



УДК 615.825.4:376.42

ВИКОРИСТАННЯ КОРЕКЦІЙНО-ОЗДОРОВЧИХ ВПРАВ У РОБОТІ З ДІТЬМИ З ПОРУШЕННЯМИ ІНТЕЛЕКТУАЛЬНОГО РОЗВИТКУ

Олена ГОРБАТЮК, ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», м. Одеса, Україна; lena.gorbatuk1993@gmail.com ORCID: 0000-0002-8563-1535

Стаття висвітлює використання корекційно-оздоровчих вправ у роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку. Проаналізовано наукові дослідження, де викладено основні теоретичні положення щодо цієї категорії дітей. Розглядаються корекційні та оздоровчі методи та програми для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку та констатується відсутність спеціалізованих програм із комплексним використанням оздоровчих та корекційних засобів, включаючи засоби оздоровчої аеробіки. Проведено аналіз оздоровчих видів аеробіки та виділено основні види, які дозволять досягти підвищення рівня фізичної підготовленості дітей з порушеннями інтелектуального розвитку.

Висновки статті вказують на необхідність індивідуального підходу до дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, оскільки діти цієї категорії часто не являють собою єдину кваліфікаційну групу з точки зору фізичної підготовленості.

Ключові слова: діти з порушеннями інтелектуального розвитку, корекційно-оздоровчі вправи, аеробіка.

Olena Horbatiuk, South Ukrainian National Pedagogical University named after K. D. Ushynsky, Odessa, Ukraine

Use of correctional and health exercises in work with children with disabilities of intellectual development Abstract. The article covers the use of corrective and health exercises in working with children with intellectual disabilities. Scientific researches are analyzed, where the basic theoretical positions concerning this category of children are stated. Correctional and health-improving methods and programs for children with intellectual disabilities are considered and the absence of specialized programs with a comprehensive use of health-improving and corrective means, including means of health aerobics, is stated. The analysis of health-improving types of aerobics is carried out and the main types which will allow to reach increase of a level of physical fitness of schoolboys with infringements of intellectual development are allocated. The conclusions of the article indicate the need for an individual approach to children with intellectual disabilities, because children in this category often do not represent a single qualification group in terms of physical fitness.

Keywords: children with intellectual disabilities, correctional and health exercises, aerobics.

Актуальність проблеми дослідження. На сучасному етапі розвитку світової спільноти життєдіяльність осіб з особливими потребами розглядається не ізольовано, а в реальному зіткненні і взаємодії з різними соціальними інститутами і соціаль-

© Горбатюк О., 2021



ним середовищем. Виходячи з цього, можна сказати, що один з принципів спеціальної педагогіки та психології – забезпечення всебічного і гармонійного розвитку особистості дітей з особливими потребами та є запорукою їх успішної соціальної адаптації. Відомо, що недолік рухової активності є для дітей однією з причин відставання не тільки у фізичному, а й у психічному розвитку, про це свідчить ряд досліджень, що вказують на найважливішу роль руху в процесі психофізичного розвитку дитини, функціонального стану її головного мозку.

Між іншим, фізична культура з різноманітним форм організації рухової діяльності займає одне з провідних місць не тільки у відновленні, зміцненні і підтримці здоров'я дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, а й в підготовці їх до самостійного життя, сприяє корекції психофізичного розвитку і є важливим засобом успішної соціальної адаптації та інтеграції таких дітей у суспільство.

Аналіз попередніх досліджень і публікацій статті. Освіта дітей з порушеннями інтелектуального розвитку здійснюється в спеціальних закладах освіти та в закладах освіти з інклюзивною формою навчання на основі державних освітніх стандартів. Низька рухова активність призводить до того, що у даній категорії дітей не формується мотивація і властива їхньому віку потреба в русі (І. Бобренко, О. Дмитрієв, М. Певзнер, Б. Сермеєв).

Однак дослідження В. Лубовського, В. Мозгового, Б. Сермеєва та інших показують, що багато школярів з порушеннями інтелектуального розвитку володіють значними потенційними руховими можливостями.

