УДК 376-056.24:364-57:796.011.3
DOI 10.32999/ksu2413-1865/2021-96-14

ВПЛИВ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧОЇ ПРОГРАМИ НА СОМАТИЧНЕ ЗДОРОВ'Я ДІТЕЙ СЕРЕДНЬОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ЗІ СКЛАДНИМИ ПОРУШЕННЯМИ РОЗВИТКУ В НАВЧАЛЬНО-РЕАБІЛІТАЦІЙНОМУ ЦЕНТРІ

Лещій Наталія Петрівна,
доктор педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації
Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського»
lleschiy@ukr.net
orcid.org/0000-0002-8843-7156

Стаття присвячена проблемі поліпшення соматичного здоров'я дітей зі складними порушеннями розвитку шляхом застосування фізкультурно-оздоровчої програми в умовах навчально-реабілітаційного центру. **Мета** роботи полягає у визначенні впливу засобів програми у дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку на рівень їх соматичного здоров'я. **Матеріал дослідження та його методи:** теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція); емпіричні (визначення рівня соматичного здоров'я); методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 90 дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку (порушення інтелекту та слуху). **Результати.** Апробована фізкультурно-оздоровча програма для учнів середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку раціонально поєднувала вправи різної спрямованості, тривалості та інтенсивності з урахуванням індивідуальних можливостей дитини зі складними порушеннями розвитку, а також супутньої соматичної патології і показників факторного навантаження загального рівня фізичного здоров'я дітей. Реалізація фізкультурно-оздоровчої програми здійснювалася протягом дев'яти місяців і поділялася на три послідовні періоди: підготовчий, тренувальний та підтримувальний з виокремленням засобів і методів відповідно до періодів. Після застосування розробленої програми з використанням засобів оздоровчого фітнесу в умовах навчально-реабілітаційного центру у хлопчиків експериментальної групи низький рівень фізичного здоров'я було відзначено лише у 25% (було 60%), нижчий за середній – у 35% (було 40%), середній – у 40% (на констатувальному етапі педагогічного експерименту жодного випадку не було виявлено); у дівчат зазначені вище рівні розподілилися таким чином: 30% (було 60%), 40% (було 30%) та 30% (було 10%) відповідно. **Висновки.** Встановлено позитивний вплив розробленої фізкультурно-оздоровчої програми на рівень соматичного здоров'я дітей середнього шкільного віку на рівень їх соматичного здоров'я.

Ключові слова: *соматичне здоров'я, засоби, фізкультурно-оздоровча програма, навчально-реабілітаційний центр, діти зі складними порушеннями розвитку.*

THE INFLUENCE OF THE PHYSICAL AND HEALTH PROGRAM ON THE SOMATIC HEALTH OF MIDDLE SCHOOL-AGE CHILDREN WITH COMPLEX DEVELOPMENTAL DISORDERS IN THE TRAINING AND REHABILITATION CENTER

Leshchii Nataliia Petrivna,
PhD, Associate Professor,
Associate Professor at the Department of Defectology and Physical Rehabilitation
State Institution «South-Ukrainian State Pedagogical University named after K.D. Ushinskogo»
lleschiy@ukr.net
orcid.org/0000-0002-8843-7156

The article reveals the problem of improving the somatic health of children with complex developmental disorders through the use of physical culture and health program in the training and rehabilitation center. **The purpose** of the work is to substantiate the impact of physical culture and wellness program for middle school children with complex developmental disorders on the level of their physical health. **Research material and its methods:** theoretical research methods (analysis, synthesis, induction, deduction); empirical (determination of the level of somatic health); mathematical statistics methods. The study involved 90 middle school children with complex developmental disorders (intelligence and hearing impairment). **Results.** The tested physical training and health program for middle school students with complex developmental disorders rationally combined exercises of different orientation, duration and intensity, taking into account the individual

capabilities of a child with complex developmental disorders, as well as concomitant somatic pathology and factors of general physical health. The implementation of the physical culture and health program was carried out for nine months and was divided into three consecutive periods: preparatory, training and maintenance, with the selection of tools and methods according to the periods. The implementation of the physical culture and health program was carried out for nine months and was divided into three consecutive periods: preparatory, training and maintenance with the separation of tools and methods according to the periods. After the application of the developed program it was found that the low level of somatic health was only in 25% of experimental group boys (at baseline was 60%), below average – in 35% (was 40%), the average – in 40% (no case was reported at the beginning of the study); in girls the above levels were distributed as follows: 30% (60%), 40% (30%) and 30% (10%), respectively. **Conclusions.** The positive influence of the developed physical culture and health program on the level of somatic health of middle school children on the level of their somatic health has been established.

