

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ЧОРНОМОРСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ПЕТРА МОГИЛИ**

**Факультет фізичного виховання і спорту
Кафедра медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації**

Черноморов Кирило Вікторович

**МЕХАНІЗМИ УДОСКОНАЛЕННЯ МЕТОДИКИ ЗАНЯТЬ З АДАПТИВНОГО
ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З РОЗУМОВОЮ ВІДСТАЛІСТЮ З
УРАХУВАННЯМ ІНДИВІДУАЛЬНИХ ОСОБЛИВОСТЕЙ ЇХ
РЕЗИСТЕНТНОСТІ ДО ЗОВНІШНЬОГО ПОДРАЗНИКА**

227 Фізична терапія, ерготерапія

Автореферат дипломної роботи
на здобуття кваліфікації магістра

Миколаїв – 2022

Робота виконана на кафедрі медико-біологічних основ спорту та фізичної реабілітації, факультету фізичного виховання і спорту, Чорноморського національного університету імені Петра Могили, Міністерства освіти і науки України

Науковий керівник

Д.б.н., професор Чернозуб А.А. Чорноморський національний університет імені Петра Могили

Рецензент:

к.б.н. доцент кафедри біології людини та імунології. ХДУ
Шкуропат Анастасія Вікторівна

Захист відбудеться 21 лютого 2022р. о 9.00 год. на засіданні екзаменаційної комісії у Чорноморському національному університеті імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10)

З дипломною роботою можна ознайомитися в бібліотеці Чорноморського національного університету імені Петра Могили (54003, Миколаїв, вул. 68 Десантників, 10).

ЗАГАЛЬНА ХАРАКТЕРИСТИКА РОБОТИ

Актуальність теми дослідження. Одна з найчисленніших категорій дітей-інвалідів, які мають відхилення у своєму розвитку, – діти з розумовою відсталістю (інтелектуальними порушеннями). Учні з розумовою відсталістю мають особливості формування рухової та психічної сфер. Їх відрізняє від здорових однолітків і рівень сформованості фізичних якостей, та можливість освоєння рухових дій.

Учні з розумовою відсталістю мають вкрай низький рівень соціальної та шкільної адаптації. Ця проблема має важливе державне значення та потребує пошуку шляхів її вирішення. У той самий час є думка, за якою рівень освоєння які з інтелектуальними порушеннями рухових умінь і навиків, і навіть рівень їхньої фізичної підготовленості детермінують процес їх соціалізації.

З огляду на розумової відсталості часто зустрічаються різні супутні захворювання різних систем організму. Крім соматичних захворювань у учнів із розумовою відсталістю зустрічаються й різні психіатричні та психологічні проблеми. Для дітей даного контингенту характерним є порушення саморегуляції та поведінки, що відображається в їхній повсякденній та руховій активності. Досить поширеним станом при інтелектуальних порушеннях є гіперактивність, що характеризується руховою розгальмованістю, надмірно імпульсивною поведінкою. Крім того, гіперактивні школярі мають складнощі з адаптацією в освітній установі та в суспільстві загалом. Водночас низка авторів пояснює, що частина дітей з розумовою відсталістю має низьку рухову активність, що негативно впливає на стан їх здоров'я та рівень фізичної підготовленості.

Таким чином, актуальність дослідження дозволяє виділити низку протиріч, що вимагають свого вирішення в практиці адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю: між потребою суспільства та держави у високому рівні фізичної підготовленості та соціальної адаптації, як складової особистісного розвитку учнів із порушенням інтелекту, та недостатнім рівнем розвитку фізичних якостей та соціальної адаптації у учнів даного контингенту; між необхідністю підвищення ефективності процесу адаптивного фізичного виховання

молодших школярів з розумовою відсталістю за рахунок диференціювання рухової активності та недостатньою розробленістю науково-методичних засад вирішення цієї проблеми в теорії та методиці адаптивного фізичного виховання.

Зазначені протиріччя породжують проблему, суть якої полягає у пошуку відповіді питання: які змістовні і організаційно- педагогічні основи адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю з урахуванням диференціювання рухової активності?

Об'єкт дослідження – процес адаптивного фізичного виховання молодших школярів із розумовою відсталістю.

Предмет дослідження – методика позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів із розумовою відсталістю з урахуванням диференціювання рухової активності.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити, експериментально апробувати та оцінити ефективність методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів із розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності.

Гіпотеза дослідження - ефективність методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю істотно підвищиться, якщо вона буде заснована на диференціюванні рухової активності.

Завдання дослідження:

1. Встановити значимість диференціювання рухової активності молодших школярів з розумовою відсталістю у процесі адаптивного фізичного виховання.
2. Виявити взаємозв'язок між рівнем фізичної підготовленості та рухової активністю молодших школярів із розумовою відсталістю.
3. Теоретично обґрунтувати та розробити методику позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності.

