

УДК 376.1-056.36 : 796.012.1 : 796.011.3

## РОЗВИТОК РУХОВОЇ СФЕРИ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

**Олександр КОЛИШКІН**, Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка, м. Суми, Україна, [kolyshkin\\_av@mail.ru](mailto:kolyshkin_av@mail.ru)

Автором обґрунтовано використання засобів адаптивного фізичного виховання у процесі розвитку рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями. Висвітлюється зміст методики використання корекційно-оздоровчих рухових дій у різних формах навчально-виховної роботи для зазначених дітей. Наголошується на використанні інноваційного підходу на уроках і позаурочних формах фізичної культури, на уроках української мови, ритміки, заняттях з логопедії та лікувальної фізичної культури, сутність якого полягає в з'єднанні традиційних форм навчання з методикою рухових дій. Це дозволяє активізувати як процес навчання, так і біологічний процес розвитку дитини. Визначено позитивний вплив засобів адаптивного фізичного виховання на рівень рухової активності, оздоровлення та корекцію психофізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

**Ключові слова:** адаптивне фізичне виховання; рухова сфера; діти з інтелектуальними порушеннями; корекційно-оздоровчі рухові дії.

## РАЗВИТИЕ ДВИГАТЕЛЬНОЙ СФЕРЫ ДЕТЕЙ С ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫМИ НАРУШЕНИЯМИ СРЕДСТВАМИ АДАПТИВНОГО ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ

**Александр КОЛЫШКИН**, Сумской государственной педагогической университет имени А. С. Макаренка, г. Сумы, Украина, [kolyshkin\\_av@mail.ru](mailto:kolyshkin_av@mail.ru)

Автором обосновано использование средств адаптивного физического воспитания в процессе развития двигательной сферы детей с интеллектуальными нарушениями. Описывается содержание методики использования коррекционно-оздоровительных двигательных действий в различных формах учебной работы для данных детей. Отмечается использование инновационного подхода на уроках и внеурочных формах физической культуры, на уроках украинского языка, ритмики, занятиях по логопедии и лечебной физической культуры, сущность которого заключается в соединении традиционных форм обучения с методикой двигательных действий. Это позволяет активизировать как процесс обучения, так и биологический процесс развития ребенка. Определены положительное влияние средств адаптивного физического воспитания на уровень двигательной активности, оздоровления и коррекции психофизического развития детей с интеллектуальными нарушениями.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание; двигательная сфера; дети с интеллектуальными нарушениями; коррекционно-оздоровительные двигательные действия.

# DEVELOPMENT OF MOTOR SPHERE CHILDREN WITH INTELLECTUAL DISABILITIES BY MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL EDUCATION

**Alexander KOLYSHKIN**, Sumy State Pedagogical University named after A.S. Makarenko, Sumy, Ukraine

The author substantiates the use of adaptive physical education in the areas of motor sphere of children with intellectual disabilities. Reveals the idea of adaptive physical education as a pedagogical process aimed at developing people with disabilities complex expertise and professional life necessary motor skills; the development of a wide range of basic and special physical qualities, improve the functionality of various organs and body systems. Reveals the content using methods of correction and recreational motor action in various forms of educational work for these children. The essence of the proposed method is a combination of complex motor actions („alphabet gestures”) and specially designed or modified mobile games in the learning process of children are universal about the place and time of use and based on the playing method. Emphasis is on the use of an innovative approach in the classroom and extracurricular forms of physical culture, the lessons of the ukrainian language, rhythm, speech therapy classes and therapeutic physical culture, the essence of which is to connect the traditional method of learning motor actions. This allows you to activate a process of learning, and biological process development. Positive impact of the adaptive physical education to the level of physical activity, rehabilitation and correction of psychophysical development of children with intellectual disabilities.

**Keywords:** adaptive physical education; motor sphere; children with intellectual disabilities; correctional and recreational motor actions.

**Постановка проблеми.** Необхідність створення оптимальних умов для життєдіяльності осіб з обмеженими можливостями, особливо дітей, які потребують відновлення втраченого контакту з довкіллям, корекції та наступної психолого-педагогічної реабілітації, трудової адаптації та інтеграції у соціум, належить до першочергових державних завдань. Про це йдеться у „Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті”, урядовій програмі „Діти України”, в законі „Про освіту”, „Про охорону дитинства”.

У вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної адаптації дітей з порушеннями психофізичного розвитку важливу роль в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання [2; 3; 7]. Різноманітність і спрямованість фізичних вправ, що застосовуються в системі адаптивного фізичного виховання, варіативність їх виконання дозволяють здійснювати

добір і необхідне їх поєднання з урахуванням завдань корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів спеціальних шкіл до оптимального рівня.

**Аналіз актуальних досліджень.** Аналіз останніх досліджень, які проведені С. І. Веневцевим, А. А. Дмитрієвим, Є. С. Черник, Л. В. Шапковою, дозволяє стверджувати, що дисгармонійність розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями знаходить свій вияв у нижчому, порівняно з нормою, рівні розвитку фізичних якостей і реалізується у вигляді рухових порушень [1; 5; 6]. Дослідники вказують на низький рівень розвитку фізичних якостей (показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності й статичної рівноваги), координаційних здібностей та дрібної моторики у розумово відсталих школярів у порівнянні з учнями масових шкіл.

У зв'язку з цим наукове обґрунтування процесу розвитку рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання, створення цивілізованих умов для соціальної адаптації та фізичної реабілітації осіб зазначеної нозології має велике соціальне значення і є основою наших досліджень.

**Мета статті** полягає в розробці та обґрунтуванні методики використання засобів адаптивного фізичного виховання у процесі розвитку рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями.

**Методи дослідження:**

*теоретичні:* вивчення та аналіз загальної та спеціальної психолого-педагогічної літератури щодо проблеми розвитку рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями;

*емпіричні:* вивчення досвіду роботи закладів корекційної освіти для з'ясування стану проблеми у сучасній практиці; педагогічне спостереження; аналіз шкільної документації та методичних матеріалів; опитування

педагогів, бесіди, тестування; педагогічний експеримент (констатувальний та формувальний);

*статистичні:* кількісний та якісний аналіз емпіричних даних та узагальнення; методи статистичної обробки даних.

**Виклад основного матеріалу.** Актуальними завданнями процесу навчання та виховання спеціальних шкіл для дітей з інтелектуальними порушеннями є активізація пізнавальної діяльності і стимулювання психічних функцій, причому найбільш перспективні можливості відкриваються при використанні з цією метою фізичних вправ [2; 4].

Адаптивне фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування в осіб з обмеженими можливостями комплексу спеціальних знань, життєво та професійно необхідних рухових умінь і навичок; на розвиток широкого кола основних фізичних і спеціальних якостей, покращення функціональних можливостей різних органів і систем організму; на більш повну реалізацію їх генетичної програми і, нарешті, на становлення, збереження та використання тілесно-рухових якостей особи з обмеженими можливостями, які залишились [3].

В якості засобів адаптивного фізичного виховання була запропонована методика використання корекційно-оздоровчих рухових дій в процесі навчання учнів молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями, яка ґрунтувалась на рекомендаціях С. І. Венєвцева та О. А. Дмитрієва [1]. Особливістю зазначеної методики є врахування положення про те, що людина є єдиною біосоціальною істотою і диференціація її природи на соціальну та біологічну часто є не виправданою. Тому навчання повинно відбуватися з опорою не тільки на соціально значущий характер діяльності дитини, але і на його біологічну природу.

Інноваційний підхід полягає в з'єднанні традиційних форм навчання з методикою рухових дій. Це дозволяє активізувати як процес навчання, так і біологічний процес розвитку дитини.

Запропонована методика допоможе подолати труднощі процесу навчання учнів початкових класів з руховими та психофізичними відхиленнями. Її метою є виправлення рухових порушень, корекція розумового та фізичного розвитку.

Сутність запропонованої методики – поєднання комплексу рухових дій („алфавіт рухів тіла”) і спеціально розроблених або модифікованих рухливих ігор в процесі навчання дітей.

Перевагою методики, поза сумнівом, є:

– універсальність щодо місця і часу застосування (її можна використовувати як на заняттях у класі, так і у позаурочний час – на перерві, шкільному святі, дитячому ігровому майданчику за місцем мешкання, в оздоровчих таборах та ін.);

– базування на ігровому методі – способі оволодіння знаннями, уміннями, навичками, заснованому на включенні в процес навчання компонентів ігрової діяльності. Цей метод можна використовувати разом з іншими методами проведення уроків, оскільки в процесі гри викликаються позитивні емоції, які захищають дітей від розумових перевантажень.

