



## PHYSICAL EDUCATION AND SPORTS

**Татарченко Лариса Іллівна**

старший викладач кафедри фізичного виховання та спорту ФМТДР  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

**Присяжна Марія Костянтинівна**

викладач кафедри фізичного виховання та спорту ФМТДР  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

**Шаров Данііл Сергійович**

студент I курсу фізико-технічного університету  
Дніпровський національний університет імені Олеся Гончара, Україна

### ФІЗИЧНИЙ РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

***Анотація.** У науковій публікації акцентовано увагу на фізичному розвитку дітей з особливими потребами. Вказано, що такі діти повинні більше рухатись, оскільки таким чином зможуть краще себе почувати, не розчаровуватись у житті.*

***Ключові слова:** фізичний розвиток, діти з особливими потребами, фізичні вправи, спортивні заняття.*

Останнім часом все частіше почали створювати ресурсні центри для дітей з особливим потребами, де обов'язковою є кімнати релаксації та спортивних занять. Діти з особливими потребами наразі вимагають уваги не лише з боку вихователів, медиків, а й консультантів-психологів, які частіше за все рекомендують спеціальну фізичну підготовку [4].

В Україні питання здорового способу життя дітей з особливим потребами розглядали різні вчені. На сьогодні відомі праці Фурмана Ю., Мукан Н., Козіброди Л., Кізенко О., Мигалюк В. та ін. Дослідники акцентують увагу на руховій активності дітей з вадами (Фурман Ю.), подоланні вад засобами фізичного виховання (Мигалюк В.), значення фізичного виховання у соціалізації дітей з особливими потребами (Мукан Н., Козіброда Л.),

особливості фізичного виховання дітей з вадами (Кізенко О.).

Під час розвитку дитини з особливими потребами слід враховувати проблеми дитини, зокрема ті її вади, які змушують її думати, що вона не така як інші. Тут можуть бути проблеми різного характеру: зір, фізичний розвиток, генетичне захворювання, відсутність органу чи частини тіла тощо. Для кожної дитини, що має особливі потреби, треба індивідуально підлаштовуватись. Досить важливим є той факт, коли дитина відчуває, що її не змушують займатися фізичними вправами, а просто спонукають до розвитку та вдосконаленню власної майстерності [1, с. 58].

Мукан Н., Козіброда Л. акцентують увагу на тому, що фізичний розвиток дітей з особливими потребами є досить специфічним. Здебільшого він зорієнтований на загартування організму дитини, зміцнення її здоров'я, забезпечує правильне розуміння потреб дитини [3, с. 29].

Фурман Ю. наголошує на тому, що діти з особливими потребами не завжди достатньо рухаються. Це відбувається через певне розчарування, тому, в якості рекомендацій дослідник пропонує таким дітям збільшити рухову активність та збільшити діапазон засобів фізичних вправ [5, с. 101].

Фахівці радять персоніфіковано підходити до дітей з особливими потребами під час занять фізичною культурою. Так, дитина не буде комплексувати і їй буде надано максимальну увагу. Однак, кожен викладач, вчитель чи тренер повинен самостійно спостерігати за дитиною, оскільки досить часто під час групових ігор чи колективних вправ дитина показує себе краще, демонструючи нові вміння. Долучаючи дітей до нових фізичних справ, треба постійно спостерігати за реакцією дитини. У випадку порушення її настрою чи психічного стану, треба замінити вправу чи дати їй вільний вибір спортивного заняття. Усі рухи, які повинна виконати дитина, треба їй показувати, повільно демонструючи їх [2, с. 21].

Соціалізуватись дітям з особливими потребами можна не лише шляхом художньої літератури [6, с. 112], а й через фізичні вправи. Обов'язково треба враховувати вік дитини та її вади. Найбільш актуальними вправами під час фізичного навантаження дітей з особливими потребами є різноманітні рухи

руками. Якщо дитина не боїться звуків, то можна виконувати всі вправи під музику, причому, темп мелодії не повинен бути занадто швидким і бажано без слів. Так, наприклад, діти з фізичними вадами щоденно можуть робити такі вправи, здебільшого стоячи у повільному темпі:

- плавні рухи руками, демонструючи «метелика»;
- рухи пальцями рук, так звана вправа «павучок»;
- руки тримати в горі, по черзі змінюючи та затамовуючи подих;
- плавні повороти голови та рук;
- комбінування рухів рук та ніг (піднімання лівої ноги та правої руки);
- підкидування вгору м'яча спочатку лівою рукою, а потім правою.