4. Експериментально апробувати та оцінити ефективність методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності.

Методи дослідження: для вирішення представлених вище завдань використовували як теоретичні (метод аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод аналізу та узагальнення даних документальних джерел), так і практичні (метод експертних оцінок, педагогічний нагляд, метод опитування (анкетування), педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики).

Наукова новизна дослідження:

□ розроблено експериментальну методику позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності;

□ визначено високий позитивний взаємозв'язок швидкості з гіперактивністю школярів; високий негативний зв'язок статичної рівноваги, вміння диференціювати м'язові зусилля та витривалості з гіперактивністю школярів; висока позитивна зв'язок реагуючої здібності з малорухливою руховою активністю молодших школярів з розумовою відсталістю;

□ уточнено особливості рухової активності молодших школярів з розумовою відсталістю;

□ отримано нові дані про зміну показників психофізичного стану молодших школярів із розумовою відсталістю у процесі занять адаптивним фізичним вихованням за експериментальною методикою.

Теоретична значущість дослідження. Положення теорії та методики адаптивного фізичного виховання були доповнені: визначення взаємозв'язку фізичної підготовленості та рівня рухової активності молодших школярів з розумовою відсталістю; розробкою та описом змісту методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності; новими даними про рухову активність та психофізичний стан молодших школярів з розумовою відсталістю.

Практична значущість дослідження полягає в тому, що його положення та висновки, розроблена автором методика, конспекти уроків, матеріали та сценарії позаурочних форм організації адаптивного фізичного виховання, діагностичний інструментарій створюють основу для підвищення ефективності процесу адаптивного фізичного виховання молодших школярів із розумовою відсталістю.

Результати дослідження доцільно використати: у діяльності спеціальних корекційних освітніх закладів, які здійснюють процес адаптивного фізичного виховання молодших школярів із розумовою відсталістю; у навчальному процесі професійних освітніх організацій та організацій вищої освіти, які здійснюють підготовку фахівців у галузі адаптивного фізичного виховання.

Структура й обсяг роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел (117). Загальний обсяг дипломної роботи складає 86 сторінок, вона містить 7 таблиць та 15 рисунків.

ОСНОВНИЙ ЗМІСТ

У вступі розкрито актуальність теми магістерської роботи, наведено зв'язок з науковими програмами, сформульовано мету та завдання, предмет та об'єкт, методи та інформаційну базу дослідження, представлено наукову новизну і практичне значення одержаних результатів, апробацію результатів дослідження, а також подано структуру роботи.

У першому розділі «**Огляд літературних джерел**» проведено теоретичний аналіз і узагальнення вітчизняної та зарубіжної науково-методичної літератури з проблеми наукового дослідження; розглянуто особливості рухливої активності молодших школярів із розумовою відсталістю, а також спрямованість диференційованого підходу у адаптивному фізичному вихованні молодших школярів із розумовою відсталістю.

У другому розділі «**Методи та організація дослідження**» обґрунтовано й описано методи дослідження: теоретичні (метод аналізу та узагальнення даних науково-методичної літератури, метод аналізу та узагальнення даних документальних джерел), так і практичні (метод експертних оцінок, педагогічний

нагляд, метод опитування (анкетування), педагогічний експеримент, педагогічне тестування, методи математичної статистики).

У третьому розділі «**Результати дослідження та їх обговорення**» представлено результати педагогічного експерименту щодо теоретичного та експериментального обґрунтування методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціації рухової активності.

Аналіз змін показників фізичної підготовленості молодших школярів із розумовою відсталістю. Для перевірки ефективності розробленої методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності було проведено педагогічний експеримент.

Експеримент проводили на базі спеціальних (корекційних) загальноосвітніх шкіл для учнів з обмеженими можливостями здоров'я м. Миколаїв. У ньому взяли участь 48 хлопчиків із розумовою відсталістю (інтелектуальними порушеннями) у віці 8 – 10 років. Учасників розділили на контрольну та експериментальну групи по 24 особи у кожній.

За період експерименту показники швидкості достовірно покращилися у гіперактивних, урівноважених та малорухливих молодших школярів у ЕГ, у гіперактивних школярів – у КГ ($p < 0,05$). В результаті статистичного аналізу міжгрупових показників після закінчення експерименту були виявлені статистично значущі зміни між ЕГ та КГ у малорухливих та врівноважених школярів.

У ході виконання тесту «Кидок набивного м'яча» середній результат на кінець експерименту у молодших школярів експериментальної групи склав 185 см (позитивна динаміка, що спостерігається, за період експерименту склала 19,2 %). Зафіксовані зміни у результатах учнів експериментальної групи виявилися статистично значущими, ніж зафіксовані зміни у результатах учнів контрольної групи. Середнє значення результату при кидку набивного м'яча двома руками через голову в контрольній групі становило 166 см (приріст становив 7,1%). Зафіксовані зміни у результатах учнів контрольної групи є статистично незначущими ($p > 0,05$).

