

СУЧАСНІ ПІДХОДИ ДО РОЗВИТКУ ПСИХОМОТОРИКИ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

Колишкін Олександр Володимирович,

кандидат педагогічних наук, доцент,

доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

Сумського державного педагогічного університету імені А. С. Макаренка

ORCID ID: 0000-0002-1129-3254

Researcher ID: ABA-4866-2021

Scopus-Author ID: 57430339000

У статті висвітлено сучасні підходи до розвитку психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання як важливого напрямку корекційно-розвиткової роботи в системі спеціальної освіти. Розкрито сутність поняття «психомоторика» як інтегративної характеристики розвитку дитини, що поєднує рухову, сенсорну та психічну сфери, визначає рівень сформованості координаційних здібностей, моторного контролю та здатності до регуляції рухової діяльності. Проаналізовано особливості психомоторного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, констатовано зниження рівня розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, порушення просторово-часової організації рухових дій, недостатній розвиток дрібної моторики та сенсорної інтеграції. Визначено, що зазначені особливості ускладнюють процес навчання, знижують рівень адаптації та обмежують можливості соціальної інтеграції дітей. Особливу увагу приділено потенціалу адаптивного фізичного виховання як ефективного засобу корекції психомоторних порушень. Встановлено, що систематичне використання спеціально підібраних фізичних вправ, рухливих ігор, вправ на розвиток координації, рівноваги, ритму, а також сенсомоторних компетентностей сприяє активізації функціональних можливостей організму, формуванню базових рухових навичок і вдосконаленню психомоторної сфери дітей з інтелектуальними порушеннями. Узагальнено сучасні методичні підходи до організації занять з адаптивного фізичного виховання, що передбачають індивідуалізацію, поетапність, комплексність впливу та використання інноваційних педагогічних технологій. Підкреслено необхідність інтеграції фізичного, психічного та сенсорного розвитку у процесі корекційно-розвиткової роботи. Зроблено висновок про те, що адаптивне фізичне виховання є ефективним засобом розвитку психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями, сприяє підвищенню рівня їх фізичної підготовленості, розвитку рухової активності, формуванню життєво необхідних компетентностей та забезпечує передумови для їхньої подальшої успішної соціалізації.

Ключові слова: розвиток, психомоторика, рухова сфера, діти з інтелектуальними порушеннями, адаптивне фізичне виховання, соціалізація.

Kolyshkin Oleksandr. Contemporary approaches to the development of psychomotor skills in children with intellectual disabilities through adaptive physical education

This article examines contemporary approaches to the development of psychomotor skills in children with intellectual disabilities through adaptive physical education, as an important area of remedial and developmental work within the special education system. The essence of the concept of "psychomotor skills" is revealed as an integrative characteristic of a child's development that combines the motor, sensory, and mental spheres, and determines the level of development of coordination abilities, motor control, and the ability to regulate motor activity. The features of psychomotor development in children with intellectual disabilities are analyzed; a decrease in the level of physical qualities and coordination abilities, disturbances in the spatio-temporal organization of motor actions, and insufficient development of fine motor skills and sensory integration are noted. It has been determined that these characteristics complicate the learning process, reduce the level of adaptation, and limit the possibilities for social integration of children. Particular attention is paid to the potential of adaptive physical education as an effective means of correcting psychomotor disorders. It has been established that the systematic use of specially selected physical exercises, active games, exercises to develop coordination, balance, rhythm, as well as sensorimotor competencies contributes to the activation of the body's functional capabilities, the formation of basic motor skills, and the improvement of the psychomotor sphere in children with intellectual disabilities. Modern methodological approaches to organizing adaptive physical education classes have been summarized, which involve individualization, a step-by-step approach, a comprehensive impact, and the use of innovative pedagogical technologies. The necessity of integrating physical, mental, and sensory development into the process of corrective and developmental work has been emphasized. It is concluded that adaptive physical education is an effective means of developing psychomotor skills in children with intellectual disabilities, contributes to improving their physical fitness, developing motor activity, and forming essential life skills, and provides the prerequisites for their further successful socialization.

Key words: development, psychomotor skills, motor skills, children with intellectual disabilities, adaptive physical education, socialization.

Вступ. Сучасні підходи до вивчення порушень психофізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, їх структури, глибини та потенційних можливостей зумовлюють необхідність комплексного переосмислення всіх компонентів спеціальної освіти – її змісту, форм і методів. У цьому контексті особливої актуальності набуває впровадження інноваційних технологій та розроблення ефективних корекційно-розвиткових програм, спрямованих на всебічний розвиток особистості дитини, зокрема її психомоторної сфери.

Важливу роль у корекції психомоторних порушень, підвищенні рівня фізичної підготовленості та забезпеченні соціальної інтеграції дітей з інтелектуальними порушеннями відіграють засоби адаптивного фізичного виховання. Їх цілеспрямоване застосування сприяє розвитку основних психомоторних функцій, удосконаленню координаційних здібностей, формуванню рухових компетентностей і підвищенню загального рівня працездатності організму дитини [1; 4].

