

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
ВОЛИНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ІМЕНІ ЛЕСІ УКРАЇНКИ
Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

На правах рукопису

ЛОЗИЦЬКА ІННА МИКОЛАЇВНА

Розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор

Спеціальність: 016 Спеціальна освіта
Освітньо-професійна програма
«Корекційна психопедагогіка (олігофренопедагогіка)»

Робота на здобуття освітнього ступеня «Магістр»

Науковий керівник:
Кузава І.Б.,
доктор педагогічних
наук, професор

РЕКОМЕНДОВАНО ДО ЗАХИСТУ

Протокол № ____

засідання кафедри

спеціальної та інклюзивної освіти

від _____ 2024 р.

Зав. кафедри _____ проф. Кузава І. Б.

ЛУЦЬК – 2024

АНОТАЦІЯ

Лозицька І. М. Розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор. Робота на здобуття освітнього ступеня магістра. Спеціальність: 016 «Спеціальна освіта». Освітньо-професійна програма *«Корекційна психопедагогіка (олігофренопедагогіка)»*. Волинський національний університет імені Лесі Українки. Луцьк, 2024. 80 с.

Магістерська робота присвячена вивченню фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями шкільного віку та ролі рухливих ігор у формуванні їхніх фізичних якостей. Дослідження акцентує увагу на важливості індивідуального підходу та використання спеціальних педагогічних засобів для ефективного фізичного розвитку цієї категорії дітей.

У першому розділі проаналізовано науково-педагогічні підходи до проблеми розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку інтелектуальними порушеннями, висвітлено значення рухливих ігор у їхньому розвитку та запропоновано класифікацію таких ігор.

У другому розділі розкрито організаційно-педагогічні умови впровадження рухливих ігор у початкову школу, представлено результат експериментального дослідження та розроблено методичні рекомендації для педагогів, які працюють із дітьми, що мають інтелектуальні порушення.

Ключові слова: фізичний розвиток, інтелектуальні порушення, діти шкільного віку, рухливі ігри, розвиток фізичних якостей, інклюзивне навчання, педагогічні методи, методичні рекомендації, експериментальне дослідження.

ANNOTATION

Lozytska I. M. Development of Physical Qualities of Children with Intellectual Disabilities through the Use of Active Games. Master's Thesis for the Degree of Master. Specialty: 016 "Special Education". Educational and Professional Program *"Correctional Psycho-Pedagogy*

(*Oligophrenopedagogy*)". Lesya Ukrainka Volyn National University. Lutsk, 2024. 80 p.

This master's thesis is devoted to studying the physical development of school-aged children with intellectual disabilities and the role of active games in forming their physical qualities. The research emphasizes the importance of an individualized approach and the use of specialized pedagogical tools to promote effective physical development for this group of children.

The first chapter analyzes scientific and pedagogical approaches to the development of physical qualities in school-aged children with intellectual disabilities. It highlights the significance of active games for their development and proposes a classification of such games.

In the second chapter, the organizational and pedagogical conditions for implementing movement games in primary school are described, the results of the experimental study are presented, and methodological recommendations are developed for educators working with children with intellectual disabilities.

Keywords: physical development, intellectual disabilities, school-aged children, active games, development of physical qualities, inclusive education, pedagogical methods, methodological recommendations, experimental research.

ЗМІСТ

ВСТУП	5
РОЗДІЛ 1. НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ.....	9
1.1. Особливості розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями як науково-педагогічна проблема.....	9
1.2. Значення та особливості рухливих ігор в розвитку дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями	17
1.3. Класифікація рухливих ігор для дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями	26
ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ	34
РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ	35
2.1 Організаційно-педагогічні умови використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи	36
2.2 Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи.....	42
2.3 Методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи	60
ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ	65
ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ.....	67
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	71
ДОДАТКИ.....	77

ВСТУП

Актуальність теми дослідження. Соціально-економічні зміни, що відбуваються останніми роками в нашому суспільстві, торкнулися всіх сфер суспільного життя і поставили значну частину населення в умови постійної адаптації. Таким чином, виникла низка актуальних проблем, які є основою для дослідників і практиків у галузі освіти, зокрема спеціальної. Одним із актуальних завдань виховання та навчання дітей з інтелектуальними порушеннями (ІП) на даний час є їх підготовка до самостійного життя в нових соціально-економічних умовах як повноцінних членів суспільства. У зв'язку з цим основною метою спеціальної освіти є оптимальне сприяння розвитку потенційних можливостей дітей з інтелектуальними порушеннями, їх пізнавальної діяльності та особистості в цілому.

Дуже важливу роль у вирішенні цієї проблеми відіграють систематичні заняття фізичною культурою, оскільки під час рухових вправ діти відчують позитивні емоції, підвищується їхня самооцінка, покращується самопочуття, покращується робота серця і дихальної системи, вони стають спритнішими та витривалішими.

Найважливіша роль у розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями належить рухливим іграм. Будучи одним із найважливіших засобів і методів фізичного розвитку, рухлива гра дозволяє ефективно вирішувати оздоровчі та освітні завдання. Рухлива гра комплексно впливає на фізичний розвиток і здоров'я дитини. Вона є важливим засобом фізичного виховання, рухлива гра одночасно має оздоровчу дію на організм дитини.

Доведено, що рухлива гра є незамінним засобом поповнення у школярів з інтелектуальними порушеннями знань і уявлень про навколишній світ, розвитку мислення, повноцінних морально-вольових і фізичних якостей. Це один із ефективних шляхів розвитку рухової сфери та підвищення якості життя дітей з інтелектуальними порушеннями. Рухливі ігри доцільно

використовувати для лікування та реабілітації дітей з інтелектуальними порушеннями, формування у них життєво важливих навичок.

Під час гри рухова активність дітей викликає активний стан всього організму, посилює обмінні процеси, підвищує життєвий тонус. Рухливі ігри пробуджують у свідомості дітей нові картини, а головне сприяють розвитку фізичних якостей. Дитина не може обійтися без руху, тому їй не обійтися без рухливих ігор. Під час ігор особливо загострюється уява дитини, вона активізується, отримує багаті враження. Ігровий метод близький до провідної діяльності дітей; за допомогою рухливих ігор розвивається і вдосконалюється руховий апарат. Також рухливі ігри вчать дітей дисциплінованості, зосередженості та спланованості дій. Рухлива гра дає змогу одночасно розвивати різноманітні рухові навички, самостійність дій, швидке реагування на зміну умов, прояв творчої ініціативи. У більшості рухливих ігор активізується робота великої кількості великих груп м'язів, що позитивно впливає на весь організм.

Інтелектуальні порушення відіграють важливу роль у сучасній корекційній психопедагогіці. До цієї категорії дітей включають дітей із порушеннями інтелектуального розвитку та затримкою психічного розвитку. Оскільки дослідження проводилося в закладі освіти, де навчаються діти з інтелектуальними порушеннями, у нашій роботі ми використовуємо термін «порушення інтелектуального розвитку».

Розвиток фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями за допомогою рухливих ігор вивчали різні вчені в галузі корекційної педагогіки та фізичної реабілітації. А.Г. Шевцов у своїх роботах досліджував особливості фізичної підготовки дітей з інтелектуальними порушеннями та вплив фізичних вправ на їхній психофізичний розвиток; Т.Я. Круцевич — фахівець у галузі фізичного виховання, яка займалась розробкою методів розвитку фізичних якостей у дітей різних вікових груп, зокрема з особливими потребами; І.В. Муравов приділяв увагу впливу спортивних та рухливих ігор на розвиток рухових якостей і координацію дітей із затримкою психічного

розвитку. Проте, питання вивчення особливостей розвитку фізичних якостей дітей із інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор потребує подальшого дослідження. ***Все вище викладене зумовило вибір теми магістерської роботи: «Розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор».***

Об’єкт дослідження: рухлива гра як засіб розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями.

Предмет дослідження: комплекс методів та вправ для розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор.

Мета дослідження – теоретично обґрунтувати, розробити та практично апробувати комплекс методів та вправ розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор.

Завдання дослідження:

- з’ясувати науково-теоретичні дослідження щодо особливостей розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями засобами рухливих ігор;
- проаналізувати організаційно-педагогічні умови використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи дітей з інтелектуальними порушеннями;
- описати аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи;
- розробити методичні рекомендації педагогам щодо використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи ОЗЗСО «Люб’язівський ліцей».

Методи дослідження – *теоретичні*: аналіз, та узагальнення літератури по темі дослідження; *експериментальні*: анкетування, тестування фізичних та розумових якостей дітей, спостереження, педагогічний експеримент; *статистичний*: кореляційний аналіз.

База дослідження. Дослідно-експериментальна робота проводилась протягом 2023-2024 рр. на базі Опорного закладу загальної середньої освіти

«Люб'язівський ліцей». До участі у дослідженні було залучено 28 учнів початкової школи (4 клас), серед яких 8 учнів із інтелектуальними порушеннями, діагностованими за рівнями F70 (легкий ступінь) та F71 (помірний ступінь), та 20 учнів із нормотиповим розвитком, які становили контрольну групу. З метою забезпечення всебічного підходу до організації дослідження також залучено 5 вчителів та 10 батьків, які брали участь у спостереженні, наданні зворотного зв'язку та оцінці динаміки розвитку фізичних якостей дітей у рамках експерименту.

Апробація результатів дослідження здійснювалась шляхом їхнього оприлюднення на засіданні кафедри спеціальної та інклюзивної освіти

За результатами дослідження опубліковано тези в електронному збірнику тез: *«Психолого-педагогічний супровід осіб із особливими освітніми потребами у закладах спеціальної та інклюзивної освіти»* (за ред. проф. Кузави І.Б., 16-19 травня 2024 р.).

Структура роботи. Магістерське дослідження складається зі вступу, двох розділів, висновків, списку використаних джерел (49 найменувань) та двох додатків. Загальний обсяг роботи становить 80 сторінок, з яких – 70 сторінок основного тексту.

РОЗДІЛ 1

НАУКОВО-ТЕОРЕТИЧНЕ ДОСЛІДЖЕННЯ ОСОБЛИВОСТЕЙ ФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

1.1. Особливості розвитку фізичних якостей дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями як науково-педагогічна проблема

У практиці фізичного виховання основним критерієм вибору фізичних навантажень, структури рухових дій і методів впливу на організм служать показники функціональних можливостей дитячого організму. Для школярів потреба у високій руховій активності є природною. Тому важливо забезпечити дітям достатній обсяг рухової активності, що відповідає їх віку та індивідуальному стану здоров'я. Без знання вікових особливостей дітей неможливо правильно здійснювати фізичне виховання [8, с. 68].

Згідно із думкою С. Бобренко, Н. Ковальова, Н. Єременко, завданнями фізичного виховання в шкільному віці є:

- зміцнювати здоров'я і нормальний фізичний розвиток;
- створити школу рухів на основі вдосконалення умінь і навичок, набутих у дошкільному віці, і доповнити їх відносно легко координованими рухами;
- сприяти розвитку моторики;
- формувати навичку правильної постави під час статичних поз і рухів;
- прищеплювати основи знань про режим дня, особисту гігієну, значення фізичних вправ для здоров'я;
- виховувати стійкий інтерес і звичку до систематичних занять фізичними вправами;
- формувати навички культури поведінки [12, с. 51].

Особливу категорію серед школярів становлять діти з інтелектуальними порушеннями. Під інтелектуальними порушеннями

розуміють стан затримки або незавершеного розвитку психіки, що характеризується, перш за все, порушенням здібностей, що проявляються в період дорослішання і забезпечують загальний рівень інтелекту, тобто когнітивного, мовленнєвого, рухового та соціальні здібності.

У корекційній психопедагогіці під «інтелектуальними порушеннями» розуміють стійке зниження пізнавальної діяльності дитини, спричинене органічним ураженням центральної нервової системи [3]. Ступінь такого ураження може відрізнятися за тяжкістю, локалізацією та часом виникнення. Етіологія патологічного розвитку є різноманітною, що зумовлює індивідуальні особливості фізіологічного, емоційно-вольового та інтелектуального розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями.

Порушення інтелектуального розвитку класифікується за ступенем тяжкості, включаючи легку, помірну, важку та глибоку. Легка форма – IQ 69–50. Ця форма характеризується невеликою затримкою розвитку, що дозволяє людині соціалізуватися в навколишньому суспільстві. Порушення, що характеризується зниженням інтелекту, порушеннями мовленнєвого і моторного розвитку, емоційно-вольової сфери, є дуже поширеним захворюванням. У світі налічується від 1 до 3% людей, які страждають цим захворюванням. Досить часто ця патологія поєднується з іншими досить серйозними психічними та соматичними захворюваннями: ДЦП, епілепсією, сліпотою, глухотою тощо [6].

Дослідники встановили (В. Петрова, Юлія Бартлевич), що діти з інтелектуальними порушеннями відстають у фізичному розвитку та фізичній підготовленості від дітей масової школи. Інтелектуальні порушення позначаються на фізичному і руховому розвитку дітей, що створює значні труднощі в оволодінні фізичними вправами. Дослідження показали, що головним порушенням рухової сфери у дітей з інтелектуальними порушеннями є проблеми з координацією рухів. Їм складно виконувати як прості, так і складні рухи.

Тільки комплексний підхід до розвитку та вдосконалення рухових можливостей школярів з інтелектуальними порушеннями сприяє формуванню у них потреби у щоденних заняттях фізичними вправами та розвитку фізичних рухових якостей [12, с. 170].

Порушення фізичного розвитку учнів тісно пов'язані з порушеннями прояву фізичних якостей, про що свідчать показники фізичної підготовленості школярів з інтелектуальними порушеннями.

Фізичні якості – це природні морфофункціональні характеристики, які забезпечують рухову активність людини і повною мірою проявляються в цілеспрямованій руховій діяльності. Основними фізичними якостями є сила м'язів, швидкість, витривалість, гнучкість і спритність.

Сила – це здатність людини долати зовнішній опір або протистояти йому за допомогою м'язового напруження.

Швидкість – здатність виконувати рухи за мінімально можливий час у заданих умовах.

Витривалість – здатність організму протистояти фізичній втомі під час м'язової діяльності.

Гнучкість – здатність виконувати рухи з максимальною амплітудою.

Спритність – здатність швидко, якісно й раціонально оволодівати новими руховими навичками та ефективно виконувати рухові завдання в умовах, що змінюються [25].

О. Горбатюк зазначає, що поряд із великою кількістю неврологічних та психологічних розладів у дітей з інтелектуальними порушеннями встановлено, що діти цієї категорії помітно поступаються у фізичному розвитку одноліткам, які нормально розвиваються. Відмічено, що у дітей з порушеннями інтелектуального розвитку з раннього дитинства спостерігаються затримки природних рухових рефлексів. Сидіти, стояти і ходити, як правило, починають пізніше. У них частіше зустрічаються різні порушення постави, плоскостопість, частіше спостерігається надмірна маса тіла через надлишок жирової тканини. Аналізуючи антропометричні дані,

встановлено, що діти з інтелектуальними порушеннями відстають від своїх однолітків із загальноосвітніх шкіл за показниками ваги, зросту та окружності грудної клітки [7].

У фізичному дитини з інтелектуальними порушеннями відхилення виражаються:

- в ослабленому організмі;
- при соматичних розладах;
- підвищена схильність до простудних та інфекційних захворювань;
- при загальному фізичному недорозвиненні (вага, зріст);
- при порушенні розвитку статички і локомоції, основних рухів, дрібної моторики, постави;
- в порушенні координації елементарних рухових актів;
- при порушеннях рівноваги та ін [31].

Також порушення фізичного розвитку таких дітей проявляються у:

- відставанні довжини та маси тіла;
- ожирінні;
- порушенні постави;
- деформації стопи;
- порушенні розвитку грудної клітки;
- низькій життєвій ємності легень;
- деформації черепа, лицевого скелета [37, с. 170].

Серед вторинних уражень опорно-рухового апарату виділяють деформації стоп, порушення постави (сколіоз, кіфосколіоз, кіфоз, лордоз), диспропорції тіла, функціональну недостатність черевного пресу, парези, кривоший. Незначні диспластичні ознаки зустрічаються у 40% школярів з інтелектуальними порушеннями.

Однак у різних дітей досліджуваної категорії порушення фізичного розвитку можуть мати різний характер, різний ступінь вираженості, проявлятися в різних поєднаннях. Деякі діти справляють враження фізично здорових і моторно збережених, але це лише видиме благополуччя.

На фізичний розвиток, рухові здібності, здатність до навчання і пристосованість до фізичних навантажень впливають вираженість інтелектуального порушення, супутні захворювання, вторинні порушення, особливості психічної та емоційно-вольової сфери дітей.

На сьогоднішній день основним руховим розладом у дітей з інтелектуальними порушеннями вважаються порушення координації рухів. Рухи будь-якого рівня складності створюють дітям проблеми при виконанні. Внаслідок органічного ураження різних рівнів структур головного мозку, неузгодженості роботи контролюючих і виконавчих органів, низької сенсорної аферентації дитина з інтелектуальними порушеннями не здатна контролювати всі характеристики одночасно. Порушення координації рухів пов'язані з тим, що координаційні здібності спочатку формуються на дефектній основі. Порушення координаційних здібностей виражаються в:

- неточності рухів у просторі та часі;
- нездатність виконувати ритмічні рухи;
- помилки в диференціації м'язових зусиль;
- низький рівень рівноваги [9].

Отже, школярі з інтелектуальними порушеннями – це група дітей зі спільними ознаками, основною з яких є психофізичний дефект. Їх інтелектуальні порушення проявляються в психомоторному недорозвиненні.

Психомоторний недорозвиток дітей з легкою формою інтелектуального порушення проявляється в уповільненому темпі розвитку локомоторних функцій, непродуктивних рухах, руховій неспокійності та метушливості. Рухи бідні, кутасті, недостатньо плавні. Особливо погано сформовані тонкі і точні рухи рук, маніпулювання предметами, жести і міміка.

Порушується злагодженість, точність і темп рухів. Вони повільні і незграбні, що перешкоджає формуванню механізму бігу, стрибків, метань. Уже в підлітковому віці школярі важко приймають і утримують задану позу, диференціюють зусилля, переключаються на інший вид фізичних вправ. У одних дітей рухове недорозвинення проявляється млявістю, незграбністю,

низькою силою і швидкістю рухових дій, у інших підвищена рухливість поєднується з безладністю, безцільністю, наявністю непотрібних рухів.