„Алфавіт рухів тіла” складається з рухових поз, що образно уявляють букви абетки. Діти на слух або зорово сприймають назву букви і, використовуючи м'язове відчуття і м'язовий рух, зображують цю букву. І навпаки, аналізуючи ту або іншу позу, називають зображену букву. В даному випадку з'єднуються розумове уявлення букви і м'язові відчуття, завдяки чому зміцнюються умовні зв'язки в корі головного мозку і згодом буква легко відтворюється.

Елементи рухів, які виконуються при показі тієї або іншої букви, як правило, знайомі і доступні дітям молодшого шкільного віку з порушеним інтелектом. До „алфавіту рухів тіла” увійшли рухи рук, ніг, нахили тулуба і голови, полуприсіди, присіди та інші фізичні вправи.

Після засвоєння дітьми рухів тіла, що зображають окремі букви, можна використовувати їх комплекси. Комплекси складені із спеціально розроблених рухів тіла, які відповідають певним буквам у послідовності, що легко виконується. Це скоротить час на пояснення вправ, які виконуються, і тим самим збільшить кількість рухів за одиницю часу. Справжні комплекси можуть виконуватися учнями як на уроках фізичної культури, так і під час фізкультхвилинок на загальноосвітніх уроках. Крім того, комплекси можна використовувати на заняттях з лікувальної фізичної культури та логопедії.

Психологічні особливості учнів молодшого шкільного віку вимагають дотримання ряду умов в процесі роботи з ними. Одна з умов – це проведення уроків на тлі позитивних емоцій, які надійно захищають дітей від розумових перевантажень.

Корекційно-навчальні ігри в русі є або модифікацією рухливих ігор з урахуванням особливостей дітей з інтелектуальними порушеннями, або оригінальними іграми, які спеціально розроблені.

Основні вимоги до ігор:

- поєднання в діяльності дітей елементів гри та навчання;
- поступове ускладнення навчального завдання та умов гри;
- підвищення розумової активності дитини в режимі запропонованих завдань;
- оздоровча спрямованість ігор.

В результаті реалізації цих вимог створюються умови для взаємозв'язку рухової системи та інтелектуального розвитку для навчання грамоті. Запропоновані ігри згруповані за ознаками провідної рухової дії: ігри з бігом та ходьбою; ігри зі стрибками; ігри з шикуванням та перешикуванням; ігри з предметами; ігри з лазінням та перелазінням; ігри-естафети.

Ігри в кожній групі представлені за програмою навчання українській мові в початкових класах спеціальних шкіл. Це спрощує вибір ігрового

матеріалу і дає вчителю та вихователю можливість повернутися до інформації, яка пройдена раніше.

Для більш точного і правильного вибору ігрового матеріалу відповідно до поставлених цілей і завдань уроку або виховного заходу в описі гри надається зміст ходу гри, вказуються її завдання, інвентар, необхідний для проведення гри, місце проведення. Ігри супроводжуються додатками, в яких обмовляються про можливості заміни ігрового матеріалу на складніший або простий, даються деякі рекомендації. До деяких ігор пропонуються малюнки зі схематичним зображенням ходу гри, наводяться пояснення до умовних позначень, які використовуються в малюнках.

Одне із завдань ігрових дій – навчальне. Його вирішення вимагає від дитини активних розумових і вольових зусиль, але воно ж дає їй найбільше задоволення. Зміст навчального завдання може бути найрізноманітнішим. Це може бути: розвиток фонематичного слуху; розвиток уміння чути звук у слові; розвиток уміння співвідносити звук з буквою; розвиток уміння виділяти в мовленні слова, що позначають предмет; практичне оволодіння формою множини; закріплення правильної постановки питання до слів, що позначають назву предметів і т. ін.

Із-за наявності в учнів корекційних шкіл різноманітних дефектів психічного та фізичного розвитку, гра вирішує і корекційні завдання. Створюється необхідний зв'язок між фізичними і розумовими діями, яка веде до загального розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

Методику корекційно-оздоровчих рухових дій можна використовувати в процесі навчання учнів з 1-го по 4-ий класи спеціальної школи для дітей з інтелектуальними порушеннями на уроках і позаурочних формах фізичної культури, на уроках української мови, ритміки, заняттях з логопедії та лікувальної фізичної культури.

