

УДК:376-056,26:[37.091.33-027.22:796]  
DOI 10.31654/2663-4302-2020-PP-3-57-63

**Заплатинська А. Б.**

доцент кафедри ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології факультету спеціальної та інклюзивної освіти НПУ імені М. П. Драгоманова  
(м. Київ, Україна) oronpu@ukr.net  
ORCID 0000-0002-5604-5617

**Шевчук Л. А.**

магістрант кафедри ортопедагогіки, ортопсихології та реабілітології факультету спеціальної та інклюзивної освіти НПУ імені М. П. Драгоманова  
(м. Київ, Україна) kfhscyz0205@gmail.com  
ORCID 0000-0001-6897-8302

**РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЗАСІБ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДЛЯ ДІТЕЙ  
З ПОРУШЕННЯМИ ОПОРНО-РУХОВОГО АПАРАТУ ТА ІНТЕЛЕКТУ**

*У статті розглянуто особливості застосування методу адаптивної фізичної культури та рухливих ігор з метою розвитку просторового орієнтування дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелекту. Особливою проблемою є те, що для дітей із порушенням функцій опорно-рухового апарату та інтелекту характерні розлади емоцій і рухових функцій. У дітей з даною нозологією спостерігаються емоційно-особистісні проблеми і труднощі соціалізації.*

*Наукове дослідження розкриває особливості впливу рухливих ігор та адаптивної фізичної культури на психолого-педагогічну реабілітацію. Рухливі ігри позитивно впливають на інтелектуальний розвиток дітей, організаторські навички, формування особливості. Розкрито значення проведення адаптивних рухливих ігор у роботі. Відзначено особливості ігрової діяльності у дітей з комбінованими порушеннями розвитку. Відзначено, що застосування рухливих ігор та адаптивної фізичної культури призводить до більш ефективного відновлення координаційних здібностей, дрібної моторики, сприяє поліпшенню психоемоційного статусу дітей. Проаналізовано принципи використання рухливих ігор під час занять з адаптивної фізичної культури.*

*Ключові слова: рухливі ігри, засоби адаптивної фізкультури, діти з порушеннями функцій опорно-рухового апарату, порушення інтелектуального розвитку, молодші школярі, психічний і фізичний стан.*

---

**Постановка проблеми.** Суспільно-економічні та політичні зміни, що відбуваються в країні, суттєво впливають на модернізацію та реформування як загальної, так і спеціальної освіти. Такі тенденції зумовлюють необхідність розроблення та впровадження у навчальний процес ефективних технологій розвитку і методик навчання. Перед фахівцями закладів освіти гостро постає питання, як організувати навчальний процес для дітей з особливими освітніми потребами, в тому числі з порушеннями функцій опорно-рухового апарату (ОРА) та інтелекту. Дієвість обраних технологій і методик має передбачати індивідуальні особливості учнів, щоб забезпечити якісну корекційно-розвиткову складову.

Організовуючи навчальний процес для дітей з порушеннями ОРА та інтелекту, фахівцям слід приділити увагу адаптивній фізичній культурі та можливості її застосування в сучасній системі освіти. Розглянути етапи становлення та розвитку технологій АФК в історичному контексті та проаналізувати значення рухливих і рекреаційних ігор як одного із засобів адаптивної фізичної культури для дітей з порушеннями ОРА та інтелекту.

Проаналізувавши доступні джерела, встановлено, що процес розроблення та впровадження технологій адаптивної фізичної культури (АФК) тісно пов'язаний з формуванням системи спеціальної освіти для дітей з порушеннями психофізичного розвитку, зокрема з комбінованими порушеннями розвитку. Доведено, що на цьому

історичному етапі відбулося включення занять з адаптивної фізичної культури у програми спеціальних закладів освіти у вигляді гімнастики, ритміки, рухливих ігор, танців, логоритміки, походів, прогулянок і різних видів масажу.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** За даними ВООЗ, особи з інвалідністю становлять 10 % населення земної кулі, з них 120 млн – це діти та підлітки, на жаль, упродовж останніх років спостерігається тенденція до збільшення кількості дітей з інвалідністю. Відсоток дітей з інвалідністю від загальної кількості дитячого населення в різних країнах складає 2–4 % (США – 4 %, Велика Британія – 2,5 %, країни Центральної та Східної Європи частка дітей з інвалідністю становить 2,5 % КНР – 4,9 %, Україна – 2–3 %). Близько 10–20 % дітей і підлітків мають обмежені можливості здоров'я, потребують постійного медико-педагогічного супроводу.

