

---

# МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ПРОВЕДЕННЯ ЗАНЯТЬ ТА ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ ДІТЕЙ З ВІДХИЛЕННЯМИ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

---

*Тетяна Приходько*

---

**Аннотація.** На основі наукової літератури, сучасних вітчизняних і зарубіжних літературних джерел проаналізовано специфіку методики проведення занять і використання засобів адаптивного фізичного виховання дітей з відхиленнями умовного розвитку. Изложены методические особенности и оценена роль ведущих методов и средств, а также определена их направленность и приоритетность.

**Ключевые слова:** адаптивное физическое воспитание, средства физического воспитания, методы, физическое упражнение, игры, отклонения умственного развития, задачи физического воспитания.

**Abstract.** Specifics of the methods of giving classes and using means of adaptive physical education of children with intellectual invalidity has been analyzed on the grounds of scientific literature, current national and foreign literary sources. Methodical peculiarities have been presented, the role of the leading methods and means has been estimated, their direction and priority have been determined.

**Keywords:** adaptive physical education, physical education means, methods, physical exercises, games, mental development deviations, physical education tasks.

**Постановка проблеми, аналіз останніх досліджень і публікацій.** Актуальність теми зумовлена прагненням України приєднатись до європейської спільноти, що сприятиме формуванню міжнародних підходів та стандартів у всіх сферах діяльності суспільства, зокрема надання спеціальних послуг для дітей з різними відхиленнями розумового розвитку, їх виховання і розвитку. Навчально-виховна і корекційно-розвиваюча робота з дітьми з вадами інтелекту повинна мати комплексний характер, охоплювати всі лінії їх індивідуального розвитку. На даному етапі соціального розвитку гостро постають питання: Чого навчати? Де навчати? Як навчати?

Педагогічний вплив з метою відновлення порушених і розвиток ще не сформованих рухових функцій передбачає застосування спеціальної системи фізичних вправ у процесі навчання, виховання і розвитку дітей з відхиленнями розумового розвитку. З цією метою на уроках фізичної культури широко використовують різні фізичні вправи, однак питання методики їх застосування не знайшли поки що належного висвітлення в науковій літературі.

Заняття фізичними вправами ґрунтуються на одній з головних потреб людини – природній потребі в рухах (кінезифілії). Широкі можливості застосування фізичних вправ визначаються провідною функцією локомоторного апарату у всій життєдіяльності людини. Необхідною умовою нормального функціонування і удосконалення всіх важливих систем організму, в тому числі й внутрішніх органів, є активність [2].

У дослідженнях Ю. І. Вісковатова визначено особливості моторики дітей із відхиленнями розумового розвитку, а також зміст їх попереднього рухового досвіду. Передовий закордонний досвід із розкриття шляхів і засобів оптимальної соціальної інтеграції дітей з відхиленнями розвитку досліджують російські науковці (Т. В. Єгорова, А. І. Капустін, Н. Н. Малофєєв, Т. В. Фуряєва, Л. М. Шипіцина, Є. А. Ямбург, Т. А. Добровольська, Е. І. Леонгард, О. М. Старобіна, Н. Б. Шабаліна, Л. І. Аксьонова, О. М. Ким та ін.).

Проблематика роботи відповідає плану науково-дослідної роботи кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту України та Зведеного плану науково-дослідної роботи у сфері фізичного виховання і спорту на 2011–2015 рр. з теми «Вдосконалення програмно-нормативних засад фізичного виховання в навчальних закладах» (номер держреєстрації 0111U001733).

**Мета дослідження** – аналіз і виявлення оптимальних методів, засобів фізичного виховання і розвитку дітей з відхиленнями розумового розвитку.

**Методи дослідження:** аналіз, синтез, узагальнення психолого-педагогічної і методичної літератури, досвіду роботи закордонних фахівців, теоретичне обґрунтування методики занять фізичного виховання дітей із відхиленнями розумового розвитку.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Фізичне виховання є невід'ємною частиною всієї системи навчально-виховної роботи закладів

для дітей з особливими потребами і в тому числі з відхиленнями розумового розвитку та вирішує освітні, виховні, корекційно-компенсаторні, лікувально-оздоровчі завдання. Для цього використовуються різноманітні засоби, серед яких фізичні вправи, природні фактори зовнішнього середовища і гігієнічні фактори, ігри [3, 4, 15].