Key words: *somatic health, means, physical culture and wellness program, training and rehabilitation center, children with complex developmental disorders.*

Вступ. Учні зі складними порушеннями розвитку мають поєднання двох і більше порушень, які мають суттєвий вплив на психофізичний розвиток дитини та спонукають науковців до нових шляхів поліпшення їх психофізичного стану (Лещій, 2020). Провідну роль у цьому відіграє оздоровчий потенціал фізичної культури, який сприяє збільшенню адаптаційних можливостей дітей, формуванню у них відповідних умінь і навичок, стимулює пізнавальну активність (Лещій, 2020).

Теоретичне обґрунтування проблеми. Аналіз результатів дослідження дав змогу встановити, що структура дефекту (Лещій, 2020) при порушеннях інтелекту і слуху, коли має місце дефіцит акустичної інформації та недостатність її інтелектуальної обробки (як і всіх інших видів сенсорних і моторних подразників), уможливлює виникнення вторинних, третинних відхилень у психофізичному розвитку, а також психомоторної діяльності, яка відрізняється особливим алгоритмом перебігу, що часто відбувається на фоні супутніх соматичних захворювань. Специфіка означеного типу дизонтогенезу вимагає особливої уваги не лише тому, що таке сполучення особливостей суттєво гальмує подальший розвиток дитини, але й позначається на зниженні рівня соматичного здоров'я.

Аналіз результатів сучасних вітчизняних досліджень свідчить про доцільність стимулювання рухової активності дітей зі складними порушеннями засобами фізкультурно-оздоровчого інструментарію як такого, що, з одного боку, задовольняє потреби в русі, відновленні, зміцненні фізичного здоров'я, самовдосконаленні, самореалізації власного потенціалу, а з іншого – розширює коло доступних зв'язків з навколишнім середовищем, сприяючи подальшій соціалізації та інтеграції означеної категорії дітей у суспільство (Бобренко, 2011).

Специфіка організації фізкультурно-оздоровчої складової освітнього процесу дітей регламентована особливостями існування навчально-реабілітаційного центру (НРЦ), в якому забезпечується всебічний розвиток та супровід учнів зі складними порушеннями розвитку (Глущенко, 2014).

Визначено, що навчально-реабілітаційний центр виконує такі функції: інтегрувальну – об'єднує різноспрямовані впливи; управлінську, яка певним чином упорядковує педагогічні процеси; захисну – забезпечує всебічний захист учнів та їх безпеку; корекційну, яка ефективно здійснює корекцію поведінки дитини з урахуванням деструктивного впливу на розвиток її особистості; компенсаторну, яка створює комфортні умови у центрі для розвитку життєдіяльності учнів (Лещій, 2020).

З огляду на зазначене, стає очевидною необхідність розроблення фізкультурно-оздоровчої програми для дітей зі складними порушеннями розвитку, яка б надала можливість з максимальною ефективністю використовувати засоби фізкультурного й оздоровчого спрямування для реалізації кожною дитиною її потенційних задатків упродовж перебування в НРЦ.

Мета статті полягає в обґрунтуванні впливу фізкультурно-оздоровчої програми у учнів середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку на рівень їх соматичного здоров'я.

Методологія та методи. Для досягнення поставленої мети були використані теоретичні методи дослідження (аналіз, синтез, індукція, дедукція); емпіричні (визначення рівня соматичного здоров'я); методи математичної статистики. У дослідженні брали участь 90 дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку (порушення інтелекту та слуху). Фізичне здоров'я учнів визначалось за методикою Г. Апанасенко. В учнів вимірювали масу і довжину тіла, гемодинамічні показники – частоту серцевих скорочень (ЧСС, уд/хв), артеріальний тиск систолічний (АТс, мм рт.ст.), а також низку функціональних показників та індексів.