З метою виявлення впливу корекційно-оздоровчих рухових дій на рухову активність, оздоровлення і корекцію психофізичного розвитку учнів

початкових класів з інтелектуальними порушеннями спеціальних шкіл нами протягом одного навчального року проводився експеримент на базі Сумської спеціальної школи. У експерименті брали участь учні 2-их класів, з яких було сформовано експериментальну та контрольну групи.

Протягом всього навчального року учні експериментального класу займалися за методикою корекційно-оздоровчих рухових дій на заняттях з української мови, фізичної культури, лікувальної фізичної культури, логопедії, на великих перервах та протягом виховної години в другій половині дня, а в контрольних класах заняття проводилися за звичайною програмою. Для з'ясування початкових та кінцевих даних рівня координаційних здібностей, фізичної підготовленості, стану серцево-судинної системи, постави, рівня фонематичного слуху та письма, учні експериментальної і контрольної груп були обстежені на початку та наприкінці експерименту.

Проведені дослідження по впливу корекційно-оздоровчих рухових дій на оздоровлення і психофізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями початкових класів спеціальних шкіл показали позитивні результати.

**Висновки.** Результати проведеного дослідження показали, що особливу роль в корекційній роботі з розумово відсталими дітьми відіграє адаптивне фізичне виховання. Воно, разом із завданнями зміцнення здоров'я, загартування, правильного фізичного розвитку дітей, спрямовано одночасно і на вирішення корекційних завдань шляхом подолання недоліків фізичного розвитку і порушень моторики учнів з інтелектуальними порушеннями, що сприяє компенсації інтелектуальних і психічних дефектів.

Спираючись на аналіз науково-методичної літератури і результати проведеного дослідження, була розроблена методика використання корекційно-оздоровчих рухових дій у процесі навчання дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями спеціальних шкіл. Її можна



використовувати в роботі з учнями 1-4-х класів спеціальних шкіл для дітей зазначеної нозології на уроках фізичної культури, української мови, ритміки, на заняттях з логопедії, лікувальної фізичної культури, а також в позаурочний час. Складовими методики корекційно-оздоровчих рухових дій є „алфавіт рухів тіла” і корекційно-оздоровчі ігри в русі.

На основі аналізу протоколів хронометрування уроків української мови в експериментальних і контрольних класах були зроблені наступні висновки:

– запропонована методика включає велику кількість різноманітних рухів і не вимагає великого часу для пояснень;

– методика корекційно-оздоровчих рухових дій збільшує рухову активність учнів на уроці української мови на 28,5 %, дозволяє чергувати розумове і фізичне навантаження, що виключає перевтому дітей з інтелектуальними порушеннями;

– використання методики корекційно-оздоровчих рухових дій в процесі навчання учнів молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями спеціальних шкіл на уроках української мови позитивно впливає на розумову працездатність;

– така фізична якість, як гнучкість, зросла в експериментальній групі на 14 %, в контрольній – на 5,7 %; у швидкісно-силових вправах (стрибки поштовхом двома ногами) різниця приросту між експериментальною та контрольною групами склала 1,7 см;

– середні показники обсягу рухової пам’яті у експериментальній групі зросли на 12 %, в контрольній – на 2,8 %.

При аналізі кількості помилок в контрольних диктантах отримані наступні результати: в учнів експериментального класу кількість помилок в диктантах знизилася наприкінці року на 52,1 % у порівнянні з диктантами на початку року; в учнів контрольного класу кількість помилок в диктантах зменшилася на 31,2 %. В експериментальному класі активність учнів на уроці зростає, а кількість відвернень знижується.

За результатами одержаних даних виявлено ефективність використання корекційно-оздоровчих рухових дій для оздоровлення і корекції психофізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, розвитку їх рухової сфери, що дало можливість говорити про доцільність впровадження методики використання засобів адаптивного фізичного виховання у різних формах навчально-виховної роботи спеціальних шкіл для дітей з інтелектуальними порушеннями.

**Перспективи подальших наукових розвідок.** Проведене дослідження відкриває перспективу подальших досліджень у сфері корекційно-розвивальної роботи для дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивної фізичної культури. Перспективу подальшого дослідження ми вбачаємо в пошуках напрямів створення ефективних педагогічних технологій, що забезпечують особистісно зорієнтований та індивідуально дозований розвиток рухової сфери даних учнів.