Проблеми розвитку психомоторних здібностей здобувачів освіти різного віку у процесі фізичного виховання досліджено у роботах І. Омеляненко, І. Козетова, Г. Петренко, Л. Харченко [3; 9]. Результати численних наукових досліджень (О. Біла, В. Бобренко, Н. Деделюк, О. Колишкін, І. Литвин, М. Трояновська, Т. Хроннік, В. Шестопап) свідчать про те, що для дітей з інтелектуальними порушеннями характерною є дисгармонійність психофізичного розвитку, яка проявляється у зниженому рівні сформованості фізичних якостей, координаційних здібностей та дрібної моторики у порівнянні з дітьми з нормотиповим розвитком [2; 3; 4; 7; 10]. Такі особливості розвитку безпосередньо впливають на стан психомоторики, обумовлюючи труднощі у виконанні рухових дій, недостатню узгодженість рухів та обмеженість рухового досвіду, що, у свою чергу, ускладнює процеси навчання і соціалізації.

Особливістю організації корекційно-розвиткової роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями є обмеженість використання когнітивних та мовленевих механізмів у процесі навчання. Це зумовлює необхідність активного залучення сенсорних каналів сприймання інформації, що забезпечує ефективніше засвоєння рухових дій і формування психомоторних компетентностей. Психомоторний розвиток дитини, як у нормі, так і за наявності порушень, ґрунтується на інтеграції сенсорних систем, серед яких провідну роль відіграє кінестетична чутливість, що поєднує пропріоцептивну та тактильну рецепцію. У процесі адаптивного фізичного виховання створюються сприятливі умови для активізації цих механізмів, що забезпечує не лише розвиток рухової сфери, але й сприяє загальному сенсорному та психічному розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

Матеріали та методи. Запровадження інноваційних форм фізичного виховання в галузі корекційної психопедагогіки спрямоване на забезпечення цілісного та послідовного формування компенсаторних механізмів у дітей з інтелектуальними порушеннями. Це передбачає дослідження етапності їх розвитку, встановлення

залежності структури компенсації від часу виникнення порушення, ступеня його вираженості та глибини, а також рівня наданої педагогічної підтримки. Водночас важливим є визначення ролі сенситивних періодів у розвитку окремих функцій у процесі компенсації дефекту. Особливе значення надається різним видам практичної діяльності як ключовій умові мінімізації негативного впливу порушення на фізичний, психічний і соціальний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями [5].

Мета статті полягає у визначенні сучасних підходів до розвитку психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання та обґрунтуванні ефективних засобів, форм і методів їх реалізації.

Для реалізації мети дослідження використано такі методи: теоретичні – аналіз психолого-педагогічної та методичної літератури з проблеми дослідження, синтез, абстрагування, порівняння та узагальнення теоретичного та практичного матеріалу; емпіричні методи – педагогічне спостереження, педагогічний експеримент, тестування рівня розвитку психомоторики; психодіагностичні – використання стандартизованих і адаптованих методик для оцінювання психомоторного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями; методи математичної статистики; порівняльний метод.

В сучасному освітньому просторі адаптивне фізичне виховання (АФВ) виступає як ефективний засіб цілеспрямованого педагогічного впливу, що враховує індивідуальні особливості розвитку, можливості та потреби дітей. Воно спрямоване не лише на розвиток рухових компетентностей, а й на формування фізичної культури особистості, підвищення рівня самостійності, впевненості у власних силах та інтеграцію в соціальне середовище. Завдяки варіативності форм і методів АФВ забезпечує оптимальні умови для розвитку рухової активності кожної дитини.

Адаптивне фізичне виховання розглядається як цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток рухової сфери дітей з особливими освітніми потребами з урахуванням їхніх індивідуальних психофізичних можливостей, стану здоров'я та освітніх потреб [1]. Його зміст охоплює систему фізичних вправ, спеціально підібраних методів і форм організації занять, що забезпечують корекцію порушень розвитку, підвищення функціональних можливостей організму та формування життєво необхідних рухових компетентностей (рис. 1).

Мета АФВ полягає у створенні оптимальних умов для досягнення особистісної соціальної зрілості, розвитку здібностей, потрібних як власне особі, так і суспільству, здобуття освіти, забезпечення соціальної активності, які передбачають нормальне життя в соціумі. Зміст адаптивного фізичного виховання включає різноманітні види рухової діяльності: загальнорозвивальні вправи, вправи на розвиток координації, рівноваги, орієнтації у просторі, рухливі та спортивні ігри, елементи лікувальної фізичної культури [4]. Особливе значення мають ігрові методи, які забезпечують природну мотивацію дітей до рухової діяльності, сприяють

розвитку комунікативних умінь і соціальної взаємодії.

