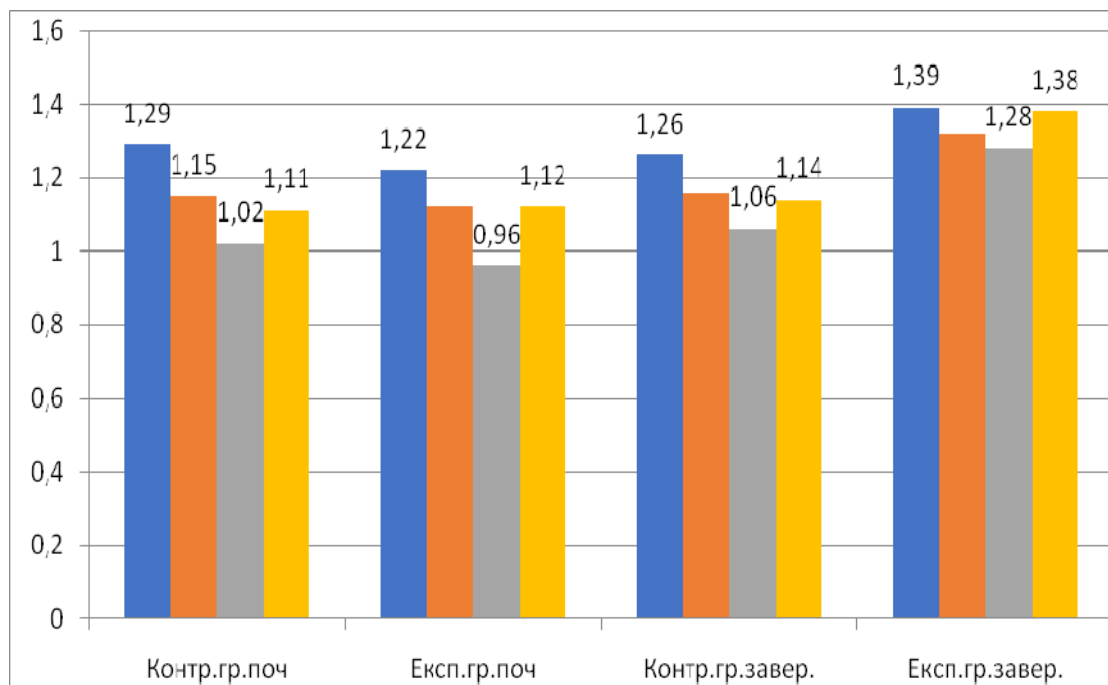


Рис. 1 Результати виконання учнями контрольної та експериментальної груп тестових завдань на виявлення якісних характеристик дрібної моторики

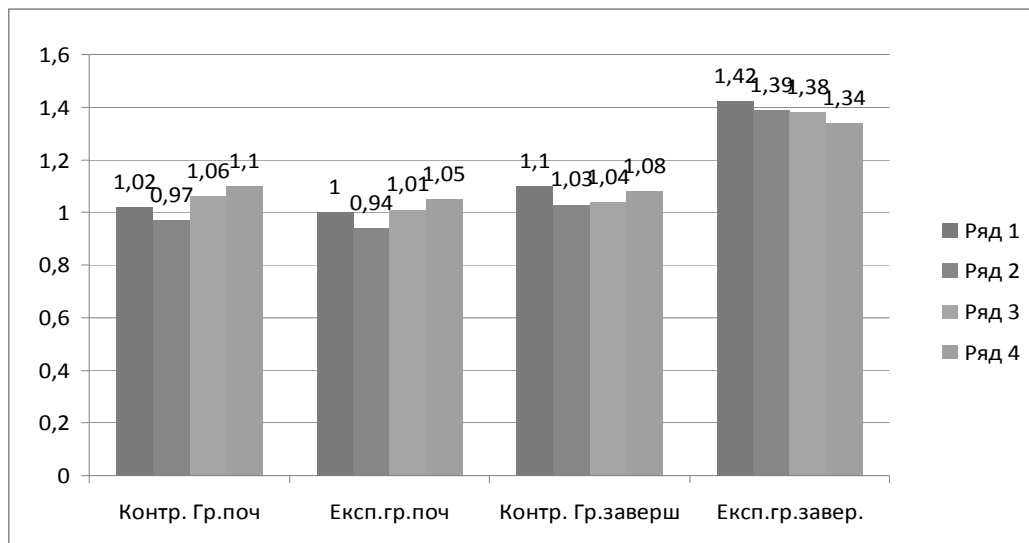


Рис. 2 Результати виконання учнями контрольної та експериментальної груп тестових завдань на діагностику якості моторики частин тіла

Синім, червоним, сірим та жовтим кольорами позначено результати виконання тестів, з № 1 по № 4. Стовпчики 1 та 3 на гістограмі ілюструють зрізи по контрольній групі (відповідно, на початку та після завершення експериментального навчання). Стовпчики 2 та 4 на гістограмі ілюструють результати, що були отримані в експериментальній групі (спочатку, тобто під час першого тестування у жовтні 2018 р., та другого – у квітні 2019 р.).

