

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ
З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИPECULIARITIES OF SCHOOLCHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES'
PHYSICAL QUALITIES DEVELOPMENT

Стаття відображає результати теоретико-експериментального дослідження розвитку фізичних якостей школярів з інтелектуальними порушеннями. Фізичні якості розглядаються як природні задатки, що розвиваються під впливом виховання та цілеспрямованої підготовки й визначають можливості дитини до виконання рухової діяльності. У дослідженні брали участь 576 школярів з інтелектуальними порушеннями трьох вікових періодів: молодшого, середнього та старшого шкільного віку. Дослідження здійснювалось у два етапи: на підготовчому проводилось вивчення та аналіз висновків інклюзивно-ресурсних центрів з метою встановлення рівня фізичного розвитку школярів, на основному – вивчався стан розвитку фізичних якостей: швидкості, сили, спритності, витривалості та координаційних здібностей. Результати діагностики фізичних якостей школярів з інтелектуальними порушеннями вказують на те, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають низький рівень розвитку фізичної підготовленості, а більшість дітей середнього та старшого шкільного віку мають середній рівень її розвитку. У структурі фізичної підготовленості школярів з інтелектуальними порушеннями найменш розвинутими є координаційні здібності: точність, спритність і плавність рухів, властива скутість і напруженість; зниження амплітуди рухів у бігу та стрибках; наявні порушення швидкості реакції та витривалості. Разом з тим, більш розвиненою є гнучкість і швидко-силова витривалість верхніх кінцівок. Перспективи подальших досліджень вбачаємо в здійсненні модифікацій програм фізкультурно-спортивного напрямку позашкільної освіти з урахуванням стану розвитку фізичних якостей дітей молодшого, середнього та старшого шкільного віку.

Ключові слова: школярі з інтелектуальними порушеннями, позашкільна освіта, фізичні якості, фізкультурно-спортивний напрям позашкільної освіти.

The article reflects the results of a theoretical-experimental study of schoolchildren with intellectual disabilities physical qualities' development. Physical qualities are considered as natural features that are developed under the

influence of upbringing and purposeful training and determine the child's ability to perform motor activities. It is emphasized that the development of physical qualities of schoolchildren with intellectual disabilities is a leading factor in determining the profile of group work in the physical culture and sports direction of extracurricular education (swimming, aerobics, football, cheerleading, etc.), as well as the volume and intensity of such a child's physical load at the classes. 576 schoolchildren with intellectual disabilities of three age periods took part in the study: primary, secondary and senior school age. The research was carried out in two stages: at the preparatory stage, the study and analysis of the conclusions of inclusive resource centers was carried out in order to establish the level of schoolchildren's physical development, at the main stage, the state of development of physical qualities was studied: speed, strength, dexterity, endurance and coordination abilities. Application of the documentation study method allows us to state that the majority of younger schoolchildren have poor physical development; and children of middle and high school age are dominated by average physical development (according to the classification of I. Kozlenko). The results of the diagnosis of the physical qualities of schoolchildren with intellectual disabilities indicate that most children of primary school age have a low level of physical fitness development, and most children of secondary and senior school age have an average level of its development. In the structure of physical fitness of schoolchildren with intellectual disabilities, the least developed are coordination abilities: accuracy, dexterity and smoothness of movements, inherent stiffness and tension; decrease in the amplitude of movements in running and jumping; there are disorders of reaction speed and endurance. At the same time, the flexibility and speed-power endurance of the upper limbs are more developed. In the future, it is planned to carry out modifications of the programs of physical culture and sports of extracurricular education, taking into account the data on the development of physical qualities of children of primary, secondary and senior school age.

Key words: pupils with intellectual disabilities, after-school education, physical qualities, after-school education, physical culture and sports direction of after-school education.

УДК 376-056.36:7.011
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2022/50.1.23>

Коваленко В.Є.,
канд. психол. наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної педагогіки
Харківського національного
педагогічного університету
імені Г. С. Сковороди

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Наявність дифузного ураження ЦНС у дітей з інтелектуальними порушеннями призводить до недорозвинення їх психічного, соціального та фізичного розвитку. Разом з тим, І. Бобренко (2014), О. Глоба (2011), О. Колишкін (2015) вказують на корекційно-компенсаторний вплив адаптивного

фізичного виховання школярів з інтелектуальними порушеннями на їх психічний та соціальний розвиток [1; 4; 5]. У цій ситуації особливої актуальності набуває проблема виявлення особливостей фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями молодшого, середнього та старшого шкільного віку, які зумовлюють визначення