#### ЛІТЕРАТУРА

1. Веневцев С. И. Оздоровление и коррекция психофизического развития детей с нарушением интеллекта средствами адаптивной физической культуры / С. И. Веневцев, А. А. Дмитриев. – М.: Советский спорт, 2004. – 104 с.
2. Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании : учеб. пособ. для студ. высш. пед. учеб. завед. / А. А. Дмитриев. – М. : Академия, 2002. – 176 с.
3. Евсеев С. П. Адаптивная физическая культура : учеб. пособ. для высш. и сред. проф. учеб. завед. / С. П. Евсеев, Л. В. Шапкова. – М. : Советский спорт, 2000. – 239 с.
4. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. / О. В. Колишкін. – Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. – 425 с.
5. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре : учеб. пособ. / Авторы-составители О. Э. Аксенова, С. П. Евсеев / Под ред. С. П. Евсеева. – М. : Советский спорт, 2004. – 296 с.
6. Частные методики адаптивной физической культуры : учеб. пособ. / Под ред. Л. В. Шапковой. – М. : Советский спорт, 2004. – 464 с.
7. Шапкова Л. В. Средства адаптивной физической культуры : метод. реком. по физкульт.-оздоров. и развивающим занятиям детей с отклонениями

в интеллектуальном развитии / Л. В. Шапкина. – М. : Советский спорт, 2001. – 152 с.

#### **REFERENCES (TRANSLATED AND TRANSLITERATED)**

1. Venevcev S. Y. Ozdorovlenye y korrekcyja psyhofyzycheskogo razvytyja detej s narushenyem yntellekta sredstvamy adaptivnoj fyzycheskoj kul'tury / S. Y. Venevcev, A. A. Dmytryev. – М.: Sovetskij sport, 2004. – 104 s.

2. Dmytryev A. A. Fyzycheskaja kul'tura v specyjal'nom obrazovanii : ucheb. posob. dlja stud. vyssh. ped. ucheb. zaved. / A. A. Dmytryev. – М. : Akademyja, 2002. – 176 s.

3. Evseev S. P. Adaptivnaja fyzycheskaja kul'tura : ucheb. posob. dlja vyssh. y sred. prof. ucheb. zaved. / S. P. Evseev, L. V. Shapkova. – М. : Sovetskij sport, 2000. – 239 s.

4. Kolyshkin O. V. Teoretyko-praktychni osnovy adaptivnoi fizichnoi kul'tury : navch. posib. / O. V. Kolyshkin. – Sumy : SumDPU imeni A. S. Makarenka, 2014. – 425 s.

5. Tehnologii fizkul'turno-sportivnoj dejatel'nosti v adaptivnoj fizicheskoi kul'ture : ucheb. posob. / Avtory-sostaviteli O. Je. Aksenova, S. P. Evseev / Pod red. S. P. Evseeva. – М. : Sovetskij sport, 2004. – 296 s.

6. Chastnye metodiki adaptivnoj fizicheskoi kul'tury : ucheb. posob. / Pod red. L. V. Shapkovoi. – М. : Sovetskij sport, 2004. – 464 s.

7. Shapkova L. V. Sredstva adaptivnoj fizicheskoi kul'tury : metod. rekom. po fizkul't.-ozdorov. i razvivajushhim zanjatijam detej s otklonenijami v intellektual'nom razvitii / L. V. Shapkova. – М. : Sovetskij sport, 2001. – 152 s.

## АВТОРСЬКА ДОВІДКА



Колишкін Олександр Володимирович

Kolyshkin Oleksandr Volodymyrovych

Сумський державний педагогічний університет імені А.С Макаренка,  
м. Суми, Україна, доцент кафедри корекційної та інклюзивної освіти,  
кандидат педагогічних наук (13.00.03)

Sums'kyj derzhavnyj pedagogichnyj universytet imeni A.S Makarenka,  
m. Sumy, Ukrai'na, docent kafedry korekciynoi' ta inkljuzyvnoi' osvity, kandydat  
pedagogichnyh nauk (13.00.03)

Коло наукових інтересів – розвиток рухової сфери дітей з порушеннями психофізичного розвитку засобами адаптивної фізичної культури

Контактна інформація для спілкування з редакцією –  
[kolyshkin\\_av@mail.ru](mailto:kolyshkin_av@mail.ru), моб. тел. (050) 238-20-41

Контактна інформація автора для представлення у відкритому доступі –  
[kolyshkin\\_av@mail.ru](mailto:kolyshkin_av@mail.ru),