

ЛІКУВАЛЬНА ГІМНАСТИКА У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ШКОЛЯРІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

ФІЛАК Ярослав,

кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент

ФІЛАК Фелікс

кандидат медичних наук, доцент

ДВНЗ «Ужгородський національний університет», м. Ужгород

Постановка актуальності проблеми: За даними ВООЗ, розумова відсталість поширена в усьому світі й виявляється в 1–3% населення [4]. Це пояснюється значною кількістю антенатальних і постнатальних порушень, а також погіршенням екологічної ситуації у світі, підвищенням рівня і якості медичної допомоги, внаслідок чого збільшилась кількість дітей, що виживають, з вадами розвитку й дефектами центральної нервової системи [2]. У дітей із вадами інтелектуального розвитку, крім порушення пізнавальної діяльності, мислення, сприйняття, дрібної моторики, також наявні відхилення у фізичному розвитку, знижена фізична працездатність [3]. Фізичне виховання є частиною культури суспільства. Фізичні навантаження, безумовно, будуть сприяти адаптації дітей з вадами розвитку до навколишнього світу. Корисним у цьому сенсі є використання лікувальної фізичної культури з її різноманітним форм організації рухової діяльності як одного із важливих засобів соціалізації особистості дітей, що мають порушення інтелектуального розвитку [1].

Аналіз літературних джерел: З метою визначення сучасних підходів до діагностики порушень інтелектуального розвитку у дітей було використано теоретичні методи аналізу, синтезу, порівняння та узагальнення інформації, отриманої з наукових джерел, нормативних документів, аналітичних звітів тощо. Результати проведеного аналізу свідчать, що порушення інтелектуального розвитку визначають як успадковані або набуті ураження головного мозку, що проявляються у період розвитку, мають стійкий характер та призводять до порушення функцій інтелекту та адаптивних навичок в

академічній, соціальних та практичних сферах. Вони поєднуються із супутніми соматичними та психічними порушеннями, що вимагає продуманої, індивідуальної та комплексної діагностики на різних етапах життя.

Формування рухової функції – одна з найважливіших складових. Рух розглядається як важливий фактор у загальному розвитку дитини. Рівень розвитку мовлення перебуває у певній залежності від ступеня сформованості тонких рухів рук. Рухова діяльність у дітей із інтелектуальними порушеннями є важливим складником корекції психофізіологічних процесів. Лікувальна фізкультура базується на спеціальних фізичних вправах, спрямованих на розвиток основних сенсомоторних координацій організму дитини (зорової, слухомоторної, вестибулярно-слухомоторно-ритмічної) і на їх основі первинних рухів, формування рухового стереотипу статичної і динамічної основних видів рухів, формування правильної постави, розвитку правильного мовлення.

Мета дослідження – удосконалити програму спеціальних вправ лікувальної гімнастики для школярів з інтелектуальними порушеннями.

Завданням дослідження було вивчення та аналіз теоретичних джерел з проблем розвитку фізичних якостей школярів із порушенням інтелекту, розробка та оцінка ефективності застосування комплексу вправ лікувальної фізичної культури.

Методи дослідження. Обстеження проведені у 20 школярів віком 9 -10 років, із них 12 хлопців і 8 дівчат, які навчалися в Часлівській допоміжній спеціалізованій школі-інтернат. Більшість дітей з порушеннями інтелектуального розвитку складають діти-олігофрени. Розвиваючий характер навчання у допоміжній школі полягає у сприянні загальному психічному і фізичному розвитку учнів. Були проведені контрольно-педагогічні випробування дітей на початку і в кінці курсу програми спеціальних вправ лікувальної гімнастики. Перед кожним завданням дітям демонструвати хід виконання завдання.