Психомоторика в аспекті теми дослідження розглядається як інтегративна характеристика розвитку дитини, що відображає взаємозв'язок і взаємозумовленість психічних процесів і рухової діяльності та забезпечує цілісне функціонування організму в процесі виконання довільних і мимовільних рухів.

У контексті розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями психомоторика охоплює сукупність сенсорних, когнітивних і моторних компонентів, які забезпечують сприймання, обробку інформації та її реалізацію у вигляді адекватних рухових дій. До її структури належать координаційні здібності, рівновага, просторово-часова орієнтація, м'язово-рухова чутливість (кінестезія), дрібна та загальна моторика, а також здатність до регуляції й контролю рухів [8].

У межах адаптивного фізичного виховання психомоторика виступає як об'єкт цілеспрямованого корекційно-розвиткового впливу, оскільки її стан визначає ефективність засвоєння рухових навичок, рівень фізичної підготовленості та можливості соціальної адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями. Розвиток психомоторики забезпечується через системне поєднання рухової активності, сенсорної стимуляції та спеціально організованих педагогічних впливів, що спрямовані на гармонізацію взаємодії психічної і рухової сфер.

У цьому контексті засоби АФВ набувають особливої значущості, оскільки поєднують у собі корекційний, розвивальний і оздоровчий потенціал. Їх використання забезпечує цілеспрямований вплив на психомоторну сферу дитини через активізацію рухової діяльності, роз-

виток координаційних здібностей, формування базових рухових навичок і вдосконалення сенсорних процесів. Важливою перевагою АФВ є можливість індивідуалізації навантаження та врахування особливостей психофізичного розвитку кожної дитини.

Крім того, сучасні підходи до організації освітнього процесу в умовах інклюзивної та спеціальної освіти передбачають інтеграцію різних видів діяльності, серед яких рухова активність виступає важливим засобом стимуляції психічного розвитку. Саме через рух формується основа для розвитку когнітивних процесів, мовлення, уваги та емоційно-вольової сфери, що підсилює значення адаптивного фізичного виховання як ефективного інструменту комплексного впливу [4; 6].

Ефективність будь-якої педагогічної інновації визначається не лише її теоретичним обґрунтуванням, а й практичним підтвердженням результативності. У зв'язку з цим у межах даного дослідження постала необхідність визначення стану розвитку психомоторики та її компонентів у дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями з метою подальшого використання отриманих результатів в розробці засобів і методів розвитку психомоторики для дітей означеної нозології.

Експериментальною базою дослідження стала Комунальна установа Сумська ЗЗСО спеціальна школа Сумської міської ради. У дослідженні приймали участь 17 учнів 2-их класів. Учні, що приймали участь у дослідженні, мали заключення-діагноз – F-70. Констатувальний етап експерименту був спрямований на виявлення вихідного рівня сформованості психомоторики та її