Оцінка інтегрального показника – рівня соматичного здоров'я (бали) відбувалась згідно набраних балів та відбувався поділ учнів за рівнями: «низький», «нижче середнього», «середній», «вище середнього», «високий».

Результати та дискусії. За результатами аналізу соматичного здоров'я у дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку на етапі констатувального етапу дослідження встановлено, що учні зі складними порушеннями розвитку характеризуються переважно низьким та нижчим за середній рівнем фізичного здоров'я (рис. 1).

Аналіз отриманих даних серед дітей середнього шкільного віку свідчив про те, що більшість дівчат і хлопців 11 років мали низький рівень фізичного здоров'я (67% дівчат та 70 % хлопців); водночас нижчий за середній рівень мали лише 17% та 20 % учнів; середній рівень було зазначено лише у 16% та 10% відповідно. Розглядаючи питання фізичного здоров'я серед 12-річних школярів, то серед них спостерігалась схожа ситуація: низький рівень зазначено у 69% дівчат та 67% хлопців; нижчий за середній – 23% та 33 %. Середній рівень фізичного здоров'я за методикою Апанасенко було встановлено у 8% дівчат зазначеного вище вікового періоду.

У 13-річних учнів відзначилася дещо інша ситуація. 67% дівчат та 75% хлопців показали низький рівень фізичного здоров'я; нижчий за середній було встановлено у 17% та 25 % респондентів відповідно.

У 14-річних учнів більшість дівчат (72%) та 70% хлопців мали низький рівень фізичного здоров'я; нижчий за середній – 28% та 30 % відповідно.

Середній рівень фізичного здоров'я у 15-річних учнів встановлено у 10% дівчат, у жодного з хлопців цього віку не було зазначено такого рівня на початку дослідження.

Програма мала інноваційну спрямованість фізичної культури для означеної категорії дітей: за індивідуально-диференційованим підходом було розроблено фізкультурно-оздоровчі заняття, на яких було враховано особливості кардіореспіраторної системи, рівень соматичного здоров'я та фізичної підготовленості середніх школярів зі складними порушеннями розвитку.

Зміст програми передбачав коригувальні комплекси фізичних вправ, які сприяли фізичному розвитку та поліпшенню здоров'я дітей відповідно до порушень їхнього фізичного розвитку. Було включено такі засоби: танцювальну аеробіку, силові вправи, фітбол-аеробіку, йогу, стретчинг та дихальну гімнастику, а також додаткові предмети і устаткування (гантелі, м'ячі, скакалки, амортизатори), що сприяло ефективному вирішенню поставлених завдань та впливало на емоційний стан дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку.

Реалізація фізкультурно-оздоровчої програми здійснювалася протягом дев'яти місяців і поділялася на три послідовні періоди: підготовчий, тренувальний та підтримувальний. За методикою Г. Апанасенко учнів середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку були визначені рівні здоров'я відповідно набраних балів.

