

material by students with special educational needs is associated with a number of difficulties that arise as a result of impaired development. The article provides examples of difficulties in mathematical activity in pupils with visual, hearing, speech, intellectual disorders, mental retardation, cerebral palsy, etc.

The works of domestic and foreign scientists regarding the essence, factors of occurrence, characteristics of dyscalculia as one of the types of violations of mathematical activity are analyzed. A similar interpretation of the term “dyscalculia” has been found in domestic scientific, methodological, and reference sources, which refers to “specific violations of counting skills that appear at the initial stage of learning numbers”. The most generalized and practice-oriented classification of dyscalculia is presented (verbal, practognostic, dyslexic, graphic, operational), recommendations for organizing training with such pupils.

The theoretical-methodological analysis confirmed that, regardless of the type of impaired development, it is important to identify difficulties in mathematical activity, dyscalculia in pupils with various disorders of psychophysical development in order to provide appropriate assistance in the educational process, in particular during mathematics lessons, the implementation of corrective-developmental work, as well as preventive measures.

The perspective of further scientific exploration is analysis and systematization of methodological material and the study of practical experience in overcoming difficulties in mathematical activity, in particular, dyscalculia in primary school pupils with various disorders of psychophysical development.

Key words: *pupils with learning difficulties, mathematical difficulties, dyscalculia, children with special educational needs, visual impairment, speech impairment, hearing impairment, intellectual impairment, correction, corrective-developmental work.*

УДК 376-056.313-053.2:796.011.3-044.332

Олександр Колишкін

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0002-1129-3254

Алла Колишкіна

Сумський державний педагогічний університет імені А. С. Макаренка
ORCID ID 0000-0001-9598-1830

DOI 10.24139/2312-5993/2023.10/365-379

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УМОВАХ СПЕЦІАЛЬНОГО ОСВІТНЬОГО ЗАКЛАДУ ДЛЯ ОСІБ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

У статті розкрито методичні засади використання засобів адаптивного фізичного виховання в умовах спеціального освітнього закладу. Зміст зазначеного процесу для осіб з інтелектуальними порушеннями передбачає комплексне уявлення про складові освітнього процесу. Комплекси засобів адаптивного фізичного виховання передбачають оволодіння певним набором основних рухів, сприяють розвитку рухової активності, оздоровленню і корекції психофізичного розвитку. Найбільш ефективними засобами адаптивного фізичного виховання для осіб з інтелектуальними порушеннями є вправи корекційної спрямованості для

покращення природних рухів, корекційно-розвивальні рухливі ігри, які сприяють вирішенню завдань оптимізації процесу розвитку рухової сфери даних осіб.

Ключові слова: використання, засоби, адаптивне фізичне виховання, рухова сфера, фізичні вправи, особи з інтелектуальними порушеннями, спеціальний освітній заклад, освітній процес.

Постановка проблеми. Головним завданням сучасної системи спеціальної освіти є створення належних умов для розвитку і самореалізації кожної особистості з обмеженими можливостями як громадянина держави, формування громадянської свідомості підростаючого покоління. У складних соціально-економічних умовах сьогодення найбільш важким завданням є проблема інтеграції цих дітей у суспільство. Розв'язання вищезазначених завдань неможливе без забезпечення належного рівня здоров'я дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Важливу роль у вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання, застосування яких дозволяє вирішувати завдання корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів з інтелектуальними порушеннями до оптимального рівня.

Аналіз актуальних досліджень. Аналіз останніх досліджень, які проведені А. Дмитрієвим, Є. Черник, С. Венєвцевим та ін. 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. Дослідники вказують на низький рівень розвитку фізичних якостей (показники сили, швидкості, витривалості, гнучкості, точності й статичної рівноваги), координаційних здібностей та дрібної моторики в учнів з інтелектуальними порушеннями у порівнянні з учнями масових шкіл (Деделюк, 2014; Колишкін, 2014).

Нові підходи до вивчення порушень психофізичного розвитку, їх структури, глибини та потенційних можливостей дітей з інтелектуальними порушеннями потребують ґрунтовного дослідження всіх компонентів спеціальної освіти (змісту, форм, методів), запровадження інноваційних технологій і нових комплексних програм щодо корекційної роботи з такими дітьми.