Багато авторів (Р. Бабенкова, О. Дмитрієв, М. Козленко, Б. Сермеєв, І. Шапкова) відзначають, що необхідно шукати нові форми застосування засобів фізичної культури, які будуть не тільки коригувати недоліки рухової сфери і фізичної підготовленості, а й розширювати психомоторний потенціал школярів з порушеннями інтелектуального розвитку.

Нині існує велика кількість оздоровчо-корекційних методик, і програм для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку, заснованих на використанні плавання, дихальної гімнастики, суглобової і медитативної гімнастики, загальної фізичної підготовки, рухливих ігор тощо.

В останні роки одним з популярних оздоровчо-корекційних засобів є оздоровча аеробіка, яка приваблює емоційністю і злагодженістю сучасних танців, дозволяє виключити монотонність у виконанні рухів, сприяє розвитку фізичних, психічних якостей та зміцненню здоров'я.

Необхідно відзначити, що засоби оздоровчої аеробіки сприяють підвищенню і корекції рівня фізичної підготовленості, фізичного і психомоторного розвитку, усунення різного роду порушень опорно-рухового апарату, що є актуальним і для школярів з порушеннями інтелектуального розвитку.

Однак на сьогодні відсутні спеціалізовані програми з комплексним застосуванням оздоровчо-корекційних засобів, що включають і засоби оздоровчої аеробіки.

У зв'язку з цим виникає необхідність організувати додаткові форми фізичного виховання і розробити їх програмно-нормативне та організаційно-методичне забезпечення.



Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні необхідності використання корекційно-оздоровчих вправ у роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку.

Результати дослідження. Аеробіка сьогодні – один із основних напрямів оздоровчої фізичної культури. Вправи з аеробіки, на відміну від інших аеробних навантажень, за умови їх правильного застосування, безпечні для здоров'я і в той же час дуже ефективні. З великої кількості видів аеробіки кожна людина може обрати той, який відповідає її вікові, статі, стану здоров'я, фізичній підготовленості, особистим уподобанням та визначеним цілям.

У широкому сенсі до аеробіки відносять різні види рухової активності з оздоровчою спрямованістю, що дають переважно аеробне навантаження і включають циклічні рухи, що виконуються з невисокою інтенсивністю досить тривалий час.

Сучасна аеробіка являє собою різноманітні програми, які виконуються під музичний супровід і мають танцювальну спрямованість. Найпростіші фізичні вправи, на рівні елементарних загальнорозвивальних і стрийових, об'єднані стрибками, підскоками, різними пересуваннями. Це одне з найбільш загальних визначень сучасної аеробіки.

Заняття аеробікою з дітьми повинні носити ігровий характер, приносити їм радість і сприяти виникненню у них бажання удосконалювати своє тіло. В іншому випадку мети не буде досягнуто.

Аеробіка сприяє гармонійному розвитку дітей, вчить їх красі і виразності рухів, формує їх фігуру, розвиває фізичну силу, витривалість, спритність і сміливість. Вона являє собою один із напрямів масової фізичної культури з регульованим навантаженням.

На думку багатьох фахівців [2, 3, 5, 7], оздоровчу аеробіку можна вважати окремим напрямом у системі оздоровчої фізичної культури, метою якого є оздоровлення або залучення до активної фізичної діяльності широких верств населення. Характерною рисою цього виду аеробіки є наявність аеробної частини заняття, протягом якої підтримується на певному рівні робота кардіореспіраторної та м'язової систем.

Основний зміст оздоровчої аеробіки складають загальнорозвивальні вправи – ходьба, біг, стрибки, рухи окремих частин тіла (голови, ніг, рук, тулуба), нахили, присідання та комбіновані вправи. Стрибки і біг використовують як засіб підвищення функціональних можливостей організму, особливо це стосується діяльності серцево-судинної та дихальної систем. З успіхом застосовують вправи для розвитку витривалості, гнучкості, координації рухів. Особливу емоційність і привабливість заняттям додають елементи хореографії та танцювальні рухи.

Основою всіх видів оздоровчої аеробіки є базова аеробіка – це початковий, найбільш простий з хореографічної точки зору варіант проведення заняття, на основі якого можливе вивчення різних стилів і напрямків.