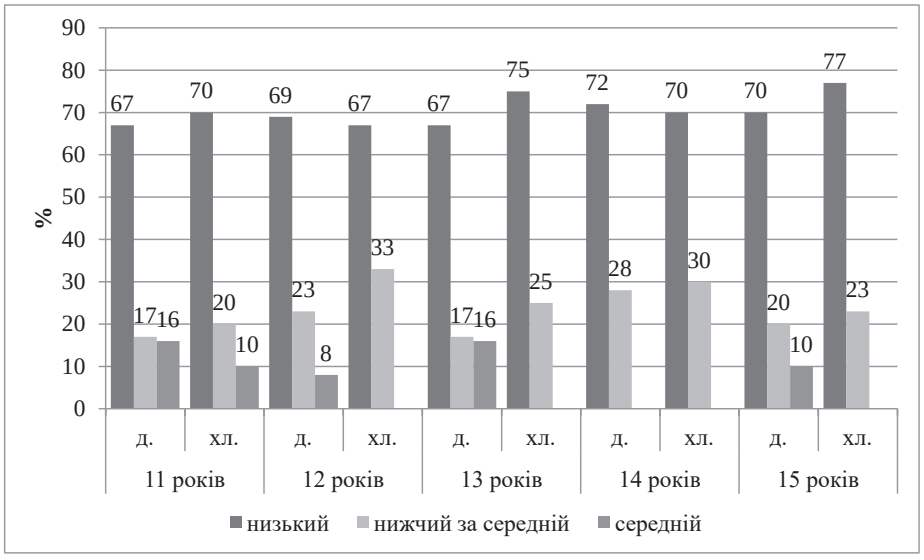

Рис. 1. Розподіл дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку за рівнями соматичного здоров'я на констатувальному етапі

Змістом і завданнями підготовчого періоду (8 тижнів) виступили: адаптація організму дітей із складними порушеннями розвитку до навантаження; попереднє ознайомлення з засобами танцювальної аеробіки, стретчінгу, силових вправ, дихальної гімнастики; створення позитивного емоційного тла щодо занять вправами; активізація роботи кардіореспіраторної системи.

Змістом і завданнями тренувального періоду (16 тижнів) було: збільшення адаптаційних можливостей дітей із складними порушеннями розвитку до навантаження, яке поступово зростало; закріплення техніки виконання танцювальної аеробіки, стретчінгу, фітбол-аеробіки, дихальної гімнастики; формування інтересу до занять; поліпшення психомоторного розвитку; нормалізація постави та низького рівня соматичного здоров'я; сприяння поліпшенню кардіореспіраторної витривалості.

Змістом і завданнями підтримувального періоду (12 тижнів) було: підтримання досягнутого рівня функціонування кардіореспіраторної системи середніх школярів зі складними порушеннями розвитку; формування техніки виконання вправ йоги, стретчінгу, фітбол-аеробіки, дихальної гімнастики; стимулювання інтересу до систематичних занять за програмою. Блок-схема структури за змісту програми представлена на рисунку 2.

Вплив розробленої програми на показники соматичного здоров'я у дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку представлені на рисунку 3.

Повторний аналіз результатів оцінювання за методикою Апанасенко свідчив про те, що:

– серед учнів 11 років низький рівень фізичного здоров'я мали 25% дівчат та 30 % хлопців; нижчий за середній – 35% та 40 %; середній – 40% та 30% відповідно;

– серед учнів 12 років низький рівень фізичного здоров'я мали 40% дівчат та 30% хлопців; нижчий за середній – 40% та 50%; середній – лише 20% досліджуваних;

– серед учнів 13 років низький рівень фізичного здоров'я мали 30% дівчат та 40% хлопців; нижчий за середній – 30% та 40%; середній – 40% та 20% відповідно;

– серед учнів 14 років низький рівень фізичного здоров'я мали 30% дівчат та 25% хлопчиків; нижчий за середній – 50% та 40 %; середній – 20% і 35% відповідно;

– серед учнів 15 років низький рівень фізичного здоров'я мали 30% дівчат та 25% хлопців; нижчий за середній – 40% та 45% відповідно; середній – 30% досліджуваних.