Мета статті – розкрити методичні засади використання засобів адаптивного фізичного виховання в умовах спеціального освітнього закладу для осіб з інтелектуальними порушеннями.

Для досягнення мети наукової публікації використано такі **методи дослідження**: загальнонаукові – аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження, синтез, абстрагування, порівняння та узагальнення теоретичного та практичного матеріалу; конкретно-наукові – системно-структурний та системно-функціональний аналіз, систематизація.

Виклад основного матеріалу. Для підвищення фізкультурно-спортивної активності в учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів необхідне збільшення новизни та підвищення збагачуючої ролі занять, створення можливостей для занять за вибором, зменшення ролі традиційних (обов'язкових) заходів.

У вирішенні цих завдань допоможе застосування засобів та методів адаптивного фізичного виховання (АФВ) корекційного спрямування для підвищення фізичної підготовленості учнів означеної нозології на основі корекційних фізкультурно-оздоровчих вправ, рухливих ігор.

Педагогічне забезпечення процесу розвитку рухової сфери учнів з інтелектуальними порушеннями реалізується через наступні напрями:

- сукупність медичних, психологічних і педагогічних підходів;
- одночасний вплив на психічне і фізичне здоров'я учня;
- організація оздоровчого процесу на основі довільній діяльності дітей, особистісного росту учнів даної нозології;
- побудова мотивації здоров'я, навчання, самопочуття;
- спостереження, самостійний контроль учнів даної нозології за результатами своєї рухової діяльності (Джозеф П. Винник, 2010).

Серед завдань фізичного виховання осіб з інтелектуальними порушеннями виділяють основні й специфічні. До основних належать освітні, виховні й оздоровчі завдання: зміцнення здоров'я і загартування організму; навчання основам техніки рухів, формування життєвих, але необхідних умінь і навичок; розвиток рухових якостей: сили, швидкості, гнучкості, витривалості, спритності; формування правильної постави; формування і виховання гігієнічних навичок при виконанні фізичних вправ; виховання досить стійкого інтересу до занять фізичною культурою; стимуляція позитивних емоцій і розвиток образного мислення.

До спеціальних завдань відносяться (Колишкін, 2014):

- корекція основних рухів у ходьбі, бігу, плаванні, метанні, стрибках, лазінні, вправах з предметами та ін.;
- корекція й розвиток координаційних здібностей;

- корекція й розвиток фізичної підготовленості;
- корекція й профілактика соматичних порушень;
- корекція й розвиток психічних і сенсорно-перцептивних здібностей;
- розвиток пізнавальної діяльності;
- виховання особистості дитини з інтелектуальними порушеннями.

Одним з важливих завдань АФВ при розумовій відсталості є нормалізація порушеного алгоритму вирішення рухового завдання, який виглядає так: мотивація, мета, орієнтовні основи дії, сенсорний аналіз, усвідомлення побудови дії, рухове уміння, рухова навичка. У роботі з дітьми з інтелектуальними порушеннями ефективно використовувати наочно-предметне та наочно-образне мислення і зорову пам'ять: показ з поясненням та імітацію.

Методика адаптивного фізичного виховання для осіб з інтелектуальними порушеннями складається з ряду положень (Круцевич, Когут, 2016):

1. Демонструючи правильні рухи слід час від часу виконувати їх з учнями, поступово надаючи їм більше самостійності.
2. Рухи і пояснення повинні бути простими і зрозумілими.
3. Поступово вводити вправи, що вимагають від учня короткочасного зусилля, яке доступно його можливостям.
4. Поступово привчати до рухів за описом, словом.
5. Не фіксувати увагу на помилках.
6. Не доводити учня до стомлення.
7. Дотримуючись послідовного наслідування розвитку рухових умінь, постійно урізноманітнювати заняття.

Необхідно зазначити, що передозування фізичними вправами для учнів з інтелектуальними порушеннями супроводжується погіршенням психофізіологічного стану і відмовою від подальших занять. Тому для покращення функціонального стану організму необхідний оптимальний руховий режим і адекватна різноманітність засобів фізичного виховання, що стимулює розвиток інтересу до занять.