В оздоровчій аеробіці можна виділити велику кількість напрямів, які відрізняються змістом та характером застосування. Завдяки такому різноманіттю напрямів аеробіки на сьогодні не існує єдиної класифікації. Багато авторів [5, 7] пропонують різні класифікації, враховуючи наступні показники:



- цільова спрямованість (установка);
- організаційно-методична форма проведення занять, заходів;
- зміст засобів;
- функціональна спрямованість, у тому числі за фізичними якостями;
- ступінь навантаження;
- анатомічна ознака;
- вік;
- стать;
- рівень підготовленості;
- місце (середовище) проведення занять;
- кількісний склад;
- біомеханічний принцип (взаємодія з опорою);
- технічне забезпечення.

Така різноманітність створює проблеми в виборі відповідних видів оздоровчої аеробіки для фізичного виховання школярів з порушеннями інтелектуального розвитку. Всі перераховані вище види істотно відрізняються один від одного за багатьма показниками і, насамперед, за величиною оздоровчого впливу, який вони надають на організм того, хто займається.

Провівши аналіз оздоровчих видів аеробіки, ми вважаємо, що у фізичному вихованні школярів з порушеннями інтелектуального розвитку необхідно їх комплексне використання. Такі види, як базова аеробіка, футбол-аеробіка, йога-фіт дасть змогу досягти підвищення рівня фізичної підготовленості школярів з порушеннями інтелектуального розвитку.

Базова аеробіка – найбільш розроблена, строго регламентована система. Вона базується на основних педагогічних принципах індивідуалізації, поступовості, доступності.

Базова аеробіка – це синтез загальнорозвивальних і гімнастичних вправ, бігу, підскоків, які виконуються під музичний супровід, у різних площинах і зі зміною напрямку; що дозволить поліпшити координаційні здібності школярів з порушеннями інтелектуального розвитку; велике значення при виборі цього виду оздоровчої аеробіки мало й те, що в базовій аеробіці виключається ряд вправ, що негативно впливають на опорно-руховий апарат наприклад: нахили голови назад, кругові рухи головою, тулубом, колінами, перерозгинання в ліктьовому суглобі, бічні нахили, нахили вперед, назад, нахили з прямими ногами, випади (якщо між стегном і гомілкою гострий кут), високі махи ногами, махи ногами з положення лежачи на спині, глибокі різкі присідання, екстремальні розтяжки [7].

Фітбол-аеробіка – вправи на спеціальних м'ячах. Ці вправи мають оздоровчий ефект, який підтверджений досвідом роботи спеціалізованих, корекційних і реабілітаційних медичних центрів Європи. За рахунок вібрації при виконанні вправ та амортизаційної функції м'яча поліпшуються обмін речовин, кровообіг і мікродінаміка в міжхребцевих дисках і внутрішніх органах, що сприяє розвантаженню хребта, мобілізації різних його відділів, корекції лордозів і кіфозів – це дуже необхідно школярам з порушеннями інтелектуального розвитку, які мають ряд супутніх захворювань [2].



Вправи на м'ячах тренують вестибулярний апарат, розвивають координацію рухів і функцію рівноваги, мають стимулюючий вплив на обмін речовин організму, активізують моторно-вісцеральні рефлекси.

Т. Овчинникова, А. Потапчук відзначають, що вправи верхи на м'ячі завдяки своїй фізіологічній дії сприяють лікуванню таких захворювань, як остеохондроз, сколіоз, неврастенія, астено-невротичний синдром та ін. Механічна вібрація м'яча впливає на хребет, міжхребцеві диски, суглоби і навколишні тканини. Це єдиний вид аеробіки, де у виконанні фізичних вправ включаються спільно руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії підсилює позитивний ефект від занять.

Діти з порушеннями інтелектуального розвитку, як показують дослідження багатьох авторів, значно відстають від однолітків, які нормально розвиваються в розвитку гнучкості. Регулярні заняття за системою йоги-фіт покращують тонус тіла, розвивають гнучкість, мускулатуру, поліпшують поставу, зміцнюють імунну систему, зменшують схильність до стресу, тренують дихальну та серцево-судинну системи, підвищують життєстійкість, силу волі і дисципліну, допомагають уникнути травм завдяки пластичності мускулатури і вирівнюванню незбалансованості навантажень під час занять. Дихання – найнадійніший заспокійливий, розслаблюючий і очищувальний розум, інструмент. Загальним правилом є те, що ми розширюємо тіло коли вдихаємо і скорочуємо коли видихаємо. Йога-фіт, як гібрид оздоровчої гімнастики, надає різноманітні ефекти на тіло і розум і призводить до поліпшення здоров'я і життєстійкості.