Аналіз результатів, отриманих після оцінювання виконання учнями контрольних завдань, засвідчив, що ефективність виконання вправ, спрямованих на розвиток дрібної моторики, у експериментальній групі в середньому підвищилась приблизно на 36 відсотків (на момент завершення експерименту, тобто проведення контрольного зрізу наприкінці навчального року). У контрольній групі також спостерігаємо певне покращення, але лише на 7%. Щодо якості виконання вправ, спрямованих на діагностику стану загальної моторики, учнями контрольної та експериментальної груп, то тут різниця була ще більшою: 16% проти 42% відповідно.

6. ВИСНОВКИ ТА ПЕРСПЕКТИВИ ПОДАЛЬШИХ ДОСЛІДЖЕНЬ / CONCLUSIONS AND PROSPECTS FOR FURTHER RESEARCH

Отримані результати експериментального дослідження дають підстави для висновку про достатню ефективність запропонованої нами роботи з розвитку моторики учнів з інтелектуальними порушеннями. Запровадження комплексу спеціальних вправ у систему фізичного виховання школярів сприятиме не лише зміцненню м'язової системи, підвищенню тонусу,

еластичності, витривалості м'язів, розширенню їх амплітудної здатності, але й розвитку тактильно-м'язового контролю, координації рухів, просторового орієнтування, здатності до цілеспрямованих дій, обсягу та стійкості уваги, мисленневих операцій, мовленнєвого розвитку тощо. Усе це в цілому сприятиме попередженню та корекції вад психофізичного розвитку, а також посиленню адаптивних можливостей організму школяра.

Перспективами подальших досліджень може бути вивчення стану фізичного виховання школярів з інтелектуальними порушеннями у позаурочній діяльності та в умовах сім'ї; визначення педагогічних та організаційно-методичних засад підвищення ефективності корекційно-виховної роботи з фізичного виховання школярів у позаурочний час та у часи дозвілля; розроблення відповідних методичних рекомендацій для батьків; з'ясування оптимальних форм організації партнерської взаємодії педагогів, батьків та дітей з метою оптимізації процесу фізичного виховання школярів.

7. СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ / REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] І. Г. Єременко, К. М. Турчинська, Л. С. Вавіна, та В. М. Синьов, *Основи спеціальної дидактики*. Київ, Україна: Рад. школа, 1975.
- [2] Р. Д. Бабенкова, и Л. И. Боброва, «Особенности координации движений учащихся с дефектами в развитии (глухих, умственно отсталых и с церебральными параличами)», *Дефектология*, № 3, с. 3–17, 1987.
- [3] В. Б. Галкина, и Н. Ю. Хомутова, Использование физических упражнений по развитию мелкой моторики пальцев рук при коррекции нарушений речи у учащихся начальных классов, *Дефектология*, № 3, с. 37–42, 1999.
- [4] В. Г. Григоренко, Г. В. Сермеев, и Б. Г. Шеремет, *Теория и методика физического воспитания инвалидов*. Одесса, Украина, 1991, Ч. 2.
- [5] В. І. Грицюк, «Активізація корекційно-виховної роботи в допоміжній школі засобами рухливих ігор», автореф. дис. канд. наук. Київ, 2000.
- [6] А. А. Дмитриев, *Развитие и коррекция двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями*. Красноярск, Россия, 2002.
- [7] Н. А. Козленко, «Особенности двигательный нарушений у учеников вспомогательной школы и коррекция их средствами физической культуры (на первоначальном этапе обучения)», дис. канд. наук. Киев, 1962.
- [8] Н. А. Козленко, *Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы*. Киев, Украина: Рад. шк., 1987.
- [9] В. М. Мозговой, *Развитие и коррекция двигательных функций учащихся с нарушениями интеллекта в процессе физического воспитания*. Москва, Россия: Альфа, 2004.