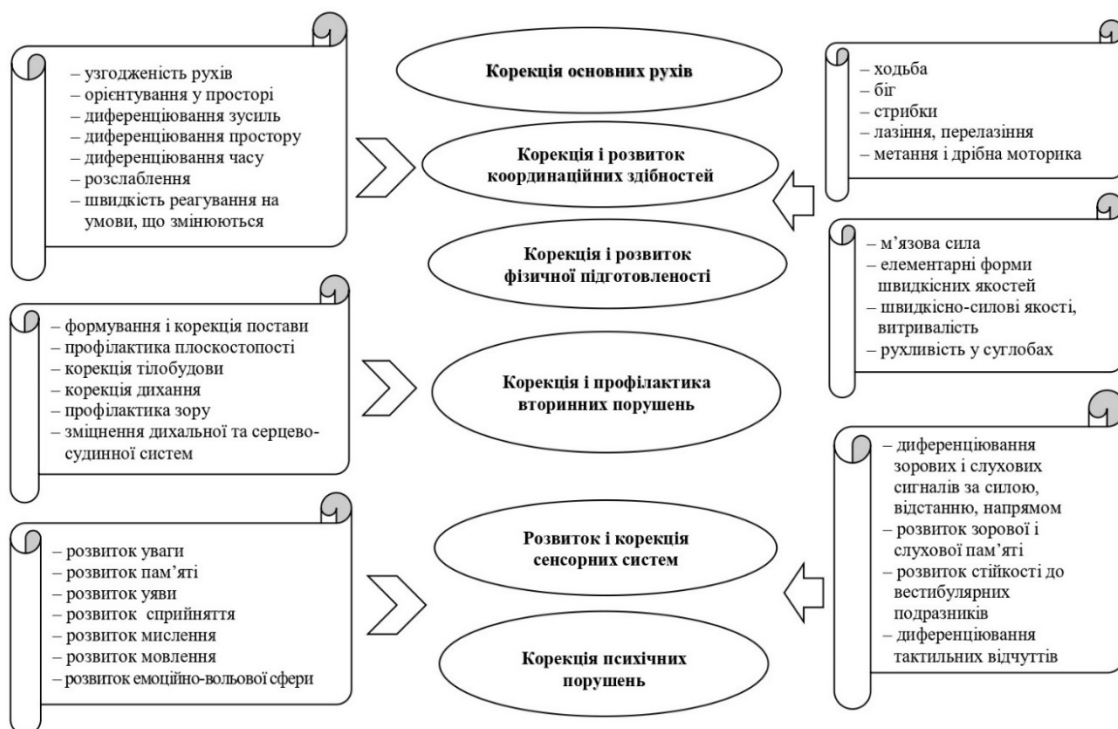


Рис. 1. Корекційно-розвивальний напрям фізкультурно-оздоровчих занять для дітей з інтелектуальними порушеннями

компонентів у дітей та включав визначення критеріїв, показників і рівнів їх діагностики, добір відповідного інструментарію, а також проведення кількісного і якісного аналізу отриманих даних.

Дослідження стану розвитку психомоторики та її структурних компонентів у дітей з інтелектуальними порушеннями на уроках фізичної культури здійснювалося за допомогою системи тестових завдань, що передбачала використання валідних і надійних діагностичних методик [4; 10]. Застосування тестування дозволило: комплексно оцінити рівень сформованості психомоторики учнів молодшого шкільного віку; простежити динаміку її розвитку в процесі експериментального впровадження засобів адаптивного фізичного виховання.

Діагностичний інструментарій охоплював як методики оцінювання сенсорного розвитку та пізнавальних можливостей, так і тести, результати яких відображають інтегративні показники психомоторних здібностей дітей.

З метою забезпечення доступності та зрозумілості тестових завдань для дітей з інтелектуальними порушеннями застосовувалися прийоми попереднього ознайомлення з процедурою їх виконання. Зокрема, проводилася демонстрація зразків виконання на аналогічних прикладах, надавалася можливість пробного виконання завдань, а також використовувалося спостереження за діями інших учасників. До процесу пояснення та демонстрації залучалися учні, які успішно засвоїли алгоритм виконання, що сприяло підвищенню мотивації та розумінню змісту діяльності.

Важливим компонентом дослідження було психологічне тестування, спрямоване на визначення рівня розвитку когнітивних процесів, які забезпечують функціонування психомоторики, зокрема її ідеомоторної складової. Встановлено, що такі психічні процеси, як увага, мислення та пам'ять, відіграють провідну роль у забезпеченні зв'язку між сенсорним сприйняттям і руховою діяльністю, що є основою формування цілеспрямованих рухів [2].

Проведення педагогічного спостереження дали змогу уточнити особливості розвитку психомоторики дітей 7–8-річного віку з інтелектуальними порушеннями. Зокрема, було визначено тривалість окремих етапів формування психомоторних функцій, обґрунтовано доцільні параметри фізичного навантаження, спрямованого на розвиток окремих компонентів психомоторики, а також підібрано адекватні засоби впливу з урахуванням функціональних, рухових і психічних можливостей учнів. Крім того, встановлено оптимальні способи подання та сприймання інформації в процесі занять адаптивним фізичним вихованням, а також окреслено педагогічні умови ефективної реалізації експериментальної методики розвитку психомоторики.

Результати констатувального етапу експерименту показали, що у дітей з інтелектуальними порушеннями молодшого шкільного віку рівень розвитку вибіркової уваги є низьким, концентрації уваги – дуже низьким, стійкості уваги – недостатнім. Визначений коефі-

цієнт впізнавання свідчить про низький рівень розвитку образної пам'яті, а коефіцієнт об'єму короткочасної пам'яті відповідає дуже низькому рівню. Дослідження стану мислення виявило недостатній рівень розвитку процесів аналізу та синтезу у даного контингенту учнів. Стан окремих компонентів когнітивної сфери характеризується, як незадовільний. Окрім цього, зафіксовано порушення функціонування вестибулярного аналізатора, що проявляється у труднощах збереження рівноваги та координації рухів.

В процесі реалізації адаптивного фізичного виховання доцільним є використання засобів психічного вправлення, адаптованих до рівня психомоторного розвитку зазначеної категорії дітей. До таких засобів належать дихальні вправи, вправи на м'язове розслаблення, гімнастика для очей (метод «пальмінгу»), а також ігрові види діяльності, зокрема «Дартс», «Настільний теніс» і різні види рухливих ігор, які забезпечують цілеспрямований вплив на компоненти психомоторики [7].

Суттєве місце серед засобів АФВ посідають засоби гімнастики, які характеризуються універсальністю та варіативністю впливу на всі складові психомоторного розвитку. Гімнастичні вправи легко піддаються адаптації відповідно до індивідуальних можливостей осіб з інтелектуальними порушеннями, а також забезпечують широкі можливості для диференціації фізичного навантаження. При цьому окремі вправи мають спрямований вплив на конкретні компоненти психомоторики, тоді як інші забезпечують комплексний розвиток сенсорної, моторної та когнітивної сфер.