О. О. Сахоненко, досліджуючи методику проведення занять, довів, що у дітей з відхиленнями розумового розвитку молодшого шкільного віку інтегральний показник «рухові здібності» однаковою мірою визначається розвитком спритності, гнучкості, швидкісно-силових якостей та витривалості, а також визначив, що при розробці програми додаткової фізкультурної освіти для цього контингенту осіб слід застосовувати такі принципи:

- зі збільшенням віку дітей необхідно збільшувати обсяг навчально-тренувального навантаження, спрямованого на розвиток фізичних якостей;
- обсяг навчально-тренувальних навантажень для розвитку витривалості повинен враховуватися відповідно до груп від 15 до 30 %; для розвитку швидкісно-силових якостей повинен змінюватися від 45 до 35 % (відповідно до груп дітей);
- провідним методом фізичного виховання школярів з відхиленнями розумового розвитку є ігровий, котрий повинен становити понад половину загального часу заняття [12,15].

Також О. О. Сахоненко зазначив, що додаткові фізкультурні заняття таких школярів за програмою «Загальна фізична підготовка» сприяють статистично достовірному приросту фізичних якостей в середньому на 4,8 % порівняно з дітьми, що не займаються. Крім того, додаткові фізкультурні заняття позитивно впливають на дисциплінованість поведінки школярів, на успішність їх навчання та покращують ставлення до позакласної і навчальної діяльності [12, 15].

У своїх наукових дослідженнях Д. О. Фесик відмітив недоліки в розвитку основних рухів, неточності рухів у просторі і часі, невміння виконувати ритмічні рухи, грубі помилки в диференціації м'язових зусиль, низький рівень рівноваги, обмеження амплітуди рухів у бігу, стрибках, метаннях, відсутність легкості й плавності в рухах, надмірну напруженість і скутість рухів. Також довів дані про швидку стомлюваність, особливо при монотонній роботі. Водночас ігрова діяльність збільшувала їхню працездатність. Він вважав доцільним введення додаткових годин рухової активності із залученням ігрових засобів, що допомагає дітям даної категорії краще адаптуватися до навчального процесу, розширює психомоторні можливості для їх інтеграції у сучасне суспільство, підвищує самооцінку та впевненість в собі, що полегшує процеси соціалізації цієї категорії дітей. Також науковець довів, що проведен-

ня занять із рухової діяльності дітей з відхиленнями розумового розвитку в інтегрованих групах разом з їхніми здоровими однолітками дозволить їм успішніше підготуватись до трудової діяльності та інтегруватись в сучасне суспільство [8, 11].

Позитивний вплив переважного застосування ігрового методу у процесі фізичного виховання на розвиток психічного компонента психомоторики учнів експериментальних груп показала у своїх дослідженнях Л. Л. Харченко (2004): покращення пам'яті, мислення, уваги, уяви. А також виявила незначне підвищення показників працездатності учнів, що вказує на перевагу спеціально спрямованих завдань над методикою впливу на розвиток розумової сфери дитини з легкою формою відхилення розумового розвитку. Також доведено позитивний ефект переважного застосування саме ігрового методу фізичного виховання у розвитку складових психомоторики таких дітей молодшого шкільного віку [13, 14].

М. І. Салімов та інші науковці в своїх дослідженнях довели, що розумові і психомоторні можливості учнів з відхиленнями розумового розвитку багато в чому залежать від психоемоційного фону їхнього оточення. Підвищена фізична активність, оволодіння більш складними руховими діями, підвищення рівня фізичного розвитку, розширення функціональних можливостей їхнього організму надають дітям можливість відчувати впевненість у собі, нормалізувати і поліпшити стосунки з колективом, розвивають здатність формувати мету власних дій [4, 11].

