

РОЗДІЛ 3. КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

РІВЕНЬ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ ДІВЧАТОК З РОЗЛАДАМИ АУТИЧНОГО СПЕКТРА

PHYSICAL FITNESS LEVEL GIRLS WITH AUTISTIC SPECTRUM DISORDERS

Стаття присвячена одній з актуальних проблем у фізичному вихованні дітей з розладами аутичного спектра – рівню фізичної підготовленості. У статті розглянуто показники фізичної підготовленості у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра. Представлено порівняльний аналіз досліджуваних показників у статевому аспекті. Підбір засобів та методів, спрямованих на підвищення рівня фізичної підготовленості у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра на уроках з фізичної культури та заняттях з лікувальної фізкультури, є перспективою наших подальших наукових досліджень. Рухова діяльність у дітей з аутизмом є основним чинником, що зумовлює розвиток системи аналізаторів, прискорює розвиток мовлення, активізує роботу органів чуття, допомагає формуванню розумових дій [4, с. 8].

Рівень фізичної підготовленості у дітей даного контингенту визначався та оцінювався за показниками спритності, сили, бистрості, гнучкості та витривалості. Показники розвитку спритності визначалися за результатами ударів по воротах «4 м'яч»; сили – присідання на 2-х ногах протягом 10 с; бистрості – бігу 30 м; гнучкості – нахилів тулуба в сторони; витривалості – піднімання тулуба в сід за 1 хвилину. Дослідження проводилося на базі комунального закладу Львівської обласної ради навчально-реабілітаційного центру I–II ступенів «Довіра». В ньому взяли участь 19 хлопців і 5 дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра. Батьки дітей, які прийняли участь у експерименті, дали інформовану згоду на участь їх дітей у дослідженні.

Для розв'язання завдань дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики. Встановлено, що показники спритності, сили, гнучкості та витривалості у дівчат та хлопців 10–11 років не відрізняються. Бистрість у дівчат розвинена гірше, ніж у хлопців. Рівень фізичної підготовленості дітей обидвох статей – низький.

Ключові слова: розлади аутичного спектра (РАС), бистрість, витривалість, гнучкість, діти, сила, спритність, фізична підготовленість, фізичні якості.

The article considers the indicators of physical fitness in children 10–11 years with autism spectrum disorders. A comparative analysis of the studied indicators in the sexual aspect is presented.

The selection of tools and methods aimed at increasing the level of physical fitness in children aged 10–11 with autism spectrum disorders in physical education lessons and physical therapy classes is a perspective of our further scientific research. Motor activity in children with autism is the main factor that determines the development of the analyzer system, accelerates the development of speech, activates the work of the senses, and helps the formation of mental actions [4, c.8]. The level of physical fitness of children in this contingent was determined and evaluated by indicators of agility, strength, speed, flexibility and endurance. Dexterity performance was determined by 4-goal shots; strength – squats on 2 legs for 10 s; speed – running 30 m; flexibility – tilts of the torso to the sides; endurance – lifting the torso to the buttocks in 1 minute.

The study was conducted on the basis of the municipal institution of the Lviv Regional Council of the training and rehabilitation center of I–II degrees "Trust". It was attended by 19 boys and 5 girls aged 10–11 with autism spectrum disorders.

Parents of children who participated in the experiment gave informed consent for their children's participation in the study.

The following methods were used to solve the research problems: theoretical analysis and generalization of scientific and methodological literature, pedagogical testing, methods of mathematical statistics.

It was found that the indicators of agility, strength, flexibility and endurance in girls and boys 10–11 years do not differ. Speed in girls is less developed than in boys. The level of physical fitness of children of both sexes is low.

Key words: autism, speed, endurance, flexibility, children, power, agility, physical fitness, physical qualities.

УДК 796.011.3-053.5
DOI <https://doi.org/10.32843/2663-6085/2022/49.2.12>

Петрусенко О.М.,
аспірант кафедри
теорії та методики фізичної культури
Львівський державний університет
фізичної культури імені Івана Боберського,
вчитель фізичної культури
Комунального закладу
Львівської обласної ради
навчально-реабілітаційний центр
I–II ступенів «Довіра»

Постановка проблеми. Фізична активність відіграє важливу роль у зміцненні здоров'я, покращенні якості життя та сприяє розвитку фізичних якостей дітей з розладами аутичного спектра, зменшенню дезадаптивності та стереотипності поведінкової моделі у них [15, с. 592–597]. Рухова діяльність у дітей з РАС є основним чинником, що зумовлює розвиток

системи аналізаторів, прискорює розвиток мовлення, активізує роботу органів чуття, допомагає формуванню розумових дій [4, с. 8].

