



## ВПЛИВ ЛФК НА РОЗВИТОК ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

I. A. Хом'якова, ORCID iD <https://orcid.org/0009-0005-1733-8459>

Теоретично обґрунтовано важливість впливу лікувальної фізичної культури (ЛФК) на розвиток осіб з особливими освітніми потребами (ООП) як методу корекції психомоторного розвитку дітей з різними типами освітніх труднощів. Описано законодавче підґрунтя запровадження новітніх підходів до фізичного виховання здобувачів освіти, створення умов для їхнього фізичного розвитку та рухової активності, зміцнення здоров'я, посилення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом, зокрема для дітей, які мають особливі освітні потреби.

Розкрито ключову роль ЛФК для покращення здоров'я дітей, відновлення втрачених функцій організму, запобігання появі вторинних «нашарувань» труднощів у розвитку дітей, покращення їхнього фізичного, психомоторного розвитку та функціонального стану, соціальної адаптації в дитячих колективах із застосуванням різноманітного корекційного обладнання, представлено його опис.

**Ключові слова:** ЛФК (лікувальна фізична культура), діти з ООП, корекційне обладнання.

### **Khomiakova Iona. The Influence of Therapeutic Physical Culture on the Development of Children with Special Educational Needs**

The paper is about importance of the influence of therapeutic physical culture on the development of children with special educational needs as a method of correcting the psychomotor development of children with various types of educational difficulties. Author lists legislative basis for the introduction of the new approaches to the physical education of students, creation of conditions for physical development and motor activity, strengthening of health and motivation for systematic physical education and sports, in particular for children with special educational needs.

The importance of therapeutic physical culture for improving children's health, restoring lost body functions, preventing the appearance of secondary "layers" of difficulties in children's development, improving children's physical and psychomotor development and functional state, their social adaptation in children's teams with the use of various corrective equipment, its description are indicated.

**Keywords:** TPC (therapeutic physical culture), children with special educational needs, corrective equipment.

**Постановка проблеми.** На розвиток дітей з особливими освітніми потребами (ООП) важливий вплив має ЛФК (лікувальна фізкультура). Для дітей ЛФК застосовують у найбільш доступній і приємній для них формі гри. Потребу в руховій активності має кожна дитина. Застосовуючи методи, обладнання лікувальної фізкультури, можна ефективно сприяти реалізації такої потреби, водночас попереджаючи появу низки захворювань, наприклад, ожиріння, плоскостопості, сколіозу, порушення постави тощо. Систематичні заняття ЛФК сприяють корекції діагностованих хвороб, гармонізують фізичний і психічний розвиток дитини, активізують роботу серцево-судинної та дихальної систем, формують гарну поставу і запобігають появі патологічних станів.

В нашій країні в умовах тривалого карантину під час пандемії, дистанційного навчання внаслідок тривалої військової агресії значно

обмежено можливості дітей отримувати повноцінні корекційно-розвиткові послуги, що негативно впливає на їхній розвиток. Окрім цього, в сучасній освіті непоодинокую є тенденція, пов'язана із недостатнім використанням усіх можливих ресурсів для успішного розвитку фізичної компетенції дітей з ООП, зокрема внаслідок браку знань педагогів щодо таких можливостей або нестачі спеціального корекційного обладнання в закладах освіти.

**Аналіз останніх джерел та публікацій** свідчить, що питання впливу лікувальної фізкультури на розвиток дітей з ООП досліджували на практиці вчителі-реабілітологи, інструктори ЛФК, вчителі фізичної культури, виступивши авторами низки корекційно-розвиткових програм із ЛФК для дітей із різними освітніми труднощами (Остапенко Т. В., Авраменко Л. Ю., Свистун Г. М., Бобренко І. В., Чепурний А. В. та інші). У Концепції розвитку

Хом'якова Ілона Анатоліївна, консультант ІРЦ (практичний психолог) комунального закладу «Інклюзивно-ресурсний центр» Полтавської міської ради.