У більшості дітей з інтелектуальними порушеннями чітко виражені відхилення у фізичному розвитку. Їх тіло нахилене вперед, голова опущена вниз, вони часто дивляться собі на ноги. При ходьбі вони човгають ступнями, рухи рук і ніг не узгоджені між собою, стопи повернені носками всередину. У деяких дітей при ходьбі спостерігається м'який, нерівний крок, темп ходьби нестійкий, ноги злегка зігнуті в тазостегнових суглобах.

При бігу типовими помилками таких дітей є: надмірне напруження, поривчастість, раптові зупинки, сильне вигинання тулуба або нахили назад, закидання голови, хитання з боку в бік, неузгодженість і мала амплітуда рухів рук і ніг, дрібні нерівні кроки, пересування на прямих або зігнутих ногах.

Більшість дітей з інтелектуальними порушеннями взагалі не вміють стрибати – ні на двох, ні на одній нозі. Таким дітям дуже важко повзати, лазити і метати. Багато дітей не можуть кинути м'яч не тільки в ціль, але і в кошик, що стоїть прямо перед ними, так як будь-який кидок порушує рівновагу тіла.

Специфіка рухових навичок зумовлена, перш за все, недоліками вищих рівнів регуляції. Це зумовлює низьку ефективність операційних процесів усіх видів діяльності і проявляється у несформованості тонких диференційованих рухів, поганій координації складних рухових актів, низькій засвоюваності рухів, скутості сформованих навичок, недоліках доцільної побудови рухів, труднощі у виконанні або зміні рухів відповідно до словесних інструкцій [18].

У школярів з інтелектуальними порушеннями відмічаються відхилення у розвитку фізичних якостей:

- відставання від стандартних показників сили м'язів тулуба і кінцівок (на 15-30%);
- швидкість рухових дій (10-15%);

- витривалість (20-40%);
- швидко-силові якості (15-30%);
- гнучкість (10-20%) [23].

Наявність недоліків фізичних якостей може сприяти формуванню складних координаційних здібностей.

Кожній людині необхідний розвиток м'язової сили, оскільки це одна з найважливіших фізичних якостей людини. Ряд авторів говорять про важливість формування необхідних знань про закономірності формування силових здібностей у дітей з інтелектуальними порушеннями. Розвиток силових здібностей цієї категорії дітей необхідний для їх трудової та повсякденної діяльності.

У дітей з інтелектуальними порушеннями спостерігається органічне ураження кори головного мозку, що впливає на порушення кіркового механізму регуляції м'язового напруження, прояв його максимальних значень і дозування м'язового зусилля.

Показники сили рук школярів з інтелектуальними порушеннями трохи відстають від таких же показників їх однолітків зі школи на 20-30%, іноді трохи більше або менше. У віці 8 років сила спини учнів державних шкіл на 50,0% більша. З віком ці відмінності стають менш суттєвими, але все ще досить вираженими. Так, у 17 років різниця становить 18,8%.

Сенситивні періоди розвитку сили рук і хребта в учнів спеціальних шкіл неоднакові, оскільки найбільший приріст сили рук спостерігається з 14 до 17 років, сили хребта – з 12 до 16 років, тоді як у звичайних школярів прискорюються періоди розвитку цього показника відзначаються у віці 13-17 і 12-16 років.

Важливим завданням фізичного виховання школярів з порушеннями інтелекту є розвиток у цієї категорії витривалості до різних видів праці за допомогою фізичних вправ різної потужності, різного характеру, обсягу та інтенсивності. Витривалість до м'язової роботи в першу чергу залежить від властивостей і діяльності центральної нервової системи. У зв'язку з цим діти

з порушеннями інтелекту не можуть виконувати тривалу фізичну діяльність, насамперед через недостатній рівень функціонування центральної нервової системи, невміння контролювати свої дії, невміння утримувати інструкції, слабкість вольових проявів.

Затримка розвитку і витривалості учнів з інтелектуальними порушеннями 8-9 років незначна, але у віці 10 років і старше їх бігова тривалість майже вдвічі менша, ніж в учнів загальноосвітніх шкіл.

Однією з найважливіших рухових якостей людини є спритність, яка визначається як її здатність швидко оволодівати новими рухами і швидко перебудовувати рухову діяльність відповідно до вимог мінливого середовища. У зв'язку з тим, що у школярів з інтелектуальними порушеннями порушується аналітична і синтетична діяльність кори головного мозку, а отже, і здатність до тонкого і точного аналізу рухів, вони не зможуть так швидко освоювати нові рухи і відновлювати свої рухові навички, як їхні однолітки, що нормально розвиваються [25].

За даними Ю.М. Бартлевич, 80% підлітків з легким ступенем порушення інтелектуального розвитку до закінчення школи за своїми фізичними і психометричними проявами суттєво не відрізняються від однолітків з нормотиповим розвитком [12, с. 170].

Заняття з фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями необхідно починати з раннього віку. Ці заняття необхідно проводити регулярно і постійно відповідно до віку та особливостей розвитку дитини. Зміст занять не повинен відрізнятися від занять зі здоровими дітьми. Необхідно розуміти, що основною формою допомоги для таких дітей буде постійна демонстрація вправ, фізична підтримка під час виконання, багаторазове повторення тощо.

Важливо пам'ятати, що такі діти швидко втомлюються, тому при роботі з ними рекомендується використовувати ігровий характер вправ на основі зрозумілих їм образів: ходити, як ведмедик, стрибати, як зайчик, ходити, як гуси тощо.

Діти з інтелектуальними порушеннями можуть успішно займатися багатьма видами адаптивного спорту: плаванням, легкою атлетикою, баскетболом, волейболом, велосипедом, футболом, тенісом, настільним тенісом, лижі. Спеціальна олімпіада (змагання з плавання, легкої атлетики, настільного тенісу) проводиться для людей з інтелектуальними порушеннями [1, с. 168].

Отже, у структурі фізичної підготовленості школярів з інтелектуальними порушеннями найменше розвинуті координаційні здібності: точність, спритність і плавність рухів, скутість і напруженість; зменшення амплітуди рухів у бігу та стрибках; спостерігаються порушення швидкості реакції і витривалості. При цьому більш розвинена гнучкість і швидко-силово-витривалість верхніх кінцівок.

1.2. Значення та особливості рухливих ігор в розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями

Кожна людина від народження прагне до руху. Свою потребу в русі діти зазвичай прагнуть задовольнити через ігри. Для них гра – це, насамперед, рух і дія.

Гра – історично сформоване соціальне явище, самостійний вид діяльності, властивий людям. Гра може бути засобом самопізнання, розваги, відпочинку, засобом фізичного і загально-соціального виховання. Гра – ефективний спосіб пізнання дитиною світу та себе, природний засіб емоційного самовираження та формування стосунків з однолітками та дорослими. Організована ігрова діяльність, крім фізичного розвитку, спрямована на формування культури здорового способу життя підростаючого покоління, сприяння формуванню соціально значущих цінностей тощо.

Гра в широкому сенсі слова – це вид діяльності в ситуаціях, спрямований на відтворення і засвоєння соціального досвіду, в якому формується і вдосконалюється самоконтроль поведінки. Гра розглядається як змістовна діяльність, спрямована на виконання конкретних рухових завдань у швидко мінливих умовах. У ній виявляється творча ініціатива гравця, що виражається в різноманітних діях, узгоджених з діями колективу [5, с. 121].

Ігри, які використовуються для фізичного виховання, дуже різноманітні. Їх можна розділити на дві великі групи: рухливі та спортивні. Рухливі гри – це вид гри, в якому основним елементом є активний рух. Вони включають різні фізичні навантаження, такі як біг, стрибки, метання, повзання та інші рухи, які вимагають участі всього тіла. Рухливі ігри – це усвідомлена рухова діяльність дитини, що характеризується точним і своєчасним виконанням завдань, пов'язаних з правилами, обов'язковими для всіх гравців.

Рухлива гра є незамінним засобом поповнення знань і уявлень дитини про навколишній світ, розвитку мислення, кмітливості, спритності, цінних морально-вольових якостей [2, с. 58].

Основна мета рухливих ігор – розвиток у дитини фізичних якостей: швидкості, витривалості, спритності, сили.

Завдання рухливих ігор:

- розширення рухового досвіду і збагачення його новими, більш складними рухами;
- удосконалення рухових якостей і використання їх у змінних ігрових ситуаціях;
- розвиток творчих здібностей і фізичних якостей;
- виховання самостійності та активності за допомогою нових, більш складних рухів;
- ознайомлення з основними нормами і правилами взаємовідносин з однолітками та дорослими.

Виходячи із загальних цілей та завдань фізичного виховання, виділимо інші завдання, які вирішуються при проведенні рухливих ігор. До них належать: оздоровчі, виховні, освітні.

Оздоровчі завдання рухливих ігор. При правильній організації занять з урахуванням вікових особливостей і фізичної підготовленості тих, хто займається рухливі ігри благотворно впливають на ріст, розвиток і зміцнення кістково-зв'язкового апарату, м'язової системи, на формування правильної постави у дітей, а також підвищують функціональну активність організму.

Виховні завдання рухливих ігор:

- рухливі ігри значною мірою сприяють розвитку фізичних якостей: швидкості, спритності, сили, витривалості, гнучкості, і, що важливо, ці фізичні якості розвиваються в комплексі;

- розвитку витривалості сприяють ігри з багаторазовим повторенням інтенсивних рухів, з постійним фізичним навантаженням, що викликає значні витрати сил і енергії;

- вдосконалення гнучкості відбувається в іграх, пов'язаних з частою зміною напрямку рухів.

Крім того, ігри розвивають злагоджені, економні та злагоджені рухи; гравці набувають уміння швидко входити в потрібний темп і ритм роботи, вправно і швидко виконувати різні рухові завдання, проявляючи при цьому необхідні зусилля і наполегливість, що важливо в житті.

Освітні завдання рухливих ігор:

- гра має великий вплив на формування особистості: це така свідома діяльність, в якій проявляється і розвивається вміння аналізувати, порівнювати, узагальнювати і робити висновки. Ігри сприяють розвитку у дітей здібностей до дії, важливих у повсякденній практичній діяльності, в самих іграх, а також у гімнастиці, спорті та туризмі;

- правила і рухові дії рухливої гри створюють у гравців правильні уявлення про поведінку в реальному житті, закріплюють у їхній свідомості уявлення про взаємини між людьми, що існують у суспільстві.

Оздоровчі, виховні та освітні завдання необхідно вирішувати комплексно, тільки тоді кожна рухлива гра буде ефективним засобом різнобічного фізичного виховання дітей. Таким чином, рухливі ігри є незамінним засобом поповнення знань і уявлень дитини про навколишній світ, розвитку мислення, цінних морально-вольових і фізичних якостей. Однак слід пам'ятати, що при проведенні рухливих ігор, в силу їх специфіки, вирішуються насамперед завдання власне фізичного виховання.

Слідуючи загальним цілям фізичного виховання школярів, виділимо першочергові завдання, які вирішуються при проведенні рухливих ігор:

- зміцнення здоров'я дітей;
- сприяти правильному фізичному розвитку дітей дошкільного віку;
- сприяти розвитку життєво необхідної рухової активності та її вдосконаленню;
- виховувати морально-вольові та фізичні якості;
- прищеплювати організаторські здібності та звичку систематично самостійно займатися рухливими іграми [32].

Р. Дмитрів, Н. Матвеева, та М. Матішак виділяють основні функції рухливих ігор:

- 1) підвищення тілесно-рухової і розумової активності організму;
- 2) підвищення рівня самостійності, виховання впевненості;
- 3) формування чіткості, сили, вправності, швидкості рухів;
- 4) збереження здоров'я вихованця, корекція наявного порушення;
- 5) створення умов адаптації та соціалізації особистості тощо [22].

Важливість рухливих ігор полягає в їх позитивному впливі на розвиток дітей. Вони сприяють фізичному, психологічному, соціальному та інтелектуальному розвитку дитини.

А. Залізник зазначає, що рухлива гра є важливим засобом фізичного виховання школярів у закладі загальної середньої освіти. Саме рухливі ігри в освітньому процесі закладу дошкільної освіти сприяють всебічному фізичному розвитку дітей та формуванню у них фізичних якостей [14, с. 66].

Рухливі ігри розглядаються як основний засіб і метод фізичного виховання. Будучи важливим засобом фізичного виховання, рухлива гра одночасно має оздоровчу дію на організм дитини. Гра – незамінний засіб удосконалення рухів; розвиваючи їх, сприяє формуванню швидкості, витривалості, координації рухів. Велика кількість рухів активізує дихання, кровообіг і обмінні процеси. Це в свою чергу благотворно впливає на розумову діяльність. Рухливі ігри сприяють розвитку моторики, координації, гнучкості та сили. Ось деякі з основних аспектів фізичного розвитку, які розвиваються за допомогою рухливих ігор:

1) Рухові навички. Рухливі ігри сприяють розвитку моторики дітей. Під час гри вони виконують різні рухи, такі як біг, стрибки, повзання, балансування та багато іншого. Сприяють розвитку і зміцненню м'язів, покращує координацію і підвищує гнучкість.

2) Координація рухів. Рухливі ігри вимагають від дітей послідовності і точності рухів. Вони вчать дітей керувати своїм тілом, виконувати складні рухи та реагувати на зміни навколишнього середовища. Це допомагає розвивати координацію і покращує моторику.

3) Гнучкість. Рухливі ігри сприяють розвитку гнучкості дітей. Під час гри вони виконують різні вправи та рухи, що вимагають гнучкості тіла. Це допомагає покращити гнучкість м'язів і суглобів, що, у свою чергу, сприяє кращій рухливості та знижує ризик травм.

4) Сила. Рухливі ігри також допомагають дітям розвивати силу. Під час гри вони виконують різні вправи, що вимагають сили м'язів. Наприклад, стрибки, підйоми, станова тяга та інші вправи сприяють розвитку сили та зміцненню м'язів дитини [30, с. 273].

Рухливі ігри, засновані на рухах, що потребують великих витрат енергії (біг, стрибки тощо), посилюють обмін речовин в організмі. Вони зміцнюють нервову систему дитини і сприяють створенню у дітей бадьорого настрою. Активні рухи підвищують опірність дитини хворобам, спричиняють мобілізацію захисних сил організму, покращують живлення тканин,

формування скелета, правильну поставу та підвищують імунітет до захворювань. Під час рухливих ігор діти вдосконалюють свої рухи, розвивають такі якості, як ініціативність і самостійність, впевненість і посидючість. Вони вчать координувати свої дії і навіть дотримуватися певних правил.

Велика роль рухливої гри і в розумовому вихованні дитини: діти вчаться діяти за правилами, оволодівають просторовою термінологією, свідомо діють у зміненій ігровій ситуації, пізнають навколишній світ. Під час гри активізуються пам'ять та уявлення, розвивається мислення та уява. Діти засвоюють зміст гри, запам'ятовують правила, вчаться діяти відповідно до обраної ролі, творчо використовують наявні рухові навички, вчаться аналізувати свої дії та дії товаришів. Рухливі ігри часто супроводжуються піснями, віршами, лічилками та забавками. Такі ігри поповнюють словниковий запас і збагачують мовлення дітей.

Також рухливі ігри мають важливе значення для морального виховання. Діти вчаться діяти в команді і підкорятися загальним вимогам. Вони сприймають правила гри як закон, а свідоме їх виконання формує волю, розвиває самовладання, витримку, вміння контролювати свої дії та поведінку. Гра розвиває чесність, дисциплінованість, справедливість. Рухлива гра вчить щирості та товариськості.

У рухливих іграх удосконалюється естетичне сприйняття світу. Діти засвоюють красу рухів, їх образність, розвивають почуття ритму. Оволодівають поетичним образним мовленням.

Рухлива гра готує дитину до роботи: діти виготовляють ігрові атрибути, розкладають їх у певній послідовності, розвивають рухові навички, необхідні для подальшої роботи [29].

Особлива цінність рухливих ігор на думку А. Заплатинської та Л. Шевчук, для дітей з інтелектуальними порушеннями 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 [15].

Розглянемо, що говорили науковці з корекційної педагогіки про важливість рухливих ігор в житті дітей.

Дослідження проблеми застосування гри в системі корекції дітей з інтелектуальними порушеннями займалися А.М. Богуш, С.В. Кондукова, Л.П. Лепеха, М. Монтесорі, М.К. Шеремет. Окремі аспекти використання українських народних рухливих ігор у навчанні дітей з інтелектуальними порушеннями висвітлені в працях В.М. Верховинця, В.Т. Скуратівського, О.П. Усової, О.Ю. Яницької та ін.

М. Монтесорі завдання виховання бачила у створенні таких умов, які відповідають потребам дитини, допомагають виявити її запити та сприяють її самовихованню й самоосвіті. Для дітей найбільш значущою діяльністю, яка допомагає розкриттю особистості, є гра. Монтесорі дає науково розроблену систему матеріалу для дитячих занять, запропонувала систему ігрових вправ. [16].

Специфіку педагогічного керівництва іграми дітей розкривав у своїх працях Я. Корчак: кожна дитина – це особливий світ, і пізнати його зможе тільки той, хто розділяє з дитиною її прикраси та хвилювання, її радощі та успіхи. Дитина повинна відчувати сильні руки, чути биття серця близької їй людини, яка завжди поруч, завжди пояснить та зрозуміє, завжди допоможе та зможе надати можливість знайти себе в суспільстві, себе в людстві, себе у Всесвіті [33].

Результатом рухливої гри для молодших школярів є не тільки перемога, хоча це важливо, але й відчуття радості від рухливих фізичних зусиль при подоланні перешкод у грі. Перешкодами у вуличній грі можуть бути механічні перешкоди, складні прийоми пересування, плани та дії водіїв або команди противника.

Рухливі ігри можуть бути низької, середньої та високої інтенсивності. У нашій практиці їх дуже багато. Власне, сюди входять усі народні ігри, що дійшли до нас: «Гуси-лебеді», «Ведмідь у лісі» та ін. Привабливість рухливих ігор полягає в їх змагальному характері, в русі, наповненому певним змістом. Різких відмінностей в уподобаннях хлопчиків і дівчаток у початковій школі немає. Однак деякі відмінності все ж є. Дівчатам більше подобаються хороводи з ритмічними рухами, хлопчики мають певну перевагу в іграх на швидкість, з елементами боротьби, а також в іграх з метанням м'яча, палиці в ціль і на дальність.

Кожен рух у грі служить вираженням внутрішнього почуття, як би завершенням певного настрою гравця. У рухливих іграх рухи дітей природні, невимушені. Тому рухливі ігри є важливим засобом розвитку рухової активності дитини.