У сучасній та класичній методичній, науковій літературі існує велика кількість досліджень проблеми формування та значення гри, в тому числі як засобу адаптивної фізичної культури дітей з порушеннями інтелектуального розвитку та ОРА. Над цією проблемою працювали такі науковці: професор Б. В. Сермеєв, Р. В. Белов, О. А. Дмитрієв, В. М. Туманцев. Над публікаціями, присвяченими впливу різних видів рухової діяльності на розвиток дітей, працювали Е. С. Вільчковський, Н. А. Лебедева, К. В. Левшунова, А. А. Маркосян.

На сучасному етапі наукові дослідження стосовно обраної теми проводили: О. Бар-Ор, Т. Ю. Круцевич, Н. В. Москаленко, А. І. Альошина. У їх працях зазначено, що одним з найкращих засобів зміцнення здоров'я і виховання характеру є заняття фізичною культурою.

Психолого-педагогічні дослідження гри характеризуються поглядами на неї як на провідну діяльність дітей, аналіз її виховних можливостей подано у працях: Л. Виготського, О. Запорожця, Д. Ельконіна, О. Усової. Автори зазначали, що виховний потенціал гри може бути реалізованим тільки за умови спрямування її дорослими. Цю точку зору розвинуто в працях французького психолога А. Валлона, її підтримували також представники педагогічних наук: Р. Пфютце, І. Хоппе, Л. Шройтер, Д. Ковач, О. Ваг, П. Баконі, Л. Белінова, Е. Петрова, С. Аврамова.

Значення гри у вихованні дитини розглядалися багатьма педагогами минулого та сьогодення. Прогресивні вчені, лікарі, педагоги: І. Сеченов, П. Каптерев, М. Пірогов, К. Ушинський, С. Русова вважали, що гра – це універсальний виховний засіб, який виробило людство, і тому в ній істотна потреба людської природи в тому числі й фізичного виховання [8].

**Виклад основного матеріалу.** Організовану суспільну допомогу для дітей з психофізичними порушеннями почали надавати з середини XIX ст., що було пов'язано з прийняттям законів про обов'язкове початкове навчання. Велике значення для розвитку теорії і практики навчання і виховання осіб з порушеннями розвитку мала лікарсько-педагогічна система Е. Сегена (1812–1880) та психіатра В. Айрленда (1832–1903) [7].

Діяльність Е. Сегена виявилась найбільш плідною у сфері виховання та навчання дітей порушеннями психофізичного розвитку та стала своєрідним каталізатором не лише у питанні навчання, а й у поширенні досвіду фізкультурно-оздоровчої роботи. Позитивні результати праці Е. Сегена викликали інтерес фахівців того часу, особливо процес навчання та виховання дітей з інтелектуальними порушеннями представлений у формі тріади:

- виховання діяльності та активності – розвиток рухової здатності, м'язової сили та відчуттів;
- виховання мислення – формування уявлень та понять, опановування елементарними знаннями та навичками письма, читання, рахунку;
- виховання волі, яке, за Е. Сегеном, відповідає моральному вихованню, "тому що виховання волі привчає розумово відсталіх керувати своїми інстинктами" [4].

У той час Е. Сегеном було описано 40 вправ, за допомогою яких необхідно розвивати руку дитини. Уміння стояти та ходити досягаються спеціальними вправами з гантелями та "баластним шестом". Основою навчання є наслідування рухів [4]. Завдяки діяльності Е. Сегена у цей період було закладено основи методик розвитку основних рухів, дрібної моторики та гімнастики в роботі з дітьми з порушеннями розвитку.