щоденного спорту в закладах освіти, яка набула чинності 1 січня 2022 року (термін дії до 2030 року), зазначена її мета – запровадження новітніх підходів до фізичного виховання здобувачів освіти, створення умов для фізичного розвитку та рухової активності, зміцнення здоров'я, посилення мотивації до систематичних занять фізичною культурою і спортом.

У розділі III, п. 2 Концепції вказано пріоритетні напрями розвитку спорту в закладах освіти:

- розроблення нових підходів до проведення уроків із фізичної культури та занять із фізичного виховання в закладах освіти усіх типів та форм власності як органічної складової здорового способу життя, з урахуванням інклюзивності для осіб з інвалідністю;
- посилення відповідальності керівників закладів освіти всіх типів та форм власності для забезпечення належного рівня рухової активності вихованців;
- забезпечення постійного медико-педагогічного контролю за фізичним станом здоров'я здобувачів освіти в закладах освіти усіх типів та форм власності [2].

У розділі IV Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти (п.2.7) наголошується на необхідності:

- модернізації об'єктів спортивної інфраструктури закладів освіти (спортивних споруд) відповідно до вимог освітнього процесу, вимог сучасності та інноваційних підходів, проведення реконструкції та ремонтних робіт;
- забезпечення спортивним інвентарем та облаштування спеціальним обладнанням об'єктів спортивної інфраструктури;
- узгодження нормативів експлуатації і будівництва матеріально-технічної бази закладів освіти усіх типів та форм власності із сучасними вимогами;
- створення на спортивних спорудах умов для оздоровчо-лікувальних та навчально-тренувальних занять фізичною культурою для здобувачів освіти з ослабленим здоров'ям, осіб з особливими освітніми потребами та осіб з інвалідністю.

Розділ IV, п.2.8 «Фінансове забезпечення» включає запровадження реалізації пілотного проекту «Гроші ходять за дитиною» щодо фінансування послуг у закладах освіти для цільового гарантованого матеріального забезпечення певних витрат, спрямованих на фізичне виховання здобувачів освіти, зокрема дітей з ООП. Це додає впевненості, що найближчим часом усі діти на базі закладів освіти матимуть змогу отримувати якісні корекційно-розвитко-

ві послуги для їхнього фізичного розвитку, а саме заняття з ЛФК.

В основі психічного розвитку дітей лежить рух, рухова активність. Під час виконання дитиною спеціально підібраних комплексів вправ здійснюється формування та вдосконалення моторних функцій, і особливо тих, які порушені внаслідок патопсихологічного процесу розвитку. У ході фізичного виховання відбуваються компенсація основного дефекту і корекція вторинних порушень, що виникли у зв'язку з основним захворюванням (теорія Л. С. Виготського про структуру дефекту). Із «первинним» дефектом вкрай важливо працювати, і що раніше, то краще, максимально використовуючи пластичність нервової системи в корекційній роботі з дітьми. Рухові вправи розвивають м'язово-суглобний зв'язок, збагачують кров киснем, покращують орієнтування дитини в просторі, сприяють розвитку рухових дій потребує зосередження на виконуваних рухах), тренують навички запам'ятовування послідовності рухів, удосконалюють уміння виконувати рухи за вербальною інструкцією, сприяють зміцненню серцево-судинної системи, активізують обмін речовин, стимулюють інтелектуальні здібності дітей з ООП, поліпшують загальний тонус організму.

Л. С. Виготський вказував на необхідність створення такої системи навчання, при якій дитина з особливими освітніми потребами не виключалася б із колективу дітей із нормотиповим розвитком. Учений наголошував, що масова школа створює «замкнуте коло», де все пристосовано до дефекту дитини, усе фіксує її увагу на своєму недоліку і не залучає дитину до повноцінного життя. Таким чином, Л. С. Виготський одним із перших обґрунтував ідею інтегрованого (інклюзивного) навчання. На жаль, у багатьох освітніх закладах діти з ООП найчастіше перебувають в умовах малорухливості як вимушеної форми поведінки. Зазвичай вони звільнені від занять фізичною культурою, що і є основною причиною їхньої «невключеності» під час занять фізичною культурою.