оптимального профілю фізкультурно-спортивної діяльності (плавання, аеробіка, футбол, черліденг тощо), а також обсягу та інтенсивності фізичного навантаження такої дитини.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

В даний час показники фізичного розвитку дітей та підлітків аналізуються в аспекті впливу соціальних факторів, умов виховання, навчання, організації дозвілля, відпочинку та трудової діяльності. В. Горащук зазначає, що фізичний розвиток відображає динаміку росту зовнішнього статусу, тотальних розмірів тіла, його пропорцій та розвитку функцій, а стан сформованості фізичних якостей (спритність, координаційні здібності, швидкість і швидко-силова витривалість) є важливим фізіометричним показником фізичного розвитку [2]. Фізичні якості розглядаємо як природні задатки, що розвиваються під впливом виховання та цілеспрямованої підготовки й визначають можливість дитини до виконання рухової діяльності.

У спеціальній педагогіці наявні дослідження, що висвітлюють рівні фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями окремих вікових періодів (О. Овчаренко, В. Фефелова, Є. Каспаров, Т. Колоскова, О. Смирнова) [1; 2; 5]. У дослідженнях І. Козленка (1988), О. Дмитрієва (1989, 2002), Л. Шапкова (2004), С. Миронової (2008) систематизовано види порушень рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями [3].

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Аналіз спеціальної психолого-педагогічної літератури вказує, що питання вивчення особливостей розвитку фізичних якостей школярів з інтелектуальними порушеннями не набуло достатнього висвітлення. Практична значущість дослідження особливостей розвитку фізичних якостей школярів з інтелектуальними порушеннями полягає у визначенні потенційних можливостей школярів до залучення до того виду фізкультурно-спортивної діяльності, яка відповідає рівню розвитку швидкості, сили, спритності, витривалості та координаційних здібностей дітей.

Мета статті. Виявити особливості розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями молодшого, середнього та старшого

шкільного віку, а також загальний рівень їх фізичної підготовки.

Виклад основного матеріалу. У дослідженні взяли участь 576 школярів з інтелектуальними порушеннями трьох вікових періодів: молодшого, середнього та старшого шкільного віку, по 96 респондентів в експериментальній та контрольній групах кожної вікової підгрупи.

На першому етапі було проаналізовано амбулаторні карти та висновки ІРЦ про комплексну оцінку розвитку школярів з інтелектуальними порушеннями. На основі класифікації рівнів розвитку І. Козленка було визначено наступні рівні розвитку. Серед молодших школярів з інтелектуальними порушеннями середній гармонійний розвиток мають 25 % ЕГ та 23,96 % КГ; надмірний негармонійний розвиток мають 7,29 % ЕГ та 8,33 % КГ; середній фізичний встановлено в 23,96 % ЕГ та 25 КГ, поганий фізичний розвиток виявлено у 43,75 % ЕГ та 42,71 % КГ. Серед групи дітей середнього шкільного віку з інтелектуальними порушеннями було виявлено 28,13 % респондентів ЕГ та 27,08 % КГ з гармонійним розвитком, надмірний негармонійний розвиток мають 6,25 % ЕГ та 7,29 % КГ; середній фізичний розвиток – 32,29 % ЕГ та 34,38 % КГ, поганий фізичний розвиток виявлено у 33,33 % ЕГ та 31,25 % КГ. Аналізуючи висновки ІРЦ про комплексну оцінку розвитку старших школярів з інтелектуальними порушеннями встановлено, що 32,29 % респондентів ЕГ та 34,38 % КГ мають гармонійний фізичний розвиток, 7,29 % ЕГ та 5,21 % КГ мають надмірний негармонійний фізичний розвиток, середній фізичний розвиток виявлено у 36,46 % ЕГ та 38,54 % КГ; поганий фізичний розвиток мають 23,96 % ЕГ та 21,87 % КГ.