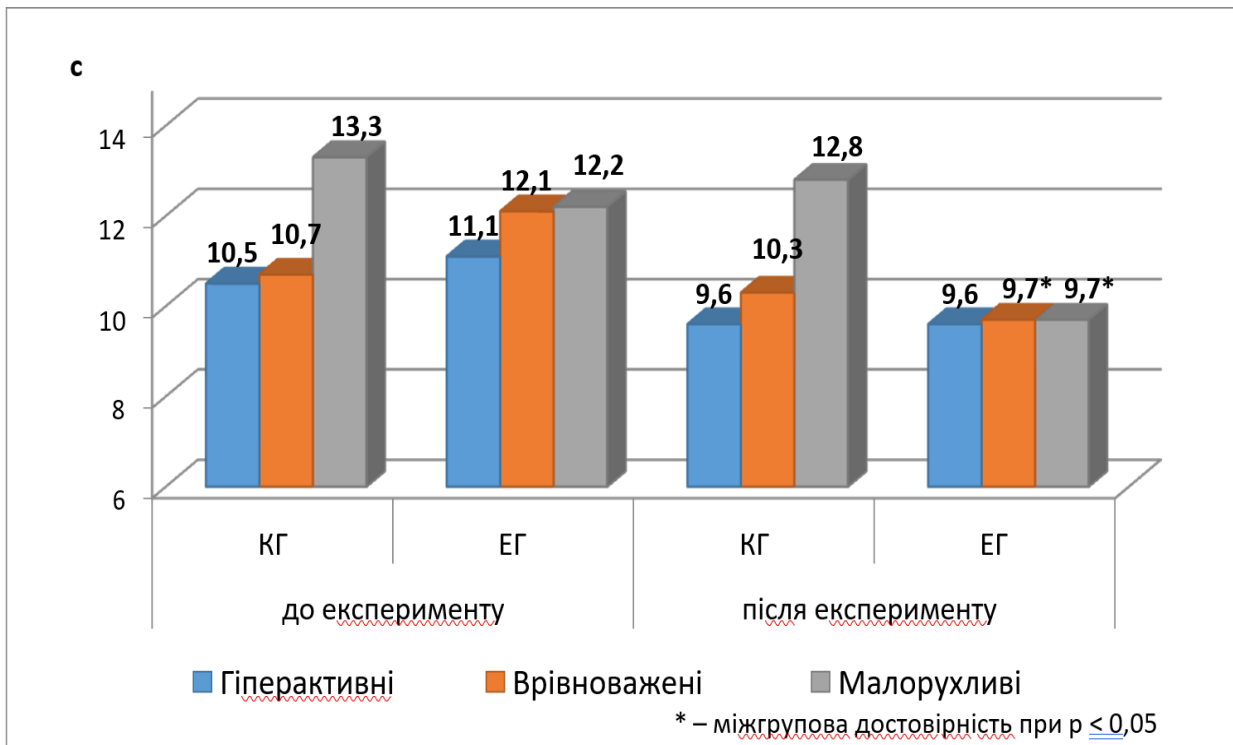


Рис. 1. Динаміка результатів виконання тесту «Човниковий біг 3*10 м» молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

Внутрішньогрупові зміни результатів виконання тесту «Кидок набивного м'яча двома руками через голову» молодшими школярами з розумовою відсталістю представлені на Рис. 2.

За період експерименту показники швидкісно-силових здібностей м'язів верхніх кінцівок достовірно покращилися у гіперактивних, врівноважених та малорухливих молодших школярів у ЕГ ($p < 0,05$), у КГ достовірних змін не відбулося ($p < 0,05$).

Слід зазначити, що з аналізу результатів, отриманих наприкінці експерименту, і під час тесту «Стрибок у довжину з місця» статистично значимі зміни було зафіксовано лише в молодших школярів експериментальної групи ($p < 0,05$). Приріст середнього значення результатів в експериментальній групі становив 12,5% (від 128 см на початку експерименту до 144 см після його закінчення), тоді як у контрольній групі він виявився вчетверо меншим ($p < 0,05$) і становив 3,2 % (від 123 см на початку експерименту до 127 см після його закінчення) ($p > 0,05$).