Розвиток системи навчально-виховної роботи з дітьми із порушеннями психофізичного розвитку Англії пов'язано з діяльністю психіатра В. Айрленда. Аналіз його праці "Идиотизм и тупоумие" показав, що заняття з фізичного виховання є невіддільною складовою в отриманні позитивних результатів у навчанні та вихованні дітей з інтелектуальними порушеннями [1]. У даній праці В. Айрленд пропонував проводити гімнастичні заняття щодня, тривалістю 20–30 хвилин, на спеціально обладнаних майданчиках, обов'язково організовувати ігри та прогулянки на свіжому повітрі, вказував, що гра є компонентом організації життєдіяльності тому займає особливе місце в режимі дня закладу.

На сучасному етапі автори О. Бавольська, В. Бажмін, Н. Деделюк, Т. Христова, Н. Соколова та інші науковці опрацьовують тему адаптивної фізичної культури, з метою формування життєво та професійно важливих умінь та навичок, розвитку і вдосконалення фізичних та психологічних якостей у дітей з особливими освітніми потребами.

Основне завдання адаптивної фізичної культури – це раціонально організована рухова активність як природного стимулу життєдіяльності, використовуючи функції, які збереглися, та природні фізичні ресурси, осіб з інвалідністю, максимально наблизити психофізичні можливості та особливості організму до вимог суспільства [4].

На думку С. Євсєєва, метою адаптивної фізичної культури є максимально можливий розвиток життєздатності людини, яка має стійкі порушення у стані здоров'я, шляхом забезпечення оптимального режиму функціонування її природних і наявних (які залишились у процесі життя) тілесно-рухових характеристик і духовних сил, їх гармонізації для максимальної соціальної та індивідуально значущої реалізації суб'єкта [6].

На уроках фізичної культури, під час проведення позакласних масових заходів, на перервах, під час годин перебування на свіжому повітрі у групах продовженого дня в школах та дитячих садках проводяться рухливі ігри, які включені до шкільної програми.

Важливим засобом адаптивного фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелекту є корекційно-розвивальні 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 дію, що стимулює на організм дитини з порушеннями розвитку й більше, ніж інші засоби, відповідає задоволенню її природної потреби в русі. Рухлива гра не лише є засобом профілактики гіподинамії, а й протидіє виникненню гіпокінезії та сприяє формуванню нових навичок, зміцненню всіх функцій організму, розвитку фізичних здібностей та якостей [6].

Особлива цінність рухливих ігор для даних дітей полягає в можливості одночасної дії на моторну і психічну сферу. Швидка зміна ігрових ситуацій висуває підвищені вимоги до рухливості нервових процесів, швидкості реакції та нестандартності дій. Ігри вимушують мислити оптимально, реагувати на дії партнерів, пристосовуватися до оточення. Чим різноманітніше інформація поступає в мозок, тим інтенсивніше включаються психічні процеси. Саме тому, на думку Л. Шапкова, за допомогою гри у дитини з інтелектуальними порушеннями розвивають сприйняття, мислення, увагу, уяву, пам'ять, моторику, мовлення, підвищуючи розумову активність, а отже, пізнавальну діяльність у цілому [5].

Таким чином, у підготовці до проведення рухливих ігор під час занять з адаптивної фізичної культури педагог повинен враховувати такі моменти:

- зміст ігор (сюжет, правила, рухові дії, фізичне навантаження) повинен бути доступним і відповідати віку, рівню інтелектуальних та рухових можливостей, емоційному стану й особистим інтересам дітей;

- рухливі ігри припускають варіанти ускладнення, але процес насичення моторними діями повинен здійснюватися поступово впродовж опанування простими формами рухів;

- зміст ігор повинен передбачати комплексний характер дії: корекцію рухових порушень, фізичних якостей, координаційних здібностей, зміцнення й оздоровлення всього організму в цілому;

- у процесі гри необхідно стимулювати пізнавальну діяльність, активізувати психічні процеси, творчість і фантазію дитини.