Висновки. Встановлено позитивний вплив розробленої фізкультурно-

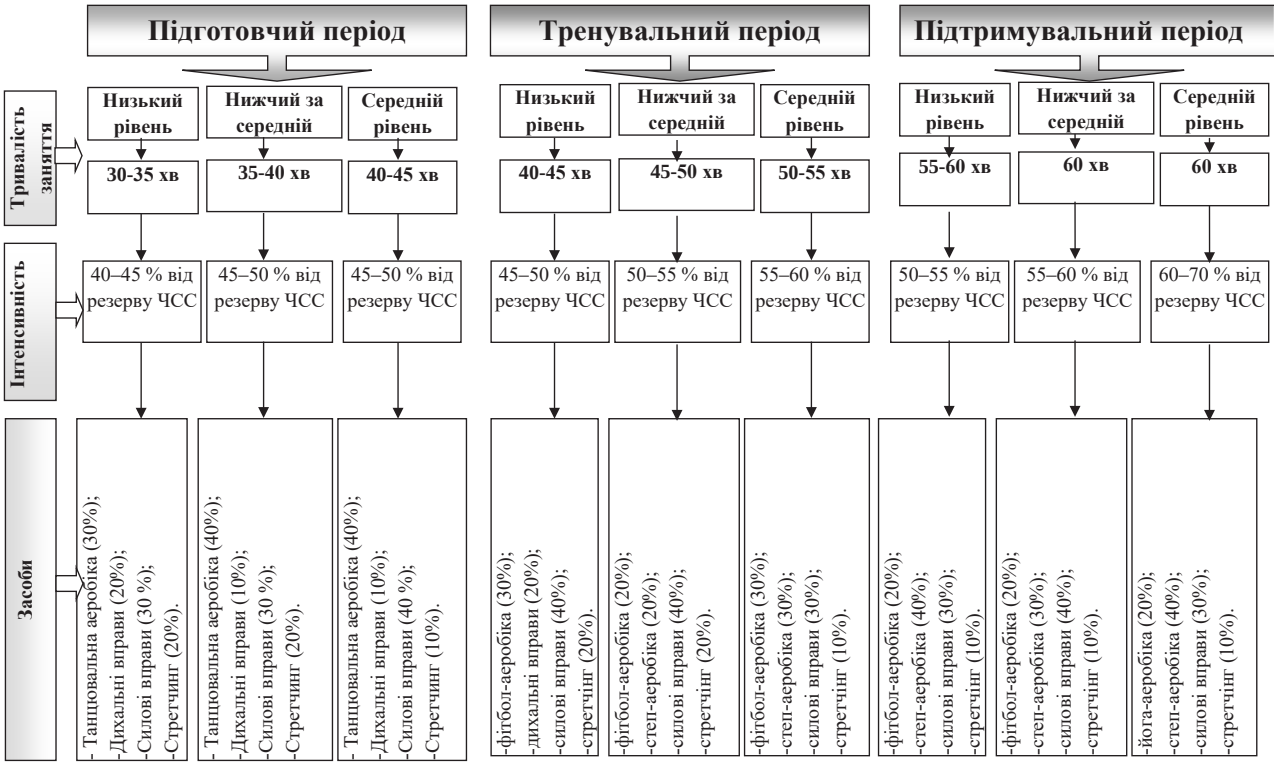

Рис. 2. Фізкультурно-оздоровча програма для учнів середнього шкільного віку

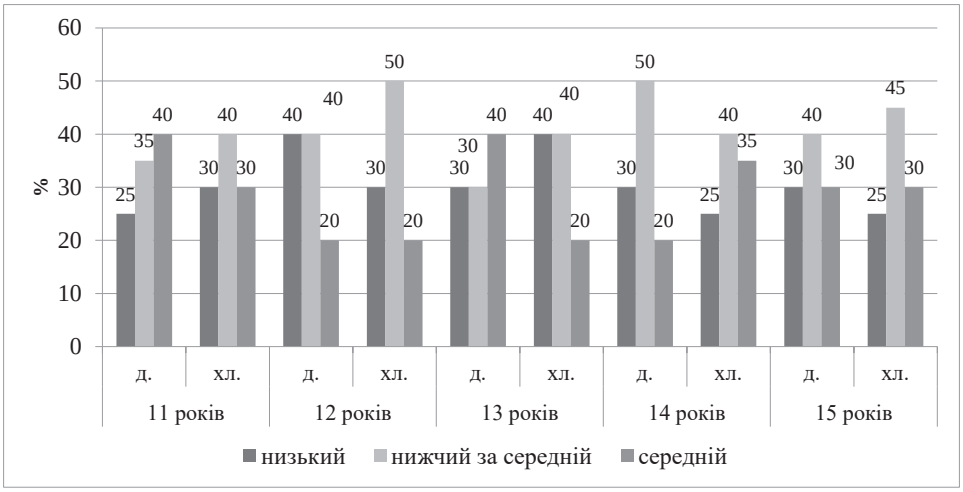

Рис. 3. Розподіл дітей середнього шкільного віку зі складними порушеннями розвитку за рівнями соматичного здоров'я на формувальному етапі

оздоровчої програми на рівень соматичного здоров'я дітей середнього шкільного віку на рівень їх соматичного здоров'я. Розроблена програма мала інноваційну спрямованість яка відрізнялася диференційованим підходом в регламентації фізичного навантаження та підборі засобів відповідно рівня фізичного здоров'я дитини зі складними порушеннями розвитку.