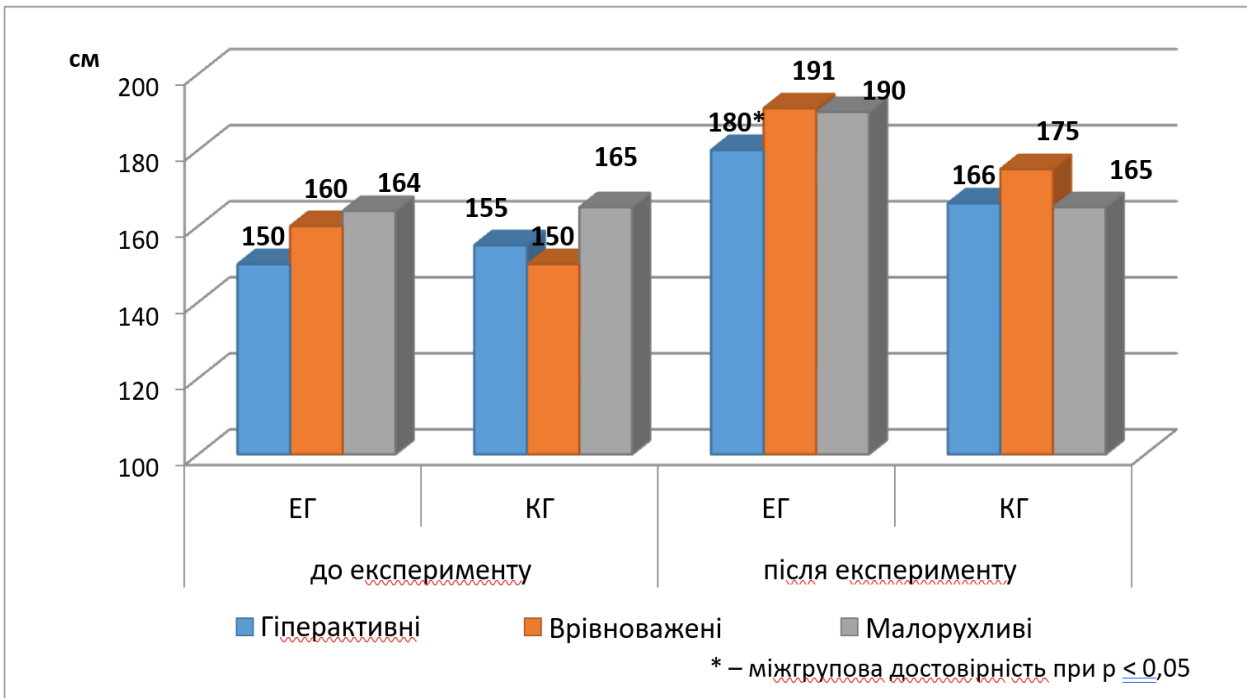


Рис. 2. Динаміка результатів виконання тесту «Кидок набивного м'яча двома руками через голову» молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

На рис. 3 представлено динаміку результатів виконання тесту «Стрибок у довжину з місця» молодшими школярами.



Рис. 3. Динаміка результатів виконання тесту «Стрибок у довжину з місця»

молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

За період експерименту показники швидкісно-силових здібностей достовірно покращали малорухливі молодші школярі в ЕГ ($p < 0,05$). В результаті статистичного аналізу міжгрупових показників після закінчення експерименту було виявлено статистично значущі зміни між ЕГ та КГ у врівноважених школярів.

На наш погляд, на результати тесту вплинув той факт, що під час підготовки до його виконання з учнями експериментальної групи були виконані вправи, які враховували рівень їхньої рухової активності. У ході педагогічного спостереження також було виявлено, що учні експериментальної групи досягали хороших результатів за рахунок покращення координації м'язових зусиль, тоді як випробувані контрольної групи частіше порушували техніку стрибка та втрачали рівновагу при приземленні, що позначилося на результатах виконання тесту.

Перед початком експерименту статистично значимих відмінностей у результатах молодших школярів обох груп за тестом «Проба Ромберга» зафіксовано був ($p > 0,05$) (рис. 4).