У процесі занять важливим є широке використання вправ із предметами, які сприяють формуванню цілепокладання, елементів планування діяльності та розвитку мисленневих операцій, що виходять за межі простого наслідування рухів. Зокрема, вправи зі скакалкою сприяють розвитку рухової пам'яті та координації рухів. Стрибкові вправи активізують діяльність вестибулярного апарату. Виконання статичних положень з використанням обруча, гімнастичної палиці, м'яча сприяють розвитку пропріоцептивної чутливості та удосконаленню координаційних здібностей дітей з інтелектуальними порушеннями [2].

Під час виконання прикладних вправ найбільш виразно проявляються особливості розвитку рухової сфери дітей з інтелектуальними порушеннями, що зумовлює доцільність їх широкого використання в процесі розвитку психомоторики даних дітей. Застосування таких вправ сприяє корекції та нівелюванню негативних проявів психомоторного розвитку, зокрема недостатньої координації, порушень рівноваги та просторової орієнтації.

Використання різновидів ходьби (на носках, п'ятках, з випадками), бігу (по траєкторіях типу «вісімка», зигзаг, з елементами стрибків) та переміщень (стрибками на одній і двох ногах, у присіді та напівприсіді, зі зміною напрямку руху, поворотами) забезпечує стимуляцію вестибулярного та пропріоцептивного аналізаторів, сприяє розвитку координаційних здібностей і рухового контролю.

З метою забезпечення безпечності та поступовості формування навичок рівноваги вправи доцільно впроваджувати за принципом поетапного ускладнення: від виконання на місці з опорою до рухових дій на обмеженій площині та підвищених опорах, із поступовим включенням предметів. Виконання вправ у різних вихідних положеннях (на зменшеній площі опори, на гімнастичній лаві, у стійках, упорах, з пересуванням і подоланням перешкод) сприяє розвитку м'язово-суглобової чутливості, активізації вестибулярного апарату та вдосконаленню регуляції рухів.

Важливим засобом розвитку психомоторики виступають вправи з лазіння та перелазіння, які поряд із розвитком фізичних якостей забезпечують формування рухової пам'яті, уваги, елементів мислення та просторової орієнтації. У процесі виконання загальнорозвиваючих вправ використання різноманітних вихідних і проміжних положень, а також рухів у різних площинах сприяє розвитку м'язових відчуттів, концентрації уваги та вдосконаленню функціонування вестибулярного аналізатора.

Засоби легкої атлетики також характеризуються значним корекційно-розвивальним потенціалом. Зокрема, стрибкові вправи та метання на дальність і точність сприяють активізації вестибулярного та пропріоцептивного аналізаторів, розвитку рухової пам'яті та окоміру. Біг різної інтенсивності використовується як засіб як безпосереднього впливу на психомоторну сферу, так і як функціональне навантаження, що створює умови для ускладнення виконання сенсорних і когнітивних завдань.

Особливе місце серед засобів АФВ займають спортивні ігри, які є ефективним засобом комплексного впливу на психомоторний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. Виконання технічних елементів і участь у ігровій діяльності сприяють розвитку координації рухів, рухової пам'яті, уваги, мислення та сенсорних функцій. Додатковим чинником ефективності виступає позитивний психоемоційний фон ігрової діяльності, що підсилює мотивацію до занять та активізує пізнавальну діяльність учнів. Застосування спеціальних методичних прийомів дозволяє цілеспрямовано регулювати вплив на окремі компоненти сенсорної та когнітивної сфер.

Засоби психічного вправлення підлягають цілеспрямованій адаптації до умов фізичного виховання та використовуються як у вигляді самостійних вправ для розвитку окремих компонентів психомоторики, так і інтегруються у зміст фізичних вправ, рухливих ігор та естафет. Такий підхід забезпечує комплексний вплив на когнітивну, сенсорну та моторну сфери дітей з інтелектуальними порушеннями.

Найважливіші порушення функціонування серцево-судинної та дихальної систем у дітей з інтелектуальними порушеннями зумовлюють доцільність цілеспрямованого використання засобів дихальної гімнастики як важливого компонента корекційного впливу. Дихальні вправи мають комплексний вплив на організм, зокрема забезпечують як прямий, так і опосередкований вплив

на психомоторну сферу. Формування навичок довільного регулювання дихання також позитивно впливає на здатність до переключення уваги та саморегуляції психоемоційного стану [7].

Важливим компонентом корекційно-розвивальної роботи є вправи на м'язове розслаблення, які використовуються для зниження надмірного м'язового тону та нервового напруження. На початкових етапах психомоторного розвитку такі вправи виступають базовим засобом формування м'язово-суглобових відчуттів, тоді як на наступних етапах вони застосовуються як засіб активного відпочинку та додатковий чинник розвитку пропріоцептивної чутливості.