Різноманітність форм АФК – добрий засіб підвищення мотивації до занять. Т. Христова та Є. Карабанов у своїй праці виділили такі форми АФК: ранкова гігієнічна гімнастика; уроки-заняття фізичними вправами в навчальних закладах; фізкультурні паузи; динамічні перерви; самостійні заняття фізичними вправами; прогулянки; рухливі та спортивні ігри [10].

Для дітей з порушеннями розвитку доцільним є застосування різноманітних корекційно-розвивальних рухливих ігор. Власне, рухлива гра дозволяє ненав'язливо вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей (на даному етапі розвитку спеціальної освіти рухливі ігри є базою для існування таких корекційних методик, як: сенсорно-інтегративна терапія, нейрокорекція та інші). Поєднання у рухливій грі трьох компонентів – фізичної вправи, емоційного тренінгу та розумового навантаження – наближує дитину до природного життя, засвоєння елементів соціальних навичок та взаємовідносин, розвитку особистості в цілому. Під час ігор створюється позитивна атмосфера, яка дозволяє дітям та дорослим виплеснути свої емоції назовні, що позитивно відбивається на подальшій поведінці та спілкуванні їх вдома. Тут вони можуть покричати, пошуміти, побігати вдосталь, посміятися приносить лише позитивний ефект від занять.

Рухливі ігри сприяють формуванню та розвитку особистісних якостей дітей: уміння діяти в колективі, кмітливості, організованості, взаємодопомозі, позитивному ставленню до товаришів, контролювати свої дії, уваги, дисциплінованості, уміння долати посильні труднощі.

На думку Ж. Твердохліб, Л. Погребенник, школярі під час навчального процесу малорухомі, їхні органи та системи життєдіяльності втрачають здатність правильно функціонувати. Тому, необхідно частіше залучати їх до рухової активності із використанням рухливих ігор, зокрема проводити естафети, спортивні вечори, які сприятимуть покращенню настрою і зміцненню здоров'я дітей [7].

Будуючи комплекс рухових ігор для дітей з порушеннями функцій опорно-рухового апарату та розумовою відсталістю, потрібно опиратися на загальні принципи адаптивного фізичного виховання:

*"Принцип свідомості й активності* спрямований на розвиток уміння орієнтуватися в навколишній дійсності. Викладач буде заняття таким чином, щоб учень міг засвоювати навчальний матеріал, правильно сприймаючи дійсність.

*Принцип індивідуалізації* який полягає в тому, що вчитель звертає увагу на вік, стать, особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, темперамент, особистісні й характерологічні якості учня, його установки, цінності та інтереси, наявність і якість попередньої фізичної підготовки.

*Принцип доступності* полягає в тому, що усі засоби, як використовуються в адаптивній фізичній культурі, повинні бути адекватними рівням фізичного навантаження, психомоторного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану рухового апарату, попереднього рухового досвіду і фізичної підготовленості.

*Принцип послідовності* вивчення вправ безпосередньо пов'язаний із принципом доступності. Це правило значно підвищує ефективність засвоєння нових фізичних вправ.

*Принцип диференційно-інтегральних* оптимумів втілюється у застосуванні оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень.

*Принцип систематичності* впливає з принципів послідовності й диференційно-інтегральних оптимумів і базується на закономірностях умовно-рефлекторної діяльності.

*Принцип міцності* зводиться до створення в учня повних і точних уявлень, сприйняття і відчуттів рухів, що вивчаються, для вироблення міцної навички" [3].

Автор зазначає, що фахівець під час організації рухової активності учня з порушеннями ОРА та інтелекту, обов'язково повинен передбачити рівень загального фізичного навантаження в іграх й дозувати їх під час занять. Тобто, відбудеться корекція психофізичного розвитку дітей даної нозології [6]. Процес навчання гри, який ми розглядаємо як особливу форму взаємодії дорослих із дітьми, забезпечує не стільки формування певних ігрових умінь і навичок, скільки активізацію їх психічної та рухової сфери, розвиток усіх пізнавальних процесів, емоційно-вольової сфери, навичок спілкування з дорослими й однолітками. Навчання дітей гри будується на основі глибокого знання і врахування індивідуальних можливостей розвитку кожної дитини, що є традиційним підходом у спеціальній педагогіці [6].