На думку М. О. Калутіна, основним специфічним засобом (окремий вид рухових дій) і методом (методично організований процес відтворення) фізичного виховання вважається вправа. В розроблених програмах фізичного виховання в початкових класах допоміжної школи на перше місце виносять як вихідний засіб оздоровчі сили природного середовища і гігієнічні фактори. Це узгоджується з конкретними завданнями фізичного виховання школярів. У процесі фізичного виховання оздоровчі сили природи: сонячна радіація, властивості повітряного і водного середовища – використовуються в кількох напрямках:

- ✓ при організації спеціальних процедур (повітряні, сонячні і водні ванни, сеанси загартовування тощо). Вплив цих факторів дозується, проводяться спостереження лікаря;
- ✓ під час занять фізкультурою, коли природні фактори середовища доповнюють, посилюють і оптимізують вплив фізичних вправ (проведення занять на відкритому повітрі);
- ✓ під час прогулянок і рухливих ігор на відкритому повітрі.

Основним результатом використання природних факторів є загартовування дитини, тобто підви-

щення стійкості до переохолодження, перегрівання, сонячної радіації, різких коливань метеофакторів. Загартовуючий ефект природних факторів може бути посилений поєднанням їх з фізичними вправами і різноманітними рухливими іграми.

Науковцями систематизовано ігри, які можна використовувати з корекційною метою, і створено авторські ігри, ігрові вправи для уроків фізичної культури і позакласної роботи з фізичного виховання [ 5].

А. А. Дмитрієв, Л. В. Шапкова наголошували, що основний специфічний засіб фізичного виховання – фізична вправа. В психофізичному аспекті фізичні вправи розглядаються як довільні рухи, які, на думку І. М. Сеченова, «управляються розумом та волею». При виконанні фізичної вправи завжди передбачається свідомо установка на досягнення конкретного результату, який відповідає тим чи іншим завданням фізичного виховання. Реалізація цієї установки пов'язана з активною мисленнєвою роботою, визначенням способу дії, оцінкою умов дії і керуванням рухами, руховими уявленнями, вольовими зусиллями, емоціями й іншими психічними процесами [2–4,15].

У дітей з відхиленнями розумового розвитку немає або слабо виражені передумови успішного виконання фізичних вправ: недостатній розвиток мотивації навчання і поведінки, низька словесна регуляція поведінки, некритичність мислення, слабкість вольових процесів. Це створює багато труднощів у процесі навчання, які долаються за допомогою спеціальних засобів [6, 7].

У фізіологічному відношенні фізична вправа характеризується переходом організму на збільшений (порівнюючи зі станом спокою) рівень функціональної активності. Функціональні зрушення під час виконання вправ стимулюють такі процеси відновлення і адаптації, завдяки яким фізичні вправи при визначених умовах служать потужним фактором підвищення функціональних можливостей організму й удосконалення його структурних якостей [5, 9].

У фізичному вихованні школярів з порушеним інтелектом крім психофізіологічного підходу дуже важливим є педагогічний аспект, при якому визначається значення фізичних вправ для реалізації тих чи інших освітньо-виховних завдань. На заняттях і в позакласній роботі формується у дітей система свідомості (знання, переживання, оцінки, звички, цінності, прагнення, внутрішнє регулювання вчинків). Поряд зі спеціальними завданнями фізичного виховання здійснюються і виховні: оволодіння соціально-нормативною поведінкою, виховання моральних якостей (колективізм, дружба і взаємодопомога, взаємоповага між людьми, дисциплінованість, працелюбність тощо) [1, 2, 10].

Головна гарантія раціонального використання фізичних вправ полягає в кваліфікованому педагогічному управлінні заняттями, у вмілому дотриманні принципів фізичного виховання дітей з обмеженими можливостями і заснованих на них методиках.

Система вправ будується, враховуючи якісну своєрідність основного порушення, за структурою вади кожного учня, знаючи всі його можливості і недоліки.

Основні умови ефективності фізичних вправ:

- підбір вправ з урахуванням вікової і статевої різниці учнів;
- відповідність ступеня тяжкості й характеру рухових порушень;
- відповідність руховим і функціональним можливостям;
- спираючись на збережені рухові можливості;
- розуміння учнями словесного інструктажу й осмислення виконання вправ;
- розвиток засобами фізичної культури психічних процесів;
- виховання соціально значущих особистісних якостей (працездатність, наполегливість у досягненні результату, самокритичність тощо) [2–4].

Успішність формування у дітей рухових умінь і розвиток рухових якостей методом фізичних вправ визначаються диференційованим підходом у навчанні.