Рухливі ігри багатогранні. Одні сильно навантажують ноги – наприклад, такі ігри, як «Не попадися», «Ведмідь у лісі» та ін. Інші розвивають м'язи рук і пальців – «Ловля коників», численні ігри з м'ячем, битою та ін. Треті універсальні: «залучають» до роботи все тіло дитини. Рухлива гра для молодших школярів є обов'язковою складовою практично кожного уроку. Під час проведення ігор відбувається не тільки повторення пройденого матеріалу та розвиток рухів, а й значно підвищується позитивний емоційний тонус учнів. Гра приносить їм радість.

Основними критеріями при виборі рухливих ігор для дітей є:

- відповідність індивідуальним віковим особливостям фізичного і розумового розвитку дитини (завдання і вправи повинні бути простими і зрозумілими дітям, в іншому випадку необхідно пояснювати зміст ігор);
- різноманітність і варіативність рухливих ігор, що використовуються в навчальному процесі (для дітей рекомендується поступово вводити нові ігри, ускладнюючи завдання і техніку їх виконання);

- націленість на конкретний педагогічний результат (кожна рухлива гра, що організовується з дітьми, має на меті розвиток конкретних умінь і навичок);
- наочність (педагог бере активну участь в ігровому процесі, показує в ігровій формі найпростіші рухи, які потрібно робити дітям);
- аудіовізуальний супровід (найбільш захоплюючі для дітей ігри, які мають музичний супровід або сприймаються як частина казкового сюжету) [34].

Для розвитку якості швидкості слід вибирати ігри, які вимагають миттєвої реакції на візуальні, звукові або тактильні сигнали. Ці ігри повинні включати фізичні вправи з періодичними прискореннями, раптовими зупинками, швидкими ривками, миттєвими затримками, бігом на короткі дистанції за максимально короткий час та іншими руховими діями, спрямованими на свідоме і цілеспрямоване випередження суперника.

Для розвитку спритності необхідно використовувати ігри, які вимагають точної координації рухів і швидкого узгодження своїх дій з товаришами по команді, володіння певною фізичною спритністю.

Для розвитку витривалості необхідно знайти ігри, пов'язані з явно великими витратами сил і енергії, з частими чергуваннями складних рухових операцій або з тривалою безперервною руховою діяльністю, що визначається правилами використовуваної гри.

Для успіху рухливої гри необхідно враховувати:

- складність рухів і доцільність їх поєднання з урахуванням підготовленості дітей;
- відповідність змісту ігор та вправ;
- використання різних прийомів підбору дітей на головні ролі;
- варіативність рухливих ігор з метою розвитку творчості та позитивної мотивації до самовираження в русі [35].

Таким чином, основними критеріями при виборі рухливих ігор для дітей є індивідуальний підхід, різноманітність, педагогічна націленість та

наочність. Ігри повинні відповідати фізичному і розумовому розвитку дітей, поступово ускладнюватися для розвитку різних якостей (швидкості, спритності, витривалості). Педагог повинен активно брати участь, демонструючи необхідні рухи. Аудіовізуальний супровід і казкові сюжети роблять ігри більш захоплюючими для дітей, сприяючи розвитку творчості та мотивації до рухової діяльності.

1.3. Класифікація рухливих ігор для дітей шкільного віку з інтелектуальними порушеннями

Єдиної класифікації рухливих ігор не існує. У педагогічній практиці та науковій літературі існують десятки ознак, за якими групують рухливі ігри:

- сюжетні;
- безсюжетні;
- ігри-естафети;
- ігрові вправи;
- ігрові композиції;
- імітаційні ігри;
- ігри з предметами;
- ігри з переважним використанням різноманітних фізичних вправ (біг, стрибки, метання тощо), які спрямовані на розвиток фізичних якостей, що відрізняються за координаційною складністю та величиною навантаження;
- рухливі ігри, що переходять у спортивні;
- ігри на основі міжпредметних зв'язків;
- «пальчикові» ігри;
- ігри, систематизовані відповідно до педагогічних завдань;
- ігри для дітей з різними порушеннями та захворюваннями та багато інших [36].

Така ж картина спостерігається і в рухливих іграх, рекомендованих дітям із інтелектуальними порушеннями. Причому багато ігор збігаються, і це закономірно, тому що основна функція гри – веселощі, розваги – властива всім дітям – і здоровим, і з особливими потребами, і досягається одними і тими ж засобами. Просто діти з інтелектуальними порушеннями повільніше освоюють рухливі ігри, як і будь-яке інше заняття, а деякі взагалі для них недоступні. Але безперечно, що, використовуючи емоційну основу гри, можна успішно вирішувати корекційно-розвивальні завдання, про що свідчать численні публікації, наукові дослідження, програми з фізичного виховання, концепції оздоровлення цієї категорії дітей.

Представлена класифікація відображає загальні тенденції фахівців, а саме те, що ігрова діяльність для дитини з інтелектуальними порушеннями є не тільки розвагою, але й способом підвищення рухової активності, стимулятором розвитку фізичних, розумових та інтелектуальних можливостей. Поєднання трьох компонентів у рухливій грі – фізичних вправ, емоційного тренування та психічного напруження – наближає дитину до природного життя, де всі ці прояви реалізуються комплексно.

Створення єдиної класифікації неможливо, оскільки в кожній рухливій грі одночасно вирішується кілька корекційних завдань: наприклад, в естафеті розвиваються вміння диференціювати зусилля в стрибках і метаннях, швидкість реакції. Закріплюються знання кількісного рахунку, зміцнюється серцево-судинна і дихальна системи, тобто в одній грі є кілька ознак для її розподілу на різні групи.

Запропонована класифікація рухливих ігор дозволяє виділити такі, які конкретно впливають на ті функції дитини, які відстають у розвитку і потребують корекції. Таке групування рухливих ігор дозволяє вчителям, батькам та іншим зацікавленим особам краще зорієнтуватися в їх призначенні та цілеспрямованому виборі для практичного використання [14].

Розглянемо ще класифікації рухливих ігор, які використовуються по відношенню до дітей з інтелектуальними порушеннями.

1) За переважним типом дії:

- рухливі ігри з ходьбою та бігом;
- ігри зі стрибками;
- ігри з метанням;
- з повзанням;
- з ловінням і передачею м'яча;
- з різними предметами.

2) За первинним розвитком фізичних якостей:

- розвивають координаційні здібності;
- розвивають швидкісні якості;
- для розвитку силових і швидкісно-силових якостей.

3) За формою організації та проведення рухливих ігор:

- з ведучим;
- у парах, трійках;
- командні.

4) За видом використання міжпредметних зв'язків:

- з мовленнєвою діяльністю;
- з уявленнями про частини тіла, про напрямки руху;
- з елементарними математичними уявленнями;
- з інформацією про навколишній світ.

5) За переважною активацією психічних процесів:

- розвивають увагу;
- на пам'ять;
- на мислення;
- на сприйняття;
- на уяву;
- активізують мовленнєву діяльність.

6) Для оздоровчих цілей:

- на формування постави;

- для зміцнення м'язово-зв'язкового апарату, профілактики плоскостопості;
- для зміцнення серцево-судинної та дихальної систем [15].

За результатами досліджень Л. Кузнецової з проблематики можливо класифікувати рухливі ігри як індивідуальні (поодинокі), які організовують самі діти (ігри з м'ячем, скакалкою, різними стрибками) і колективні (групові), у яких беруть участь кілька дітей.



Рис. 1.1. Класифікація рухливих ігор (за Л. Кузнецовою) [20]

Для полегшення підбору ігор, дозування і найбільш оптимальної індивідуалізації їх підбору рекомендується поділити всі ігри на чотири групи з урахуванням орієнтовного психофізичного навантаження в них:

- I група – ігри з невеликим навантаженням;
- II – з помірним навантаженням;
- III – з тонізуючим навантаженням;
- IV – з тренувальним навантаженням.

Навантаження в іграх має відповідати тому руховому режиму, який призначається дитині з урахуванням ступеня її активності. Обсяг фізичного навантаження у функціональних пробах диференціюють у такому порядку:

- для дітей в режимі з невеликим навантаженням – 10 змін положення тіла (лежачи – сидячи на дивані) за 20 секунд;
- для дітей в режимі з помірним навантаженням – 10 присідань;
- для дітей в режимі зі загальнозміцнюючим навантаженням – 15 присідань;
- для дітей в режимі з тренувальним навантаженням – 20 присідань за 30 секунд.

У дітей середнього шкільного віку реакція серцево-судинної та дихальної систем у відповідь на дозоване фізичне навантаження вважається сприятливою, якщо: пульс прискорюється на 20-25 ударів за хвилину, максимальний артеріальний тиск – на 14-18 мм рт. ст., мінімальний артеріальний тиск залишається без змін або незначно знижується, частота дихання збільшується на 2-4 за хвилину.

При проведенні функціональних проб у дітей молодшого шкільного віку пульс у відповідь на фізичне навантаження може збільшуватися на 25-50%, максимальний АТ може підвищуватися на 5-15 мм рт. ст., мінімальний артеріальний тиск не змінюється або знижується незначно, частота дихання збільшується на 4-6 за хвилину.

Дітей, у яких функціональні проби дають незадовільні результати, переводять у слабшу групу, і навпаки, тих, хто легко виконує функціональну пробу, переводять у сильнішу.

Рухливі ігри з незначним психофізичним навантаженням (І група). Ці ігри проводяться під суворим контролем педагога. Вихідне положення дитини при проведенні цих ігор – сидячи на стільці або лавці. Дозволяється включати коротку ходьбу в повільному і середньому темпі (20 секунд 2 рази). Кількість повторів гри 2-4 рази поспіль. Допускається проведення 2-3 нескладних за сюжетом ігор. Амплітуда рухів у цих іграх невелика: в роботі

здіянні переважно дрібні та середні групи м'язів, а для великих груп м'язів даються лише елементарні рухи. Методика виконання рухів індивідуальна або малогрупова (2-4 особи). Тривалість заняття 5-10 хв.

Рухливі ігри з помірним психофізичним навантаженням (II група). Показники функціональної проби серцево-судинної системи при дозованому фізичному навантаженні повинні бути задовільними. Вихідне положення дитини під час ігор: сидячи, стоячи, ходячи. Вихідна позиція змінюється частіше, ніж під час ігор групи I. Взимку заняття проводяться у спортивному залі, а влітку – на відкритому повітрі. Їх тривалість 10-15 хвилин. Гра повторюється 2-5 разів поспіль (в залежності від бажання гравців і їх реакції на навантаження). Одне заняття може включати кілька рухливих ігор з різним навантаженням на різні групи м'язів. Амплітуда рухів середня. Спосіб виконання: мала група (4-6 осіб). В ігри можна вводити елемент змагання, але він спрямований лише на підвищення точності, координації рухів, виразності виконання. Рухи можуть виконуватися відповідно до слів (речитативи), тренуючи координаційні механізми. Емоційне забарвлення ігор II групи дещо яскравіше, ніж ігор I групи. Ігри I і II груп, що мають розважальну форму, в досвідчених руках фізкультурника (вихователя), який вміє створити варіативність у ігри, також можуть мати особливий ефект, наприклад, тренувати вестибулярний апарат при захворюваннях центральної нервової системи. Значення ігор I і II груп не обмежується розважальними і спецефектами: вони також можуть розвивати деякі моральні якості і моторику: увагу, швидкість реакції, точність виконання і координацію рухів.

Рухливі ігри з тонізуючим психофізичним навантаженням (III група). Для занять з дітьми, рухова активність яких відповідає загальному режиму, можна пропонувати ігри. Показники функціональної проби серцево-судинної системи при дозованому фізичному навантаженні (15-20 присідань за 30 секунд), у зв'язку з більшою толерантністю дитячого організму до фізичного навантаження, повинні бути задовільними.

Вихідні положення під час ігор: стоячи, ходьба. Для виконання того чи іншого завдання в грі також використовується дозований біг або біг через короткі проміжки часу. Заняття проводяться в спортивному залі (в кімнаті) або в теплу пору року на відкритому майданчику.

Деякі ігри, за погодженням з лікарем, можна проводити взимку на вулиці. Тривалість уроку 30 хв. Гра повторюється 2-5 разів. В одне заняття можна включити кілька рухливих ігор з різноманітним сюжетом, з навантаженням на всі групи м'язів. Амплітуда рухів середня, допускаються великі. Методика виконання рухів малогрупова та групова (10-15 осіб).

Ігри III групи одночасно вимагають уваги і спритності, точності і швидкості реакції, координації складних рухів; використовуються елементи змагань та ігор-естафет.

Рухливі ігри з тренуючим психофізичним навантаженням (IV група). Ці ігри призначені для добре фізично підготовлених дітей, які займаються у спортивних секціях.

У дітей середнього шкільного віку функціональна проба серцево-судинної системи (20 присідань за 30 секунд) повинна бути задовільною.

Вихідні положення дітей під час ігор: стоячи, ходити. Для виконання того чи іншого завдання в грі також використовується дозований біг або біг через короткі проміжки часу. Ігри цієї групи відрізняються від попередніх тим, що пред'являють значні вимоги до органів дихання, кровообігу і нервової системи. Вони здійснюються з великою амплітудою рухів, у тому числі бігових, і вимагають швидкої реакції, швидкісно-силових якостей, певної витривалості. Значно виражена емоційність, яка супроводжує ці ігри, також збільшує загальне навантаження на організм дитини.

Для кращого дозування навантаження, перемикання його на різні сфери розумової та фізичної діяльності дітей, формування необхідних умінь і якостей, а також для більш точного регулювання емоційного і фізичного напруження доцільно поєднувати ігри III груп і IV з іграми I та II груп. У

менш витривалих і менш тренованих дітей щільність навантаження під час ігор знижується за рахунок більш частого включення ігор I і II груп.

Величина навантаження в грі залежить не тільки від точності виконання умов тієї чи іншої гри, а й від ролі дитини в грі і ведучого, який одночасно є своєрідним режисером, що надає та чи інша емоційна забарвленість гри, а також від характеру самих дітей, які беруть участь у грі. гру, стан здоров'я, кількість гравців, чи проводиться гра в приміщенні чи на відкритому повітрі тощо [23].

Рухливі ігри дітей з інтелектуальними порушеннями повинні бути доступними за складністю та емоційно різноманітними. Вони повинні враховувати особисті інтереси дітей і приносити кожній дитині цілющу радість. За складністю змісту найбільш доступними для дітей із інтелектуальними порушеннями є сюжетні рухливі ігри; добираючи їх, необхідно враховувати зміст (сюжет і правила), який має відповідати рівню інтелектуального і моторного розвитку, емоційному стану. Дозволяється ускладнювати варіанти рухових завдань, але це слід робити лише в міру засвоєння простих форм рухів. Зміст ігор повинен передбачати комплексний характер впливу, розвиваючи координацію, виправляючи порушення статури і рухів, розвиваючи фізичні якості, зміцнюючи і оздоровлюючи весь організм в цілому. Під час гри необхідно стимулювати розумові процеси, розвивати творчі здібності та уяву дитини.

Рухливі ігри з дітьми, які мають інтелектуальні порушення можна проводити: у спортивному залі, на відкритому майданчику, під час прогулянок у лісі та парку, на місцевості під час походів.

Особливої уваги педагога вимагає вибір корекційно-розвивальних ігор для дітей з порушеннями інтелекту [26, с. 248].

Отже, рухливі ігри для школярів з інтелектуальними порушеннями класифікуються на основі кількох критеріїв: рівня складності, інтенсивності фізичного навантаження, а також педагогічної мети. Головним завданням є розвиток як фізичних, так і когнітивних здібностей дитини, одночасно

стимулюючи інтерес до гри та підтримуючи емоційну різноманітність. Ігри поділяються на прості та складні залежно від моторних і когнітивних вимог, що дозволяє поступово ускладнювати завдання відповідно до прогресу дитини. Кожна гра повинна бути спрямована на конкретний корекційно-розвивальний результат, враховуючи потреби в розвитку моторики, координації та виправленні постави.

ВИСНОВКИ ДО 1 РОЗДІЛУ

Таким чином, особливу категорію серед школярів становлять діти з інтелектуальними порушеннями. Під «інтелектуальними порушеннями» в корекційній психопедагогіці розуміють стійко виражене зниження пізнавальної діяльності дитини, що виникло на основі органічного ураження центральної нервової системи. Дослідники встановили, що діти з інтелектуальними порушеннями відстають у фізичному розвитку та фізичній підготовленості від дітей масової школи. Інтелектуальні порушення позначаються на фізичному і руховому розвитку дітей, що створює значні труднощі в оволодінні фізичними вправами. Порушення фізичного розвитку учнів тісно пов'язані з порушеннями прояву фізичних якостей, про що свідчать показники фізичної підготовленості школярів з інтелектуальними порушеннями.

Одним із ефективних засобів щодо формування фізичних якостей в дітей з інтелектуальними порушеннями виступають рухливі ігри. Рухливі гри – це вид гри, в якому основним елементом є активний рух. Вони включають різні фізичні навантаження, такі як біг, стрибки, метання, повзання та інші рухи, які вимагають участі всього тіла. Рухливі ігри розглядаються як основний засіб і метод фізичного виховання. Будучи важливим засобом фізичного виховання, рухлива гра одночасно має оздоровчу дію на організм дитини.

Єдиної класифікації рухливих ігор не існує. У педагогічній практиці та науковій літературі існують десятки ознак, за якими групують рухливі ігри: сюжетні, безсюжетні, ігри-естафети, ігрові вправи тощо. Створення єдиної класифікації неможливо, оскільки в кожній рухливій грі одночасно вирішується кілька корекційних завдань: наприклад, в естафеті розвиваються вміння диференціювати зусилля в стрибках і метаннях, швидкість реакції.

РОЗДІЛ 2. ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНА РОБОТА З ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР ТА ЇХ ВПЛИВУ НА РОЗВИТОК ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

2.1 Організаційно-педагогічні умови використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи

Соціально-економічні та політичні зміни, а також гуманістичний характер сучасної суспільної свідомості, змінюють ставлення до використання активних методів навчання та розвитку, зокрема рухливих ігор, у роботі з дітьми, які мають психофізичні порушення. Інклюзивна освіта як процес і результат інтеграції таких дітей у загальноосвітній простір є однією з ключових тенденцій сучасного світу, характерною для розвинених країн.

Одним із пріоритетних завдань державної політики України є створення умов для повноцінного навчання і розвитку дітей з особливими освітніми потребами, зокрема за допомогою впровадження ефективних методик, таких як рухливі ігри. На думку багатьох фахівців, за умови правильної організації навчально-виховного процесу розвиток таких дітей може вирівнюватися або наближатися до рівня їхніх однолітків із нормотиповим розвитком. У сучасній освітній системі рухливі ігри є ефективним інструментом для підтримки фізичного, емоційного та соціального розвитку, що сприяє зменшенню чи усуненню психофізичних порушень.