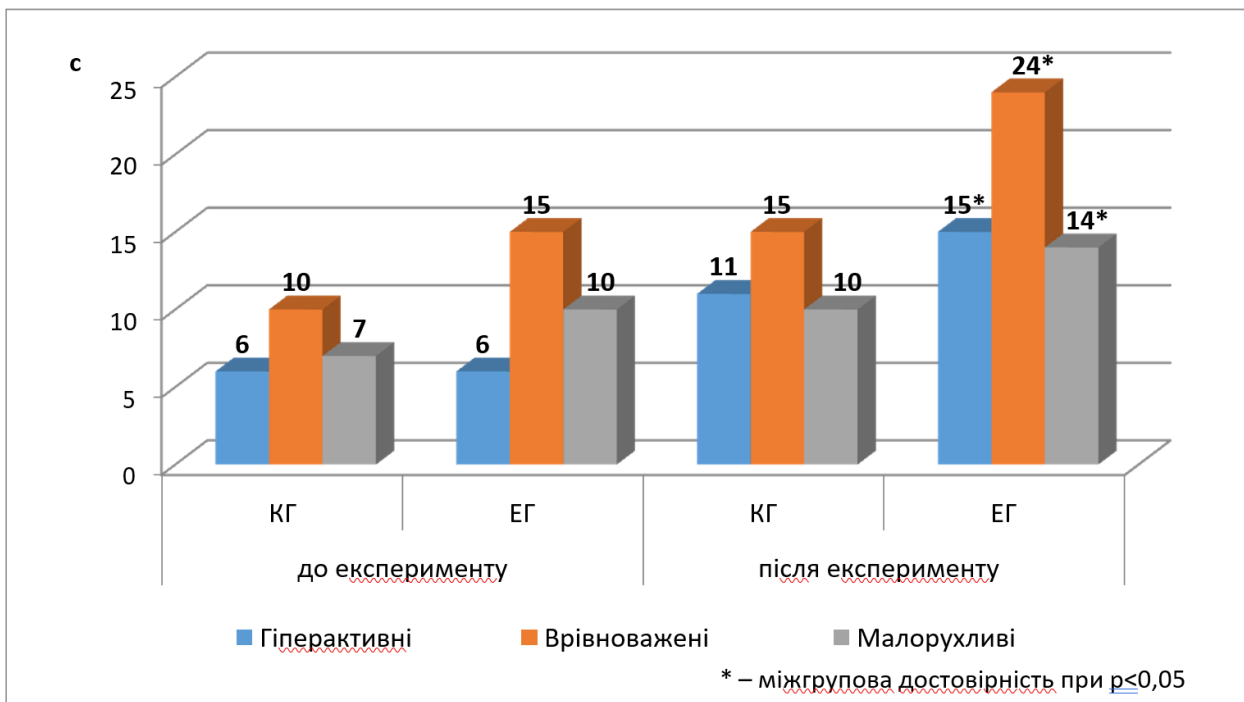


Рис. 4. Динаміка результатів виконання тесту «Проба Ромберга» молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

За період експерименту показники статичної рівноваги достовірно покращилися у гіперактивних, врівноважених та малорухливих молодших школярів у ЕГ та гіперактивних та малорухливих школярів у КГ ($p < 0,05$).

До позитивних результатів експерименту слід зарахувати той факт, що за підсумками експерименту з тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» було зафіксовано достовірні позитивні зрушення в результатах молодших школярів обох груп. Так, приріст результатів молодших школярів контрольної групи становив 75% (з 4 разів на початку експерименту до 7 разів після його закінчення) ($p < 0,05$), а приріст результатів молодших школярів експериментальної групи виявився ще більш вираженим ($p < 0,05$) і становив 150% (з 4 разів на початку експерименту до 10 разів після його закінчення) ($p < 0,05$).

На рис. 5. представлено динаміку результатів виконання тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» молодшими школярами.