На наступному етапі проведення дослідження проводилось тестування рухових якостей школярів з інтелектуальними порушеннями. Розглянемо процедуру та результати виконання рухових тестів за показником «спритність та координаційні здібності» (табл. 1). Стан спритності та координаційних здібностей школярів з інтелектуальними порушеннями оцінювався за результатами човникового бігу (4 × 9 м/с) диференційовано, з урахуванням статі

Таблиця 1

Результати дослідження спритності та координаційних здібностей школярів з інтелектуальними порушеннями

Вік респондентів	Група	Кількість балів / середня тривалість виконання тестової проби								ф/р
		5 балів /с	%	4 бали /с	%	3 бали /с	%	2 бали /с	%	
Молодший шкільний	ЕГ	11,7	7,29	12,2	22,92	12,8	23,96	13,4	45,83	0,17/0,1
	КГ	11,9	6,25	12,5	21,88	13,2	21,92	13,6	49,95	
Середній шкільний	ЕГ	10,6	9,38	11,2	28,13	11,7	31,25	12,3	31,25	0,15/0,1
	КГ	10,7	9,38	11,5	27,08	12,1	30,21	12,4	33,33	
Старший шкільний	ЕГ	10,1	11,46	10,5	33,33	10,9	36,46	11,4	18,75	0,12/0,1
	КГ	10,35	10,42	10,7	32,29	11,2	35,42	11,8	21,87	

респондентів і вікових нормативів. У результаті виконання рухового тесту респондентам молодшого шкільного, середнього та старшого шкільного віку виставлялась оцінка від 5 до 2 балів. Оцінка в 5 балів вказує на високий, 4 бали – достатній, 3 бали – середній, 2 бали – низький рівень розвитку спритності та координаційних здібностей.

За результатами виконання школярами тестів на спритність (човниковий біг) було встановлено, що діти зазнають суттєвих труднощів при виконанні дій, що вимагають переключення рухів і швидкої зміни рухової програми. Було відмічено порушення координаційних здібностей – точності рухів у просторі та часі; їх ритму та координації, рівноваги. На нашу думку, саме дифузне ураження ЦНС у школярів з інтелектуальними порушеннями зумовлює недоліки їх просторового сприйняття і кінестетичних відчуттів, що негативно впливає на процес та результат тесту з човникового бігу. Крім того було виявлено респондентів, переважно, молодшого шкільного віку, які під час бігу демонстрували недостатню узгодженість рухів ніг та рук, нерівномірність рухів рук за амплітудою та напрямком, надмірне розгойдування тулуба. Сюди ж відноситься при виконанні тесту біг на майже прямих або напівзігнутих ногах.

Представлені в таблиці 1 дані вказують, що 45,83 % молодших школярів з інтелектуальними порушеннями мають низький рівень розвитку спритності та координаційних здібностей, 23,96 % – середній, 22,92 % – достатній, а 7,29 % – низький. Разом з тим відмічаємо позитивну динаміку розвитку спритності та координаційних здібностей у дітей середнього та старшого шкільного віку. Незважаючи на наявність позитивної динаміки розвитку спритності

та координаційних здібностей у школярів з віком, загальні результати виконання тесту суттєво відрізняються від показників вікових норм.

Перейдемо до аналізу тестування витривалості школярів з інтелектуальними порушеннями. За результатами виконання тестової проби «рівномірний біг без урахування часу» молодшими школярами з інтелектуальними порушеннями, ми змогли виділити чотири умовні групи дітей: високий рівень (5 балів) витривалості виявлено у 12,5 % дітей, достатній рівень (4 бали) витривалості мають 25 % школярів, середній рівень виявлено у 28,13 %, а низький – у 34,37 % респондентів. Порівнюючи отримані дані з нормативними показниками витривалості молодших школярів з нормотиповим розвитком, варто вказати на її суттєве зниження та високу втомлюваність школярів з інтелектуальними порушеннями. Під час виконання проби молодші школярі не могли організовано виконувати вправу, в окремих випадках діти починали якнайшвидше бігти, швидко втомлювались та закінчували вправу, не виконавши поставлене завдання. Інша група, навпаки, незважаючи на інструкцію бігла «у власному темпі», не прискорюючись і не намагаючись продемонструвати вищі результати.

Розглянемо процедуру та результати дослідження витривалості школярів середнього та старшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями. Респондентам середнього шкільного віку необхідно було виконувати тестову пробу з рівномірного бігу 1500 м, хв, 1000 м, хв, а респондентам старшого шкільного – виконувати тестові проби з рівномірного бігу 2000 м, хв, 1500 м, хв. За гендерною ознакою умови тестування витривалості були однаковими, різниця полягала тільки

Таблиця 2

Результати дослідження витривалості школярів середнього та старшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями (ЕГ n = 96; КГ n = 96)