Поняття "умови" у науковій літературі розкривається через різні галузі знань:

Філософія визначає умови як сукупність факторів, що впливають на виникнення, існування та розвиток певного явища чи процесу. Це середовище, в якому реалізуються рухливі ігри [41, с.112].

Психологія розглядає умови як комплекс зовнішніх і внутрішніх факторів, які впливають на розвиток психічних і фізичних якостей дитини, таких як координація, витривалість чи сила [26, с.74].

Педагогіка трактує умови як сукупність змінних природних, соціальних і навчальних чинників, які впливають на фізичний, психологічний та моральний розвиток особистості, її поведінку, виховання та формування [34, с.89].

Організаційно-педагогічні умови визначаються як сукупність обставин, чинників і заходів, які створюють оптимальне середовище для реалізації освітніх завдань. У контексті освітнього процесу вони забезпечують ефективну організацію навчальної діяльності та розвиток особистості учнів через взаємодію всіх складових навчально-виховного середовища.

У контексті дослідження варто зазначити, що необхідною та важливою умовою ефективного використання рухливих ігор в освітньому процесі є врахування особливих потреб дітей, зумовлених характером та ступенем їх психофізичних порушень. Досвід показує, що орієнтація на максимальне задоволення цих потреб сприяє розвитку фізичних якостей, покращенню емоційного стану дітей та їх успішній інтеграції у навчальне середовище. Рухливі ігри, адаптовані до індивідуальних можливостей учнів, створюють умови для залучення до активного навчального процесу та формують основи для подальшого всебічного розвитку.

Організаційно-педагогічні умови використання рухливих ігор в освітньому процесі дітей з інтелектуальними порушеннями є важливим аспектом корекційно-розвивального навчання, який забезпечує гармонійний фізичний, емоційний та соціальний розвиток дітей з особливими освітніми потребами. Основними організаційно-педагогічними умовами є адаптація ігор до індивідуальних можливостей учасників, забезпечення безпечного середовища для виконання ігрових завдань, застосування спеціальних методик та технологій навчання, а також професійна підготовка педагогів до роботи з цією категорією дітей. Вони базуються на принципах корекційно-

розвивального підходу, індивідуалізації освітнього процесу та створення інклюзивного середовища.

Успішне використання рухливих ігор залежить від правильної організації ігрового простору, який має бути адаптованим до фізичних і когнітивних можливостей дітей. Обладнання має відповідати стандартам безпеки, бути зрозумілим і доступним для використання. Окрім того, важливо створити позитивну емоційну атмосферу, яка сприятиме мотивації дітей до участі в ігровій діяльності, подоланню страхів та формуванню довіри до педагога та інших учасників. Для забезпечення цієї умови педагоги повинні використовувати методи стимулювання інтересу, такі як наочність, емоційна підтримка та похвала.

Крім фізичних аспектів, надзвичайно важливо приділити увагу створенню позитивної емоційної атмосфери, яка мотивуватиме дітей до активної участі в іграх, сприятиме подоланню можливих страхів і формуванню довіри до педагога та інших учасників групи. Така атмосфера є основою для емоційного комфорту дітей, що значно підвищує ефективність ігрової діяльності. Для цього педагоги повинні вміло використовувати методи стимулювання інтересу, такі як демонстрація яскравих наочних матеріалів, емоційна підтримка, виражена в доброзичливих словах і жестах, а також щира похвала за будь-які успіхи. Таким чином, кожна деталь ігрового процесу, починаючи з організації простору і закінчуючи взаємодією педагога з дітьми, має бути спрямована на створення умов, які забезпечать гармонійний розвиток дитини через гру.

Важливою умовою є побудова ігрового процесу на основі індивідуального підходу. Це означає, що педагог має враховувати рівень фізичного розвитку, пізнавальних можливостей, емоційного стану та особистісних потреб кожної дитини. Ігри мають бути адаптовані за складністю, динамікою та тривалістю. Для цього необхідно проводити попередню діагностику рівня розвитку дітей, що дозволить педагогам формувати адекватні педагогічні цілі та завдання. Ігровий матеріал також має

бути структурованим, що дозволяє поетапно підвищувати рівень складності завдань та забезпечувати поступовий розвиток навичок.

Значну роль у впровадженні рухливих ігор відіграє інтеграція фізичних, когнітивних та соціальних аспектів розвитку. Рухливі ігри повинні сприяти не лише розвитку фізичних здібностей, таких як координація, гнучкість, витривалість, але й формуванню навичок спілкування, вміння працювати в команді, взаємодіяти з однолітками. Це досягається через включення в ігри елементів співпраці, комунікації та спільного досягнення результату. Використання інтегративного підходу дозволяє забезпечити комплексний розвиток дітей, що є важливим для їхньої соціалізації.

Ще однією організаційно-педагогічною умовою є залучення сім'ї до освітнього процесу. Батьки повинні бути активно залученими до ігрової діяльності своїх дітей, адже це сприяє зміцненню сімейних зв'язків, підтримці позитивного емоційного фону та закріпленню отриманих навичок у домашньому середовищі. Важливим завданням педагога є проведення консультацій, семінарів та тренінгів для батьків з метою роз'яснення значення рухливих ігор для розвитку їхніх дітей, навчання методикам ігрової діяльності та створення атмосфери підтримки вдома.

Не менш важливим є забезпечення професійної компетентності педагогів, які реалізують рухливі ігри в освітньому процесі дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони повинні володіти знаннями з психології, корекційної педагогіки, фізичного виховання, методиками роботи з дітьми з особливими освітніми потребами. Для цього необхідно організовувати спеціалізоване навчання, курси підвищення кваліфікації, обмін досвідом серед педагогів, а також забезпечувати їх методичними матеріалами, які сприятимуть підвищенню ефективності ігрового процесу.

У контексті використання рухливих ігор важливим є забезпечення системності в їх впровадженні. Це означає, що ігри мають бути інтегрованими у загальну програму навчання та виховання, відповідати віковим та психофізичним особливостям дітей, а також мати чіткі педагогічні

цілі. Ігровий процес має бути організованим таким чином, щоб забезпечити регулярність занять, поступовість у розвитку фізичних та когнітивних здібностей, а також передбачати можливість оцінювання досягнень дітей.

Таким чином, організаційно-педагогічні умови використання рухливих ігор в освітньому процесі дітей з інтелектуальними порушеннями охоплюють широкий спектр аспектів, включаючи адаптацію ігрового середовища, індивідуалізацію навчання, інтеграцію фізичного, когнітивного та соціального розвитку, співпрацю з батьками, підвищення професійної компетентності педагогів та забезпечення системності у впровадженні ігрової діяльності. Вони базуються на сучасних підходах до інклюзивної та корекційної освіти, спрямованих на створення умов для повноцінного розвитку, соціалізації та адаптації дітей з особливими освітніми потребами.

На основі зазначених умов нами було проведено дослідно-пошукову роботу на базі ОЗЗСО «Люб'язівський ліцей», розташованого у Камінь-Каширському районі Волинської області. Участь у дослідженні взяли 28 учнів 4 класу, серед яких 20 дітей із нормотиповим розвитком, які становили контрольну групу, та 8 дітей із інтелектуальними порушеннями легкого (F70) та помірного (F71) ступенів, які входили до експериментальної групи. З метою забезпечення всебічного підходу до організації дослідження також залучено 5 вчителів та 10 батьків, які брали участь у спостереженні, наданні зворотного зв'язку та оцінці динаміки розвитку фізичних якостей дітей у рамках експерименту.

Робота проводилася поетапно та включала три основні етапи:

1. Констатувальний етап. На цьому етапі було проведено аналіз педагогічних умов, у яких реалізовувалася дослідно-пошукова робота. Вивчалися об'єктивні можливості та обмеження, характерні для освітнього процесу дітей з інтелектуальними порушеннями. Було заплановано дослідницьку діяльність, визначено контрольну групу дітей з нормотиповим розвитком (20 осіб) та експериментальну групу (8 дітей з інтелектуальними порушеннями легкого (F70) та помірного (F71)).

Також на цьому етапі здійснювалася діагностика початкового рівня фізичних якостей учнів. Використовувалися методи тестування основних фізичних якостей (сила, швидкість, гнучкість, витривалість, спритність), що дало змогу встановити вихідний рівень розвитку.

2. *Формувальний етап.* Після аналізу результатів констатувального етапу було встановлено, що фізичні якості дітей з інтелектуальними порушеннями значно нижчі порівняно з дітьми контрольної групи. Для покращення цих показників було впроваджено комплекс рухливих ігор, адаптованих до потреб експериментальної групи. Заняття проводилися з урахуванням вікових особливостей дітей і їхніх можливостей.

Метою цього етапу було вдосконалення фізичних якостей учнів шляхом систематичного впровадження рухливих ігор. У процесі формувального етапу здійснювався моніторинг динаміки розвитку фізичних якостей дітей з експериментальної групи.

3. *Контрольний етап.* На завершальному етапі для оцінки ефективності запропонованих методів було проведено повторне тестування фізичних якостей у контрольній та експериментальній групах. Під час контрольного етапу використовувалися ті ж методи та критерії оцінки, що й на констатувальному етапі, для забезпечення порівнюваності результатів.

Метою контрольного етапу було визначити динаміку розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями та оцінити ефективність розробленого комплексу рухливих ігор.

Результати експерименту показали позитивну динаміку в розвитку фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями.

Для проведення дослідницько-експериментальної роботи щодо визначення особливостей та ролі застосування рухливих ігор для розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями, нами було використано низку таких методів як: анкетування вчителів та батьків (Додаток А), проведення тестування фізичних та розумових якостей дітей з ІІІ (визначення: рівень інтелекту, швидкість бігу на короткі дистанції,

стрибки в довжину, нахили для визначення гнучкості), спостереження за дітьми під час виконання рухливих ігор, які були запропоновані в програмі (які не пристосовані до індивідуальних потреб), педагогічний експеримент з розробленою нами програмою із застосуванням рухливих ігор відповідно для розвитку дитини (Додаток Б), використання кореляційного аналізу після проведення педагогічного експерименту для визначення ефективності нашої програми в порівнянні з стандартними.

2.2 Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

За результатами анкетування, проведеного серед вчителів та батьків дітей початкової школи (4 клас) з інтелектуальними порушеннями, вдалося отримати значущі дані щодо впливу рухливих ігор на фізичний розвиток цих дітей. Загальна кількість опитаних склала 5 вчителів та 10 батьків, що дозволяє нам провести детальний аналіз на основі ключів оцінювання. Спершу, варто зазначити, що результати відображаються як у відсотках, так і в числових показниках. Загалом, 40% респондентів (6 осіб) продемонстрували низький рівень залученості до рухливих ігор, набравши в межах 10-20 балів. Це свідчить про недостатню частоту проведення рухливих ігор як вдома, так і на уроках, а також про слабкий вплив таких активностей на фізичний розвиток дітей. У цій групі, зокрема, 2 вчителі та 4 батьки оцінюють вплив рухливих ігор як низький або незначний. Вони вказували на те, що рухливі ігри проводяться дуже рідко, а фізичні якості дітей (витривалість, сила, гнучкість та координація) не зазнають помітних змін після таких активностей. Найчастіше в цій групі респонденти зазначали, що у дітей виникають труднощі в участі в іграх через особливості їхнього розвитку, тому ігри проводяться нерегулярно або з обмеженням.

Близько 47% респондентів (7 осіб) отримали середні результати, набравши від 21 до 35 балів. До цієї групи входять 3 вчителі та 4 батьки.

Вони оцінили вплив рухливих ігор як помірний, що вказує на регулярне, але не дуже часте використання таких активностей. Ці респонденти зазначали, що рухливі ігри допомагають покращити координацію та витривалість дітей, однак прогрес у розвитку сили та гнучкості менш помітний. Наприклад, вчителі зазначали, що рухливі ігри проводяться під час уроків фізкультури чи на перервах, але не всі учні можуть брати участь у повному обсязі через обмеження в їхніх можливостях. У цій групі також зазначалося, що рухливі ігри більше проводяться вдома, але батьки не завжди мають достатньо часу та ресурсів для організації таких активностей на постійній основі.

Нарешті, 13% респондентів (2 особи), включно з 1 вчителем та 1 батьком, набрали від 36 до 50 балів, що свідчить про високий рівень залучення до рухливих ігор та значний позитивний вплив на фізичний розвиток дітей. Ці респонденти відзначили, що рухливі ігри є невід'ємною частиною як навчального процесу, так і домашнього середовища, і допомагають суттєво покращити всі фізичні якості дитини, такі як витривалість, сила, гнучкість і координація. Вони також наголосили, що діти демонструють помітні зміни у своєму фізичному розвитку після регулярних ігор, і цей процес значно покращує їхню здатність виконувати фізичні вправи та долати певні труднощі. Висновки з проведеного анкетування показують, що більшість респондентів визнають користь від рухливих ігор, однак лише незначна частина вчителів і батьків організовують їх на постійній основі. Це вказує на необхідність приділяти більше уваги залученню дітей до рухливих активностей, які сприятимуть їхньому фізичному розвитку, особливо для дітей з інтелектуальними порушеннями. Результати показують, що необхідно створювати умови, що сприятимуть збільшенню кількості рухливих ігор як у школі, так і вдома, а також розробляти додаткові програми, які допомагатимуть адаптувати рухливі ігри до потреб дітей з інтелектуальними порушеннями (табл.2.1).

Результати проведення анкетування для вчителів та батьків

Рівень залученості	Кількість респондентів (осіб)	Відсоток (%)	Характеристика групи	Вчителі (осіб)	Батьки (осіб)
Низький рівень залученості	6	40%	Рухливі ігри проводяться рідко, незначний вплив на фізичний розвиток (витривалість, сила, гнучкість, координація). Більшість дітей мають труднощі через особливості розвитку.	2	4
Середній рівень залученості	7	47%	Рухливі ігри проводяться регулярно, але не часто. Спостерігається покращення координації та витривалості, менше помітний прогрес у розвитку сили та гнучкості. Деякі діти мають обмеження в участі. Ігри проводяться частіше вдома, проте батьки не завжди мають достатньо часу для організації.	3	4
Високий рівень залученості	2	13%	Рухливі ігри є невід'ємною частиною навчального процесу та домашнього середовища. Значний вплив на всі фізичні якості: витривалість, сила, гнучкість, координація. Діти демонструють помітні зміни у фізичному розвитку та легше виконують фізичні вправи.	1	1

Результати проведення тестів для дітей з інтелектуальними порушеннями (ІП), загальна кількість яких склала 8 осіб, а також для 20 дітей

з нормотиповим розвитком дозволяють зробити важливі висновки щодо рівня їх фізичних і розумових якостей. Тестування включало визначення швидкості бігу на короткі дистанції, стрибків в довжину з місця, гнучкості та рівня інтелекту. Усі діти з ІП мали легкий та середній ступінь порушень, що було враховано при інтерпретації результатів і оцінці їх фізичних та розумових здібностей. Для нормотипових дітей також забезпечувалася комфортна та мотиваційна атмосфера, щоб отримати максимально об'єктивні дані. Слід зауважити, що для отримання цілісного уявлення про вплив рухливих ігор на дітей з ІП, нами був проведений розподіл дітей на дві групи: Експериментальна група (далі ЕГ) складалась виключно із дітей з порушеннями різного ступеня (кількість дітей 8), натомість контрольна група (далі КГ) складалась з 20 дітей з нормотиповим розвитком. Такий розподіл був проведений для визначення, яким чином рухливі ігри впливають та сприяють розвитку дітей з ІП.

Швидкість бігу на 30 метрів

Серед ЕГ, 4 дитини показали результат у межах 10-12 секунд, що відповідає легкому рівню інтелектуальних порушень та середньому фізичному розвитку. Це становить 50% від загальної кількості учасників. Ще 3 дитини показали час 13-15 секунд, що вважається прийнятним для дітей із середнім рівнем інтелектуальних порушень (37,5%). Однак 1 дитина (12,5%) мала результат понад 16 секунд, що свідчить про значні труднощі в координації рухів і швидкості. В той же час, серед КГ дітей з нормотиповим розвитком, 10 учасників показали час у межах 7-9 секунд, що свідчить про високий рівень фізичних здібностей. Ще 6 дітей мали результат 10-11 секунд, що також є прийнятним для цієї вікової групи. Жоден з учасників з нормотиповим розвитком не мав результату понад 12 секунд.

Слід зауважити, що КГ демонструє значно вищу швидкість бігу на 30 метрів у порівнянні з дітьми з ІП, що очікувано, враховуючи різницю у фізичних можливостях та когнітивних здібностях (рис. 2.2). Діти з ЕГ демонструють середній рівень розвитку швидкісних якостей відповідно до

своїх можливостей, тоді як діти з нормотиповим розвитком значно перевершують їх за цим показником. Це свідчить про необхідність подальшої роботи з розвитку фізичних здібностей у дітей з ІП, а також індивідуального підходу при оцінці їх результатів, враховуючи специфіку їхніх можливостей.