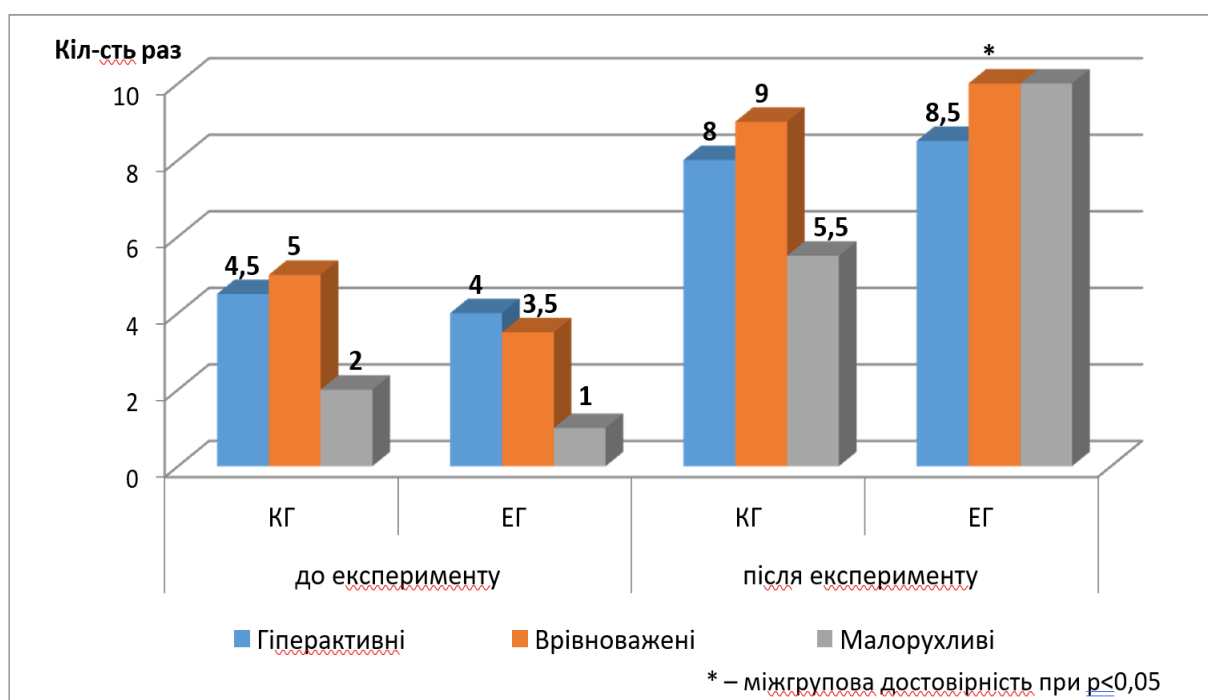


Рис. 5. Динаміка результатів виконання тесту «Згинання та розгинання рук в упорі лежачи» молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

За період експерименту показники силових здібностей достовірно

покращилися у гіперактивних, врівноважених та малорухливих молодших школярів у ЕГ та КГ ($p < 0,05$). Як показало попереднє дослідження, рівень рухової активності молодших школярів з розумовою відсталістю є фактором, що детермінує, при прояві швидкісних здібностей учнів. Оскільки в обох групах піддослідних були учні з гіперактивною поведінкою (які відрізняються високими значеннями рівня рухової активності), це відбито в отриманих під час дослідження результатах.

Зміни, що відбулися в обох групах по тесту «Біг на 30 м» (рис. 6), є статистично значущими ($p < 0,05$). Проведений статистичний аналіз виявив статистично значущі різницю між результатами молодших школярів обох груп ($p < 0,05$), приріст експериментальної групі становив 9,6 %, а контрольній групі – 2,8 %.

За період експерименту показники швидкості достовірно покращилися у гіперактивних школярів у КГ ($p < 0,05$), у гіперактивних, врівноважених та малорухливих школярів у ЕГ ($p < 0,05$). В результаті статистичного аналізу міжгрупових показників після закінчення експерименту виявлено статистично значущі зміни між ЕГ та КГ у гіперактивних та врівноважених школярів ($p < 0,05$).

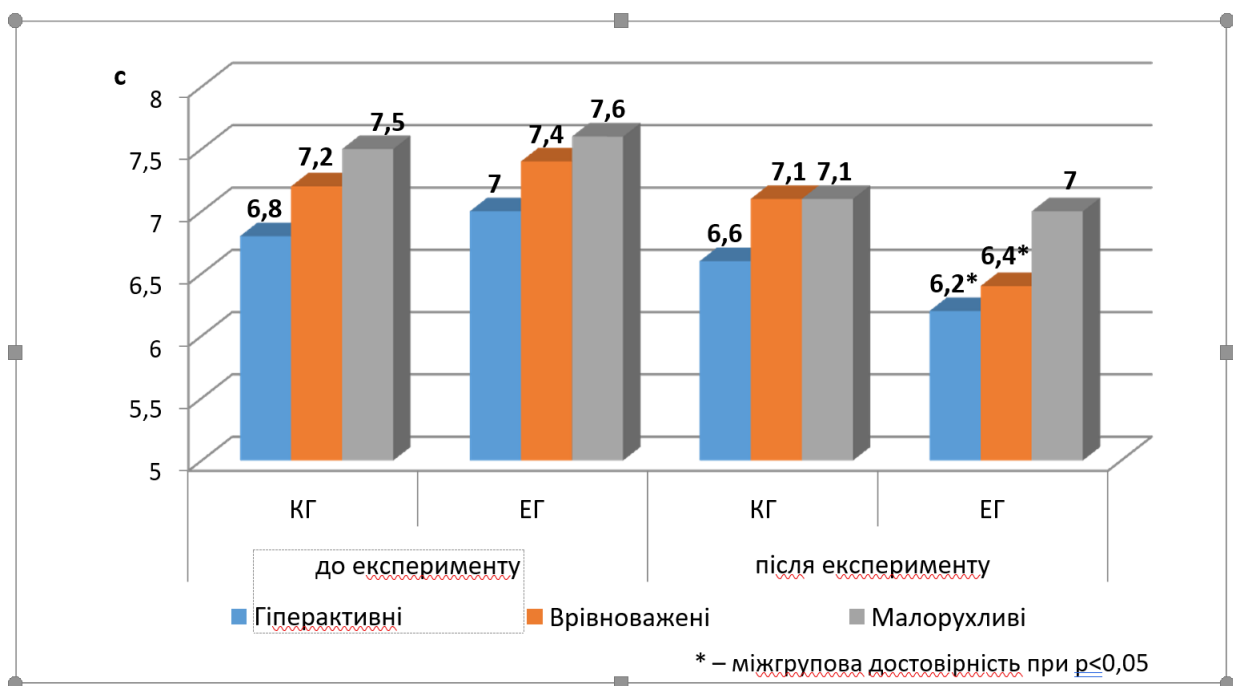


Рис. 6. Динаміка результатів виконання тесту «Біг на 30 метрів» молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

У ході констатуючого експерименту виявлено сильний зворотний статистичний зв'язок між високим рівнем рухової активності молодших школярів з інтелектуальними порушеннями та проявом у них витривалості ($r=0,72$).