Такі вправи направлені на зміцнення опорно-рухового апарату, покращення настрою та загального фізичного стану дитини з особливими потребами. Однак, перш ніж практикувати такі вправи з дітьми, що мають особливі потреби, треба проконсультуватись із вихователем чи психологом, який веде справу дитини.

#### **Деякі вправи для дітей з ДЦП:**

Вправи, спрямовані на збільшення рухливості суглобів кінцівок:

1. Беремо кисть руки дитини і робимо з нею пасивно всі фізіологічно можливі рухи. Зафіксувавши променево-зап'ястковий суглоб однією рукою, іншою намагаємося розкрити кисть і відвести великий палець. Відпустивши кисть, ми зазвичай бачимо, що вона знову стискається у кулак. Повторюємо дію, утримуючи кисть розкритої протягом деякого часу.

2. Для покращення рухливості променево-зап'ясткового суглоба виконуємо в ньому згинання та розгинання, а також повороти кисті, притримуючи цей суглоб однією рукою. Рухи виконувати обережно, без ривків.

3. Здійснюємо згинання та розгинання в ліктьовому суглобі, притримуючи лікоть однією рукою. Темп повільний чи середній.

4. Пальцями однієї руки фіксуємо плечовий суглоб дитини та робимо в ньому згинання-розгинання (руку вгору-вниз) і відведення-приведення (руку вгору-вниз через бік). Не допускаємо при цьому різких рухів.

5. Згинаємо кінцівку в ліктьовому суглобі і впираємо долоню дитини в долоню інструктора. Потім, підштовхуючи знизу лікоть дитини, робимо розгинання - поштовх уперед.

Отже, діти з особливими потребами обов'язково повинні займатись фізичними вправами. Враховуючи важкість захворювання, вік дитини, можна виконувати різноманітні фізичні вправи, що суттєво стимулюватиме імунітет дитини та розвиватиме її як особистість, дозволяючи їй вести здоровий спосіб життя.

#### Список джерел:

1. Кізенко О. М. Фізичне виховання учнів з особливими потребами./ Соціальний педагог [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01297843\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01297843_0.html) 017. № 3 (123). С. 57–59.
2. Мигалюк В. Подолання вад засобами фізичного виховання./ Дефектолог. [https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01297843\\_0.html](https://revolution.allbest.ru/pedagogics/01297843_0.html) 2014. № 11 (95) С. 20–24.
3. Муқан Н., Козіброда Л. Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. Молодь і ринок № 1 (187), 2021. С. 27-32.
4. Особливості фізичного виховання дітей з особливими вадами. URL: <https://xreferat.com/71/3720-1-osoblivost-f-zichnogo-vihovannya-d-teiy-z-osoblivimi-vadami.html>
5. Фурман Ю. Рухова активність та формування здорового способу життя для осіб з особливими потребами в процесі адаптивного фізичного виховання. // Молодіжний науковий вісник. Серія: Фізичне виховання і спорт / М-во освіти і науки, молоді та спорту України, Волин. нац. ун-т ім. Лесі Українки ; [редкол.: І. Я. Коцан та ін.]. Луцьк, 2012. Вип. 7. С. 100-103.
6. Шаров С., Шарова Т. Художній простір на тему інклюзії як засіб соціалізації в суспільстві. Пріоритетні напрями розвитку сучасних педагогічних та психологічних наук : матеріали Міжнародної науково-практичної конференції (9–10 серпня 2019 р., м. Одеса). С. 112–115. URL: <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/6997>
7. Матеріали Міжнародної науково-практичної інтернет-конференції « Тенденції та перспективи розвитку науки і освіти в умовах глобалізації.» Збірник наукових праць. Переяслав, 2021. № 77 .С. 416-420.