**Висновки.** Таким чином, рухливі ігри, що використовуються в адаптивній фізичній культурі сприяють всебічному розвитку дітей з психофізичними порушеннями, оздоровленню їх організму, виховують їх почуття, формують поведінкові реакції. Оскільки, поєднуючи в грі фізичні навантаження з емоціями, ми створюємо природні умови доформування навичок, що сприяють соціальній адаптації. Адаптивна фізична культура із використанням рухливих ігор із урахуванням фізичного та інтелектуального розвитку дитини сприяє удосконаленню рухових навичок, поліпшенню емоційного стану, оздоровленню організму. АФК стає базою для розвитку самостійності, просторового орієнтування, ініціює активність дітей. Завдяки цьому дозволяє фахівцям вирішувати поставлені корекційні завдання.

**До перспективних напрямів,** що вимагають подальшого поглибленого вивчення, віднесено розробку технологій проведення рухливих ігор під час АФК з використанням природного середовища та засобів віртуальної та доповненої реальності як одного із засобів розвитку дітей з комбінованими порушеннями, їх подальшої адаптації в соціумі. Тобто, розроблення ефективної педагогічної технології, що забезпечуватиме особистісно орієнтований та індивідуально-дозований вплив на рухову сферу.

### Література

1. Адаптивне фізичне виховання: методичні рекомендації для проведення практичних занять зі студентами спеціальності "Фізична реабілітація" / уклад. О. М. Печко, Чернігів: ЧНТУ, 2017. С. 37.
2. Бавольська О. В., Бажмін В. Б. Адаптивна фізична культура в центрах соціальної реабілітації дітей-інвалідів. Миколаїв, 2017. С. 112.
3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч. метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. С. 68.
4. Демор Ж. Ненормальные дети, воспитание их дома и в школе / пер. с нем. Г. И. Россолимо. Москва: Изд. Сытина, 1909. С. 371.
5. Насибулина Т. В., Новикова И. Д. Организация занятий адаптивной физической культурой с детьми с ограниченными возможностями здоровья: метод. пособ. Сыктывкар, 2016. С. 61.
6. Соколова Н. Д. Игровая деятельность с интеллектуальными нарушениями дошкольников: книга для учителя и вихователя / за ред. Л. П. Носковой. Москва: Просвіта, 1993. С. 135–147.
7. Твердохліб Ж. О., Погребенник Л. І. Рухливі ігри для сучасної школи: методичні матеріали. Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2011. С. 62.
8. Ушинський К. Д. Твори: в 6 т. Київ: Рад. школа. С. 560.
9. Федосеева О. А. Особенности игровой деятельности детей с интеллектуальной недостаточностью. *Молодий вчений*. 2012. № 11. С. 489–491.
10. Христова Т. Є., Карабанов Є. О. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни "Адаптивна фізична культура". Мелітополь; ФОП Силаєва О. В., 2018. С. 46.

### Reference

1. Pechko, O. M. (2017) *Adaptyvne fizychnе vykhovannya* [Adaptive physical education]. Chernihiv: ChNTU [in Ukrainian].
2. Baval's'ka, O. V. & Bazhmin, V. B. (2017). *Adaptyvna fizychna kul'tura v tsestrakh sotsial'noyi reabilitatsiyi ditey-invalidiv* [Adaptive physical culture in the center of social rehabilitation of children with disabilities]. Mykolaiv [in Ukrainian].