Серед методів фізичного виховання особлива роль у роботі з дітьми з відхиленням розумового розвитку належить словесним методам. Слово й організована «чуттєва інформація» (наочна демонстрація явищ, рухів тощо) широко використовуються в спеціальній методиці фізичного виховання [15].

Практично всі основні сторони діяльності вчителя фізичної культури пов'язані з використанням слова, котре відіграє важливу роль в осмисленні, самооцінці і саморегуляції дій учнів. Залежно від словесних функцій мови використовуються різні словесні методи і прийоми. Безпосередньо в процес занять фізичними вправами включаються переважно ті словесні методи, які дозволяють зберігати високу моторну щільність занять і органічно поєднувати слово з рухами. До них можна віднести:

- інструктаж – точне, емне словесне пояснення завдання, техніку дій, що вивчаються, або тренувальних вправ, правила їх виконання тощо. Це один з основних методів, які застосовуються на різних етапах фізичного виховання;
- супроводжуючі пояснення – лаконічні коментарі і зауваження, якими супроводжують демонстрацію наочних і натуральних об'єктів або використовують під час виконання вправ з метою спрямування і поглиблення сприйняття, щоб виправити та підкреслити ті або інші сторони рухів.

Враховуючи особливості мислення учнів з відхиленнями розумового розвитку, запізніле та важке формування словесно-логічного мислення і достатню збереженість наочно-образного мислення, пропонується широко використовувати в фізичному вихованні «наочність», спиратися на всі органи чуття, використовувати зорові, рухові, зорово-рухові та інші відчуття та сприйняття [2, 4, 6].

Застосування наочних методів дозволяє на ґрунті чуттєвого досвіду розвивати в учнів наочно-образне мислення, активізувати їхню увагу, стимулювати інтерес до фізичних вправ, підвищувати рухову і пізнавальну активність. Успіх у використанні цих методів багато в чому залежить від правильного поєднання слова вчителя і засобів наочності [6, 7].

Л. В. Занков на основі довготривалих досліджень виділив чотири форми поєднання слова та наочності:

- за допомогою слова вчитель керує спостереженням, яке здійснюється учнями;
- за допомогою слова на ґрунті спостережень учнями наочних об'єктів учитель веде учнів до осмислення і формування таких зв'язків, які не можуть бути побачені в процесі розвитку сприйняття;
- учні отримують відомості про об'єкт зі словесних повідомлень вчителя, а наочні засоби служать підтвердженням або конкретизацією словесних повідомлень;
- відштовхуючись від спостереження учнями наочного об'єкта, вчитель повідомляє про такі зв'язки між явищами, які безпосередньо не сприймаються.

Вибір того чи іншого засобу та наочності залежить від завдань навчання.

Особливе місце в методиці фізичного виховання дітей з порушенням інтелекту посідає ігровий метод. Сьогодні роль і місце гри як методу підвищення ефективності фізичного виховання недостатньо вивчена. Використання ігор дозволяє зацікавити дітей, викликати позитивні емоції, ненав'язливо закріпити вміння і формувати рухові навички, розвивати фізичні якості емоційно-вольової, мотиваційної, пізнавальної сфери дітей з відхиленнями розумового розвитку, коригувати недоліки рухів [4, 7].

Гра здійснює позитивний коригуючий вплив на розвиток учнів на таких умовах:

- вони повинні бути доступні за сюжетом і рухами, викликати цікавість для учнів, готувати їх до подальшої роботи;
- ігри слід тісно пов'язувати з програмним матеріалом і темою уроку, підбирати їх з урахуванням психофізичних і вікових особливостей;
- перед їх проведенням необхідна підготовча робота, спрямована на пояснення правил гри, сюжетної лінії, кінцевої мети;

• вчитель повинен керувати грою, здійснювати диференційовану допомогу дітям, при необхідності – разом з учнями виконувати ігрові дії;

• всі типи ігор потребують доброго оснащення.

Рухливі ігри – це найбільш доступний і ефективний метод впливу на дитину при його активній допомозі, засіб усунення гіпокінезії. Перевага рухливих ігор перед строго дозованими вправами у тому, що гра пов'язана з ініціативою, фантазією, відбувається емоційно, стимулює рухову активність. В грі використовуються природні рухи більшою мірою у розважальній, ненав'язливій формі. Активність, емоційність – один із проявів волі до життя – посилює мозкові імпульси, які, в свою чергу, стимулюють гіпофіз, діяльність щитовидної залози і всієї ендокринної системи [4,15].

