

3. Климчук В. О. Психологія посттравматичного зростання : монографія. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2021. 158 с.
4. Савельчук І. Б. Очікування та орієнтація на майбутнє: виклики під час війни для сучасної учнівської та студентської молоді. *Післявоєнний світ: люди, проблеми, цінності* : зб. матеріалів Міжнар. наук.-практ. конф., м. Київ, 15.04.2022 р. Київ : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2022. С. 67–68.
5. Савельчук І. Б. Соціальні очікування молоді: від теоретичного осмислення до практичного застосування у воєнний та післявоєнний період. *Social Work and Education*. 2022. Vol. 9. No. 1. P. 113–121. DOI: <https://doi.org/10.25128/2520-6230.22.1.9>
6. Bybuk D. Social leadership: criteria, indicators and levels of formation in future social workers. *The Modern Higher Education Review*. 2020. No. 5. P. 72–80. URL: <https://doi.org/10.28925/2518-7635.2020.5.7>

СОЦІАЛЬНА АДАПТАЦІЯ ДІТЕЙ З ПОРУШЕННЯМ ІНТЕЛЕКТУ ЗАСОБАМИ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Наталія Черненко

*Полтавський районний територіальний центр
комплектування та соціальної підтримки,*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка
natachache@ukr.net*

Науковий керівник: Наталія Сайко

Нова соціокультурна ситуація і вимоги суспільства до особистості свідчать про те, що сучасне покоління дітей рано чи пізно зіткнеться з необхідністю оволодіння навичками виживання через освоєння соціально-психологічних методів адаптації до різних, навіть екстремальних, ситуацій. Особливо гостро стоїть проблема соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями. Це вимагає від дослідників і практиків розробки та впровадження ефективних методів, що підвищують адаптаційний потенціал цієї категорії дітей.

Соціальна адаптація – це специфічна форма соціальної активності, пов'язана з входженням і приведенням об'єктивних і суб'єктивних характеристик особистості у відповідність до нових соціальних умов. Проблеми навчання та виховання таких дітей на різних етапах становлення психокорекційної педагогіки та психології в Україні досліджували багато вчених (В. Бондар, Л. Вавіна, О. Гаврилов, І. Дмитрієва, І. Єременко та ін.). Принципи роботи корекційних закладів з дітьми з порушеннями розвитку знайшли своє продовження у дослідженнях О. Граборова, Г. Дульнева, І. Єременко, Л. Занкова, В. Лубовського, В. Синьова, І. Соловійова та Й. Шиффа.

Однак проблема розробки та застосування педагогічних технологій оптимізації процесу соціальної адаптації дітей з порушеннями інтелекту з використанням адаптаційно-розвивальних можливостей фізичної культури не

була предметом спеціального дослідження і залишається невирішеною в педагогічній теорії та практиці, тому доцільно її розглянути.

Рухову активність дітей можна поділити на спеціально організовану та самостійну. Виконання фізичних вправ під керівництвом педагога під час занять, ранкової гімнастики, рухливих ігор тощо є спеціально організованою руховою активністю. Її обсяг визначається переважно програмно-методичними вимогами, встановленими до форм організації фізичного виховання дітей у кожній віковій групі. Вона повинна становити не менше 1,5–2 годин на день з урахуванням її раціонального розподілу в режимі дня. Вільна рухова діяльність включає самостійні ігри (переважно під час прогулянок), фізичні вправи, різноманітні рухи, коли діти вільні від занять. Одним із важливих напрямів освітньої роботи з дітьми є створення необхідних умов для їхньої оптимальної рухової активності, яка розглядається як у кількісному, так і в якісному аспектах. Поняття кількісних характеристик включає: обсяг рухів, що виконуються дітьми за певний календарний період (день, тиждень, місяць, рік), а також місце рухової активності в режимі дня дитини. Якісний аспект характеризує зміст рухової активності. Він включає форму проведення занять, характер фізичних вправ, способи організації дітей під час їх виконання.

Рухова активність є природною біологічною потребою дітей, ступінь задоволення якої визначає структурно-функціональний розвиток їхнього організму. Не випадково Є. Аркін вважав значну рухливість дитини «її природною стихією». Рух є важливою складовою будь-якого виду діяльності та багатьох психічних процесів [4].

Оптимальна рухова активність відіграє роль своєрідного регулятора росту і розвитку молодого організму, є необхідною умовою формування і вдосконалення дитини як біологічної істоти і соціального суб'єкта (Н. Лебедева, А. Маркосян, І. Мурахов та ін.) Рухи є основним проявом життя. Діяльність внутрішніх органів спрямована на забезпечення роботи м'язів, а тренування м'язів – це також поліпшення функції інших органів і систем. Необхідний обсяг рухової активності у дітей є вирішальною запорукою формування здорового і всебічно розвиненого молодого покоління [2].

Фізичні вправи не тільки розвивають і зміцнюють дитячий організм, запобігають різним захворюванням, але й є одним з найефективніших способів лікування та відновлення сил дитини після хвороби. Діти, які систематично займаються фізичними вправами, веселі, життєрадісні, оптимістичні та мають високу здатність витримувати фізичні та розумові навантаження. Водночас більш інтенсивні тренування підвищують стійкість дитячого організму до негативних впливів навколишнього середовища: лихоманки, гіпоксії, інфекційної туберкульозної палички та загального гамма-опромінення [3].