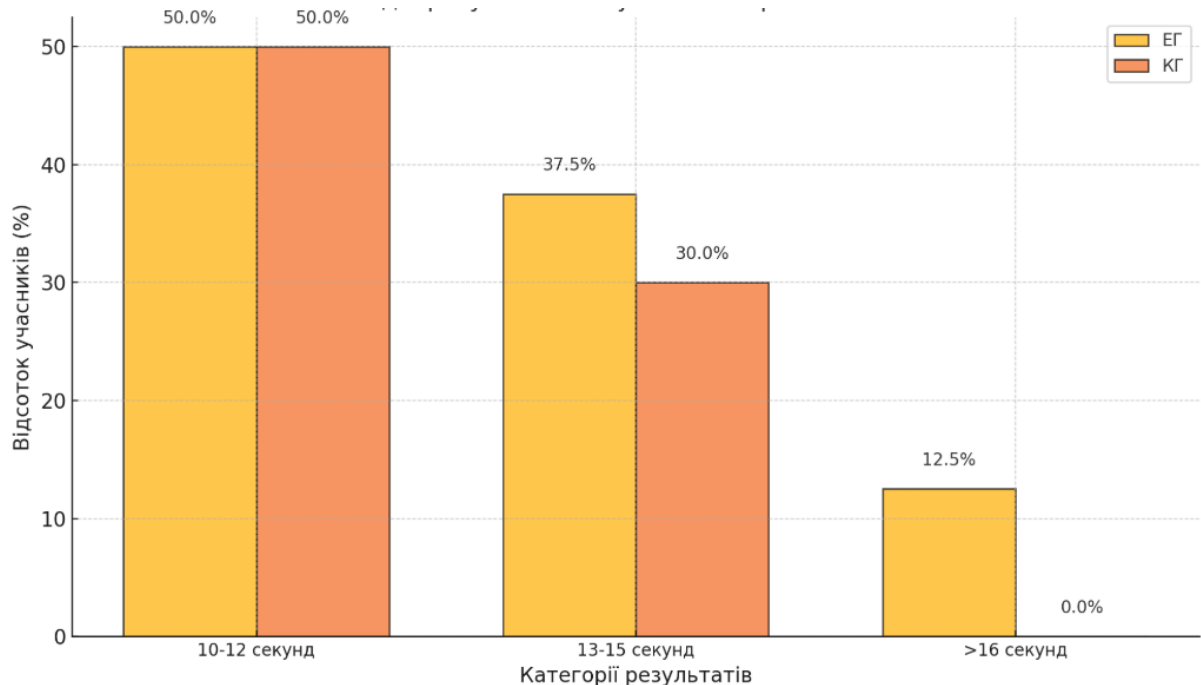


Рис.2.1 Порівнення результатів ЕГ та КГ проведення тестування на швидкість бігу (30м)

Стрибки в довжину з місця продемонстрували різні рівні сили та координації. У групі дітей із інтелектуальними порушеннями (ІП, ЕГ) 3 дитини (37,5%) показали результат у межах 100-120 см, що відповідає нормі для цієї категорії. Вони виконали стрибок із правильною технікою та продемонстрували задовільний рівень сили м'язів ніг. Ще 3 дитини (37,5%) досягли результату 80-100 см, що є характерним для дітей із середніми інтелектуальними порушеннями. Ця група мала певні труднощі з координацією, однак змогла продемонструвати адекватний рівень фізичної активності. 2 дитини (25%) показали результат менше 80 см, що свідчить про значні труднощі у виконанні завдання. Ці результати відображають слабку силу м'язів та проблеми з координацією, що характерно для дітей із середнім рівнем інтелектуальних порушень. Вони потребують додаткових занять для покращення фізичних показників.

Для порівняння, у контрольній групі (КГ), до якої входили 20 дітей із нормотиповим розвитком, результати були значно вищими. 12 дітей (60%) показали результат понад 120 см, що відповідає високому рівню фізичної підготовленості. Ці діти виконали стрибок із правильною технікою та продемонстрували добру силу м'язів ніг і чудову координацію. 8 дітей (40%) досягли результату 100-120 см, що також відповідає нормі для їхнього віку та свідчить про задовільний рівень сили й координації. Жодна дитина з цієї групи не продемонструвала результат менше 100 см, що підкреслює різницю у фізичній підготовленості між дітьми з ІП та дітьми з нормотиповим розвитком.

Порівняння результатів показало, що діти з нормотиповим розвитком (КГ) значно перевершують дітей із ІП (ЕГ) за рівнем сили м'язів ніг та координації, що підтверджує важливість індивідуального підходу та спеціальних тренувань для дітей із інтелектуальними порушеннями з метою покращення їхніх фізичних показників (рис. 2.2).

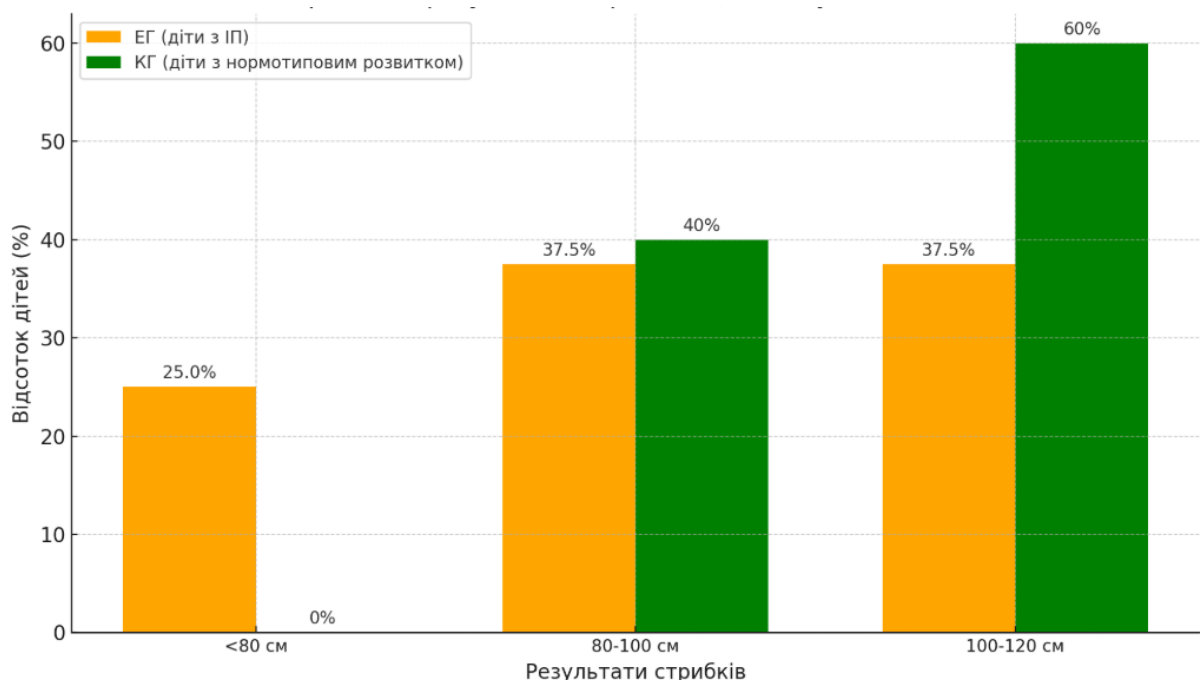


Рис.2.2 Результати проведення тестування стрибків в довжину, КГ та ЕГ

Тест на гнучкість показав, що серед дітей з інтелектуальними порушеннями (ЕГ) 4 особи (50%) змогли нахилитися вперед і торкнутися своїх стоп або дуже близько наблизитися до них, що є нормальним показником для цієї

групи. Це свідчить про гарну гнучкість хребта та м'язів. Ще 3 дитини (37,5%) змогли нахилитися до рівня колін або трохи нижче, що відповідає нормі для дітей із середніми інтелектуальними порушеннями. Їм бракує гнучкості, проте вони здатні виконувати вправу з помірними труднощами. Одна дитина (12,5%) не змогла нахилитися нижче колін, що свідчить про значну нестачу гнучкості. Ця дитина, ймовірно, має слабкі м'язи спини та підколінні сухожилля, що вимагає подальшого розвитку і корекційних програм.

У групі дітей з нормотиповим розвитком (КГ) результати значно відрізнялися. З 20 дітей усі 20 (100%) змогли виконати нахил і торкнутися своїх стоп. Це свідчить про високий рівень гнучкості, що є характерним для дітей без інтелектуальних порушень. Порівняно з дітьми з інтелектуальними порушеннями, діти з нормотиповим розвитком демонструють значно кращу фізичну підготовку та стан м'язів і хребта. Отже, відмінності між групами вказують на необхідність більш активної роботи з розвитком гнучкості у дітей з інтелектуальними порушеннями, тоді як діти з контрольної групи демонструють норму без видимих ускладнень (рис. 2.3).

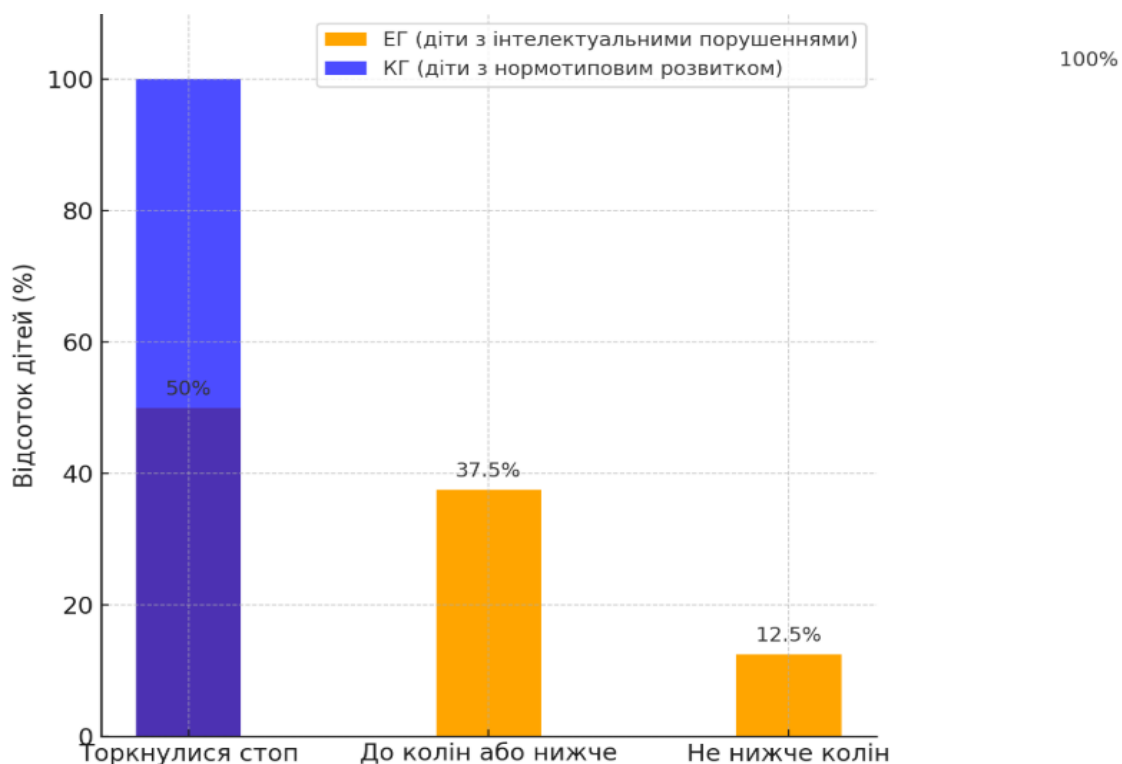


Рис.2.3 Результати проведення тестування на гнучкість, КГ та ЕГ

Оцінка рівня інтелекту також виявила різні результати серед дітей з інтелектуальними порушеннями та дітей з нормотиповим розвитком. Серед дітей з легким рівнем інтелектуальних порушень 4 дитини (50%) змогли виконати більшість завдань з невеликою підтримкою та показали хороший рівень концентрації. Вони могли відповідати на запитання та вирішувати прості задачі на логіку та пам'ять. 3 дитини (37,5%) потребували більшої допомоги при виконанні завдань і мали труднощі з концентрацією уваги та розумінням завдань, що є характерним для середнього рівня інтелектуальних порушень. 1 дитина (12,5%) мала значні труднощі з виконанням завдань навіть при значній допомозі і продемонструвала низький рівень інтелектуальної активності, що відображає її середній рівень ІІ.

Серед дітей з нормотиповим розвитком (КГ) усі 20 учасників виконали завдання самостійно, демонструючи високий рівень концентрації уваги, аналітичних здібностей і логічного мислення. Вони швидко адаптувалися до умов тестування, мали мінімальні труднощі у розумінні інструкцій і показали високий рівень когнітивної активності.

Порівняння результатів засвідчує, що діти з нормотиповим розвитком значно краще справлялися із завданнями, ніж їхні однолітки з інтелектуальними порушеннями. Вони демонстрували більшу самостійність, швидкість і точність виконання, а також здатність до складнішої когнітивної діяльності. У той же час, результати дітей з легкими порушеннями були ближчими до показників дітей з нормотиповим розвитком, ніж у дітей із середнім рівнем порушень. Це підтверджує суттєвий вплив ступеня інтелектуальних порушень на можливість виконання когнітивних завдань (рис. 2.4).

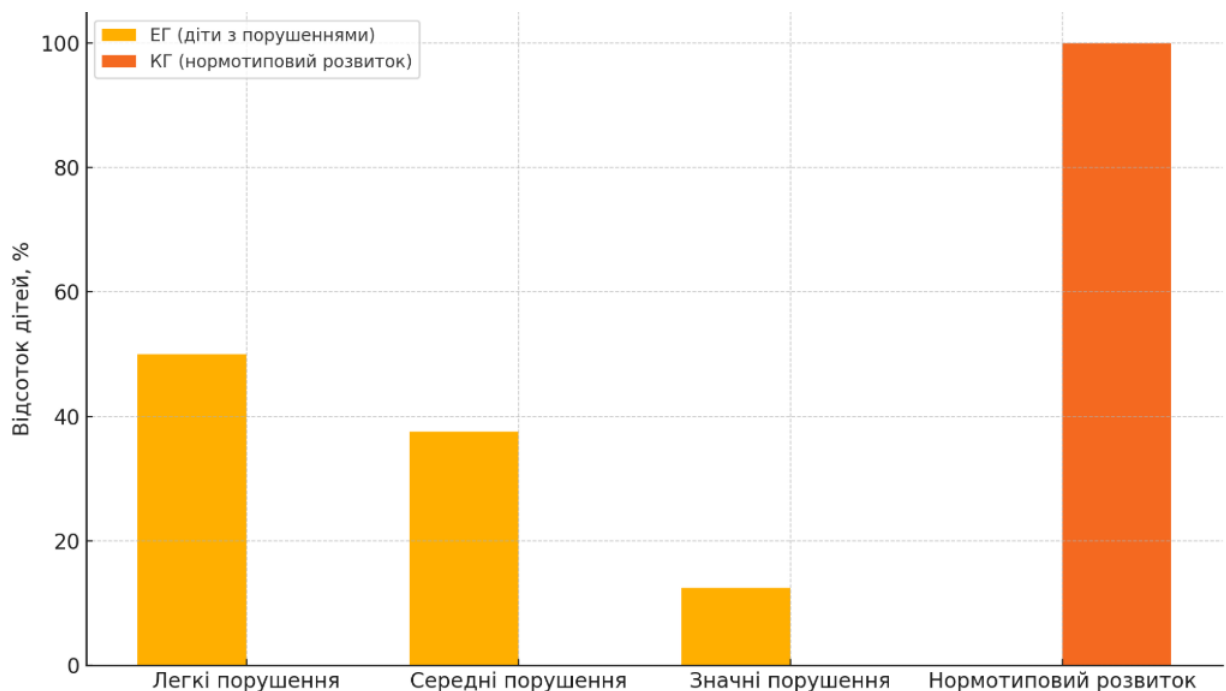


Рис.2.4 Результати проведення тестування рівня інтелекту, КГ та ЕГ

Загальний аналіз результатів показав, що діти з легкими інтелектуальними порушеннями загалом мають кращі показники як у фізичних тестах, так і в когнітивних завданнях порівняно з дітьми із середніми ІП. Однак більшість дітей демонструють здатність до фізичної активності та виконання інтелектуальних завдань на рівні, відповідному їх можливостям, що свідчить про необхідність подальших адаптаційних програм для розвитку їх фізичних і розумових якостей.

Результати проведеного спостереження дають важливі дані про рівень фізичної активності, когнітивних можливостей та емоційних реакцій дітей із

інтелектуальними порушеннями (ЕГ) та дітей без таких порушень (КГ). Спостереження проводилося за кількома ключовими критеріями: залученість у гру, здатність слідувати інструкціям і правилам, координація рухів та емоційна реакція на процес гри. Оцінювання проводилося за 5-бальною шкалою.

У групі ЕГ (8 дітей) рівень залученості в гру показав різноманітні результати, що відображають відмінності у ступені активності та зацікавленості дітей з нормотиповим розвитком. Зокрема, 2 дитини (25%) отримали 5 балів, що свідчить про їхню повну участь у грі. Ці діти проявляли високу активність, зацікавленість, постійну ініціативу в ігрових діях, а також відповідали на ініціативи однолітків, демонструючи впевнене володіння ігровим процесом. Ще 3 дитини (37,5%) отримали 4 бали, активно залучаючись до гри, але іноді демонструючи невеликі труднощі, такі як короткі періоди відволікання чи необхідність додаткового заохочення від дорослих. Дві дитини (25%) отримали 3 бали, що відображає середній рівень залученості. Вони брали участь у грі, але здебільшого за ініціативою дорослих чи інших дітей, з меншою зацікавленістю у розвитку сюжету гри. Одна дитина (12,5%) отримала 2 бали, що вказує на мінімальну участь у грі. У цій дитині помітна обмежена ініціатива, труднощі з концентрацією уваги та необхідність постійного керування дорослим.

У КГ (20 дітей) більшість дітей демонструвала високий рівень залученості. Зокрема, 14 дітей (70%) отримали 5 балів, що вказує на їхню максимальну зацікавленість у грі. Вони брали активну участь, постійно проявляли ініціативу, створювали й розвивали ігрові сюжети, не відволікаючись на сторонні чинники. Шість дітей (30%) отримали 4 бали, що свідчить про їхню активну участь із деякими труднощами, такими як короткочасна втрата інтересу або необхідність заохочення з боку дорослих.

Здатність слідувати інструкціям і дотримуватись правил в обох групах також була різною. У групі ЕГ 2 дитини (25%) отримали 5 балів, демонструючи повне розуміння інструкцій та здатність виконувати завдання

без будь-яких помилок чи потреби в додаткових поясненнях. Їхня поведінка характеризувалась уважністю, організованістю та самостійністю у виконанні завдань. Ще 3 дитини (37,5%) отримали 4 бали, що свідчить про добрий рівень розуміння інструкцій, але з періодичними труднощами, наприклад, потребою у повторенні пояснень або додатковому контролі. Дві дитини (25%) отримали 3 бали через середній рівень здатності слідувати інструкціям. Вони розуміли основну ідею завдання, але часто потребували значної допомоги та підказок від дорослих. Одна дитина (12,5%) отримала 2 бали, демонструючи суттєві труднощі з розумінням інструкцій та виконанням завдань, що вимагає постійної допомоги й втручання з боку дорослого.

У КГ 16 дітей (80%) отримали 5 балів, що свідчить про їхню здатність точно й уважно слідувати інструкціям. Вони виконували завдання без помилок, дотримуючись усіх правил і вказівок. Чотири дитини (20%) отримали 4 бали через незначні труднощі, наприклад, потребу в повторенні інструкцій чи додаткових підказках, але загалом демонстрували високу ефективність виконання завдань. Ці результати свідчать про те, що діти з нормотиповим розвитком у КГ в цілому показують вищий рівень залученості до ігрового процесу та здатності слідувати інструкціям, ніж діти у ЕГ. Однак у кожній групі є індивідуальні особливості, які визначають різні підходи до організації роботи з дітьми.