Ефективним інструментом впливу на психомоторику є рухливі ігри, естафети та вправи змагального характеру, зміст яких спеціально спрямовується на розвиток сенсорних і когнітивних компонентів. Такі форми організації діяльності забезпечують удосконалення міжфункціональних взаємозв'язків у структурі психомоторики, сприяють розвитку координації рухів, уваги, пам'яті та мислення, а також підвищують мотивацію до занять.

Результати дослідження. Формувальний етап дослідно-експериментальної роботи був спрямований на апробацію розроблених засобів і методів АФВ, орієнтованих на розвиток психомоторики дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями в умовах позаурочної рухової діяльності.

Упродовж формувального етапу з учнями експериментальної групи систематично проводилися заняття у позаурочний час, що ґрунтувалися на впровадженні спеціально розробленої програми розвитку психомоторики. Заняття відбувалися тричі на тиждень, тривалістю по 30 хвилин. Водночас діти контрольної групи займалися за традиційною програмою фізичного виховання для дітей з інтелектуальними порушеннями, що реалізується у спеціальних закладах освіти.

Загалом у межах формувального етапу було проведено 34 заняття, зміст яких передбачав комплексний розвиток сенсорних систем і когнітивних компонентів психомоторики. Кожне заняття будувалося на принципах системності, цілеспрямованості та індивідуалізації, що забезпечувало ефективний корекційно-розвитковий вплив. До структури експериментальних занять входили різні групи фізичних вправ, спрямованих на всебічний розвиток психомоторної сфери: стройові та організаційні вправи; гімнастичні вправи; вправи з предметами; прикладні рухові дії, що активізують вестибулярний і пропріоцептивний аналізатори; вправи з лазіння і перелазіння; елементи акробатики; легкоатлетичні вправи; рухливі та спортивні ігри. Крім того, використовувалися засоби психічного тренування, спрямовані на розвиток когнітивних процесів, а також вправи дихальної гімнастики для оптимізації функціонального стану організму.

Розвиток психомоторики дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями у процесі позаурочних занять засобами АФВ здійснювався поетапно, що забезпечувало системність і послідовність корекцій-

но-розвиткового впливу. Було виокремлено три взаємопов'язані етапи: інформаційно-ознайомлювальний; етап диференційованого розвитку окремих елементів психомоторики; етап удосконалення міжфункціональних взаємодій у структурі психомоторної сфери.

В основній частині занять, поряд із розвитком фізичних якостей, відповідно до завдань формувального етапу дослідження здійснювався цілеспрямований вплив на психомоторику та її структурні компоненти. З цією метою у структуру занять інтегрувалися спеціальні блоки тривалістю 5–10 хвилин, спрямовані на розвиток тих елементів психомоторики, які недостатньо формуються в межах традиційної навчальної програми. Залежно від етапу розвитку психомоторики змінювалося місце цих блоків у структурі заняття: на початковому етапі вони виконувалися у першій половині заняття, тоді як на наступних етапах – у другій, що сприяло підвищенню ефективності педагогічного впливу.

Заключна частина занять була орієнтована на нормалізацію функціонального стану організму та гармонізацію психофізичної діяльності дітей. Для цього використовувалися вправи з помірним і низьким рівнем навантаження, які не створювали значного напруження для серцево-судинної, дихальної систем і опорно-рухового апарату, водночас сприяючи активізації сенсорних процесів і когнітивної сфери.

Ефективним компонентом занять були ігрові вправи та завдання-атракціони, що передбачали різні способи маніпуляції предметами: перенесення (наприклад, утримання палиці на опорах, транспортування м'ячів на дощечці), балансування (м'ячем, гімнастичною палицею), а також кидання предметів у ціль (м'ячів у кошик, кілець на стійку). Використання таких вправ сприяло розвитку м'язово-суглобової та тактильної чутливості, удосконаленню окоміру, функціонуванню вестибулярного аналізатора, а також підвищенню рівня уваги та координації рухів.

Ефективність реалізації процесу розвитку психомоторики дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями значною мірою зумовлювалася

дотриманням визначених педагогічних умов організації адаптивного фізичного виховання. До ключових із них належать:

1. Забезпечення комплексного підходу до діагностики та розвитку психомоторики.

2. Створення позитивного психологічного середовища, що сприяє активній участі дітей у руховій діяльності та підвищує їх мотивацію.