Ми вважаємо, що ці види оздоровчої аеробіки своєю доступністю, різноманітністю форм, високою емоційністю занять сформують у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку стійкий інтерес до систематичних занять фізичною культурою; потребу в здоровому способі життя, а також поліпшать показники їх фізичного і психомоторного розвитку, фізичної підготовленості.

Ю. Менхін та О. Менхін називають аеробіку ефективним оздоровчо-розвивальним засобом і вважають, що вона вирішує завдання опанування нових форм рухів, формує рухову школу, розвиває гнучкість, та в цілому пластичність, почуття ритму, виразність рухів.

На нашу думку, комплексне використання різних видів аеробіки матиме позитивний вплив на організм дітей з порушеннями інтелектуального розвитку:

- оздоровчий (зниження зайвої ваги, поліпшення сну, профілактика застудних та інших захворювань);
- естетичний (формування ходи, виховання музичного смаку і т.п.);
- загальнорозвивальний (корекція і вдосконалення координації, підвищення гнучкості, витривалості, сили);
- реабілітаційний (відновлення фізичної, і розумової працездатності під час та після захворювань);
- психорегулюючий (поліпшення психічного стану, емоційна розрядка, переключення на інший вид діяльності).

Одним з ефективних оздоровчо-корекційних засобів є метод релаксації – метод, за допомогою якого можна повністю позбавлятися фізичного та психічного напру-



ження. Релаксація – це довільне розслаблення м'язів, здатність подумки відключати м'язи від імпульсів, що йдуть від рухового центру головного мозку.

За твердженням Л. Шапкової, будь-які заняття з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку потребують періодичної стимуляції психічної і фізичної працездатності, ефективної профілактики втоми. Проведення занять з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку ускладнено через відсутність у них навичок міжособистісного спілкування, неадекватну самооцінку, негативне сприйняття інших людей, тому застосування на заняттях музичних ігор матиме як корекційну, так і профілактичну спрямованість.

Л. Шапкова виділяє і характеризує такі риси психіки, що притаманні дітям з порушеннями інтелектуального розвитку:

- невміння виконувати вимоги і правила гри;
- нездатність зосередитися на завданні;
- нестійкість уваги;
- розгальмованість поведінки.

Автор підкреслює, що при роботі з дітьми з порушеннями інтелектуального розвитку вся увага має бути спрямована на виявлення їх можливостей і формування близьких і зрозумілих їм мотивів діяльності.

Під впливом самостійної ігрової діяльності поліпшується рухова активність і функціональна рухливість нервових процесів, які мають вплив на пристосування організму до змін зовнішнього середовища.

В. Бобошко вважає, що підвищення ефективності процесу фізичного виховання в спеціальних (корекційних) навчальних закладах можливо за рахунок використання ігрової форми проведення занять, як засобу стимуляції розумової функції, підвищення емоційної насиченості занять та заохочення колективних дій на заняттях з фізичного виховання [1].

М. Козленко вказує, що застосування ігрового методу викликає інтерес до занять і в кінцевому результаті сприяє кращому засвоєнню програмного матеріалу [4].

О. Дмитрієв, Б. Сермеєв дотримуються думки, що кожна вправа на заняттях зі школярами з порушеннями інтелектуального розвитку має носити характер гри [6].

При цьому І. Горська не рекомендує захоплюватися кількістю повторень, бо емоційність гри буде знижуватися. Необхідно змінювати умови гри, її варіанти, а іноді і музику.

Ми вважаємо важливим застосування на заняттях музичних ігор, які сприятимуть закріпленню пройденого матеріалу і вирішуватимуть безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих учнів.

Розвиток дитини з порушеннями інтелектуального розвитку відбувається зі значними відхиленнями, які перешкоджають її успішній життєдіяльності. Між іншим, як відзначають багато авторів, школярі з порушеннями інтелектуального розвитку мають значний потенціал у розвитку і при правильній організації спеціального навчання і виховання більшість порушень можуть бути скореговані в шкільному віці. Розвиток особистості дитини з особливими освітніми потребами багато в чому залежить від успішного вирішення завдань фізичного виховання у цей період.