Серед засобів адаптивного фізичного виховання виділяють основні засоби, змістом яких є рухова активність людини з обмеженими можливостями (фізичні вправи, народні ігри, побутові та професійні дії) і допоміжні засоби – оздоровчі сили природи (сонце, повітря, вода, земля) та гігієнічні фактори (режим дня і харчування,

дотримання правил особистої та громадської гігієни тощо). Найвищої ефективності фізичного виховання можна досягнути за умови комплексного використання перелічених засобів.

У процесі запровадження засобів адаптивного фізичного виховання в умовах спеціального освітнього закладу для осіб з інтелектуальними порушеннями використовують дві основні групи методів (Колишкін, 2014):

1. Загальнодидактичні методи

– методи формування знань. Формування рухових дій містить дві складові: змістову й процесуальну (рухову). Змістова складова вимагає мислення, пам'яті, уваги й регулюється свідомістю. Це найбільш складне завдання для дітей з інтелектуальними порушеннями, тому що порушення пізнавальної діяльності й психічних процесів, що з нею пов'язані, складають основний дефект. Засвоєння будь-яких рухів можливо лише в тому випадку, якщо дитина відчуває своє тіло, розуміючи призначення й можливості його частин, тому як від цього розуміння залежить формування просторового сприйняття, диференціювання рухів.

Формування цих уявлень повинне здійснюватися за такими напрямками: закріплення знань про будову тіла та його частин; знання про просторову орієнтацію в спортивному залі, на стадіоні, будинку; назви спортивного інвентаря й обладнання; знання про вихідні положення; знання понять, що позначають елементарні види рухів і вміння виконувати їх за словесною інструкцією; знання просторових орієнтирів; знання рухливих ігор: назви, правила, розуміння сюжету й рольових функцій, послідовності дій; знання про гігієнічні вимоги до спортивної форми, одягу, взуття для занять у залі, на відкритих майданчиках.

Для формування знань при роботі дітьми з інтелектуальними порушеннями використовуються методи слова, наочності й методи практичних вправ.

– метод слова містить: пояснення, опис, вказівку, судження, уточнення, зауваження, усне оцінювання, обговорення, пораду, прохання, бесіду, діалог і т. ін.; сполучене мовлення – промовляння хором; невербальну інформацію у вигляді міміки, пластики, жестів, умовних знаків; зорово-наочну інформацію – ілюстрації схеми тіла людини, гігієнічні плакати, відеофільми і т. ін.

Практика показує, що використання словесних методів у процесі фізичного виховання учнів з інтелектуальними порушеннями залишає слабкі наслідки. Необхідна їх комбінація із практичною діяльністю. Формування знань і навчання рухам відбувається швидше, якщо інформація надходить одночасно з рецепторів зорового, слухового, рухового аналізаторів. Руховий образ стає яскравішим й швидше запам'ятовується.

– метод демонстрації. Розрізняють дві основні форми показу – демонстрацію поз і рухів (безпосередній показ або пряма наочність) і використання з цією метою ілюстративних матеріалів (опосередкована наочність).

Таким чином, методи слова й наочності, що супроводжують рух, дозволяють дітям, які мають інтелектуальні порушення, оперувати образним матеріалом об'єктів, що сприймаються, відтворювати достатньо великий обсяг уявлень, закріплювати отримані знання. Формування наочно-дієвого й наочно-образного мислення в дітей такої нозології становить основу навчання руховим діям.

2. Практичні методи

– методи навчання руховим діям:

а) послідовне засвоєння частин вправи, що обумовлено, по-перше, нездатністю засвоювати цілісні складно координаційні рухові дії в силу впливу основного дефекту, по-друге, багатоскладні за структурою фізичні вправи допускають вивчення окремих фаз руху з наступним їхнім об'єднанням;

б) навчання цілісній вправі, якщо вона не є складною за своєю структурою або не поділяється на частини;

в) створення полегшених умов виконання вправи;

г) варіювання техніки фізичних вправ: вихідного положення, темпу, ритму, швидкості, напряму, траєкторії, амплітуди та ін.;

д) створення позитивного емоційного фону (музичний супровід), що сприяє активізації всіх органів почуття, емоцій.

– методи розвитку фізичних якостей.