Підкреслюючи важливу роль рухової активності дитини в самопізнанні, Е. Аркін писав: «За допомогою рухів дитина знайомиться з навколишнім світом. Саме рухи вперше знайомлять дитину з самою собою, відкривають їй частини власного тіла, за допомогою рухів вона навчиться виділяти своє Я...» [1, с. 340]. Зокрема, рухова активність має стиму-

лювальний вплив на морфофункціональне дозрівання не тільки опорно-рухового апарату, а й головного мозку, що сприяє інтенсивному розвитку інтелектуальних здібностей [3, с. 99]. Виконання дітьми фізичних вправ передбачає перехресні рухи, веде до збільшення кількості нервових волокон, які пов'язують півкулі головного мозку, а це сприяє розвитку уваги і пам'яті [4, с. 90–93]. Таким чином, фізичні вправи допомагають розвитку пізнавальних процесів, стимулюють роботу всіх аналізаторів. Д. Вишнікин обґрунтував ефективність взаємозв'язку розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей дітей на основі організації навчальних занять за принципом взаємопов'язаного і взаємозалежного розвитку фізичних та інтелектуальних здібностей на ігровій і оздоровчій основі із застосуванням сучасних інформаційних технологій [4, с. 141]. Отже, включення дітей з ООП в освітній процес разом із нормотиповими дітьми ефективно впливатиме на успішність засвоєння ними освітньої програми на рівні їхніх можливостей.

Доречно згадати теорію сенсорної інтеграції, яка пов'язана з усіма сенсорними системами, зокрема вестибулярною, дотиковою, пропріоцептивною. Автором цієї теорії є американський ерготерапевт Джин Айрес. Він описав прийоми та методи, які дають змогу об'єднати ті чи інші аналізаторні системи для компенсації особливостей психофізичного розвитку.

Найважливішою із цих систем вважають вестибулярний апарат, який має фундаментальну роль у всіх діях людини. За словами Д. Айреса, через систему нервових з'єднань вестибулярний апарат впливає на гравітаційну безпеку, напругу м'язів, рівновагу тіла, координацію рухів, візуально-просторову і слухомовну обробку, а також на планування руху, емоційну й соціальну безпеку. Саме на заняттях із ЛФК доцільно застосовувати принципи сенсорної інтеграції із використанням різноманітного корекційного обладнання.

**Метою статті** є вивчення можливостей та переваг використання корекційного обладнання на заняттях із ЛФК у Комунальному закладі «Інклюзивно-ресурсний центр» Полтавської міської ради під час роботи з дітьми з особливими особливими потребами.

**Завданням дослідження** є опис видів корекційного обладнання та його переваг для розвитку психічних функцій дітей з ООП.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** Для дітей різного віку застосовують різне корекційне обладнання і навантаження, урахо-

вуючи наявний рівень фізичного розвитку; використовують різний спортивний інвентар (гімнастичні та звичайні м'ячі, палиці, обручі, лавки, сенсорні доріжки тощо).

Опис корекційного обладнання для занять із ЛФК, які використовують фахівці КЗ «Інклюзивно-ресурсний центр» Полтавської міської ради на своїх корекційних заняттях, подано нижче.

**Шведська стінка** – це гімнастичне обладнання, призначене для спортивних вправ, яке за зовнішнім виглядом схоже на драбину. Назва «стінка» пов'язана зі звичним місцем розташування знаряддя біля стіни. Займаючись на ній, можна пропрацювати м'язи рук, передпліччя, ніг, спини і пресу, тренувати вестибулярний апарат, координацію рухів, зменшувати емоційну напругу. Заняття на шведській стінці будуть корисні в будь-якому віці, починаючи із 1,5 року. Діти від півтора до трьох років можуть виснути на стінці, тримаючись лише руками за перекладину протягом 5–7 секунд. Малока можна також ставити на нижню сходинку, де він, тримаючись за планку на рівні грудей, зможе присідати. Діти, старші від трьох років, можуть висіти на верхній перекладині, вчитися підтягуватися, виконувати махи ногами і «пістолет» – присідання на одній нозі тощо.