Використання засобів адаптивного фізичного виховання забезпечувало не лише розвиток рухової активності, але й позитивно впливало на загальний психофізичний стан, сприяло оздоровленню організму та гармонізації психомоторного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

Зміни, що відбулась впродовж дослідження у дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями за показниками розвитку психомоторики та її компонентів в процесі використання засобів адаптивного фізичного виховання у позаурочний час дозволяють зробити висновок, що результати показників контрольної перевірки у дітей експериментальної групи виявилися вищими, що свідчить про ефективність запропонованих підходів і доцільність їх впровадження у практику спеціальної освіти

Аналіз результатів тестування когнітивної сфери засвідчив, що учні експериментальної групи продемонстрували вищі показники порівняно з учнями контрольної групи за більшістю досліджуваних параметрів. Найбільш суттєві відмінності зафіксовано за показниками концентрації уваги та образної пам'яті – по 20,0% відповідно. Дещо менший приріст спостерігався за показниками рухової пам'яті (19,2%) та вибіркості уваги (20,3%). Найменш виражені зміни відзначено за такими показниками, як час відтворення простих фігур (17,8%), стійкість уваги (15,4%), обсяг короткочасної пам'яті (13,5%) та рівень розвитку мислення, оцінений за часом відтворення складних фігур (8,4%) (табл. 1).

Результати дослідження сенсорних компонентів психомоторики показали, що учні експериментальної групи мали вищі показники порівняно з учнями кон-

Таблиця 1

Динаміка результатів розвитку компонентів когнітивної сфери психомоторики у дітей з інтелектуальними порушеннями в ході дослідження

Когнітивні компоненти	Констатувальний етап		Формувальний етап			
	\bar{x}	S	ЕГ	Приріст (у%)	КГ	Приріст (у%)
Вибірковість уваги (бали)	5,6	3,2	7,4	32,1	6,3	12,5
Концентрація уваги (бали)	5,7	0,4	4,0	29,8	4,8	15,8
Стійкість уваги (у.о.)	195,7	22	158,4	23,5	182,8	7,1
Рухова пам'ять (к-сть спроб)	10,2	1,68	7,3	39,7	8,7	17,2
Образна пам'ять (у.о.)	1,4	0,3	1,0	40,0	1,2	16,7
Короткочасна пам'ять (у.о.)	4,5	0,3	5,7	26,7	5,2	15,6
Мислення (прості фігури) (с.)	84,2	14	63,4	32,8	74,7	12,7
Мислення (складні фігури) (с.)	283	26	242	16,9	261	8,4

Динаміка інтегративних показників розвитку психомоторних здібностей у дітей з інтелектуальними порушеннями в ході дослідження

Інтегративні психомоторні тести	Констатувальний етап		Формувальний етап			
	\bar{x}	S	ЕГ	Приріст (у%)	КГ	Приріст (у%)
Семиметровий тест (см)	42,1	7,8	34,0	23,8	39,1	7,7
Відчуття ритму (с.)	2,7	0,32	2,2	22,7	2,5	8,0
Точність (очки)	38	1,5	44,1	16,1	39,4	3,7

трольної групи. Зокрема, спостерігався кращий розвиток м'язових відчуттів, вестибулярної стійкості, тактильних та суглобових відчуттів. За інтегративними показниками психомоторних здібностей також відзначалися значні переваги учнів експериментальної групи. Так, у виконанні семиметрового тесту вони перевищували результати контрольної групи на 15,0%, за показниками відчуття ритму – на 13,7%, а точності влучань у вертикальну мішень – на 11,9% (табл. 2). Ці дані свідчать про ефективність використання засобів АФВ для комплексного розвитку сенсорних і психомоторних здібностей дітей з інтелектуальними порушеннями.

Порівняння отриманих даних переконливо свідчить, що використання засобів, спрямованих на комплексний розвиток сенсорних систем та когнітивних компонентів під час кожного позаурочного заняття з фізичної культури для дітей з інтелектуальними порушеннями, а саме стройових та гімнастичних вправ, вправ з предметами, прикладних вправ для стимуля та пропріорецептивного аналізаторів, лазіння і перела цієї вестибулярного зіння, легкоатлетичних вправ, спортивних і рухливих ігор, засобів психічного вправління та дихальної гімнастики позитивно вплинуло на психомоторний розвиток дітей молодшого шкільного віку з інтелектуальними порушеннями.

Висновки. Таким чином, у роботі визначені сучасні підходи до розвитку психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання та обґрунтуванні ефективних засобів, форм і методів їх реалізації. Встановлено, що розвиток психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями

є складним багатокомпонентним процесом, який потребує цілеспрямованого педагогічного впливу з урахуванням індивідуальних особливостей психофізичного розвитку. Обґрунтовано, що сучасні підходи до розвитку психомоторики передбачають інтеграцію рухової, сенсорної та когнітивної діяльності, індивідуалізацію педагогічного впливу, поетапність формування психомоторних функцій, а також використання інноваційних методів і засобів адаптивного фізичного виховання.

Доведено, що засоби адаптивного фізичного виховання мають значний корекційно-розвитковий потенціал і сприяють підвищенню рівня розвитку психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями. Їх застосування забезпечує покращення координаційних здібностей, розвитку рівноваги, просторової орієнтації, дрібної моторики, а також позитивно впливає на стан когнітивних процесів. Експериментально підтверджено ефективність використання спеціально розробленої методики, що включає комплекс фізичних вправ, сенсорних завдань, ігрових технологій та психічних вправ, спрямованих на всебічний розвиток психомоторної сфери. Досягнення мети дослідження підтверджує, що впровадження сучасних підходів до розвитку психомоторики дітей з інтелектуальними порушеннями засобами адаптивного фізичного виховання є ефективним і доцільним. Отримані результати можуть бути використані у практиці спеціальної та інклюзивної освіти з метою підвищення якості корекційно-розвиткової роботи та сприяння успішній соціалізації дітей означеної категорії.