Учні з інтелектуальними порушеннями відчувають дефіцит рухової активності, вони мають у порівнянні зі здоровими однолітками знижені показники м'язової сили, швидкості, витривалості, гнучкості й особливо координаційних здібностей.

Достатню увагу в роботі з особами з інтелектуальними порушеннями необхідно приділяти розвитку координаційних

здібностей. Координаційні здібності являють собою сукупність безлічі рухових координацій, що забезпечують продуктивну діяльність, тобто вміння доцільно будувати рух, керувати ним і, якщо буде потреба, швидко його перебудовувати. Вони визначаються як здібності швидко оволодівати складно координаційними руховими діями та перебудовувати свою діяльність залежно від ситуації, що склалась. До них відносять: здатність зберігати стійку рівновагу; здатність відчувати і засвоювати ритм; здатність довільно розслабляти м'язи; здатність узгоджувати рухи в руховій дії.

Методичні прийоми удосконалення координаційних здібностей включають: виконання вправи з різних незвичних вихідних положень; зміну темпу, швидкості і амплітуди рухових дій; варіювання просторових меж виконання вправи. Основна умова вдосконалення спритності – новизна вправ. Основні методи – стандартно-повторної та варіативної вправи (Деделюк, 2014).

Координаційні здібності формуються у дошкільному, молодшому шкільному та підлітковому віці. У ці періоди легко формуються рухові вміння і навички, прогресує власне здатність набувати нові вміння та перебудовувати їх.

– методи виховання особистості. Основними факторами виховання дітей з інтелектуальними порушеннями є середовище, що виховує, виховуюча діяльність і осмислення дитиною себе в реальному житті. Ці фактори невідривно пов'язані між собою в кожному акті життя дитини. Серед методів виховання особистості в процесі використання засобів АФВ виділяють метод переконання (діалог, порада, рекомендація), особистого прикладу педагога, спеціальних тренінгів, позитивних видів оцінювання діяльності (заохочення, похвала, подяка і т. ін.), спілкування у колективі, створення сприятливого психологічного клімату.

– методи організації взаємодії педагога й учнів.

Залежно від важкості ураження дитини взаємодія педагога з дітьми, що займаються, здійснюється в різних формах:

а) індивідуальні заняття проводяться з дітьми-інвалідами з дитинства, з дітьми, які потребують надомного навчання внаслідок важких форм розумової відсталості.

б) індивідуально-групові заняття проводяться з групою від 2–3 до 6–8 осіб, як правило, із приблизно однаковими вторинними

порушеннями, наприклад, постави. Такі заняття типові для корекційних занять.

в) малогрупові заняття – найпоширеніший вид організованих занять визначеної форми фізичного виховання в спеціальних освітніх закладах (Колишкін, 2015).

– методи психічного регулювання. Для всіх дітей з інтелектуальними порушеннями характерна певна недорозвиненість емоційно-вольової сфери, якостей особистості: бідність емоційних переживань, слабкість вольових зусиль, зниження критичності та самокритичності, самостійності. Здебільшого ці недоліки є вторинними відхиленнями в розвитку. Ці особливості психіки поширюються й на рухову діяльність (Миронова, 2008).

Для оптимізації психічного стану існують різні прийоми психолого-педагогічної регуляції:

– доброзичливий стиль спілкування, довіра, відкритість педагога, увага до кожного учня;

– адекватність засобів, методів і методичних прийомів реальному стану й індивідуальним можливостям дітей;

– сугестивні методи (методи впливу), при яких діти з інтелектуальними порушеннями без обмірковування, пасивно, без боротьби мотивів засвоюють ідеї й висловлення педагога. Навіювання стосуються зняття страхів, тривоги, стресу, непевності, мобілізації емоційної активності;

– використання музики з метою зняття нервово-м'язового напруження, прискорення відновлювальних процесів, емоційного налаштування;

– театралізовані форми занять (казкотерапія, сюжетно-рольові ігри), пов'язані з переміщенням, відтворенням позитивних образів, спільною діяльністю.

Природні види вправ, такі як ходьба, біг, стрибки, метання, вправи з м'ячем та ін. володіють величезними можливостями для корекції і розвитку координаційних здібностей, рівноваги, орієнтування в просторі, фізичної підготовленості, профілактики вторинних порушень, корекції сенсорних і психічних порушень осіб з інтелектуальними порушеннями.