Різновиди «шведських стінок»: «Скеледром»; «Сир»; «Гладіаторська сітка»; «Класична стінка»; «Хвиля».

Додаткове обладнання до шведської стінки: роликівий спуск «Хвиля», спуск роликівий рівний. Заняття із застосуванням роликівих спусків розвивають м'язовий корсет і створюють ефект масажу, розвивають загальну моторику, сприяють розвитку просторових уявлень («угорі/внизу»). Роликіві спуски м'які і приємні на дотик, тому дуже подобаються дітям, адже кріпляться до шведської стінки і працюють як гірка. Усі заняття проводяться під наглядом інструктора з ЛФК або реабілітолога.

**Скеледром** – штучна споруда із зачіпками для рук та ніг, що зазвичай використовується для скелелазіння в закритому просторі, проте може бути встановлена й на вулиці, імітуючи скелю для тренування у скелелазінні. Лазіння імітованою скелею чудово підійде дітям, які постійно видираються на дерева і сходи. Під час занять на скеледромі чудово пропрацьовуються м'язи ніг і рук, розвиваються спритність, увага і логіка. Скелелазіння допомагає дитині вчитися контролювати власне тіло, а також

приймати правильні рішення. Регулярні заняття на скеледромі позитивно впливають на розвиток усіх груп м'язів дитини, крім перевантаження, яке шкідливе в дитячому віці.

**Переходи** – це вертикальна драбина (рівна чи хвилеподібна), якою пересуваються «на руках», без опори під ногами. Орієнтовані ці переходи на тренування всіх груп м'язів тіла дітей. Обов'язково всі вправи виконувати під наглядом реабілітолога.

**Безкаркасний басейн** – це сухий басейн із кульками. Кульки можуть бути кольоровими, що дає змогу дітям учити назви кольорів, здійснювати сортування кульок за кольором, математичний рахунок тощо, а також білими/прозорими. Цей вид корекційного обладнання дуже подобається дітям, адже «заплив» в такому басейні покращує фізичне та емоційне самопочуття, розвиває спритність, координацію рухів, сприяє розвитку вестибулярного апарату, дарує позитивні емоції. Окрім цього, кульки здійснюють масажний ефект та сприяють розвитку тактильних відчуттів і окремих частин тіла (рук чи ніг), і всього тіла (дитина повністю занурюється в басейн).

**М'які модулі** – це набори блочних деталей великих розмірів (кубики, трикутники, циліндри, «таблетки», конуси, гірки, балки, сходи тощо). М'які модулі – це цікаві й корисні іграшки, що розвивають пізнавальні та творчі, конструкторські здібності дітей, мовлення, дрібну моторику, уяву, закріплюють сенсорні еталони, формують просторове сприймання, розширюють сенсорний досвід дітей. Різновиди м'яких модулів: «Райдужна арка» (набір яскравих елементів, які з'єднуються між собою, утворюючи фігуру веселки або тунелю, «гойдалки»); «острів» – гірка зі сходишками; «мозаїка»; «пазл»; тунель.

**Підвісні тренажери** – використовуються для активних ігор і релаксації, їх ще називають «сенсорні гойдалки». Під час занять на такому обладнанні відбувається активізація мовленнєвої сфери та ігрової діяльності, а також тренується вміння дитини керувати власним тілом і своїми рухами, розвиваються сенсорика та вестибулярний апарат. Цей вид тренажерів підходить для дітей із гіперактивністю, тривожністю, затримкою психічного розвитку (ЗПР), розумовою відсталістю (РВ), порушеннями слуху, мовленнєвими особливостями, розладами аутистичного спектра. Повільне й рівномірне розгойдування сприяє активізації великої кількості вестибулярних рецепторів і врівноважує емоційний стан дитини. Розгойдування дитини на таких гойдалках допомагає звільни-

ти її руки для взаємодії з іншими предметами. Різновиди підвісних тренажерів: сенсорні гойдалки «гніздо-крапля», «гамак»; «колодка»; «тарілочка»; «рівновага»; «диск».