Висновки та перспективи подальших досліджень. Отже, для успішної соціально-трудової адаптації дітей з порушеннями інтелектуального розвитку необхідний досить високий рівень розвитку їх фізичних якостей.

При організації фізичного виховання школярів з порушеннями інтелектуального розвитку необхідно враховувати, що діти даної категорії найчастіше не являють собою єдиної кваліфікаційної групи за показниками фізичної підготовленості, що тягне за собою необхідність обов'язкового індивідуального підходу до них. Спростити завдання індивідуального підходу до дітей може диференційований підхід – виділення типологічних груп для проведення відповідної корекційної роботи. В якості критерію диференціації доцільно використовувати рівень розвитку фізичних якостей.

ЛІТЕРАТУРА

1. *Бобошко В. В.* Коррекция физического развития и двигательных нарушений умственно отсталых дошкольников старшей группы средствами физического воспитания: автореферат, дисс. канд. пед. наук. М., 1991. – 16 с.
2. *Бурдо Л.* Фитбол за 10 минут в день / Л. Бурдо. Ростов н/Д. : Феникс, 2005. – 160 с.
3. *Жабокрицька О. В.* Нетрадиційні методи й системи оздоровлення : навч. посіб. для студ. факультетів фіз. вих. пед. ун-тів / О. В. Жабокрицька, В. С. Язловецький. – Кіровоград, 2001. – 180 с.
4. *Козленко Н. А.* Физическое воспитание учащихся вспомогательной школы. Киев : «Радянська школа», 1987. 127 с.
5. *Крючек Е. С.* Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий : учеб.-метод. пособ. / Е. С. Крючек. – М. : Terra- Спорт, Олимпия-Пресс, 2001. – 64 с.
6. *Сермеев Б. В.* Пути повышения эффективности физического воспитания детей с отклонениями в развитии / Б. В. Сермеев // Дефектология. – 1990. – № 4. – С. 24.
7. *Синиця С. В., Шестерова Л. Є.* Оздоровча аеробіка. Спортивно-педагогічне вдосконалення : навч. посіб. / С. В. Синиця, Л. Є. Шестерова ; Полт. нац. пед. ун-т імені В. Г. Короленка. – Полтава : ПНПУ, 2010. – 244 с.

REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)

1. *Boboshko V. V.* Korrekciya fizicheskogo razvitiya i dvigatel'nyh narushenij umstvenno otstalyyh doshkol'nikov starshej grupy, sredstvami fizicheskogo vospitaniya: avtoreferat, diss. kand. ped. nauk. M., 1991. – 16 s.
2. *Burdo L.* Fitbol za 10 minut v den' / L. Burdo. Rostov n/D. : Feniks, 2005. – 160 s.
3. *Zhabokrytska O. V.* Netradytsiini metody y systemy ozdorovlennia : navch. posib. dlia stud. fakultetiv fiz. vykh. ped. un-tiv / O. V. Zhabokrytska, V. S. Yazlovetskyi. – Kirovohrad, 2001. – 180 s.
4. *Kozlenko N. A.* (1996) Fizicheskoe vospitanie uchashchihsya vspomogatel'noj shkoly [Physical education of pupils of auxiliary school], Kiev «Radyans'ka shkola»
5. *Krjuchek E. S.* Ajerobika. Soderzhanie i metodika provedeniya ozdorovitel'nyh zanjatij: ucheb.-metod. posob. / E. S. Krjuchek. – M.: Terra-Sport, Olimpija-Press, 2001. – 64 s.
6. *Sermeev B. V.* Puti povysheniya jeffektivnosti fizicheskogo vospitaniya detej s otklonenijami v razvitii / B. V. Sermeev // Defektologija. – 1990. – № 4. – S. 24.
7. *Synytsia S. V., Shesterova L. Ye.* Oздоровча aerobika. Sportyvno-pedahohichne vdoskonalennia : navch. posib. / S. V. Synytsia, L. Ye. Shesterova ; Polt. nats. ped. un-t imeni V. H. Korolenka. – Poltava : PNPУ, 2010. – 244 s.