Координація рухів у експериментальній групі (ЕГ) показала, що 3 дитини (37,5%) отримали 5 балів, що свідчить про відмінну координацію та високий рівень моторних навичок. Троє дітей (37,5%) отримали 4 бали, демонструючи переважно хорошу координацію з незначними труднощами. Дві дитини (25%) отримали 3 бали, що вказує на помірні труднощі у координації та потребу у подальшому розвитку моторних функцій. У контрольній групі (КГ) переважна більшість дітей — 18 осіб (90%) — отримали 5 балів, що відображає високу рухову активність та злагодженість у рухах. Дві дитини (10%) отримали 4 бали, що може свідчити про окремі

незначні похибки в координації, які не мають істотного впливу на загальну картину.

Емоційна реакція на процес гри у ЕГ показала, що 4 дитини (50%) отримали 5 балів, демонструючи яскраво позитивні емоції, активну участь та захоплення процесом. Троє дітей (37,5%) отримали 4 бали, що вказує на переважно позитивну реакцію з окремими моментами зниження зацікавленості. Одна дитина (12,5%) отримала 3 бали, що відображає помірний рівень емоційної залученості та зацікавленості у процесі гри. У КГ результати були подібними: 18 дітей (90%) отримали 5 балів, демонструючи високу емоційну залученість, активне включення та радісне сприйняття гри. Дві дитини (10%) отримали 4 бали через короткочасну втрату інтересу, що однак не вплинуло на загальний позитивний емоційний фон.

Порівняння результатів показує, що діти з КГ продемонстрували значно вищі показники за всіма критеріями. У той же час, результати групи ЕГ свідчать про те, що регулярні рухливі ігри позитивно впливають на рівень фізичної активності, координацію, когнітивні здібності та емоційний стан дітей з інтелектуальними порушеннями, підвищуючи їхню залученість і загальну активність у грі. Результати спостереження показали, що більшість дітей з інтелектуальними порушеннями демонструють здатність до участі в рухливих іграх, хоча і з різними рівнями складності та фізичних можливостей. Діти з легкими інтелектуальними порушеннями показали кращі результати за всіма критеріями порівняно з дітьми із середніми порушеннями. Це свідчить про те, що такі діти можуть брати участь у загальних програмах фізичного виховання, але потребують індивідуальної підтримки та адаптацій.

У педагогічному експерименті брали участь 28 дітей, які були розподілені на дві групи: експериментальну групу (ЕГ) та контрольну групу (КГ), по 14 дітей у кожній. Основною метою експерименту було оцінити ефективність розробленої нами програми рухливих ігор порівняно з традиційними фізичними вправами, які зазвичай використовуються для

розвитку фізичних якостей у дітей з інтелектуальними порушеннями. Програма для ЕГ була багатокомпонентною та включала кілька інтерактивних ігор, які стимулювали як фізичний, так і когнітивний розвиток дітей. До цієї програми входили такі ігри: «Приборкувач м'ячів», «Стрибунці-горобчики», «Займи вільне місце», «Переміна місць», «Захист фортеці», «Гаряче», «Що я забрав?» та «Збережіть соснові шишки». Кожна гра мала на меті розвивати певні фізичні навички, зокрема координацію, гнучкість, силу, швидкість та реакцію.

Контрольна група (КГ) працювала за стандартною програмою, яка включала типові фізичні вправи без інтерактивних ігрових елементів. Для дітей з КГ були запропоновані такі вправи:

1. *Біг на короткі дистанції (30 метрів)* – діти бігли по прямій лінії на час, що дозволяло оцінити їхню швидкість.

2. *Стрибки на місці* – діти виконували кілька стрибків на місці з фіксацією результатів по висоті та техніці.

3. *Біг з перешкодами* – діти повинні були долати перешкоди, виконуючи вправу на швидкість і координацію рухів.

4. *Вправи на рівновагу* – діти виконували завдання на рівновагу, такі як стояння на одній нозі та ходьба по прямій лінії.

5. *Загальнорозвиваючі вправи з м'ячем* – виконувалися ведення м'яча по прямій лінії, кидки м'яча в ціль та підкидання м'яча вгору з метою покращення координації та сили.

6. *Вправи на гнучкість* – включали нахили вперед, розтяжки для м'язів спини та ніг, а також вправи для розтягування рук і плечей.

Ці вправи мали на меті забезпечити базовий фізичний розвиток дітей, однак вони не включали елементів гри чи взаємодії з іншими дітьми, що робило їх менш стимулюючими та менш цікавими для учасників. Після завершення експерименту було проведено порівняльний аналіз результатів обох груп. За результатами тестування, експериментальна група показала

значні покращення в усіх аспектах фізичної активності порівняно з контрольною групою.

У вправі «Приборкувач м'ячів», яка розвивала координацію, швидкість і здатність зберігати рівновагу під час ведення м'яча, 7 дітей з ЕГ (70%) змогли покращити свої показники, зокрема, зменшити час виконання вправи та підвищити точність рухів. У контрольній групі аналогічна вправа на ведення м'яча по прямій лінії показала покращення лише у 3 дітей (30%), що вказує на те, що інтерактивні ігри, які включають змагальні елементи, були більш ефективними для розвитку координації та мотивації дітей. Натомість у грі «Стрибунці-горобчики», яка була спрямована на розвиток гнучкості, швидкості та витривалості, діти з ЕГ показали високі результати: 8 дітей (80%) змогли покращити свою гнучкість та здатність виконувати рухи з раптовою зміною напрямку. У контрольній групі аналогічна вправа на стрибки на місці показала менш вражаючі результати: лише 4 дитини (40%) показали незначне покращення (рис.2.6).

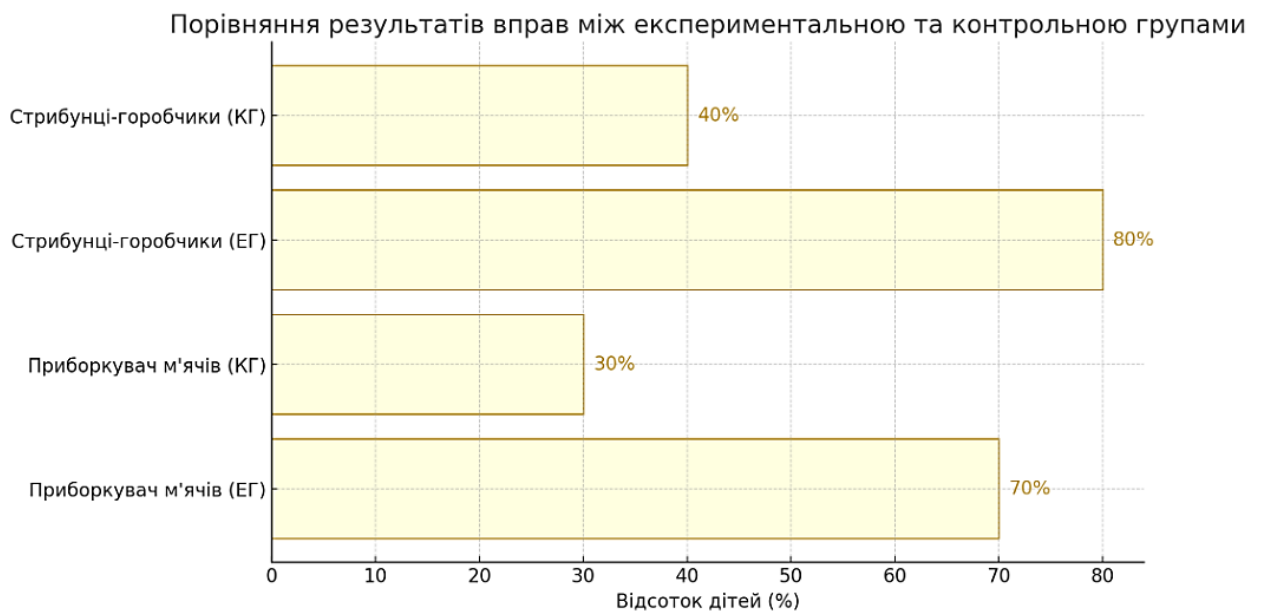


Рис.2.6 Результати виконання ігор «Приборкувач м'ячів» та «Стрибунці-горобчики»

Гра «Займи вільне місце» була спрямована на розвиток реакції, координації та швидкості прийняття рішень. Вона дала змогу 6 дітям з ЕГ

(60%) значно покращити свої показники, особливо у швидкості реакції на зміну ситуацій в грі. У контрольній групі аналогічні вправи на реакцію, такі як біг між перешкодами, показали покращення лише у 3 дітей (30%). Гра «Захист фортеці», яка розвивала навички командної взаємодії, точність кидків та координацію, показала, що 7 дітей (70%) з ЕГ змогли значно покращити свої навички роботи в команді та взаємодії з іншими гравцями. У контрольній групі, де використовувалися традиційні вправи на кидання м'яча в ціль, лише 4 дитини (40%) продемонстрували покращення точності кидків, але ці вправи не сприяли розвитку командної роботи (рис.2.7).

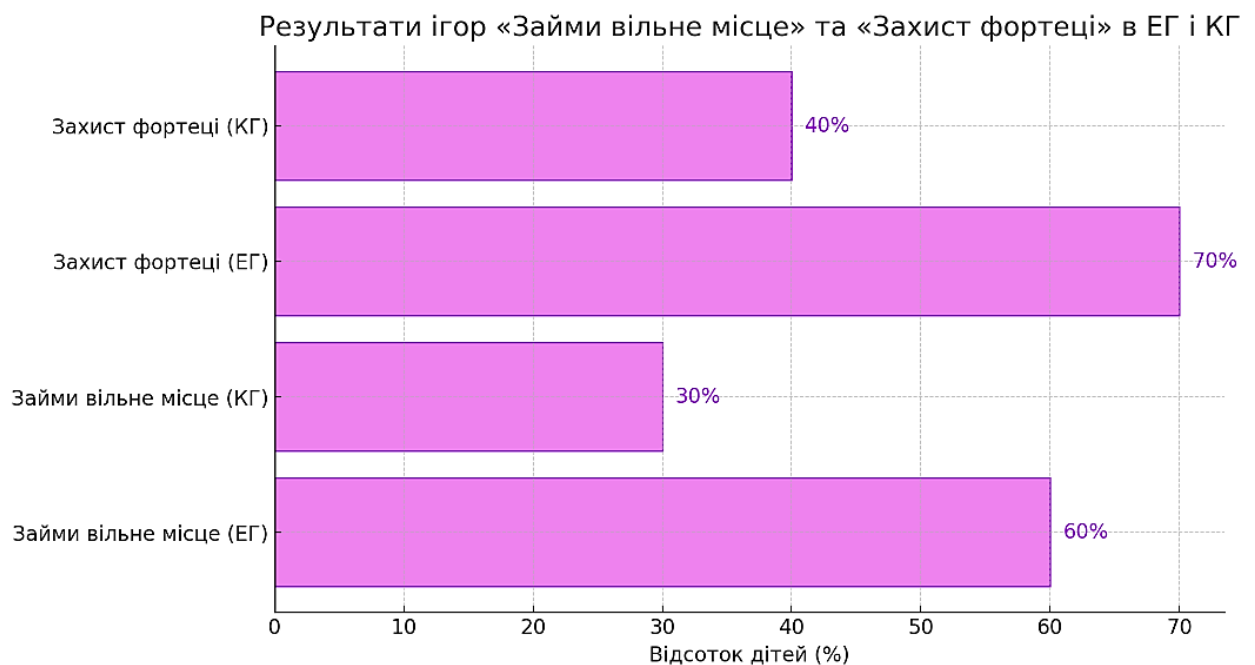


Рис.2.7 Результати виконання ігор «Займи вільне місце» та «Захист фортеці»

Інша гра — «Гаряче» — була спрямована на розвиток когнітивних навичок, таких як пам'ять і швидке розпізнавання предметів. У цій грі 8 дітей (80%) з ЕГ показали значне покращення у здатності швидко реагувати на команди та виконувати завдання. У КГ аналогічні вправи, що включали заучування назв предметів та їх пошук у залі без ігрового елементу, показали покращення у 4 дітей (40%). Загальний аналіз результатів показав, що експериментальна група значно перевершила контрольну за всіма параметрами. У середньому, 75% дітей з ЕГ показали значне покращення в

координації, гнучкості, швидкості, точності та когнітивних навичках, тоді як у контрольній групі цей показник склав лише 35% (рис.2.8).

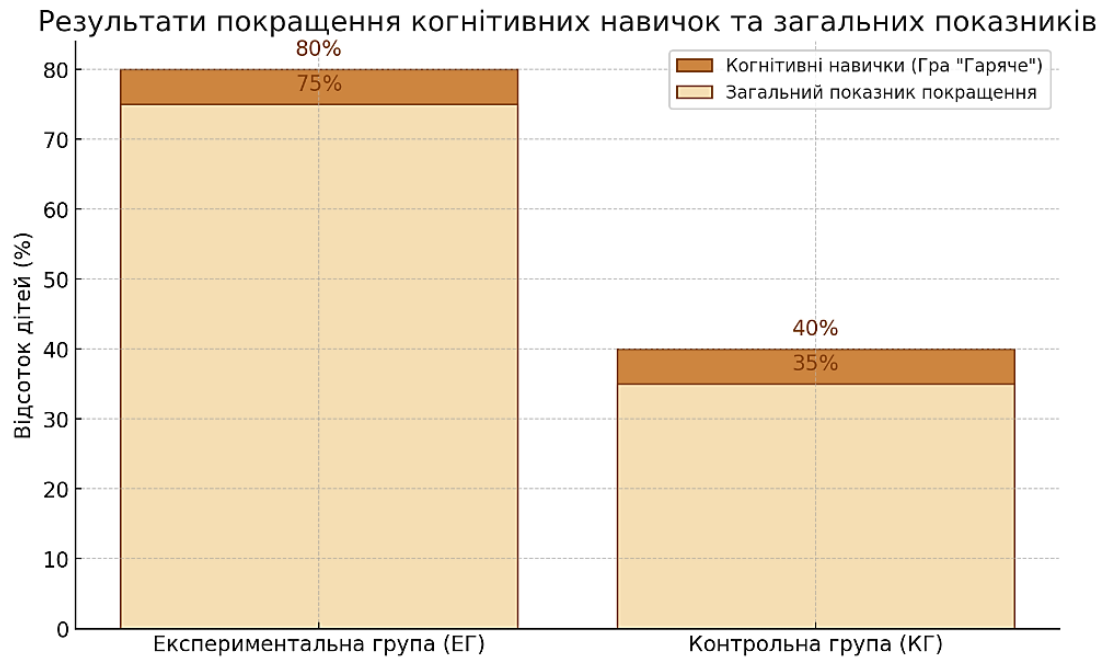


Рис.2.8 Результати виконання гри «Гаряче»

Важливим аспектом визначення ефективності нашої програми в порівнянні зі стандартними програмами, нами був проведений кореляційний аналіз. Для його проведення між результатами експериментальної групи (ЕГ) та контрольної групи (КГ) використовувався коефіцієнт кореляції Пірсона, який показує рівень лінійної залежності між двома змінними. Формула для розрахунку коефіцієнта кореляції Пірсона виглядає наступним чином:

$$r = \frac{n (\Sigma XY) - (\Sigma X)(\Sigma Y)}{\sqrt{n \Sigma X^2 - (\Sigma X)^2} \sqrt{n \Sigma Y^2 - (\Sigma Y)^2}}$$

де:

- X — значення для ЕГ (експериментальна група);
- Y — значення для КГ (контрольна група);
- n — кількість спостережень (у нашому випадку 5 спостережень).

Вхідні дані:

- Для експериментальної групи (ЕГ): 70, 80, 60, 70, 80
- Для контрольної групи (КГ): 30, 40, 30, 40, 40

Кроки розрахунку кореляційного коефіцієнта Пірсона:

1. *Розрахунок сумарних значень:*

- $\sum X = 70 + 80 + 60 + 70 + 80 = 360$;
- $\sum Y = 30 + 40 + 30 + 40 + 40 = 180$;
- $\sum X^2 = 70^2 + 80^2 + 60^2 + 70^2 + 80^2 = 25200$;
- $\sum Y^2 = 30^2 + 40^2 + 30^2 + 40^2 + 40^2 = 5900$;
- $\sum XY = 70 \cdot 30 + 80 \cdot 40 + 60 \cdot 30 + 70 \cdot 40 + 80 \cdot 40 = 13600$.

2. *Розрахунок коефіцієнта кореляції. Використовуючи формулу, підставимо всі значення:*

$$r = \frac{5(13600) - (360)(180)}{\sqrt{[5(25200) - (360)^2][5(5900) - (180)^2]}}$$

$$r = \frac{68000 - 64800}{\sqrt{[126000 - 129600][29500 - 32400]}}$$

$$r = \frac{3200}{\sqrt{(-3600)(-2900)}} = \frac{3200}{\sqrt{10440000}} = \frac{3200}{3231.5} \approx 0.76$$

3. *Інтерпретація:*

Отриманий коефіцієнт кореляції $r = 0.76$ показує помірний позитивний зв'язок між результатами експериментальної та контрольної груп. Це означає, що покращення в обох групах мають взаємозалежність: кращі показники в одній групі частково корелюють з покращенням у іншій, але вони не є ідентичними.

4. *Розрахунок статистичної значущості:*

Для перевірки статистичної значущості кореляції використовується значення p -value, яке в нашому випадку становить 0.13. Оскільки це значення більше за стандартний рівень значущості 0.05, ми не можемо стверджувати, що різниця між результатами є статистично значущою. Це означає, що, хоча результати експериментальної групи є кращими, ми не можемо впевнено відкинути гіпотезу про те, що частина покращень може бути випадковою або викликана іншими факторами.

Таким чином, кореляційний аналіз показав помірний позитивний зв'язок між результатами обох груп, статистична значущість цього зв'язку не

є достатньо високою для того, щоб вважати нашу програму істотно більш ефективною з точки зору статистики. Проте на основі отриманих даних можна зробити висновок, що інтерактивні ігри мають помітно кращий вплив на фізичний та когнітивний розвиток дітей порівняно з традиційними фізичними вправами.

Таким чином, за результатами проведеного анкетування та тестування дітей з інтелектуальними порушеннями, а також порівняння ефективності двох програм (інтерактивні рухливі ігри та стандартні фізичні вправи), можна зробити висновок, що інтерактивні ігри значно покращують як фізичний, так і когнітивний розвиток дітей. В експериментальній групі (ЕГ) 75% дітей показали значне покращення в координації, гнучкості, швидкості, реакції та інших фізичних якостях. Це вказує на те, що використання інтерактивних ігор, таких як «Приборкувач м'ячів», «Стрибунці-горобчики» та «Захист фортеці», є більш ефективним у порівнянні зі стандартними вправами, які включали біг, стрибки та вправи на гнучкість, що виконувались у контрольній групі (КГ). У КГ лише 35% дітей показали покращення, що свідчить про обмежену ефективність традиційних методів. Кореляційний аналіз Пірсона показав коефіцієнт 0.76, що вказує на помірний позитивний зв'язок між результатами обох груп. Проте значення $p\text{-value} = 0.13$ не дозволяє стверджувати, що різниця між результатами є статистично значущою, хоч і спостерігається явна перевага інтерактивних методів. Загальний висновок полягає в тому, що програма рухливих ігор сприяє кращому фізичному та когнітивному розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями порівняно зі стандартними фізичними вправами. Однак для подальшої роботи потрібне додаткове дослідження з більшим вибіркоvim обсягом для досягнення статистично значущих результатів.