**Сенсорні доріжки** – це спеціальні доріжки, поверхня яких різна на дотик і вкрита різним за твердістю та формою матеріалом (каміння, дерево, галька, гудзики, невеличкі кільця, дрібні кульки, ковролін, фанера, текстура «травка» тощо), які використовуються для масажу стоп і впливають на їхні біологічно активні точки. Доріжки сприяють отриманню різноманітних тактильних відчуттів, активують та розвантажують нервову систему дитини, здійснюють профілактику виникнення та розвитку порушень опорно-рухового апарату.

**Балансири** – це дерев'яні конструкції, вправи на яких сприяють зміцненню м'язів ніг та спини. Балансири мають позитивний вплив на зорово-моторну координацію, вироблення в дитини навичок самоконтролю і сприймання свого тіла. Утримувати рівновагу на балансирах дітям спочатку дуже непросто, тому заняття із цими тренажерами потрібно починати із «позиції» лежачи на них, і лише згодом – сидячи та стоячи. Дуже важливим при занятті дітей на будь-якому виді корекційного обладнання є перехід від виконання дитиною вправ на основі наслідування до дій на основі словесних інструкцій. На балансири дитина не має фізичних навантажень, вона працює лише із своєю вагою, намагаючись правильно її розподіляти на дошці, тому якщо дитина фізично не готова – вона просто не втримає рівновагу на балансири і не буде вивихів, перевантаження чи травм. Балансири є основними засобами корекції у «мозочковій стимуляції» – виконання вправ на рівновагу, координацію рухів, а саме за це «відповідає» мозочок як один із відділів мозку, відбувається процес «запуску» (стимуляції) кори великих півкуль для здійснення пізнавальної діяльності і покращення роботи всіх пізнавальних процесів (пам'яті, уваги, сприймання тощо). Різновиди балансирів: кульковий лабіринт; дерев'яний балансир; тренажер «Веселка», «Рибка»; тактильна доріжка «Рівновага».

**Фітбол** – це великий пружний гімнастичний м'яч, який допомагає розвитку фізичних якостей та музично-ритмічних і творчих здібностей, сприяє корегуванню захворювань опорно-рухового апарату та суглобів, розвиває координаційні здібності. Розпочинати заняття на фітболі доречно із тренування «простого сидіння» дитини на цьому еластичному м'ячі,



далі – вправ у положенні лежачи на ньому. Починати потрібно із простих вправ, поступово збільшуючи навантаження. Доречно вправи здійснювати під музичний супровід, що додатково сприятиме гарному настрою дитини. Також фітбол можна використовувати не тільки на заняттях із ЛФК, а й удома – на ньому дитина може сидіти, переглядаючи мультфільм, або читати і при цьому триматиме спину рівно, що сприятиме профілактиці сколіозу. Доречно відзначити переваги цього засобу корекції, а саме економічну «доступність» і мобільність (можна випустити з м'яча повітря, і він займатиме мало місця, а також його зручно зберігати або навіть взяти із собою). Фітболи відрізняються за кольором, діаметром, показниками жорсткості й текстурі. Діаметр м'яча коливається від 45 до 95 сантиметрів і добирається відповідно до потреб та індивідуальних особливостей (зріст, вага) дитини. Жорсткість залежить від ступеня накачування м'яча повітрям і щільності матеріалу, з якого виготовлений фітбол. За текстурою м'ячі поділяються на декілька категорій: гладкі (це універсальний вид фітболу, його найчастіше можна побачити в спортзалах. Ці снаряди використовують для релаксації, розслаблення м'язів спини, зміцнення пресу), хопери – м'ячі з «ріжками» (рекомендуються для роботи з дітьми, адже на м'ячі з ручками легше утримати рівновагу під час виконання вправ), шиповані (з пухирцями) (це масажний вид фітболу, вправи з ним додатково стимулюють рецептори тіла і цим досягається більше користі від користування ним).