В дослідженнях М. І. Салімова показано зв'язок рухової активності, розвиток мовної функції з функціональним станом мозку, з загальною життєдіяльністю дитини. У дитини існує вроджений функціональний зв'язок між м'язовою системою і мозковими структурами, з діяльністю органів чуття і вісцеральних органів, між м'язовою системою і емоційною сферою. Завдяки вказаним зв'язкам через ігри досягається найбільш гармонійна координація діяльності всіх органів і систем дитини [11].

Більшість методів навчання і організації занять, які використовуються для навчання здорових школярів, можна застосовувати також для учнів з відхиленнями розумового розвитку. На деякі з них у навчанні таких дітей увагу звертають найчастіше, оскільки ті методи гарантують позитивний ефект на заняттях фізичного виховання, які відбуваються в максимально контрольованих умовах [1].

**Висновки.** У роботі було досягнуто таку мету: виявлено та обґрунтовано педагогічні основи, які сприяють ранній корекції рухових порушень, необхідні засоби адаптивної фізичної культури, які дозволяють досягти більшої ефективності в роботі з дітьми, створюють передумови успішної соціалізації та трудової адаптації дітей з порушеним інтелектом. Наше дослідження підтвердило той факт, що правильно організована система навчання і виховання (методи, методичні прийоми, засоби) вказаної групи дітей дає свій позитивний ефект і приводить до їх значного просування в напрямі адаптації до життя у суспільному середовищі.

**Перспективи подальших досліджень.** Детальне вивчення методичних особливостей проведення занять з адаптивного фізичного виховання та визначення їх оптимальних умов з метою успішної соціалізації школярів з відхиленнями розумового розвитку.

## Література

1. *Адаптивное физическое воспитание и спорт* / [под ред. Джозефа П. Винника]. – К. : Олимп. лит., 2010. – 608 с.
2. *Дмитриев А. А. Физическая культура в специальном образовании: учеб. пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений* / А. А. Дмитриев. – М.: Изд. центр «Академия», 2002. – 176 с.
3. *Евсеев С. П. Теория и организация адаптивной физической культуры: учеб. в 2 т.* / С. П. Евсеев. – М.: Сов. спорт, 2007. – Т.1. – 291 с.
4. *Евсеев С. П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности в адаптивной физической культуре: учебник* / С. П. Евсеев. – М.: Сов. спорт, 2013. – 388 с.
5. *Калугин М. И. Педагогические условия социальной адаптации умственно отсталых школьников средствами физической культуры: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04* / М. А. Калугин. – Ярославль, 1998. – 238 с.
6. *Кузнецова Л. И. Олимпийский спорт и спорт для всех* / Л. И. Кузнецова // Материалы XVIII Междунар. конгр. – Казахстан, 2014. – Т. 3. – С. 362, 363.
7. *Кузнецова Л. И. Современные технологии реабилитации детей с отклонениями умственного развития* / Л. И. Кузнецова // Адаптивное физическое воспитание детей с отклонениями умственного развития в Украине: Междунар. науч.-практ. конф. (Россия, апр. 2014). – С. 49, 50.
8. *Литош Н. Л. Адаптивная физическая культура. Психолого-педагогическая характеристика детей с нарушениями в развитии: учеб. пособие* / Н. Л. Литош. – М.: Спорт АкадемПресс, 2002. – 140 с.
9. *Пелих Е. Ю. Формирование мотивации к физкультурно-спортивной деятельности у школьников с нарушением интеллекта на занятиях адаптивным физическим воспитанием: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04* / Е. Ю. Пелих. – СПб., 2011. – 166 с.
10. *Ростомашвили Л. Н. Адаптивное физическое воспитание детей со сложными нарушениями развития: учеб. пособие* / Л. Н. Ростомашвили. – М.: Сов. спорт, 2009. – 224 с.
11. *Салимов М. И. Влияние средств физической культуры на подготовленность к социальной адаптации школьников с легкой степенью умственной отсталостью: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04* / М. И. Салимов. – Екатеринбург, 2006. – 166 с.
12. *Сахоненко А. А. Общая физическая подготовка умственно отсталых школьников 8–11 лет: дис. ... канд. пед. наук: спец. 13.00.04* / А. А. Сахоненко. – Омск, 1999. – 152 с.
13. *Харченко Л. Ігровий метод у фізичному вихованні молодших школярів допоміжних шкіл: метод. посіб.* / Л. Харченко. – К.: Укр. технології, 2004. – 114 с.
14. *Харченко Л. Актуальні аспекти оптимізації навчально-виховного процесу дітей-олігофренів* / Л. Харченко // Молода спорт. наука України: зб. наук. ст. з галузі фіз. культури і спорту. – Л., 2003. – Т. 1, вип. 7. – С. 416–419.
15. *Шапкова Л. В. Частные методики адаптивной физической культуры: учебник* / Л. В. Шапкова. – М.: Сов. спорт, 2007. – 608 с.