Вік респондентів	Група	Кількість балів / середня тривалість виконання тестової проби								ф/р
		5	%	4	%	3	%	2	%	
Середній шкільний	ЕГ	6,46	14,58	6,63	28,13	7,03	33,33	7,53	23,96	0,19/0,1
	КГ	6,3	14,58	6,9	29,17	7,05	34,38	7,81	21,87	
Старший шкільний	ЕГ	9,4	16,67	10,12	29,17	10,86	34,38	11,72	19,78	0,11/0,1
	КГ	9,6	17,71	10,18	31,25	10,94	34,38	11,81	16,67	

Таблиця 3

Результати дослідження швидкісно-силової витривалості школярів з інтелектуальними порушеннями (ЕГ n = 96; КГ n = 96)

Вік респондентів	Група	Кількість балів / середня кількість виконання тестової проби								ф/р
		5	%	4	%	3	%	2	%	
Молодший шкільний	ЕГ	9	13,54	7	25	6	30,21	4	31,25	0,21/0,1
	КГ	8	14,58	7	23,96	5	28,13	3	33,33	
Середній шкільний	ЕГ	12	15,63	11	26,04	8	33,33	5	25	0,16/0,1
	КГ	12	17,71	10	27,08	9	32,29	5	19,79	
Старший шкільний	ЕГ	15	18,75	14	27,08	11	35,42	7	18,75	0,14/0,1
	КГ	16	19,79	13	28,13	12	34,38	8	17,7	

у довжині дистанції. За командою «На старт!» та слідуючим сигналом стартера респонденти мали якнайшвидше подолати задану дистанцію. Результати тестових проб представлено в таблиці 2.

Наведені в таблиці дані вказують, що респондентам властива швидка виснажуваність, зниження прецедатності та витривалості.

Розглянемо процедуру та результати тестування швидкісно-силової витривалості м'язів тулуба. Респонденти виконували пробу лежачи на спині, руки були за головою, а пальці зчеплені в «замок». Школярі мали виконувати якомога більше підйомів за 1 хв. За результатами тестування встановлено, що школярам з інтелектуальними порушеннями властиве суттєве відставання в розвитку швидкісно-силових якостей, витривалості м'язів тулуба та виконання рухової реакції (таблиця 3).

Представлені в таблиці 3 дані вказують, що низький рівень розвитку швидкісно-силової витривалості мають 31,25 % молодших школярів, 25 % дітей середнього шкільного віку та 18,75 % старших школярів; достатній рівень розвитку мають 30,21 % молодших школярів, 33,33 % дітей середнього шкільного віку та 35,42 % дітей старшого шкільного віку. Середній рівень розвитку швидкісно-силової витривалості мають 25 % молодших школярів, 26,04 % дітей середнього шкільного віку та 27,08 % старшого шкільного віку. Високий рівень розвитку спритності та координаційних здібностей мають 13,54 % молодших школярів, 15,63 % дітей середнього шкільного віку та 18,75 % старших

школярів. Ці результати вказують на розвиток швидкісно-силової витривалості дітей з інтелектуальними порушеннями в онтогенезі.

Перейдемо до аналізу процедури та результатів тестування силової витривалості кистей рук. Тестова проба виконувалась шляхом згинання і розгинання рук в упорі лежачи. Результати представлено в таблиці 4.

Результати тестування сили (силової витривалості), шляхом згинання і розгинання рук в упорі лежачи, дозволяють вказати на недостатнє диференціювання м'язових зусиль. Переважна більшість школярів з інтелектуальними порушеннями молодшого шкільного, середнього та старшого шкільного віку (33,33 %, 34,38 %, 41,67 % відповідно) мають середній рівень розвитку швидкісно-силової витривалості.

Перейдемо до аналізу процедури та результатів виконання тестової проби «стрибок у довжину з місця», застосованої для виявлення сили м'язів нижніх кінцівок школярів з інтелектуальними порушеннями.

Розглянемо особливості виконання респондентами тесту «стрибок у довжину з місця». Ще на етапі підготовки до виконання рухової дії порушували вимоги наданої інструкції, відштовхуючись від нульової лінії однією ногою замість двох, спостерігалась дискоординація рухів рук та ніг як при відштовхуванні, так і в польоті; недостатнє фінальне зусилля; невміння приземлятися; слабкий помах руками; вправу виконують з низького присіду; поштовх виконувався майже на прямих ногах.