Цей корекційний засіб буде корисний для всіх дітей з ООП.

**Висновок.** Надзвичайне значення для неперервності корекційно-розвиткового ефекту у розвитку (корекція особливостей фізичного розвитку, підвищення фізичної витривалості та функціональних можливостей дітей) та соціалізації (включення в освітній процес) дітей з ООП має організація занять із ЛФК в закладі освіти. Тому наявність у закладі корекційного обладнання та вміння ним користуватися – запорука розвитку фізичних компетенцій дітей з ООП. При плануванні корекційно-розвиткової роботи з дітьми з ООП слід належну увагу приділяти лікувальній фізкультурі, адже вона стає підтримкою у покращенні

фізичного здоров'я дітей та фундаментом розвитку тих особистісних якостей, навичок та вмінь, які сприятимуть успішній інтеграції дітей у соціум.

**Перспектива подальших досліджень** полягає у перегляді підходів до проведення занять із ЛФК у закладах освіти із дітьми з ООП із різними видами освітніх труднощів та написання корекційно-розвиткових програм для корекції психофізичного розвитку дітей з ООП.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Дуткевич Т. В. *Дитяча психологія : навч. посіб.* К.: Центр учбової літератури, 2012. 424 с.
2. Наказ МОН від 27.10.2021 № 1141/4088 «Про затвердження Концепції розвитку щоденного спорту в закладах освіти». URL: <https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakazmon-vid2710202111414088prozatverdzhenniakontseptsi-irozvytkushchodennohosportuzakladakhosvity/>
3. Пахальчук Н. *Методичні особливості проведення загальнорозвивальних вправ із дошкільниками* / Н. Пахальчук, Л. Дабіжа, А. Гайдюкевич // *Молодий вчений*. 2018. № 5.2.
4. Пахальчук Н. *Фізичне виховання дітей старшого дошкільного віку та молодших школярів засобами ботмерівської гімнастики* // *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури*. Київ: Видавництво НПУ імені М. Драгоманова, 2015. Вип. 3 (58).

## REFERENCES

1. Dutkevych T.V. (2012). *Dytiacha psykholohiia. [Child psychology]. Navch. Posib. K.: Tsentri uchbovoi literatury. 424 s. (in Ukrainian)*.
2. Nakaz MON vid 27.10.2021 № 1141/4088 "Pro zatverdzhennia Kontseptsii rozvytku shchodennoho sportu v zakladakh osvity" Elektronnyi resurs. - <https://imzo.gov.ua/2022/01/11/nakazmon-vid2710202111414088prozatverdzhenniakontseptsi-irozvytkushchodennohosportuzakladakhosvity> (in Ukrainian).
3. Pakhalchuk N. (2018). *Metodychni osoblyvosti provedennia zahalno rozvyvalnykh vprav iz doshkilnykamy. [Methodological features of conducting general developmental exercises with preschoolers]* / N. Pakhalchuk, L. Dabizha, A. Haidukevych // *Molodyi vchenyi. № 5.2 (in Ukrainian)*.
4. Pakhalchuk N. (2015). *Fyzyczne vykhovannia ditei starshoho doshkilnoho viku ta molodshykh shkoliariv zasobamy botmerivskoi himnastyky [Physical education of children of older preschool age and younger schoolchildren by means of Botmer gymnastics]* // *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seria 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury. Kyiv: Vydavnytstvo NPU imeni M. Drahomanova. Vyp. 3 (58) (in Ukrainian)*.

**Цитувати:** Хом'якова І. А. Вплив ЛФК на розвиток дітей з особливими освітніми потребами / І. А. Хом'якова // *Постметодика*. 2023. № 1. С. 48–52.

© І. А. Хом'якова, 2023. Стаття надійшла в редакцію 3.04.2023 ■