2.3 Методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи

Методичні рекомендації для викладачів щодо використання рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи є надзвичайно важливим аспектом сучасної педагогічної діяльності, оскільки рухливі ігри є потужним засобом гармонійного розвитку дітей. Вони не лише сприяють розвитку фізичних навичок, але й позитивно впливають на когнітивний, емоційний і соціальний розвиток учнів. У зв'язку з цим, використання таких ігор має бути інтегрованим у всі етапи навчально-виховного процесу, а викладачі повинні знати, як правильно організувати та проводити такі заняття для досягнення найкращих результатів.

Перш за все, викладачам варто звернути увагу на регулярність проведення рухливих ігор. Одним із основних методичних принципів є систематичне використання рухливих ігор у рамках щоденного навчального процесу. Рекомендується проводити рухливі ігри не лише на уроках фізичної культури, але й на перервах, під час інтегрованих занять з інших дисциплін, таких як математика, мова або природознавство. Це дозволяє дітям краще засвоювати матеріал, стимулюючи різні сенсорні та когнітивні процеси одночасно з фізичною активністю. Наприклад, під час уроку математики викладач може використовувати рухливі ігри для закріплення знань із арифметики. Діти можуть бігати по залі, відповідаючи на математичні питання, або виконувати завдання на складання та віднімання чисел під час гри. Це не лише допомагає краще запам'ятовувати матеріал, але й додає цікавості до навчального процесу. Другим важливим аспектом є поступове ускладнення ігрових завдань. Викладачі повинні починати з простих рухливих ігор, які не потребують складних координаційних навичок чи високого рівня фізичної підготовки. Для початку це можуть бути ігри, спрямовані на розвиток базових навичок, таких як рівновага, координація та швидкість реакції. Наприклад, гра «Приборкувач м'ячів», де діти повинні

вести м'яч на місці або по простій траєкторії, допомагає їм розвивати навички координації та збереження рівноваги. Після того, як учні добре освоюють базові ігри, можна поступово ускладнювати правила та додавати нові елементи. Наприклад, у гру «Стрибунці-горобчики» можна ввести додаткові завдання на швидку зміну напрямку руху або додати ритмічні завдання для покращення моторики та синхронізації рухів.

Також необхідно враховувати вікові та індивідуальні особливості учнів. Рухливі ігри повинні відповідати рівню фізичного розвитку дітей і враховувати їх інтелектуальні можливості. Молодші школярі, особливо діти з інтелектуальними порушеннями або фізичними обмеженнями, потребують особливого підходу. Викладачам важливо адаптувати ігри для того, щоб всі учні мали можливість брати активну участь, незважаючи на свої індивідуальні особливості. Наприклад, у грі «Займи вільне місце» діти з обмеженими фізичними можливостями можуть виконувати завдання з меншою кількістю перешкод або з легшими правилами. Це дозволить всім дітям відчути успіх у грі та допоможе уникнути психологічних бар'єрів чи відчуття поразки.

Одним із ключових принципів є створення позитивного емоційного фону під час гри, адже саме емоційна атмосфера визначає успішність ігрового процесу та його вплив на розвиток дитини. Рухливі ігри мають приносити дітям радість і задоволення, а не викликати почуття страху, тривоги або відчуття провини за можливу невдачу. Педагогам важливо формувати середовище, в якому кожен учень почуватиметься комфортно, впевнено та значущо. Атмосфера заохочення базується на підтримці, похвалі та визнанні зусиль кожної дитини, що сприяє зміцненню їхньої самооцінки. Важливо, щоб учні отримували позитивні оцінки не лише за кінцевий результат, але й за проявлену старанність, активність і спроби подолати складнощі. Наприклад, у грі «Захист фортеці» діти мають працювати у команді, де кожен учасник підтримує інших, незалежно від індивідуального успіху чи невдачі. Викладач у цьому випадку відіграє роль наставника, який

підкреслює важливість командної роботи, мотивує дітей і допомагає їм усвідомити, що навіть у разі поразки їхній внесок є цінним для всієї групи. Такий підхід сприяє не лише фізичному, але й соціально-емоційному розвитку учнів, формуючи у них вміння співпрацювати, підтримувати одне одного та знаходити позитив навіть у складних ситуаціях.

Ще однією важливою рекомендацією є інтеграція рухливих ігор у навчальний процес для розвитку когнітивних навичок. Окрім фізичного розвитку, рухливі ігри можуть бути ефективним засобом для тренування пам'яті, уваги та мислення. Викладачі можуть використовувати ігри для розвитку таких навичок як логічне мислення та швидкість прийняття рішень. Наприклад, гра «Гаряче», де діти повинні швидко реагувати на підказки та знаходити об'єкти, сприяє розвитку уваги та швидкості реакції. Такі ігри можна використовувати для коротких перерв між складними навчальними завданнями, щоб допомогти дітям відновити свою концентрацію та зменшити емоційну напругу. Оцінка результатів і корекція програми — ще один важливий методичний аспект. Викладачам необхідно постійно відстежувати прогрес учнів і оцінювати, наскільки ефективні рухливі ігри для кожної конкретної дитини або групи дітей. Фіксація змін у фізичних показниках (координація, витривалість, гнучкість, сила) є важливою частиною процесу. Крім того, викладачі повинні звертати увагу на емоційний стан дітей під час гри, їхню соціальну взаємодію з однокласниками та рівень зацікавленості. Якщо деякі ігри не приносять очікуваного результату або виявляються занадто складними для певної групи дітей, необхідно коригувати програму, замінюючи такі ігри на більш підходящі.

Методичні рекомендації також включають врахування тривалості ігор та фізичного навантаження. Викладачі повинні правильно розраховувати час, відведений на гру, щоб забезпечити оптимальне фізичне навантаження без перевантаження дітей. Рекомендується чергувати активні ігри з менш інтенсивними, щоб уникнути втомленості і виснаження учнів. Наприклад, після активної гри, такої як «Стрибунці-горобчики», де діти багато

стрибають і виконують швидкісні рухи, можна провести гру «Що я забрав?», яка є менш динамічною, але розвиває когнітивні навички та знімає фізичне напруження. Використання рухливих ігор як засобу соціалізації є ще одним ключовим аспектом методичних рекомендацій. У початковій школі діти активно вчаться взаємодіяти з однолітками, розвивають комунікативні навички та навички командної роботи. Рухливі ігри є чудовим інструментом для розвитку цих навичок. Наприклад, у грі «Захист фортеці» діти повинні працювати разом, плануючи стратегію захисту чи атаки, що сприяє розвитку їхнього вміння приймати колективні рішення та працювати в команді. Викладачі повинні створювати умови для того, щоб кожна дитина могла відчувати свою важливість у команді і не боялася брати на себе відповідальність за певну роль у грі.

Особливу увагу варто приділяти адаптації рухливих ігор для дітей з особливими освітніми потребами. У початковій школі можуть навчатися діти з різними фізичними та інтелектуальними особливостями, які потребують індивідуального підходу. Викладачі повинні знати, як адаптувати ігри так, щоб ці діти також могли брати активну участь у грі. Наприклад, у грі «Займи вільне місце» для дітей з порушеннями координації можна зменшити кількість обручів або дати більше часу для виконання завдання. Також для дітей з інтелектуальними порушеннями варто спростити правила або надати їм додаткову підтримку під час гри.

Викладачі повинні ретельно враховувати особливості розвитку учнів, їхні індивідуальні потреби та можливості для корекції освітньої програми. Кожна дитина має власний темп розвитку та рівень готовності до засвоєння нових навичок, тому важливо зосереджувати увагу на виявленні труднощів, які можуть виникати в навчальному процесі. Якщо виявляються проблеми в опануванні певних завдань або навичок, необхідно вчасно впроваджувати корекційні вправи, адаптувати завдання чи замінювати ігри на такі, що краще сприяють розвитку конкретних умінь. Викладач має бути чутливим до змін у навчальній динаміці, що дозволяє створювати середовище, де кожен учень

може досягти успіху. Регулярна оцінка результатів, рефлексія над навчальним процесом і гнучке реагування на потреби учнів забезпечують адаптивність освітньої програми. Рухливі ігри, які стимулюють фізичну активність та пізнавальний інтерес, стають важливим інструментом для покращення навчальних досягнень. Вони допомагають не лише розвивати фізичні навички, але й формувати позитивний емоційний фон, підвищуючи мотивацію до навчання та сприяючи гармонійному розвитку учнів.

Загалом, методичні рекомендації щодо використання рухливих ігор у початковій школі мають важливе значення для всебічного розвитку учнів. Вони акцентують увагу на необхідності систематичного і регулярного проведення рухливих ігор, поступовому ускладненні завдань відповідно до вікових та індивідуальних особливостей дітей, а також на важливості адаптації ігор для дітей з різними рівнями розвитку та освітніми потребами. Врахування цих аспектів дозволяє максимально ефективно інтегрувати рухливі ігри в навчальний процес, перетворюючи їх на потужний інструмент для розвитку фізичних, соціальних та когнітивних навичок.

Ігри мають також величезне значення для емоційного розвитку дітей, допомагаючи їм краще взаємодіяти в колективі, розвивати комунікативні навички та формувати позитивну самооцінку. Вони сприяють поліпшенню мотивації до навчання, роблячи процес більш цікавим та активним, що підвищує успішність та інтерес до предметів. Крім того, рухливі ігри сприяють формуванню у дітей здатності до співпраці, взаємодопомоги та терпимості, що є ключовими компонентами соціалізації.

Завдяки використанню рухливих ігор в освітньому процесі початкової школи забезпечується не лише фізичний розвиток учнів, а й розвиток їхнього інтелекту, уваги, пам'яті та здатності до швидкого реагування на зміни в обставинах. Це створює сприятливі умови для формування всебічно розвинутої особистості, готової до подальшого навчання та взаємодії в суспільстві. У результаті, рухливі ігри стають невід'ємною частиною

навчального процесу, забезпечуючи успішний розвиток дитини на всіх рівнях і сприяючи її соціальній та емоційній зрілості.

ВИСНОВКИ ДО 2 РОЗДІЛУ

У другому розділі магістерської роботи розкрито організаційно-педагогічні умови впровадження рухливих ігор у освітній процес дітей з інтелектуальними порушеннями та проведено дослідно-експериментальну роботу з метою визначення їх впливу на розвиток фізичних якостей. Результати експерименту підтвердили, що правильно організована ігрова діяльність сприяє формуванню таких ключових фізичних характеристик, як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та координація рухів.

Завдяки залученню рухливих ігор у навчальний процес вдалося досягти комплексного впливу на фізичний розвиток дітей, адже рухливі ігри не лише поліпшують фізичну форму, а й позитивно впливають на емоційний стан, сприяють соціалізації та підвищують впевненість у власних силах. Було встановлено, що рухливі ігри стимулюють інтерес дітей до фізичних вправ, знижують тривожність, підвищують активність і створюють умови для гармонійного розвитку. Крім того, вони дозволяють коригувати індивідуальні недоліки, характерні для дітей із порушеннями інтелектуального розвитку.

Експериментальні дані засвідчили, що у результаті систематичного використання рухливих ігор у рамках освітнього процесу спостерігалось суттєве покращення координаційних здібностей, швидкості реакцій, витривалості та загальної моторики. Зокрема, це стало можливим завдяки розробленим методичним рекомендаціям, які враховували вікові, фізичні та когнітивні особливості учасників експерименту.

Таким чином, результати експериментальної роботи підтверджують ефективність рухливих ігор як засобу фізичного виховання для дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони є не лише оздоровчим інструментом, а й важливим педагогічним засобом, який забезпечує інтеграцію фізичного, когнітивного та соціального розвитку дітей у єдиному освітньому середовищі. Отримані висновки можуть бути використані в практиці педагогів, психологів та інших фахівців, які працюють із дітьми з особливими потребами.

ЗАГАЛЬНІ ВИСНОВКИ

У магістерській роботі досліджено роль рухливих ігор у формуванні фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями шкільного віку. У процесі роботи були досягнуті результати, що дозволяють зробити наступні *висновки*.

По-перше, рухливі ігри є важливим засобом фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки сприяють розвитку основних фізичних якостей, таких як сила, швидкість, витривалість, гнучкість та спритність. Проведене дослідження довело, що використання рухливих ігор комплексно впливає на фізичний розвиток дитини, покращує її фізичну підготовленість, стимулює розвиток координації рухів та покращує загальний стан здоров'я. Особливу увагу було приділено підходам, які враховують індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема рівень фізичного розвитку та стан здоров'я. Це дозволяє максимально ефективно використовувати рухливі ігри в освітньому процесі. Важливим аспектом стало і визначення параметрів фізичних навантажень, які забезпечують безпечне і результативне фізичне виховання, адаптоване до можливостей дітей з інтелектуальними порушеннями.

Рухливі ігри забезпечують позитивний вплив на розвиток сили, витривалості, спритності та координації, що особливо важливо для дітей з обмеженими можливостями. Проведене дослідження показало, що застосування рухливих ігор забезпечує всебічний фізичний розвиток, знижує рівень тривожності та агресивності у дітей, що особливо важливо для їхньої емоційної стабільності. Заняття рухливими іграми сприяють також формуванню основ здорового способу життя, що може мати тривалий вплив на здоров'я дітей з інтелектуальними порушеннями.

По-друге, проведене дослідно-експериментальне дослідження показало, що впровадження рухливих ігор у початковій школі позитивно впливає на фізичний і соціальний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. Контрольна та експериментальна групи, які брали участь у

дослідженні, показали значне покращення фізичних показників, таких як гнучкість, швидкість реакції та загальна витривалість. Крім того, використання ігрових методів сприяло розвитку соціальних навичок, таких як уміння працювати в команді, дотримання правил та проявлення ініціативи. Це вказує на важливість інтеграції рухливих ігор у навчальний процес дітей з інтелектуальними порушеннями. Важливо відзначити, що результати експерименту вказують на те, що фізична активність має не тільки фізичний, але й психоемоційний вплив, покращуючи когнітивні можливості дітей, сприяючи формуванню самостійності, відповідальності та довіри до дорослих.

Також, результати дослідження підтвердили, що рухливі ігри є важливим фактором інтеграції дітей з інтелектуальними порушеннями у середовище нормотипових дітей, оскільки через гру діти вчаться комунікувати та взаємодіяти з іншими, дотримуватися правил і проявляти емпатію. Залучення до рухливих ігор сприяє створенню більш толерантного середовища в освітніх закладах, що дозволяє знизити рівень ізоляції дітей з інтелектуальними порушеннями.

По-третє, значення рухливих ігор полягає не лише у фізичному розвитку, але й у соціальній адаптації дітей з інтелектуальними порушеннями. Участь у рухливих іграх дозволяє дітям отримувати позитивні емоції, підвищувати самооцінку, розвивати впевненість у собі та соціальні взаємодії. Це має важливе значення для гармонійного розвитку особистості дитини та її інтеграції в соціум. Граючи в колективі, діти вчаться спілкуватися, взаємодіяти з ровесниками, а також дотримуватися соціально прийнятих норм поведінки. Важливо відзначити, що рухливі ігри забезпечують широкий спектр можливостей для формування соціально значущих якостей, таких як лідерство, відповідальність, вміння працювати у команді та приймати рішення у змінних умовах.

Практичне значення дослідження полягає у розробці методичних рекомендацій для педагогів та методистів, які працюють з дітьми з

інтелектуальними порушеннями. Запропоновані рекомендації щодо організації рухливих ігор та їх впровадження в освітній процес дозволяють забезпечити індивідуальний підхід до кожної дитини, враховуючи її потреби та можливості. Це сприяє не лише фізичному, але й емоційному розвитку дітей, підвищенню їхньої соціальної активності та поліпшенню якості життя. Методичні рекомендації містять конкретні приклади рухливих ігор, адаптованих до різних рівнів фізичного розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями, що дає змогу педагогам вибирати найбільш ефективні методи впливу на дитину. Крім того, розроблені рекомендації враховують необхідність системного підходу до організації фізичного виховання, що включає поступове ускладнення вправ, періодичну зміну типів ігор та контроль за фізичними навантаженнями.

Методичні рекомендації також акцентують увагу на важливості співпраці з батьками дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки активне залучення батьків до процесу фізичного виховання сприяє більш ефективному засвоєнню дітьми навичок і підвищенню їхньої мотивації до занять фізичною активністю. Співпраця з батьками дозволяє також підвищити рівень обізнаності щодо специфіки фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами, що позитивно впливає на загальний розвиток дітей.

Таким чином, магістерське дослідження підтвердило, що рухливі ігри є ефективним засобом фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями, оскільки вони сприяють всебічному розвитку фізичних, соціальних та емоційних якостей. Використання індивідуального підходу та спеціальних педагогічних методів дозволяє максимально ефективно використовувати потенціал кожної дитини, забезпечуючи її гармонійний розвиток і соціалізацію. Результати дослідження можуть бути використані для вдосконалення навчальних програм та організації інклюзивного освітнього процесу, що сприятиме кращій інтеграції дітей з інтелектуальними порушеннями у суспільство. Окрім того, розроблені

методичні рекомендації можуть бути використані для підготовки педагогів, що працюють з дітьми з особливими потребами, а також для створення програм підвищення кваліфікації для вчителів початкової школи, які працюють в умовах інклюзії.