3. Dedelyuk, N. A. (2014). *Teoriya i metodyka adaptyvnoyi fizychnoyi kul'tury* [Theory and method of adaptive physical culture]. Lutsk: Vezha-Druk [in Ukrainian].
4. Demor, Z. H. (1909). *Nenormal'nye dety, vospytanye ykh doma y vshkole* [Abnormal children, raising them at home and at school]. (G. I. Rossolimo, Trans). Moskva: Yzd. Sytyna [in Russian].
5. Nasibulina, T. V. & Novikova, I. D. (2016). *Orhanyzatsyya zanyaty y adaptyvnoy fizycheskoy kul'turoy s det'my s ohranychennymy vozmozhnostyamy y zdorov'ya* [Organization of adaptive physical education classes for children with disabilities]. Syktyvkar [in Ukrainian].
6. Sokolova, N. D. (1993). *Ihrova diyal'nist' z intelektual'nymy porushennyamy doshkil'nykiv* [Play activities with intellectual disabilities of preschoolers]. L. P. Noskova (Eds). Moscow: Enlightenment [in Ukrainian].
7. Tverdokhlib, Z. O. & Pohrebennyk, L. I. (2011). *Rukhlyvi ihry dlya suchasnoyi shkoly* [Moving games for the modern school]. Zhytomyr: Vyd-vo ZhDU im. I. Franka [in Ukrainian].
8. Ushyns'kyi, K. D. *Tvory* [Works]. Kyiv: Rad. school [in Ukrainian].
9. Fedosyeyeva, O. A. (2012) *Osoblyvosti ihrovoyi diyal'nosti ditey z intelektual'noyu nedostatnistyu* [Features of play activities of children with intellectual disabilities]. *Molodyi vchenyi – A young scientist*. 11. 489–491 [in Ukrainian].
10. Khrystova, T. E. & Karabanov, YE. O. (2018) *Metodychni rekomendatsiyi do seminariv'kykh zanyat' z dystsypliny "Adaptivna fizychna kul'tura"* [Methodical recommendations for seminars on the subject "Adaptive Physical Culture"]. Melitopol; FOP Silaeva OV [in Ukrainian].

---

#### **Zaplatynska A.**

Associate Professor of Orthopedics, Orthopsychology and Rehabilitation of Faculty of Special and Inclusive Education of Dragomanov National Pedagogical University

#### **Shevchuk L.**

Master's student of the Department of Orthopedagogy, Orthopsychology and Rehabilitation, Faculty of Special and Inclusive Education

### **MOVING GAMES AS A MEANS OF ADAPTIVE PHYSICAL CULTURE FOR CHILDREN WITH ORTHOPEDIC IMPAIRMENTS AND INTELLIGENCE**

*The article considers the peculiarities of the application of the method of adaptive physical culture and moving games in order to develop the spatial orientation of children with musculoskeletal disorders and intelligence. A special problem is that for children with musculoskeletal disorders and intelligence are characterized by disorders of emotions and motor functions. Children with this nosology have emotional and personal problems and difficulties in socialization. We are looking for forms of physical culture and sports activities and physical exercises that would be adapted to the physical level of children with intellectual disabilities and ORA. The main directions, means, methods and techniques, ways of their individualization in the process of adaptive physical education among children with intellectual disabilities and disorders of ORA are studied.*

*Scientific research reveals the features of the influence of mobile games and adaptive physical culture on psychological and pedagogical rehabilitation. Moving games have a positive effect on the intellectual development of children, organizational skills, the formation of features. With the help of the game, close relations arise between the participants, tension decreases and self-esteem increases.*

*The significance of conducting adaptive moving games in work is revealed. Peculiarities of play activity in children with combined developmental disorders are noted. It is noted that the use of mobile games and adaptive physical culture leads to a more effective restoration of coordination skills, fine motor skills, improves the psycho-emotional status of children. The use of adaptive mobile games in the psychological and pedagogical rehabilitation of children with musculoskeletal disorders and intelligence has a positive effect on the state of the central nervous system and motor activity of children. The*

*principles of using mobile games during classes on adaptive physical culture are analyzed.*

*Key words: mobile games, means of adaptive physical culture, children with orthopedic impairments, intellectual development disorders, junior schoolchildren, mental and physical condition.*