Після закінчення експерименту в обох групах молодших школярів з тесту «Біг на 1 км» відбулися достовірні зміни ($p<0,05$), але в експериментальній групі зафіксовані зміни виявилися статистично більш вираженими ($p<0,05$). В обох групах жоден учень не відмовився від виконання цього рухового тесту. Приріст у контрольній групі склав 7,5 % (з 7,08 хв на початку експерименту до 6,55 хв після його закінчення), а в експериментальній групі він дорівнював 10,6 % (з 7,03 хв на початку експерименту до 6,28 хв після закінчення).

На рис. 7. представлено динаміку результатів виконання тесту «Біг на 1 км» молодшими школярами.

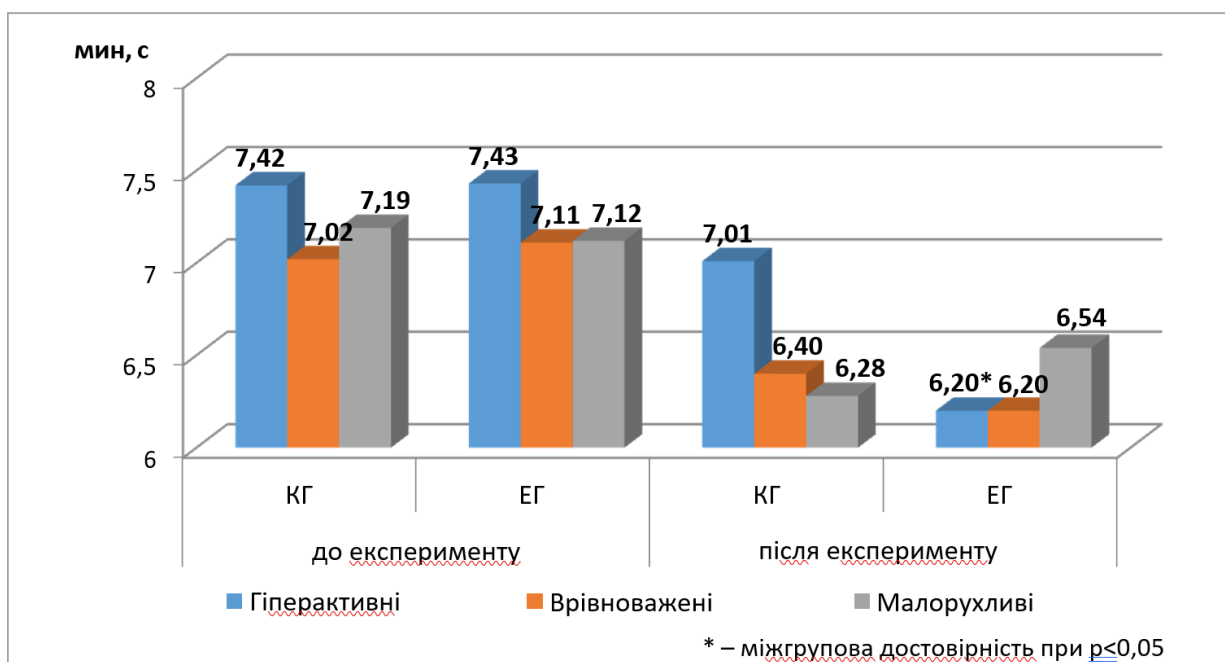


Рис. 7. Динаміка результатів виконання тесту «Біг на 1 км» молодшими школярами контрольної та експериментальної груп

За період експерименту показники витривалості достовірно покращилися у гіперактивних та врівноважених школярів у ЕГ ($p<0,05$), у гіперактивних,

врівноважених, малорухливих школярів у КГ ($p < 0,05$).

У рамках проведення формуючого експерименту встановлено, що розроблена методика позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання на основі диференціювання рухової активності сприяє нормалізації рухової активності, підвищенню фізичної підготовленості, поліпшенню показників сформованості рухових дій, поліпшенню соціальної адаптації та психоемоційного стану дітей молодшого шкільного віку. що виражено у вищому прирості результатів в експериментальній групі порівняно з контрольною групою.

ВИСНОВКИ

1. На сьогоднішній день кількість молодших школярів з розумовою відсталістю постійно збільшується. Для молодших школярів із інтелектуальними порушеннями характерна наявність особливостей рухової активності. Велика кількість корекційних загальноосвітніх закладів, що навчаються, мають гіперактивність (17,7 %) або, навпаки, малорухливу активність (29,8 %), що слід враховувати в процесі адаптивного фізичного виховання.