- [10] С. Б. Раку, «Коррекция психомоторных нарушений у умственно отсталых школьников в пубертанном периоде», дис. канд. наук. Одесса, 1997.
- [11] *Типова освітня програма початкової освіти спеціальних закладів загальної середньої освіти для учнів 1–2 класів з порушеннями інтелектуального розвитку* [Електронний ресурс]. Київ, Україна, 2019. Доступно: <https://mon.gov.ua>.
- [12] В. В. Тищенко, «Дослідження рухового контролю у зв'язку з підготовкою розумово відсталих дошкільників до оволодіння письмом», *Дефектологія*, № 1, с. 8–9, 2002.
- [13] Б. Г. Шеремет, *Основы физического воспитания во вспомогательной школе*. Одесса, Украина: ПДПУ, 1996.

CORRECTION OF THE DEVELOPMENT OF PUPILS WITH INTELLECTUAL DISABILITIES BY MEANS OF PHYSICAL EDUCATION

Viktor Hladush,

Doctor of Pedagogical Sciences, Professor,
Professor Department of education, administration and social work
Educational and scientific institute of management and psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.
ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5700-211X>
viktor@umo.edu.ua

Alla Vysotska,

Candidate of pedagogical sciences,
Senior Research Fellow, Associate Professor of the
Department of education, administration and social work
Educational and scientific institute of management and psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4716-1552>
vysotska.am@gmail.com

Sergii Dubovskyi,

Candidate of pedagogical sciences, Associate Professor,
Associate Professor of the Department of education,
administration and social work Educational and scientific
institute of management and psychology
SIHE «University of Educational Management».
Kyiv, Ukraine.
ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4062-8244>
DubovskiiSpec@gmail.com

Abstract. The article highlights the main results of our research. The expediency of introducing a set of special exercises in the system of physical education of schoolchildren with intellectual disabilities is substantiated, which will promote the adaptive capacity of their body. The purpose of the study was to increase the corrective influence on the development of students through physical education and to update the structure and content of relevant work. On the basis of theoretical analysis of scientific literature and study of the experience of special educational institutions, the main difficulties of physical development of students with intellectual disabilities were determined, in particular – the development of general motor skills and fine motor skills. An empirical study of the development of students' motor skills was carried out on such indicators as speed and accuracy of movements. Examination of children's movements was conducted in two stages: the study of the development of fine motor skills and separately – the development of general motor skills. Control sections were performed both before and after the experimental training. The content of the experimental training was the introduction into the educational process of our set of exercises and tasks for the development and improvement of motor skills, as well as the development of fine motor skills. Applying appropriate organizational and methodical techniques provided for strengthening the correctional direction of physical education of students. When choosing the necessary teaching methods and teaching aids, we were guided by the need for students to develop skills such as agility, speed, coordination, balance, orientation in space – that is, those indicators of motor skills, which are usually underdeveloped in children of this category. The results obtained during the control test tasks demonstrate the dynamics of development of fine hand motility and general motor skills, improvement of motor qualities, which testifies to the sufficient efficiency of the complex of exercises and tasks offered by us.

Keywords: pupils with intellectual disabilities; Physical Education; correction; coordination of movements; fine motor skills; general motor skills.

КОРРЕКЦІЯ РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

Гладуш Виктор Антонович,

доктор педагогических наук, профессор,
профессор кафедры педагогики, администрирования и
социальной работы Учебно-научного института
менеджмента и психологии

ГУВО «Университет менеджмента образования».

Киев, Украина.

ORCID iD: <https://orcid.org/0000-0001-5700-211X>
viktor@umo.edu.ua

Высоцкая Алла Михайловна,

кандидат педагогических наук, старший научный сотрудник,
доцент кафедры педагогики, администрирования и социальной работы
Учебно-научного института менеджмента и психологии

ГУВО «Университет менеджмента образования».

Киев, Украина.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4716-1552>
vysotska.am@gmail.com

Дубовский Сергей Александрович,

кандидат педагогических наук, доцент,
доцент кафедры педагогики, администрирования и социальной работы
Учебно-научного института менеджмента и психологии

ГУВО «Университет менеджмента образования».

Киев, Украина.

ORCID ID: <http://orcid.org/0000-0002-4062-8244>
DubovskiiSpec@gmail.com

Аннотация. В статье представлены результаты проведенного нами исследования. Обоснована целесообразность введения комплекса специальных упражнений в систему физического воспитания школьников с интеллектуальными нарушениями, что будет способствовать росту адаптивных возможностей их организма. Цель исследования состояла в усилении коррекционного влияния на развитие школьников средствами физического воспитания и обновления структуры и содержания соответствующей работы. На основе теоретического анализа научной литературы и изучения опыта работы специальных учебных заведений были определены основные трудности физического развития школьников с интеллектуальными нарушениями, в частности – развития общей моторики и мелкой моторики рук. Эмпирическое исследование состояния развития моторики учащихся осуществлялось по таким