Література:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Бобренко І. В. Програма з корекційно-розвиткової роботи «Лікувальна фізкультура» для 1–4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2018. 131 с.
3. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посіб для студентів. Луцьки: Вежа-Друк, 2014. 68 с.
4. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 424 с.
5. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Інклюзивна освіта : від основ до практики : монографія. К. : ТОВ «АТО-ПОЛ», 2016. 152 с.
6. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка (Олігофренопедагогіка): підручник. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2015. 312 с.
7. Навчальна програма «Адаптивна фізична культура» для 5–10 класів для дітей з інтелектуальними порушеннями помірного та тяжкого ступенів [Литвин І. М., Хронік Т. Є., Шестопап В. М., Біла О. М.]. Київ, 2020. 65 с.
8. Павленко Є.Є., Павленко В.О. Методологічні основи адаптивного фізичного виховання. Conference Scientifique et Pratigue I nternational Debats scientifiques et orientations prospectives du developpement scientifique. Paris Republique Francaise Fevrier 5. 2021. P. 85-87.

9. Типова освітня програма для 1–2 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для осіб із порушеннями інтелектуального розвитку / під керівництвом Чеботарьової О. В. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2022. 128 с.

10. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання. Чернігів, 2018. 104 с.

References:

1. Osadchenko, T. M., Semenov, A. A., & Tkachenko, V. T. (2014). *Adaptyvne fizychnе vykhovannia* [Adaptive physical education]. Uman: VPTs «Vizavi». [in Ukrainian]

2. Bobrenko, I. V. (2018). *Prohrama z korektsiino-rozvytkovoi roboty “Likuvalna fizychna kultura” dlia 1–4 klasiv spetsialnykh zakladiv zahalnoi serednoi osvity dlia ditei z intelektualnymy porushenniamy* [Program of correctional and developmental work “Therapeutic physical culture” for grades 1–4 of special secondary education institutions for children with intellectual disabilities]. Kyiv: Instytut spetsialnoi pedahohiky NAPN Ukrainy. [in Ukrainian]

3. Dedeliuk, N. A. (2014). *Teoriia i metodyka adaptyvnoi fizychnoi kultury* [Theory and methods of adaptive physical culture]. Lutsk: Vezha-Druk. [in Ukrainian].

4. Kolyshkin, O. V. (2014). *Teoretyko-praktychni osnovy adaptyvnoi fizychnoi kultury* [Theoretical and practical foundations of adaptive physical culture]. Sumy: SumDPU imeni A. S. Makarenka. [in Ukrainian].

5. Kolupaieva, A. A., & Taranchenko, O. M. (2016). *Inklyuzyвна osvita: vid osnov do praktyky* [Inclusive education: From basics to practice]. Kyiv: ATOPOL [in Ukrainian].

6. Myronova, S. P. (2015). *Korektsiina psykhopedahohika (oligofrenopedahohika)* [Correctional psychopedagogy (oligophrenopedagogy)]. Kamianets-Podilskyi: Kamianets-Podilskyi National Ivan Ohienko University.

7. Lytvyn, I. M., Khronik, T. Ye., Shestopal, V. M., & Bila, O. M. (2020). *Navchalna prohrama “Adaptyvna fizychna kultura” dlia 5–10 klasiv dlia ditei z intelektualnymy porushenniamy pomirnoho ta tiazhkooho stupeniv* [Curriculum “Adaptive physical culture” for grades 5–10 for children with moderate and severe intellectual disabilities]. Kyiv. [in Ukrainian].

8. Pavlenko, Ye. Ye., & Pavlenko, V. O. (2021). Methodological foundations of adaptive physical education. In *Conference Scientifique et Pratique International: Debats scientifiques et orientations prospectives du developpement scientifique* (pp. 85–87). Paris, France.

9. Chebotarova, O. V. (Ed.). (2022). *Typova osvithnia prohrama dlia 1–2 klasiv spetsialnykh zakladiv zahalnoi serednoi osvity dlia osib iz porushenniamy intelektualnoho rozvytku* [Typical educational program for grades 1–2 of special secondary education institutions for persons with intellectual disabilities]. Kyiv: Instytut spetsialnoi pedahohiky NAPN Ukrainy. [in Ukrainian].

10. Troianovska, M. M. (2018). *Adaptyvna fizychna kultura* [Adaptive physical culture]. Chernihiv. [in Ukrainian].

Дата першого надходження статті до видання: 18.02.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 16.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026