2. Аналіз результатів кореляційних зв'язків рівня рухової активності і фізичної підготовленості молодших школярів з розумовою відсталістю дозволив виявити: високий позитивний взаємозв'язок швидкості з гіперактивністю, високий негативний зв'язок статичної рівноваги, диференціювання м'язових зусиль і витривалості з гіперактивністю школярів із розумовою відсталістю.

3. У ході педагогічного експерименту розроблено методику позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності. Залежно від рівня рухової активності у методиці представлені особливості змісту завдань, засобів, методів та методичних прийомів. Заняття з експериментальної методики спрямовані на підвищення фізичної підготовленості, покращення рівня сформованості рухових навичок, психоемоційного стану та соціальної адаптації.

4. Ефективність методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності підтверджено експериментально та виражено у більш значних

позитивних змінах результатів молодших школярів експериментальної групи порівняно з результатами молодших школярів контрольної групи за показниками: координації та швидкісних якостей приріст в ЕГ склав 17,8 %, а в КГ - 4,3% ($p < 0,05$); швидкісно-силових здібностей м'язів верхніх кінцівок приріст в ЕГ становив 19,2 %, у КГ – 7,1 % ($p < 0,05$); швидкісно-силових здібностей м'язів нижніх кінцівок приріст в ЕГ становив 12,5 %, у КГ – 3,2 % ($p > 0,05$); статичної рівноваги приріст в ЕГ становив 90 %, у КГ – 50 % ($p < 0,05$); силових здібностей приріст у ЕГ становив 150 %, а КГ – 75 % ($p < 0,05$); за показниками швидкості приріст ЕГ становив 9,6 %, у КГ – 2,8 % ($p < 0,05$); витривалості приріст у ЕГ становив 10,6 %, а у КГ – 7,5 % ($p < 0,05$); швидкісно-силової витривалості м'язів черевного преса приріст в ЕГ становив 36,4 %, а в КГ – 8,7 % ($p < 0,05$); точності рухів приріст в ЕГ становив 50 %, у КГ змін не зафіксовано ($p > 0,05$); гнучкості приріст у ЕГ становив 90 %, а КГ – 36,4 % ($p > 0,05$); за показниками динамічної рівноваги приріст у ЕГ становив 11,5 %, а КГ – 1,8 % ($p < 0,05$); реагуючої здатності приріст в ЕГ становив 22,7 %, а в КГ – 13,6 % ($p > 0,05$); уміння диференціювати м'язові зусилля приріст в ЕГ становив 46,8 %, а в КГ – 17,6 % ($p < 0,05$); сформованості рухових дій приріст значень у ЕГ становив 29,1 %, у КГ статистично значимих змін не відбулося ($p < 0,05$); соціальної адаптації (за опитувальником В.І. Чирковим) приріст адаптованості дитини до школи в ЕГ склав 28,6 %, а в КГ – 7,1 % ($p < 0,05$); приріст соціально-психологічної адаптації дитини на школі (за опитувальником Е.М. Олександрівської) в ЕГ становив 37,5 %, в КГ – 26,7 % ($p < 0,05$). психоемоційного стану: у ЕГ приріст становив 20 %, а у КГ – 11,5 % ($p < 0,05$).

АНОТАЦІЇ

Черноморов К.В. Механізми удосконалення методики занять з адаптивного фізичного виховання дітей з розумовою відсталістю з урахуванням індивідуальних особливостей їх резистентності до зовнішнього подразника– На правах рукопису.

Дипломна робота на здобуття кваліфікації магістра за спеціальністю 227 «Фізична терапія, ерготерапія». – Чорноморський національний університет імені Петра Могили, Миколаїв, 2022.

Магістерська робота присвячена питанню теоретичного обґрунтування, розробки, експериментального апробування та оцінки ефективності методики позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів із розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності. Розроблено експериментальну методику позаурочних занять з адаптивного фізичного виховання молодших школярів з розумовою відсталістю на основі диференціювання рухової активності. Визначено високий позитивний взаємозв'язок швидкості з гіперактивністю школярів; високий негативний зв'язок статичної рівноваги, вміння диференціювати м'язові зусилля та витривалості з гіперактивністю школярів; висока позитивна зв'язок реагуючої здібності з малорухливою руховою активністю молодших школярів з розумовою відсталістю. Уточнено особливості рухової активності молодших школярів з розумовою відсталістю. Отримано нові дані про зміну показників психофізичного стану молодших школярів із розумовою відсталістю у процесі занять адаптивним фізичним вихованням за експериментальною методикою.

Ключові слова: адаптивне фізичне виховання, діти з розумовою відсталістю, позаурочні заняття, рухова активність.