Режим гіподинамії в поєднанні з обмеженою м'язовою активністю призводить до затримки розвитку дитячого організму, порушує функції та структуру органів, обмін речовин, регуляцію руху, знижує опірність організму до захворювань, що негативно впливає на здоров'я дитини. Також порушуються функції і структура різних органів, обмін речовин і регуляція енергії, знижується опірність організму до захворювань, що негативно

позначається на здоров'ї дитини. Однією з характерних ознак гіподинамії також можна вважати надмірну вагу дітей за рахунок жирових відкладень. Гіподинамія також є однією з причин порушення постави у дітей. Вищий відсоток порушень опорно-рухового апарату зафіксовано у малорухомих дітей (18 % порівняно з 6 % у активних дошкільнят) [2].

Найбільш активні діти під час занять з фізичної культури (якщо вони проводяться з високою моторною щільністю), а також під час рухливих ігор і спортивних вправ на прогулянках. Період найменшої рухової активності припадає на час перебування дитини в освітньому закладі. Таким чином, вивчення динаміки обсягу рухової активності дітей протягом календарного року дозволяє зробити висновок, що їх рухова активність дітей переважно від ефективності системи фізичного виховання в закладі і сім'ї, а також від погодних умов.

Прогулянка – найсприятливіший час для проведення різноманітних фізичних вправ та рухливих ігор. Засоби фізичного виховання підбираються з урахуванням пори року і погодних умов; раціонального використання фізкультурного обладнання та матеріалу на майданчику; активізації самостійності дітей, створення позитивних емоцій, стимуляції індивідуальних здібностей кожної дитини. Для всіх вікових груп проводиться 4–5 рухливих ігор протягом дня, а влітку – 5–6. Це переважно ігри середньої рухливості, які були попередньо вивчені з дітьми. Також можна запропонувати деяким дітям тренування з м'ячем, стрибки через скакалку (старші діти). Самостійних дітей слід заохочувати повторювати вправи, які їм сподобалися, за власною ініціативою.

Кожний тиждень з дітьми розучують одну рухливу гру, яка повторюється протягом місяця чотири-шість разів залежно від складності її змісту. Крім того, кожний місяць проводиться по 8–10 рухливих ігор, які були розучені раніше. Зі старшими дітьми слід частіше проводити ігри спортивного характеру та естафети.

Крім рухливих ігор, необхідно широко застосовувати різноманітні вправи в основних рухах: біг у різному темпі, стрибки, метання предметів у ціль та на дальність, лазіння по гімнастичній стінці, вправи з рівноваги та ін. При розподілі ігор та фізичних вправ протягом дня слід враховувати співвідношення програмного матеріалу, який планується на занятті з фізичної культури (як в залі, так і на майданчику), з щоденними вправами та іграми, які виконуються дітьми під час ранкової та вечірньої прогулянок. Застосовуючи ці засоби, враховують період року та погодні умови. У теплий період (влітку, травень та вересень) реальні для виконання практично всі основні рухи, а також ігри, де переважає біг та метання, ігри-естафети. Восени та ранньою весною до змісту прогулянок вводять різноманітні вправи з рівноваги, з м'ячами, обручами, скакалками, рухливими іграшками. Взимку планують ходьбу по колоді, снігових валах, метання в ціль та ін., катання на санчатах, лижах та ковзанах. У будь-яку пору року під час прогулянок широко застосовуються рухливі ігри.

Якщо дозволяє погода, з метою закріплення та вдосконалення основних рухових навичок, розвитку спритності та швидкості дітям пропонується

виконувати вправи в певній послідовності з використанням смуги перешкод (колода, обручі, хула-хуп, ходьба по автомобільних шинах, закопаних у землю, тощо). Оскільки перераховані вище вправи вже вивчалися з дітьми на заняттях, виконання їх на смузі перешкод не викликає у дітей особливих труднощів. Важливе місце на прогулянці відводиться спортивним вправам, які плануються відповідно сезону.

Спортивні вправи та елементи більшості спортивних ігор вивчаються на уроках фізичної культури та закріплюються під час прогулянок. Важливим моментом у розподілі ігор та вправ під час прогулянок є чергування фізичного навантаження з відпочинком, більш інтенсивних фізичних вправ з менш рухливими. Наприклад, якщо діти вправлялися в метанні мішечків з піском у ціль або перекочуванні м'яча один одному, то після цієї вправи їм пропонують бігову гру «У ведмежому лісі» або «Знайди собі пару». Іноді їм дозволяють використовувати один і той самий рух під час виконання вправ на приладі та в рухливій грі [2].

Отже фізичні вправи для дітей з інтелектуальними порушеннями мають корекційний ефект, сприяють не тільки їхньому фізичному розвитку, а і інтелектуальному.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Вільчковський Е. С., Курок О. І. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку : навч. посіб. Суми : ВТД «Університетська книга», 2008. 428 с.
2. Душка А. Л. Проблеми корекції недоліків розвитку у дітей із загальним недорозвитком мовлення в умовах дошкільної спеціальної освітньої установи. *Збірник наукових праць Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. Серія: Соціально-педагогічна.* 2013. № 23 (2). С. 210–218. URL: http://nbuv.gov.ua/UJRN/znpkp_sp_2013_23%282%29_30
3. Кононко О. Л. Активність як провідна характеристика особистісного становлення дошкільника. Теоретико-методичні проблеми виховання дітей та учнівської молоді : зб. наук. пр. Київ – Житомир : Волинь, 2003. Кн. 1. С. 29–41.
4. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Ологофренопедагогіка : підручник. Ч. І. Загальні основи корекційної психопедагогіки (ологофренопедагогіки). Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова. 2007. 238 с.