Пропонувалися такі завдання:

- 1) "Застебни гудзик". Завдання: застебнути гудзики. Спочатку покажіть дитині, як потрібно застібати гудзички коментуючи таким чином: "Великий гудзик ми застібаємо у велику петельку, середній гудзичок - в середню петельку, а маленьку - в маленьку".
- 2) "Шнурування". Знадобиться картон у вигляді черевика, в якому прорізаємо 6 отворів (як на черевиках) і шнурок. Завдання: необхідно зашнурувати "черевик".
- 3) "Конструювання з паличок". Знадобляться палички для рахування одного кольору, намальовані на папері фігури (трикутник, квадрат, ромб). Завдання: необхідно палички для рахування покласти на лінії фігур.

Результати дослідження. У результаті проведеного тестування 25,0% учнів завдання «застебни гудзик» виконали самостійно, 55,0% учнів - була необхідна була допомога, 20,0% учнів не змогли виконати це завдання. Завдання «шнурування» самостійно виконали 30,0% школярів, необхідна була допомога 45,0% пацієнтів, не змогли виконати завдання 25,0% учнів. Завдання «конструювання з паличок» виконали відповідно 25,0%, 50,0%) і 25,0% учнів. Лікувальна гімнастика була направлена на усунення недоліків фізичного розвитку, загальної та дрібної моторики, покращення функціонування кисті та пальців рук, навчання окремих рухів, елементів дій, об'єднання цих елементів у свідому діяльність, що підвищує розвиток психомоторики. Використовувались вправи для дрібних і середніх м'язових груп, нахил тулуба уперед, в сторони, вправи на рівновагу, координацію рухів. А також „ходьба по гімнастичній лаві”, „переступання і перестрибування через перешкоду”.

У розробленому нами комплексі вправ лікувальної гімнастики вирішувалися завдання щодо покращення фізичного стану організму, а саме: корекція деформацій хребта, нормалізація функцій органів травлення, зміцнення м'язової системи, закріплення навичок правильної постави, покращення стану органів дихання і серцево-судинної системи, покращення емоційного стану. Профілактичні заходи для дітей із вадами інтелектуального

розвитку одночасно вирішували такі завдання: зміцнення м'язів спини і грудей, усунення асиметрії м'язового тону тулуба з застосуванням симетричних та асиметричних вправ, зміцнення м'язів черевного пресу. Тривалість занять 30 – 40 хвилин через день протягом трьох місяців.

Після проведення повторного контрольно-педагогічного випробування відзначається позитивна динаміка у виконанні завдань. Кількість учнів, які виконували самостійно завдання «застебни гудзик» вірогідно підвищилось з 25,0% до 60,0%, необхідна була допомога 40,0% учнів. Завдання «шнурування» після проведення комплексу спеціальних вправ самостійно виконали 70,0% учнів, необхідна була допомога 20,0% учням, не змогли виконати завдання 10,0% учнів. Кількість учнів, які змогли виконати завдання «конструювання з паличок» збільшилась із 25,0% до 65,0%, необхідна була допомога лише 5 (25,0%) школярам, не виконали завдання 2 (10,0%) дітей.

Висновки. Таким чином, запропонований нами комплекс гімнастичних вправ сприяє навчанню навичкам самообслуговування на підставі покращання дрібної моторики кистей і пальців рук, концентрації уваги, зміцненню загального здоров'я учнів, мотивації до самостійної навчальної та рухової діяльності.

Література.

1. Грицюк В.І. Активізація корекційно-виховної роботи в допоміжній школі засобами рухливих ігор: Автореф. дис... канд. пед. наук. – Кіровоград, 2000. – 17 с.
2. Горішна, Н., Майчук, О. (2021). Порухення інтелектуального розвитку у дітей: підходи до діагностики. *Social Work and Education*, Vol. 8, No. 4. pp. 528-539. DOI: 10.25128/2520-6230.21.4.9
3. Програми та методичні рекомендації для допоміжної школи. – К.: Богдана, 2002. – 184 с
4. Шевченко, Ю. (2020). Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*, 3(96), 36-46.