Патологічний стан мозку осіб з аутизмом деструктивно впливає не тільки на соціально-емоційну та пізнавальну, але й на їхню рухову діяльність [10, с. 199–204]. Разом із тим, у дітей з розладами аутичного спектра спостерігаються

порушення моторики, що призводить до зниження рівня фізичної підготовленості [15, с. 592–597].

Багато науковців займалися проблемами розвитку фізичних якостей у дітей та молоді різного віку. Однак робіт, присвячених визначенню рівня фізичної підготовленості у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра небагато. А серед дівчаток захворювання зустрічається в 3–4 рази рідше, ніж серед хлопчиків. Тому інформації про рівень фізичної підготовленості дівчаток з розладами аутичного спектра вкрай мало, що й обумовлює актуальність даного дослідження.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Питаннями дослідження показників фізичної підготовленості у дітей молодшого шкільного віку займалися О. А. Дуло, К. П. Мелега, В. А. Товт [2, с. 79–82]; середнього шкільного віку – М. А. Мамешина [6, с. 53–59]; старшого шкільного віку – О. Дикий [1, с. 492]; I. Masliak, N. Krivoruchko, T. Bala, H. Lukianova, P. Yefimenko, O. Kanishcheva, O. Moiseienko – школярів 10–16 років; Н. В. Криворучко [3, с. 7–9] – здобувачів вищої освіти ЗВО I-II рівня акредитації. І. О. Кузьменко [5, с. 17] розглядала проблеми розвитку спритності у школярів середніх класів; Л. О. Рядова, Л. Є. Шестерова [8, с. 20] – в учнів середніх класів із вадами зору.

Руховий розвиток характеризується набуттям основних рухових навичок, що дозволяють виконувати різні рухи. Набуття рухових навичок сприяє інтелектуальному та фізичному розвитку, що позитивно впливає на когнітивний розвиток дітей. Розвиток дитини відповідно до встановленої стадії розвитку називають типовим, тоді як наявність змін за цією типовою траєкторією розвитку є причиною різних патологій.

Однією з патологій, пов'язаних із поза типовою траєкторією розвитку, є розлад аутичних порушень, який складається з неврологічних розладів, що негативно впливають на спілкування дітей. У дітей з даною патологією спостерігається значний дефіцит рухових навичок, труднощі в соціальному функціонуванні [16, с. 1491–1496].

О. Чернецька [11, с. 440], C. Lourenço, D. Esteves, R. Corredeira, A. Seabra [15, с. 592–597], C. Lourenço, D. Esteves, C. Nunes, T. Liu [16, с. 1491–1496] зауважують, що у дітей з розладами аутичного спектру спостерігається порушення м'язевого тону, гнучкості, швидкості, спритності.

Мета дослідження: дослідити показники фізичної підготовленості у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра.

Дослідження проводилося на базі комунального закладу Львівської обласної ради навчально-реабілітаційного центру I-II ступенів «Довіра». В ньому взяли участь 19 хлопців і 5 дівчат 10–11 років з розладами аутичного спектра.

Батьки дітей з розладами аутичного спектра дали інформовану згоду на участь їх дітей у дослідженні.

Для розв'язання завдань дослідження було використано такі методи: теоретичний аналіз і узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне тестування, методи математичної статистики.

Рівень фізичної підготовленості у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра визначався та оцінювався за показниками розвитку спритності, сили, швидкості, гнучкості та витривалості.

Показники розвитку спритності визначалися за результатами ударів по воротах «4 м'ячі». Для проведення тесту «4 м'ячі» в центрі майданчика розміром 6×6 метрів ставили 4 футбольні м'ячі по колу діаметром 2 м, кожен на відстані 2 м до «ворот»; у центрі кола малювали мітку (позначку). Учасник тестування стояв в центрі кола. По команді «Руш!» включали секундомір і учасник підходив до одного з м'ячів, копав його в одні «ворота», повертався в центр кола, потім підходив і бив по другому м'ячу, намагаючись влучити у другі «ворота» і так далі. Секундомір зупиняли, коли учасник виконав 4 удари по м'ячах і повернувся в центр кола. Записували кращий результат з двох спроб [13, с. 251].