Перспективи подальших досліджень передбачають експериментальну апробацію фізкультурно-оздоровчої програми для дітей середнього шкільного віку щодо поліпшення їх функціонального стану серцево-судинної та дихальної системи.

ЛІТЕРАТУРА

1. Бобренко І.В. Розвиток просторового орієнтування у молодших школярів із складними порушеннями психофізичного розвитку: реалізація у навчальній програмі з фізичної культури. Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови: зб. статей молодих вчених. 2011. Вип. 2. С. 23–32.

2. Глушенко К.О., Гладких Н.В. Актуальні проблеми навчання та виховання дітей з комплексними порушеннями розвитку в Україні. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 19 : Корекційна педагогіка та спеціальна психологія.* Київ, 2014. Вип. 26. С. 52–57.

3. Лещій Н.П. Стан фізкультурно-оздоровчої роботи в сучасній практиці освітньо-реабілітаційного центру для дітей зі складними порушеннями розвитку. Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К.Д. Ушинського. Педагогічні науки. 2020. № 1(30). С. 99–106.

4. Лещій Н.П. Теоретико-методичні основи фізкультурно-оздоровчої роботи з дітьми зі складними порушеннями розвитку в умовах освітньо-реабілітаційного центру : монографія. Одеса : ПНПУ, 2020. 304 с.

REFERENCES

1. Bobrenko I.V. (2011). Rozvytok prostorovoho oriientuvannia u molodshykh shkoliariv iz skladnymy porushenniamy psykhofizychnoho rozvytku: realizatsiia u navchalnii prohrami z fizychnoi kultury [Development of spatial orientation in junior schoolchildren with complex disorders of psychophysical development: implementation in the curriculum of physical culture]. Osvita osib z osoblyvymy potrebamy: shliakhy rozbudovy: zb.statei molodykh vchenykh, 2, pp. 23–32. [in Ukrainian].

2. Hlushenko K. O., Hladkykh N. V. (2014). Aktualni problemy navchannia ta vykhovannia ditei z kompleksnymy porushenniamy rozvytku v Ukraini [Current problems of education and upbringing of children with complex developmental disorders in Ukraine]. Naukovyi chasopys NPU imeni M. P. Drahomanova. Seriia 19 : Korektsiina pedahohika ta spetsialna psykholohiia – Scientific journal of NPU named after M.P. Drahomanov. Series 19: Correctional pedagogy and special psychology, 26, 52–57. [in Ukrainian].

3. Leshchii N.P. (2020). Stan fizkulturno-ozdorovchoi roboty v suchasnii praktytsi osvitno-reabilitatsiinoho tsentru dlia ditei zi skladnymy porushenniamy rozvytku [The state of physical culture and health work in the modern practice of the educational and rehabilitation center for children with complex developmental disorders]. Naukovyi visnyk Pivdennoukrainskoho natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni K. D. Ushynskoho. Pedahohichni nauky, № 1 (30), pp. 99–106. [in Ukrainian].

4. Leshchii N.P. (2020). Teoretyko-metodychni osnovy fizkulturno-ozdorovchoi roboty z ditmy zi skladnymy porushenniamy rozvytku v umovakh osvitno-reabilitatsiinoho tsentru [Theoretical and methodical bases of physical culture and improving work with children with difficult disturbances of development in the conditions of the educational and rehabilitation center]: monohrafiia. Odesa : PNPU [in Ukrainian].

Стаття надійшла до редакції 05.08.2021.
The article was received 05 August 2021.