Зміст процесу використання засобів адаптивного фізичного виховання в умовах спеціального освітнього закладу для осіб з інтелектуальними порушеннями передбачає комплексне уявлення про

складові освітнього процесу, формування навичок здорового способу життя в учнів означеної нозології. Розроблений зміст включає всі необхідні компоненти освітнього процесу формування культури здоров'я, в її основі – організаційно-методичне забезпечення позакласної виховної роботи, засоби адаптивного фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів, які представлені в табл. 1.

Таблиця 1

Засоби адаптивного фізичного виховання для збереження та зміцнення здоров'я учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів

Засоби	Організаційно-методичні вказівки
Фізкультхвилинки	Залежно від виду заняття може включати в себе елементи гімнастики для очей дихальної гімнастики і т. ін. Проводиться під час занять по мірі стомлюваності дітей.
Рухливі та спортивні ігри	Підбираються відповідно до віку дитини, місцем і часом проведення. У спеціальній школі використовуються елементи спортивних ігор.
Пальчикова гімнастика	Проводиться в будь-який зручний час. Рекомендується всім дітям з інтелектуальними порушеннями, але особливо з мовленнєвими проблемами.
Артикуляційна гімнастика	Рекомендується проводити з дітьми починаючи заняття з 3-х років. Результативна тільки при якісному її виконанні.
Гімнастика для очей	Форми проведення: на стільцях за партою.
Стрейчинг	Рекомендується дітям з порушенням постави, плоскостопістю. Проводиться не раніше, ніж через 30 хв після прийому їжі, 2 рази на тиждень.
Ритмопластика	Звернути увагу на величину фізичного навантаження і її відповідність віковими показникам дитини. Проводиться не раніше, ніж через 30 хв після прийому їжі, 2 рази на тиждень.
Релаксація	Залежно від стану дітей і цілей, педагог визначає інтенсивність застосування. Можна використовувати класичну музику, звуки природи.

У роботі з учнями з інтелектуальними порушеннями початкових класів запропоновані комплекси засобів адаптивного фізичного виховання для розвитку рухової сфери три рази на тиждень по 30 хв. Дані комплекси складаються із 6 комплексів вправ: основні рухи;

загально розвиваючі вправи (для вироблення стійкої, правильної постави, зміцнення і збереження гнучкості хребта, зміцнення і розвиток м'язової системи, нормалізації дихальної системи); прикладні вправи для розвитку пропріоцептивної чутливості, дрібної моторики рук; додаткові вправи для розвитку пропріоцептивної чутливості; вправи на корекційних м'ячах – фітболах; пальчикові вправи (мудри – йога пальців, «пальчиковий ігротренінг») і вправи для зняття психоемоційної напруги. На одному занятті доцільно застосовувати різноманітні варіанти поєднання різних комплексів, які підбираються з урахуванням розподілу навантаження для учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів.

Комплекси засобів адаптивного фізичного виховання для в учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів включають наступні вправи (Колишкін, 2014):

1. Основні рухи:

– різні варіанти ходьби: ходьба зі зміною характеру поверхні (підйом і спуск з похилої поверхні, сходів, поролонових подушок), ходьба в колоні по одному, по два, по три і врозтіч; ходьба зі зміною темпу, із заплющеними очима, ходьба по лінії спиною вперед, ходьба по шнуру з мішечком на долонях;

– різні варіанти бігу: біг широким кроком, біг в колоні по одному, врозтіч, біг змійкою між дерев, біг з різними завданнями (наздоганяти один одного, обігати предмети та ін.), біг зі стрибками;

– різні варіанти лазіння: перелазити через колоду, повзати по похилій дошці (вгору і вниз), повзати по поролоновим подушкам, виси;

– різні варіанти стрибків: стрибки далеко і близько; стрибки високо і низько; ходьба по дошці до кінця, зупинитися, присісти і легко зістрибнути; стрибки через мотузку, приземляючись на злегка зігнуті ноги; стрибки в геометричні фігури; стрибки в довжину з місця на 40–50 см., стрибки спиною вперед; стрибки на батуті.