Прояв сили, як фізичної якості, оцінювався за показниками присідання на 2-х ногах протягом 10 секунд. Визначалася швидкість присідань-вставань за 10 с. По команді «Руш!» вмикали секундомір. Учасник починав присідати-вставати якомога швидше. Під час присідання піднімав руки вперед, а при вставанні – опускав донизу, і рахував вголос (щоб зберігати правильне дихання). Підраховували кількість повних циклів (учасник повинен повністю вставати). Через 10 с давали команду «Стоп!». Зараховували результат кращої з двох спроб [3, с. 7–9].

Рівень розвитку швидкості визначався за результатами бігу 30 м. Учасник тестування займав положення високого старту біля стартової лінії. За командою «Марш» досліджуваному необхідно було якнайшвидше бігти до фінішу, долаючи дистанцію 30 м у «коридорі» шириною 122 см. Визначався час подолання дистанції в секундах з точністю до сотих [1, с. 79–82].

Показники розвитку гнучкості досліджувалися за результатами нахилів тулуба в сторони. У положенні стоячи, долоні притиснуті до стегон, кравецькою крейдою позначали точку кінця дистальної фаланги середнього пальця руки на стегні. Учасник виконував нахил вправо і затримувався на 2–3 секунди в такому положенні. Ставили другу мітку. Вимірювали відстань між двома мітками (з точністю до 1 мм). Для того, щоб уникнути нахилу уперед, вправо проводили біля стіни і слідували за тим, щоб учень не відводив лопатки від стіни. Застосовували для з'ясування рівня розвитку гнучкості (рухливості) хребта у фронтальній площині та визначення асиметрії [1, с. 79–82].

Таблиця 1

Показники фізичної підготовленості дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра

Показники	Хлопці (n=19)	Дівчата (n=5)	t	p
Спритність (удари по воротах «4 м'ячі», с)	9,33±2,72	9,80±3,35	0,29	>0,05
Сила (присідання на 2-х ногах протягом 10 с, кількість разів)	5,32±2,00	5,20±2,59	0,09	>0,05
Бистрість (біг 30 м, с)	8,26±2,26	8,80±0,89	2,85	<0,05
Гнучкість (нахили тулуба в сторони, см):				
<i>вліво</i>	17,53±4,73	16,4±6,11	0,38	>0,05
<i>вправо</i>	17,47±4,89	16,6±5,68	0,31	>0,05
Витривалість (піднімання тулуба в сід за 1 хвилину, кількість разів)	17,37±7,40	16,0±2,74	0,65	>0,05

Показники розвитку витривалості визначалися за результатами піднімання тулуба в сід за 1 хвилину. Учасник тестування сідав на гімнастичний мат, зігнувши ноги у колінних суглобах на 90°. Ступні повністю спиралися на поверхню мата, відстань між ними близько 30 см. Кисті з'єднані на потилиці, пальці переплетені, лікті торкаються колін. Партнер притримує його ступні так, щоб п'яти торкалися поверхні мата. Після команди «Руш!» школяр лягав на спину, торкався плечима мата, а потім піднімався і вертався у вихідне положення. Положення рук на потилиці, під час виконання тесту не змінювалося. Протягом 1 хвилини слід було виконати максимальну кількість повторень [9, с. 2]. В таблиці 1 представлено нормативні оцінювання фізичної підготовленості у підніманні в сід із положення лежачи.

Аналіз показників розвитку спритності у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра показав, що результати обидвох статевих груп статистично подібні ($p > 0,05$) (табл. 1).

За показниками сили хлопців і дівчат, результати також не відрізняються ($p > 0,05$). Рівень розвитку сили оцінювався на 1 бал за 5-бальною шкалою.

Виявлено, що хлопці виконують біг на 30 м швидше, ніж дівчата. Відмінності в результатах достовірні ($p < 0,05$) (табл. 1).

Результати показників гнучкості обидвох груп теж не відрізнялися ($p > 0,05$). Рівень розвитку гнучкості оцінювався на 7 балів за 12-бальною шкалою. Рівень розвитку витривалості не відрізнявся у дітей з аутизмом різної статі ($p > 0,05$) і оцінювався на 1 бал за 5-бальною шкалою.

Висновки.