Таблиця 4

Результати дослідження швидкісно-силової витривалості школярів з інтелектуальними порушеннями (ЕГ n = 96; КГ n = 96)

Вік респондентів	Група	Кількість балів / середня кількість виконаних проб								ф/р
		5	%	4	%	3	%	2	%	
Молодший шкільний	ЕГ	12	14,58	11	28,13	8	33,33	4	23,96	1,34/0,1
	КГ	11	13,54	10	27,08	8	34,38	5	25	
Середній шкільний	ЕГ	16	16,67	15	27,08	12	34,38	8	21,87	2,28/0,1
	КГ	17	15,63	15	29,17	13	37,5	9	17,7	
Старший шкільний	ЕГ	20	16,67	18	29,17	15	41,67	11	12,49	1,64/0,1
	КГ	21	15,63	19	30,21	16	40,63	12	13,53	

Таблиця 5

Результати дослідження сили м'язів нижніх кінцівок школярів з інтелектуальними порушеннями (ЕГ n = 96; КГ n = 96)

Вік респондентів	Група	Кількість балів / кількість виконаних проб								ф/р
		5	%	4	%	3	%	2	%	
Молодший шкільний	ЕГ	131	13,54	142	15,63	128	25	118	45,83	1,05/0,1
	КГ	130	12,5	140	13,54	127	27,08	115	46,88	
Середній шкільний	ЕГ	185	16,67	170	21,87	155	22,92	145	38,54	2,08/0,1
	КГ	184	15,63	167	20,83	153	22,92	143	40,62	
Старший шкільний	ЕГ	220	21,87	202	23,96	187	20,84	173	33,33	1,04/0,1
	КГ	217	21,87	200	22,92	185	20,84	170	34,37	

Таблиця 6

Рівень фізичної підготовленості школярів з інтелектуальними порушеннями

Рівень фізичної підготовленості	Вік респондентів					
	молодший шкільний		середній шкільний		старший шкільний	
	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ	ЕГ	КГ
Високий	12,5	11,46	14,58	15,63	16,67	16,67
Достатній	22,92	21,88	26,04	23,96	28,13	26,04
Середній	28,13	25	31,25	33,33	33,33	36,46
Низький	36,45	41,66	28,13	27,08	21,87	20,83

На основі виконання школярами з інтелектуальними порушеннями всіх тестів для оцінки рівня розвитку фізичних якостей, визначався загальний рівень їх фізичної підготовленості (таблиця 6).

Представлені в таблиці 6 результати діагностики фізичних якостей школярів з інтелектуальними порушеннями вказують на те, що більшість дітей молодшого шкільного віку мають низький рівень розвитку фізичної підготовленості (36,45 % респондентів ЕГ, 41,66 % КГ), а більшість дітей середнього та старшого шкільного віку мають середній рівень розвитку фізичної підготовленості (серед дітей середнього шкільного віку 31,25 % ЕГ, 33,33 % КГ; серед дітей старшого шкільного віку 33,33 % ЕГ; 36,46 % КГ).

Висновки. У структурі фізичної підготовленості школярів з інтелектуальними порушеннями найменш розвинутими є координаційні здібності: точність, спритність і плавність рухів, скутість і напруженість; зниження амплітуди рухів у бігу та стрибках; наявні порушення швидкості реакції та витривалості. Разом з тим більш розвинутою є гнучкість і швидко-силова витривалість верхніх кінцівок. Означене вказує на значущість

залучення школярів з інтелектуальними порушеннями до фізкультурно-спортивного напрямку поза-шкільної освіти, адже активна рухова діяльність дітей з інтелектуальними порушеннями сприяє нейророзвитку кори великих півкуль головного мозку, формуванню нових нейронних зв'язків, підвищенню розумової працездатності.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Глоба О. П. Регіональне реабілітаційне середовище як фактор соціалізації дітей і молоді з обмеженими психофізичними можливостями. Луганськ : ДДМА, 2011. 347 с.
2. Горашук В. П. Теоретичні та методологічні засади формування культури здоров'я школярів : дис. ... д-ра пед. наук. : 13.00.01. Харків, 2004. 414 с.
3. Миронова С. П. Олігофренопедагогіка. Кам'янець-Подільський : КПНУ імені І. Огієнка, 2008. 204 с.
4. Про організацію та зміст корекційних занять з лікувальної фізкультури в допоміжній школі і школі-інтернаті / за ред. В. Ф. Мачихина, Н. А. Козленко, А. А. Дмитрієв. Москва : НДІ дефектології АПН СРСР, 1988. С. 34.
5. Теоретичні та методичні аспекти корекційно-реабілітаційної діяльності : колективна монографія. Суми : ВД СумДПУ, 2015. 238 с.