– різні варіанти метання: катання, прокачування м'яча з різних вихідних положень: сидячи на підлозі, сидячи на стільці, стоячи. Спочатку діти катають м'яч двома руками, потім однією – як правою, так і лівою. Метання на дальність мішечків з піском і в ціль, що знаходиться на підлозі на відстані 1 метра; прокатувати м'ячі між кеглями, метання в горизонтальну і вертикальну ціль предметів різної ваги, правою і лівою рукою.

2. Загально розвиваючі вправи: вправи для рук і плечового поясу; вправи для зміцнення м'язів тулуба; вправи для м'язів ніг.

3. Вправи на розвиток дрібної моторики рук. Розвиваючи функцію кисті, педагог особливу увагу повинен приділяти тренуванню руху схоплювання (схопити-відпустити) предмета, рухів кисті долонею вгору–вниз, відведення–приведення передпліччя і кисті. Мудри – йога пальців виконуються сидячи, повернувшись обличчям на схід. Усі вправи виконуються спокійно, без найменшого напруження м'язів, не додаючи зусиль. Систематичне виконання дає позитивний результат на дрібну моторику рук дітей та допомагає сконцентрувати думки. Тривалість виконання мудр 10–15 хвилин.

У відтворенні мудр беруть участь не тільки руки, але і інші органи, зокрема органи чуття – зір і слух. Тобто рухові центри головного мозку сприяють розвитку слухового і зорового центрів, тих центрів кори головного мозку, які забезпечують психічну діяльність. Таким чином, виробляються нові умовні рефлексії, що сприяє розвитку багатьох функцій головного мозку.

Усі запропоновані комплекси вправ повинні бути побудовані за відомим дидактичним принципом від простого до складного і містити від чотирьох до десяти вправ, більшість з яких мають цікаві назви, що заохочує дітей до виконання. Для розвитку дрібної моторики рук в учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів доцільно застосовувати «пальчиковий ігротренінг».

Вправи на дихання включаються до підготовчої і заключної частини занять. Зміст дихальної гімнастики доцільно періодично оновлювати за рахунок різноманітності виконуваних вправ. При цьому усувається нудьга і підвищується інтерес у дітей до занять. Важлива умова ефективності такої гімнастики в тому, що її потрібно виконувати систематично на кожному занятті.

Дитину важко навчити правильно дихати, адже цей процес відбувається природно, але вона ні за що не відмовиться від занять які будуть проходити в ігровій формі. Для того щоб комплекс дихальних вправ був корисним для дітей, попередньо провітрюють кімнату. Кожну вправу повторюють не більше 2–3 разів, щоб, по-перше, у дитини не закрутилася голова від надлишку кисню, а по-друге, дитина не втратила інтерес (Синьов, 2007).

Основою дихальних рухів є правильна послідовність наповнення легень повітрям при вдиханні і, головне, звільнення їх від повітря,

збідненого на кисень, при видиханні. Цим забезпечується рівномірна участь в диханні всіх частин легень, що дозволяє уникнути застійних явищ в окремих їх частинах.

Комплекси засобів адаптивного фізичного виховання для учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів передбачають оволодіння ними певним набором основних рухів, проявляючи при цьому такі рухові якості як швидкість, гнучкість, силу, спритність, вміння диференціювати свої м'язові відчуття, сприяють розвитку рухової активності, оздоровленню і корекції психофізичного розвитку дітей означеної нозології.

У більшості дітей з інтелектуальними порушеннями відхилення у фізичному розвитку відображаються на стійкості вертикальної пози, збереженні рівноваги, ходи, здатності порівнювати і регулювати свої рухи під час ходьби. У дітей означеної нозології при виконанні бігу типовими помилками є: зайва напруга, раптові зупинки, сильний нахил тулуба або відхилення назад, розгойдування з одного боку в інший (Колишкін, 2015).

При інтелектуальних порушеннях є значні складності в оволодінні ритмом рухів. Тому в процесі використання засобів АФВ необхідно достатню увагу приділяти заняттям ритмікою. Вправи з лазіння (по гімнастичній стінці) і перелазіння (через перешкоду) мають прикладне значення, сприяють розвитку сили, спритності, координації рухів, зміцненню зведення стопи, формуванню постави, вмінню керувати своїм тілом.