1. Виявлено, що у дівчаток 10-11 років з розладами аутичного спектра спостерігаються низький рівень розвитку фізичних якостей.

2. Показники фізичної підготовленості дівчаток 10-11 років з розладами аутичного спектра не відрізняються від показників хлопчиків (за винятком бистрості, де хлопчики мають незначну перевагу).

Перспективами подальших наукових досліджень є підбір засобів та методів, спрямованих на

підвищення рівня фізичної підготовленості у дітей 10–11 років з розладами аутичного спектра на уроках з фізичної культури.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Боднар І. Р. Теоретико-методичні основи інтегративного фізичного виховання школярів I-III груп здоров'я : дис. ... д-ра наук з фіз. виховання та спорту : [спец.] 24.00.02 "Фіз. культура, фіз. виховання різних груп населення" / Боднар Іванна Романівна ; Львів. держ. ун-т фіз. культури. Львів, 2014. 492 с.
2. Дикий О. Стан фізичної підготовленості учнів старшого шкільного віку. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. 2015. № 4. С. 79–82.
3. Дубогай О. Д. Чи готова дитина до навчання? Дошкільне виховання. 2002. № 11. С. 7–9.
4. Дуло О. А., Мелега К. П., Товт В. А. Оцінка фізичних можливостей та рівня фізичної підготовленості учнів молодшого і середнього шкільного віку. 2010.
5. Криворучко Н. В. Вплив вправ чирлідінгу на фізичний стан студентів вищих навчальних закладів I-II рівня акредитації : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2017. 17 с.
6. Кузнецова Л. І., Бричук М. С., Погасій Л. І., Жижжун К. О. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень в процесі адаптивного фізичного виховання. Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. 2020. Вип. 1 (121). С. 53–59.
7. Кузьменко І. О. Розвиток координаційних здібностей школярів середніх класів з урахуванням функціонального стану сенсорних функцій : автореферат. Харків : ХДАФК, 2013. 20 с.
8. Мамешина М. А. Диференціація змісту навчальних занять з фізичного виховання учнів 7–9 класів з урахуванням показників фізичного здоров'я та фізичної підготовленості : автореферат. Львів : ЛДУФК, 2020. 20 с.
9. Про затвердження тестів і нормативів для проведення щорічного оцінювання фізичної підготовленості населення України : Наказ Міністерства освіти і науки України № 4665 від 15.12.2016. URL: <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/z0195-17#Text> (дата звернення: 14.02.2022).
10. Рядова Л. О., Шестерова Л. Є. Рівень розвитку координаційності рухів у дітей середнього шкільного віку з вадами зору. Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення. 2019. С. 199–204.

11. Сергієнко Л. П. Тестування рухових здібностей школярів. Київ : Олімпійська література, 2001. 440 с.
12. Скрипник Т. В. Системно-феноменологічний підхід до діагностики та корекції розвитку дітей з аутизмом : дисертація. Київ : Ін-т спец. педагогіки НАПН України, 2010. 385 с.
13. Хамаде А. Корекція психофізичного стану дітей шкільного віку з розладами аутичного спектру засобами фізичного виховання в умовах інклюзивної освіти : дисертація. Львів : ЛДУФК, 2021. 251 с.
14. Чернецька О. Особливості розвитку рухової сфери аутичних дітей. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному успільстві : зб. наук. пр. Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки : у 3 т. / Уклад. А. В. Цьось, С. П. Козіброцький. Луцьк : Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2008. Т. 3. С. 166–168.
15. Lourenço C., Esteves D., Corredeira R., Seabra A. The effect of a trampoline-based training program on the muscle strength of the inferior limbs and motor proficiency in children with autism spectrum disorders. *Journal of Physical Education and Sport*. 2015. Vol. 15 (3). Art 89. P. 592–597.
16. Lourenço C., Esteves D., Nunes C., Liu T. Motor proficiency of children with autism spectrum disorder and typically developing children in Portugal. *Journal of Physical Education and Sport*. 2020. Vol. 20 (3). Art 205. P. 1491–1496.
17. Masliak I., Krivoruchko N., Bala T., Lukianova H., Yefimenko P., Kanishcheva O., Moiseienko O. Influence of cheerleading on indicators of coordination abilities of 10–16 year old schoolgirls. *Research Journal of Pharmaceutical, Biological and Chemical Sciences*. 2018. Vol. 9. № 6. P. 1711–1719.