параметрам, как скорость и точность движений. Обследование движений детей проводилось в два этапа: исследование состояния развития мелкой моторики рук, и отдельно – состояния развития общей моторики. Контрольные срезы проводились как перед проведением экспериментального обучения, так и после его завершения. Содержанием экспериментального обучения стало внедрение в учебный процесс предложенного нами комплекса упражнений и заданий по развитию и усовершенствованию двигательных навыков, а также развитие мелкой моторики рук. Применение соответствующих организационно-методических приемов предусматривало усиление коррекционной направленности физического воспитания учащихся. При выборе необходимых методических приемов и средств обучения мы руководствовались необходимостью развития у школьников таких качеств, как ловкость, скорость, координация, равновесие, ориентация в пространстве, – то есть тех показателей моторики, которые обычно недостаточно развиты у детей данной категории. Полученные во время проведения контрольных тестовых заданий результаты демонстрируют динамику развития мелкой моторики рук и общей моторики, улучшение двигательных качеств, что свидетельствует о достаточной эффективности предложенного нами комплекса упражнений и заданий.

Ключевые слова: учащиеся с интеллектуальными нарушениями; физическое воспитание; коррекция; координация движений; мелкая моторика рук; общая моторика.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

- [1] I. H. Yeremenko, K. M. Turchynska, L. S. Vavina, ta V. M. Synov, *Osnovy spetsialnoi dydaktyky*. Kyiv, Ukraina: Rad. shkola, 1975.
- [2] R. D. Babenkova, i L. I. Bobrova, «Osobennosti koordinacii dvizhenij uchashchihsya s defektami v razvitii (gluhih, umstvenno otstalyh i s cerebral'nymi paralichami)», *Defektologiya*, № 3, s. 3–17, 1987.
- [3] V. B. Galkina, i N. YU. Homutova, *Ispol'zovanie fizicheskikh uprazhnenij po razvitiyu melkoj motoriki pal'cev ruk pri korrekcii narushenij rechi u uchashchihsya nachal'nyh klassov*, *Defektologiya*, № 3, s. 37–42, 1999.
- [4] V. G. Grigorenko, G. V. Sermeev, i B. G. SHERemet, *Teoriya i metodika fizicheskogo vospitaniya invalidov*. Odessa, Ukraina, 1991, CH. 2.
- [5] V. I. Hrytsiuk, «Aktyvizatsiia korektsiino-vykhovnoi roboty v dopomizhnii shkoli zasobamy rukhlyvykh ihor», *avto-ref. dys. kand. nauk*. Kyiv, 2000.

- [6] A. A. Dmitriev, *Razvitie i korrekciya dvigatel'noj sfery detej s intellektual'nymi narusheniyami*. Krasnoyarsk, Rossiya, 2002.
- [7] N. A. Kozlenko, «Osobennosti dvigatel'nyj narushenij u uchениkov vspomogatel'noj shkoly i korrekciya ih sredstvami fizicheskoy kul'tury (na pervonachal'nom etape obucheniya)», dis. kand. nauk. Kiev, 1962.
- [8] N. A. Kozlenko, *Fizicheskoe vospitanie uchashchiekhsya vspomogatel'noj shkoly*. Kiev, Ukraina: Rad. shkola, 1987.
- [9] V. M. Mozgovoj, *Razvitie i korrekciya dvigatel'nyh funkcij uchashchiekhsya s narusheniyami intellekta v processe fizicheskogo vospitaniya*. Moskva, Rossiya: Al'fa, 2004.
- [10] S. B. Raku, «Korrekciya psihomotornyh narushenij u umstvenno otstalyh shkol'nikov v pubertannom periode», dis. kand. nauk. Odessa, 1997.
- [11] *Typova osvіtnia prohrama pochatkovoї osvіty spetsialnykh zakladiv zahalnoi serednoi osvіty dlia uchniv 1–2 klasiv z porushenniamy intelektualnogo rozvytku [Elektronnyi resurs]*. Kyiv, Ukraina, 2019. Dostupno: <https://mon.gov.ua>.
- [12] V. V. Tyshchenko, «Doslidzhennia rukhovoho kontroliu u zviazku z pidhotovkoju rozumovo vidstalykh doshkilnykiv do ovolodinnia pysmom», *Defektolohiia*, № 1, s. 8–9, 2002.
- [13] B. G. SHERemet, *Osnovy fizicheskogo vospitaniya vo vspomogatel'noj shkole*. Odessa, Ukraina: PDPU, 1996.

*Стаття надійшла до редакції
06 квітня 2020 року*