Розвиток пластичності осіб з інтелектуальними порушеннями є однієї з основних завдань адаптивного фізичного виховання при такій нозології. З метою розвитку пластичності застосовують сполучення рухів різного спрямування: простих і складних; симетричних і асиметричних; силових і махових; динамічних і статичних; повільних і швидких; великої й малої амплітуди; контрастних та тих, що доповнюють один одного. Засобами розвитку пластичності є: основні рухи народних танців; хвилі, пружні рухи руками; змахи (послідовне згинання й розгинання в суглобах з початковим поштовховим рухом); нахили вперед, назад, убік, прогнувшись.

Методичні засади використання засобів адаптивного фізичного виховання в умовах спеціального освітнього закладу для осіб з інтелектуальними порушеннями передбачають врахування значення предметної діяльності в розвитку інтелекту. Пропонується максимально використовувати фізичні вправи з предметами: м'ячами,

обручами, стрічками, іграшками. Для активізації рухів кисті і пальців використовується різноманітний дрібний інвентар – м'ячі, різні за об'ємом, вагою, матеріалом, кольором; кульки – надувні, пластмасові, дерев'яні; прапорці, стрічки, гумові кільця, обручі, гімнастичні палиці, кубики, м'ячі-їжачки, геометричні фігури, вирізані з картону, гудзики, іграшки та ін. Основний метод – ігровий, але є й самостійні вправи, які можна виконувати в будь-яких умовах: вдома, у дворі, на прогулянці, на заняттях з батьками, самостійно (Деделюк, 2014).

Вправи для корекції розслаблення необхідно пропонувати дітям під час основної частини (у паузах відпочинку) та у заключній частині занять, в тому числі спеціальні фізичні вправи, які допомагають зняти напруження та скутість рухів, ініціюють легкість і невимушеність їх виконання.

У роботі з особами з інтелектуальними порушеннями доцільно включати до спортивних занять питання й завдання з інших, загальноосвітніх, предметів: математики, літератури, історії, відповідних до рівня здібностей учнів, що є досить ефективним.

Основи адаптивного фізичного виховання осіб з інтелектуальними порушеннями сформульовані в Програмі спортивної майстерності Спеціального олімпійського руху. Оскільки вона є єдиною загальною формою рекомендацій з кожного виду спорту в тих країнах, де розвиваються адаптивне фізичне виховання і адаптивний спорт, і успішно зарекомендувала себе протягом тривалого часу (Круцевич, Когут, 2016).

Важливим засобом адаптивного фізичного виховання осіб з інтелектуальними порушеннями є корекційно-розвиваючі рухливі ігри. Вони сприяють формуванню та вдосконаленню життєво необхідних рухів, всебічному фізичному розвитку та зміцненню здоров'я дитини, вихованню позитивних моральних і вольових якостей. Цілеспрямоване емоційне ігрове навантаження надає стимулюючу дію на організм розумово відсталої дитини і більше, ніж інші засоби, відповідає задоволенню її природної потреби в русі.

Рухлива гра дозволяє ненав'язливо вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Поєднання у рухливій грі трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу та розумового навантаження – наближує дитину до природнього життя, засвоєння елементів соціальних навичок та взаємовідносин, розвитку особистості в цілому.

Висновки та перспективи подальших наукових розвідок. У роботі розкрито методичні засади використання засобів адаптивного фізичного виховання в умовах спеціального освітнього закладу для осіб з інтелектуальними порушеннями. Одним з важливих завдань зазначеного процесу для даних осіб є нормалізація порушеного алгоритму вирішення рухового завдання, який виглядає так: мотивація, мета, орієнтовні основи дії, сенсорний аналіз, усвідомлення побудови дії, рухове уміння, рухова навичка. Найбільш ефективними засобами адаптивного фізичного виховання для дітей означеної нозології є вправи корекційної спрямованості для покращення природних рухів, вправи для корекції постави та плоскостопості, корекційно-розвивальні рухливі ігри, які дозволяють вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей, дихальна гімнастика, психогімнастика, пальчикова гімнастика, йоготерапія, фітбол-гімнастика, методика «алфавіт тілорухів». Зазначені засоби уявляють собою єдиний ціннісний та інструментальний простір життя дитини в школі, вдома та в соціумі, дозволяють вирішувати завдання оптимізації процесу розвитку рухової сфери осіб з інтелектуальними порушеннями.