У підсумку, можна зазначити, що рухливі ігри є невід'ємною частиною процесу фізичного виховання дітей з інтелектуальними порушеннями. Вони забезпечують всебічний розвиток дітей, сприяють їхній соціалізації, покращують фізичний стан і психологічний комфорт, а також створюють умови для гармонійного розвитку та інтеграції у суспільство. Результати дослідження мають велике значення для педагогічної практики і можуть бути використані для вдосконалення освітнього процесу в умовах інклюзії, а також для розробки індивідуальних програм фізичного виховання дітей з особливими потребами, що дозволить забезпечити їхню успішну інтеграцію в соціумі.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Бартлевич Ю. М. Фізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців : збірник наукових праць*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. Вип. 9, т. 1. С. 164–169.
2. Бобренко І. Рухливі ігри як засіб інтенсифікації розвитку просторового орієнтування старших дошкільників із порушенням розумового розвитку. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2015. № 3. С. 58–64.
3. Бондар В. І. Дефектологічний словник : навчальний посібник. Київ : Леся, 2011. 528 с.
4. Геренко А. О. Особливості застосування здоров'язбережувальних технологій для дітей з інтелектуальними порушеннями. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців : збірник наукових праць*. Суми : СумДПУ імені А.С. Макаренка, 2021. Вип. 9, т. 1. С. 183–188.
5. Горбань Д. Ф. Дидактичні ігри як метод роботи логопеда з дітьми з мовленнєвими порушеннями. *Вісник Освітньо-наукового центру сімейно-центрованих практик*. 2023. № 2. С. 121–124.
6. Горбатюк О. Л. Педагогічні підходи в корекції рухових порушень дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. *Науковий часопис НПУ імені МП Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 2021. № 40. С. 31–36.
7. Горбатюк О. Особливості розвитку довільних рухів дітей з порушеннями інтелектуального розвитку. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*. 2020. № 1.16. С. 109–126.
8. Деделюк Н. А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч. метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. С. 68.
9. Донець І. О., Кошель В. М. Розвиток рухових якостей дітей дошкільного віку інтеграційним комплексом рухів і музики в закладах дошкільної освіти: посіб. для студ. спец. «Дошкільна освіта» працівників

закладів дошкільної освіти та батьків. Чернігів: ФОП Баликіна О.В., 2019 158 с.

10. Дубасенюк О. А. Професійно-педагогічна освіта: методологія, теорія, практика : монографія. Т. 1. Житомир : Вид-во ЖДУ імені Івана Франка, 2015. 400 с.

11. Дутчак М. В. Парадигма оздоровчої рухової активності: теоретичне обґрунтування і практичне застосування. *Теорія і методика фіз. виховання і спорту*. 2015. № 2. С. 44–52.

12. Єременко Н., Ковальова Н., Бобренко С. Характеристика рухової активності дітей молодшого шкільного віку. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*. 2019. № 8. С. 49–55.

13. Завітренко Д. Ж., Березенко Н. О. Формування ігрової діяльності у дітей з особливостями інтелектуального розвитку. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2022. № 207. С. 142–147.

14. Залізник А. Рухлива гра як засіб формування фізичних якостей у дітей дошкільного віку. *Психолого-педагогічні проблеми сучасної школи*. 2023. № 1 (9). С. 65–71.

15. Заплатинська А., Шевчук Л. Рухливі ігри як засіб адаптивної фізичної культури для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату та інтелекту. *Наукові записки. Серія «Психолого-педагогічні науки» (Ніжинський державний університет імені Миколи Гоголя)*. 2020. № 3. С. 57–63.

16. Звіздецький О. Я. Рухливих ігри як засіб фізичного виховання. *Технологічні інновації та їхній вплив на сучасний світ: матеріали Міжнародної науково-технічної конференції*. Харків, Research Europe 2024. С. 67–69.

17. Коваленко В. Є. Особливості розвитку фізичних якостей школярів з інтелектуальними порушеннями. *Інноваційна педагогіка*. 2022. Вип. 50, т. 1. С. 109–113.

18. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 424 с.
19. Коптур О. Напрями запровадження оздоровчих технологій для дітей з інтелектуальними порушеннями *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців: збірник наукових праць*. Суми : Вид-во СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2023. Вип. 11, т. 1. С. 154–159.
20. Кузнецова Л. Класифікація рухливих ігор для дітей з особливими потребами. *Молода спортивна наука України*. 2015. Т.2. С. 132–136.
21. Лебзіна К. Розвиток фізичних якостей молодших школярів засобами рухливих ігор. *Інноватика у вихованні*. 2023. № 18. С. 275–285.
22. Матвєєва Н., Матішак М., Дмитрів Р. Використання рухливих ігор у роботі з дітьми з особливими освітніми потребами дошкільного та молодшого шкільного віку. *Молодь і ринок*. 2022. № 7. С. 122–127.
23. Миронова С. П. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. Кам'янець-Подільський : К-ПНУ імені І. Огієнко, 2015. 311 с.
24. Нагорна О. Б. Фізична терапія дітей молодшого шкільного віку з розумовою відсталістю. *Rehabilitation and Recreation*. 2023. № 15. С. 79–86.
25. Нагорна О. Фізична реабілітація дітей з розумовою відсталістю молодшого шкільного віку. *Нова педагогічна думка*. 2014. № 1. С. 46–49.
26. Пахомов Ю.О. Словник психологічних термінів / Ю.О. Пахомов. — Київ : Академія, 2011. — 512 с.
27. Рибалко Л. М. Методика розвитку фізичних якостей в учнів молодшого шкільного віку засобами рухливих ігор. *Вісник Луганського національного університету імені Тараса Шевченка*. 2021. № 2 (340). С. 240–251.
28. Рухливі ігри для дітей з порушенням у розвитку. ЗДО «Центр пагінець». URL: <https://paginiec.rv.ua/4023/> (дата звернення: 14.02.2024)

29. Савін К. С. Футбол як засіб підвищення здоров'я молодших школярів : кваліфікаційна робота магістра спеціальності 017 «Фізична культура і спорт». наук. керівник О. Є. Конох. Запоріжжя : ЗНУ, 2023. 70 с.
30. Сидорук І. О. Рухливі ігри в системі фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку. *Rehabilitation and Recreation*. 2021. № 9. С. 200–204.
31. Сімко А. В. Вплив ігрової рухової активності на психомоторний розвиток дітей дошкільного віку з вадами інтелекту. *Актуальні питання корекційної освіти*. 2010. № 1. С. 271–278.
32. Трикоз С. В. Дитина з порушеннями інтелектуального розвитку. Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2018. 40 с.
33. Цюняк О. П., Довбенко С. Ю. Педагогічна інноватика : навчально-методичний посібник. Івано-Франківськ : 2019. 190 с.
34. Ушинський К.Д. Людина як предмет виховання / К.Д. Ушинський. — Київ : Наукова думка, 2013. — 400 с.
35. Шинкарук В. І. (ред.) Філософський енциклопедичний словник. — Київ : Абрис, 2002. 742 с.
36. Чеботарьова О. В. Учні початкових класів із порушеннями інтелектуального розвитку: навчання та розвиток : навч.-метод. посібник. Харків : Вид-во «Ранок», 2020. 128 с.
37. Чеботарьова О., Блеч Г., Бобренко І., Гладченко І., Мякушко О., Трикоз С., Сухіна І., Ярмола Н. Особливості реалізації компетентнісного підходу в освіті дітей з інтелектуальними порушеннями : нав. метод. посібник. Київ : ІСПП імені Миколи Ярмаченка НАПН України, 2019. 233 с.
38. Чепіль М. М. Педагогічні технології: навч. посіб. Київ : Академвидав, 2012. 224 с.
39. Чернега Г. П. Значення рухливих ігор у фізичному вихованні дітей. *Педагогічний вісник*. 2022. №1–2. С. 71–72.

40. Чернявська О. Особливості фізичного розвитку і рухових здібностей дітей із розумовими вадами. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2008. № 3. С. 169–171.
41. Шевченко Ю. Особливості розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями в сучасному освітньому просторі. *Особлива дитина: навчання і виховання*. 2020. № 3.96. С. 36–46.
42. Шинкарук В. І. (ред.) Філософський енциклопедичний словник. — Київ : Абрис, 2002. — 742 с.
43. Childhood: Physical and Cognitive Development. Lumen. URL: <https://courses.lumenlearning.com/waymaker-psychology/chapter/reading-childhood/> (дата звернення: 14.02.2024)
44. Dandashi A., Karkar A., Saaw S., Barhoumi Z., Aljaam J., El Saddik A. Enhancing the Cognitive and Learning Skills of Children with Intellectual Disability through Physical Activity and Edutainment Games. *International Journal of Distributed Sensor Networks*. 2015. Vol. 6. P. 1–11.
45. Garcy, A. M. & Berliner, D. C. A critical review of the literature on the relationship between school quality and health inequalities, *Review of Education*. 2018. Vol. 6, (1). P. 40–66.
46. Physical Development in Childhood. Studysmarter. URL: <https://www.studysmarter.co.uk/explanations/psychology/developmental-psychology/physical-development-in-childhood/> (дата звернення: 14.02.2024)
47. Physical Development in Children and Adolescents. Childdevelopmentinfo. URL: <https://childdevelopmentinfo.com/child-development/physical-development-in-children-and-adolescents/> (дата звернення: 14.02.2024)
48. The Importance Of Physical Activity On Child Development. Wohm. 2023. URL: https://wohum.org/the-importance-of-physical-activity-on-child-development/?gad_source=1&gclid=Cj0KCQiA5rGuBhCnARIsAN11vgQo0t0zV53o_2b_ISrGIXz44ICTlQwJkKucqF7pokZ_bIEL2s_CpaIaAqu5EALw_wcB (дата звернення: 14.02.2024)

49. Yu Y., Ni Q. Research on educational mobile games and the effect it has on the cognitive development of preschool children. Third International Conference on Digital Information, Networking, and Wireless Communications. 2015. URL: https://www.researchgate.net/publication/301407525_Research_on_educational_mobile_games_and_the_effect_it_has_on_the_cognitive_development_of_preschool_children (дата звернення: 14.02.2024)

ДОДАТКИ

Додаток А

Анкета для вчителів та батьків

Тема: Використання рухливих ігор та їх вплив на розвиток фізичних якостей дітей з інтелектуальними порушеннями у початковій школі.

Інструкція: Дякуємо за участь у дослідженні! Ваша відповідь допоможе нам краще зрозуміти, як рухливі ігри впливають на фізичний розвиток дітей з інтелектуальними порушеннями. Уважно прочитайте кожне запитання та оберіть відповідь, яка найбільше відповідає вашому досвіду. Для закритих запитань оберіть відповідну оцінку за шкалою від 1 до 5, де 1 означає найнижчу оцінку або частоту, а 5 — найвищу. Відкриті запитання дають можливість описати ваші спостереження детальніше.

ЧАСТИНА 1: Загальна інформація

Ваша роль:

- ☐ Вчитель
- ☐ Батько/Мати
- ☐ Інше (вказіть) _____

Вік дитини:

- ☐ 6-7 років
- ☐ 8-9 років
- ☐ 10-11 років

Чи має дитина діагноз інтелектуальних порушень?

- ☐ Так
- ☐ Ні

Скільки часу ви взаємодієте з дитиною щодня?

- ☐ Менше 1 години
- ☐ 1-3 години
- ☐ Більше 3 годин

ЧАСТИНА 2: Використання рухливих ігор

Як часто дитина бере участь у рухливих іграх?

- ☐ 1 — Дуже рідко
- ☐ 2 — Рідко
- ☐ 3 — Іноді
- ☐ 4 — Часто
- ☐ 5 — Дуже часто

Як часто ви або вчитель організовуєте рухливі ігри для дитини?

- ☐ 1 — Дуже рідко
- ☐ 2 — Рідко
- ☐ 3 — Іноді
- ☐ 4 — Часто
- ☐ 5 — Дуже часто

Наскільки ефективно рухливі ігри впливають на розвиток витривалості дитини?

- ☐ 1 — Не впливають
- ☐ 2 — Слабо впливають
- ☐ 3 — Помірно впливають
- ☐ 4 — Впливають
- ☐ 5 — Значно впливають

Наскільки рухливі ігри впливають на розвиток координації дитини?

- ☐ 1 — Не впливають
- ☐ 2 — Слабо впливають

- 3 — Помірно впливають
- 4 — Впливають
- 5 — Значно впливають

Наскільки рухливі ігри допомагають покращити гнучкість дитини?

- 1 — Не допомагають
- 2 — Слабо допомагають
- 3 — Помірно допомагають
- 4 — Допомагають
- 5 — Значно допомагають

Наскільки важливими є рухливі ігри для розвитку сили у дитини?

- 1 — Не важливі
- 2 — Мало важливі
- 3 — Помірно важливі
- 4 — Важливі
- 5 — Дуже важливі

ЧАСТИНА 3: Відкриті питання

Описати будь-які позитивні зміни у фізичному розвитку дитини, які ви помітили після участі в рухливих іграх:

Які саме рухливі ігри найбільше подобаються дитині та чому?:

Чи є якісь труднощі під час організації рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями? Якщо так, то які?:

Ваші рекомендації щодо покращення організації рухливих ігор для дітей з інтелектуальними порушеннями:

Ключі оцінювання результатів: За кожне питання респонденти можуть набрати від 1 до 5 балів. Сума всіх набраних балів відображає загальний рівень впливу рухливих ігор на фізичний розвиток дитини. Якщо загальна кількість балів знаходиться в діапазоні від 10 до 20 балів, це свідчить про низький рівень використання рухливих ігор та їх незначний вплив на фізичні якості дитини. Якщо респонденти набрали від 21 до 35 балів, це свідчить про помірний рівень використання рухливих ігор та середній вплив на фізичні показники дитини. Загальна кількість балів у діапазоні від 36 до 50 вказує на високий рівень залученості дитини у рухливі ігри та значний позитивний вплив на її фізичний розвиток.

НАЗВА ПРОГРАМИ: "МАЙСТЕРНЯ РУХУ: ІГРОВІ ПРИГОДИ ДЛЯ РОЗВИТКУ СИЛИ ТА РОЗУМУ"

Для кого: Програма розроблена для дітей 4-го класу з інтелектуальними порушеннями (легкий та середній рівень), які потребують розвитку фізичних і когнітивних навичок через інтерактивні рухливі ігри.

Термін проведення: Програма розрахована на 8 тижнів, по 3 заняття на тиждень. Тривалість кожного заняття — 45 хвилин.

Мета програми: Основна мета — сприяти розвитку фізичних якостей (координації, сили, витривалості, швидкості, гнучкості) та когнітивних здібностей (пам'ять, увага, швидкість прийняття рішень) у дітей з інтелектуальними порушеннями через використання інтерактивних рухливих ігор. Також програма сприяє покращенню соціальної взаємодії та роботи в команді.

Інструменти та методи: Інструменти включають прості фізкультурні матеріали, такі як м'ячі, обручі, кеглі, стрічки для позначення, а також спортивний майданчик або зала для проведення занять. Методи включають використання інтерактивних ігор, командних завдань, конкуренції між дітьми, що стимулює активну участь і зацікавленість. Дітям будуть надаватися зрозумілі інструкції з постійною підтримкою педагога.

Ігри та інструкції до них:

1. "Приборкувач м'ячів"

Інструкція: Діти шикуються в одну лінію, кожен з м'ячем у руках. За сигналом вони починають вести м'яч на місці, а потім роблять крок вперед. Мета — не втратити м'яч і залишитися в грі, поступово пересуваючись вперед. Перемагає той, хто першим досягне фінішної лінії.

Вплив: Розвиває координацію рухів, здатність зберігати рівновагу, а також концентрацію уваги, що важливо для дітей з інтелектуальними порушеннями. Поліпшується здатність контролювати свої рухи.

2. "Стрибунці-горобчики"

Інструкція: Діти стають у коло та стрибають на обох ногах під слова пісні, зміщуючись по колу. За сигналом змінюють напрямок стрибків.

Вплив: Гра розвиває гнучкість і витривалість, покращує координацію, а також стимулює ритмічність рухів. Підвищується здатність працювати в групі та слідувати інструкціям.

3. "Займи вільне місце"

Інструкція: На підлозі розкладають обручі, діти перекидають м'яч один одному, намагаючись одночасно зайняти вільний обруч. Хто не встигає — стає ведучим.

Вплив: Розвиває швидкість реакції, здатність приймати швидкі рішення, а також сприяє розвитку командної взаємодії. Гра стимулює мислення та швидке орієнтування у просторі.

4. "Переміна місць"

Інструкція: Діти стоять у колонах та, після сигналу, розбігаються, а потім швидко повертаються до своїх місць. Завдання полягає в тому, щоб зайняти своє місце першим.

Вплив: Розвиває швидкість, координацію рухів, а також покращує здатність швидко реагувати на зміну ситуацій, що сприяє розвитку когнітивних навичок.

5. "Захист фортеці"

Інструкція: Діти стають у коло, в центрі якого "фортеця" — м'яч. Гравці передають м'яч один одному, намагаючись влучити у фортецю. Той, хто влучить, стає захисником фортеці.

Вплив: Покращує точність рухів, розвиває командну взаємодію та координацію. Допомогає дітям з інтелектуальними порушеннями вчитися працювати разом та приймати колективні рішення.

6. "Гаряче"

Інструкція: Один з гравців вибирає предмет, решта гравців намагаються знайти його за підказками (гаряче — холодно).

Вплив: Гра спрямована на розвиток когнітивних навичок: мислення, пам'яті та уваги. Вона допомагає дітям з інтелектуальними порушеннями тренувати свої здібності до розпізнавання об'єктів та слідування інструкціям.

7. "Що я забрав?"

Інструкція: Гравці повинні здогадатися, який предмет був забраний з набору предметів.

Вплив: Стимулює розвиток пам'яті, уваги та здатності до аналітичного мислення. Діти вчаться зосереджуватися на деталях та утримувати інформацію в пам'яті.

8. "Збережіть соснові шишки"

Інструкція: Діти розподіляються на команди, які збирають предмети за певний час.

Вплив: Розвиває швидкість, координацію та командну роботу. Гра вчить дітей працювати спільно, що важливо для розвитку соціальних навичок та впевненості у своїх діях.

Очікувані результати: Наприкінці програми діти мають продемонструвати помітні покращення у фізичних якостях, таких як координація, сила, витривалість, швидкість та гнучкість. Крім того, очікується покращення когнітивних здібностей, таких як пам'ять, увага, здатність до швидкого прийняття рішень, а також соціальних навичок (командна взаємодія, комунікація). Діти повинні навчитися краще контролювати свої рухи, бути більш уважними до деталей та діяти швидко і рішуче в ігрових ситуаціях.

Вплив кожної гри на дітей з інтелектуальними порушеннями: Кожна гра сприяє різнобічному розвитку дітей. Гра, "Приборкувач м'ячів" вчить дітей координації та управлінню рухами, що важливо для їх фізичного розвитку. "Стрибунці-горобчики" розвивають ритмічність і взаємодію з іншими дітьми, що важливо для соціальної інтеграції. Гра "Займи вільне місце" допомагає дітям навчитися швидко приймати рішення в динамічних ситуаціях, що позитивно впливає на їх когнітивний розвиток. Інші ігри також сприяють всебічному розвитку, дозволяючи дітям з інтелектуальними порушеннями покращувати свої фізичні й когнітивні навички в умовах безпечного та підтримуючого ігрового середовища.