Подальшої наукової розвідки потребує пошук напрямів створення ефективних педагогічних технологій, що забезпечують особистісно зорієнтований та індивідуально дозований розвиток рухової сфери осіб з інтелектуальними порушеннями.

ЛІТЕРАТУРА

- Адаптивное физическое воспитание и спорт (2010) / под ред. Джозефа П. Винника; пер. С англ. И. Андреев. К. : Олимпийская литература. (Adaptive Physical Education and Sport (2010) / edited by Joseph P. Winnick. From Engl. I. Andreev. K. : Olympic literature).
- Деделюк, Н. А. (2014). Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб. для студентів. Луцьк : Вежа-Друк. (Dedeliuk, N. A. (2014). Theory and methodology of adaptive physical culture : study guide for students. Lutsk: Vezha-Druk).
- Колишкін, О. В. (2014). Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка. (Kolyshkin, O. V. (2014). Theoretical and practical foundations of adaptive physical culture : a textbook. Sumy: Sumy State Pedagogical University named after A. S. Makarenko).
- Колишкін, О. В. (2015). Розвиток рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання. *Особлива дитина: навчання і виховання*. № 4 (76). (Kolyshkin, O. V. (2015). Development of the motor sphere of children with intellectual disabilities by means of adaptive physical education. *Special child: education and upbringing*).

- Круцевич, Т., Когут, І. (2016). Передумови виникнення та розвитку адаптивного спорту. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 1 (21). (Krutsevich, T., Kohut, I. (2016). Prerequisites for the emergence and development of adaptive sport. *Physical education, sport and health culture in modern society*, 1 (21)).
- Миронова, С. П. (2008). Олігофренопедагогіка. Компактний навчальний курс : навч. посіб. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені І. Огієнка. (Mironova, S. P. (2008). Oligophrenopedagogy. Compact training course: a textbook. Kamianets-Podilskyi: K-PNU named after I. Ohienko).
- Синьов, В. М. (2007). Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. Частина І. (Sinev, V. M. (2007). Correctional psychopedagogy. Oligophrenopedagogy: textbook. Kyiv: Drahomanov National Pedagogical University).

SUMMARY

Kolyshkin Oleksandr, Kolyshkina Alla. Use of adaptive physical education tools in a special educational institution for people with intellectual disabilities.

The article reveals the methodological principles of using adaptive physical education in a special educational institution. One of the important tasks of this process for persons with intellectual disabilities is to normalize the disturbed algorithm of solving a motor task, which looks like this: motivation, goal, approximate bases of action, sensory analysis, awareness of the construction of action, motor skill, motor skill. The content of the process of using adaptive physical education means for people with intellectual disabilities involves a comprehensive understanding of the components of the educational process, the formation of healthy lifestyle skills in students of this nosology. Complexes of adaptive physical education for people with this nosology involve mastering a certain set of basic movements, while demonstrating such motor qualities as speed, flexibility, strength, agility, the ability to differentiate their muscle sensations, and contribute to the development of motor activity, health improvement and correction of their psychophysical development. Physical exercises, emotional training and mental stress, mastering elements of social skills and relationships, and personality development in general make adaptive physical education particularly important in the development of people with intellectual disabilities. New approaches to the study of psychophysical developmental disorders, their structure, depth and potential of children with intellectual disabilities require a thorough study of all components of special education (content, forms, methods), introduction of innovative technologies and new comprehensive programmers for corrective work with such children. The most effective means of adaptive physical education for children with this nosology are corrective exercises to improve natural movements, exercises to correct posture and flat feet, corrective and developmental outdoor games that allow solving many corrective and developmental tasks by initiating the activity of children themselves, breathing exercises, psychogymnastics, finger gymnastics, yoga therapy, fitball gymnastics, and the 'alphabet of body movements' method. These means represent a single value and instrumental space of a child's life at school, at home and in society, and allow solving the problem of optimizing the development of the motor sphere of people with intellectual disabilities.

Key words: use, means, adaptive physical education, motor sphere, physical exercises, persons with intellectual disabilities, special educational institution, educational process.