## Literature

1. *Adaptive physical education and sport* / ed. by J. P. Vinnik. – Kiev: Olimpiyskaya literatura, 2010. – 608 p.
2. *Dmitriyev A. A. Physical culture in special education: Teaching guide for students of higher pedagogical institutions* / A. A. Dmitriyev. – Moscow: «Akademiya» izdatelsky tsentr, 2002. – 176 p.
3. *Yevseyev S. P. Theory and organization of adaptive physical culture: textbook in 2 v.* / S. P. Yevseyev. – Moscow : Sov. sport, 2007. – Vol.1 – 291 p.
4. *Yevseyev S. P. Technologies of physical culture and sports activity in adaptive physical culture: textbook* / S. P. Yevseyev. – Moscow : Sov. sport, 2013. – 388 p.
5. *Kalugin M. I. Pedagogical conditions of social adaptation of mentally disabled pupils by means of physical culture: Dissertation of Ph.D. in Pedagogics: spec. 13.00.04* / M. A. Kalugin. – Yaroslavl, 1998. – 238 p.
6. *Kuznetsova L. I. Olympic sport and sport for all* / L. I. Kuznetsova // Materialy XVIII Mezhdunarodnogo congressa. – Kazakhstan, 2014. – Vol. 3. – P. 362, 363.
7. *Kuznetsova L. I. Modern technologies of rehabilitating children with mental development deviations* / L. I. Kuznetsova // Adaptive physical education of children with mental development deviations in Ukraine: Mezhdunarodnaya nauchno-prakticheskaya konferentsiya (Russia, April. 2014). – P. 49, 50.
8. *Litosh N. L. Adaptive physical culture. Psychologo-pedagogical characteristics of children with disturbed development: Teaching guide* / N. L. Litosh. – Moscow: Sport AkademPress, 2002. – 140 p.
9. *Pelikh E. Y. Formation of motivation to physical culture and sports activity in school children with disturbed intellect at adaptive physical education classes: DISSERTATION OF PH.D. IN PEDAGOGICS: spec. 13.00.04* / E. Y. Pelikh. – Saint Petersburg, 2011. – 166 p.
10. *Rostomashvili L. N. Adaptive physical education of children with complex development disorders: teaching guide* / L. N. Rostomashvili. – Moscow : Sov. sport , 2009. – 224 p.

11. *Salimov M. I.* Impact of physical education means on fitness to social adaptation of school children with minor mental invalidity: DISSERTATION OF PH.D. IN PEDAGOGICS: спец. 13.00.04 / M. I. Salimov. – Yekaterinburg, 2006. – 166 p.
12. *Sakhonenko A. A.* General physical preparation of mentally disabled schoolchildren aged 8–11: DISSERTATION OF PH.D. IN PEDAGOGICS: спец. 13.00.04 / A. A. Sakhonenko. – Omsk, 1999. – 152 p.
13. *Kharchenko L.* Playing method in physical education of junior schoolchildren: methodical guide / L. Kharchenko. – Kyiv: Ukr. tekhnolohii, 2004. – 114 p.
14. *Kharchenko L.* Actual aspects of optimizing educational process of oligophrenic children / L. Kharchenko // *Moloda sportyvna nauka Ukrainy: zbirnyk naukovykh statei z haluzi fizkultury i sportu.* – Lviv, 2003. – Vol. 1, Iss. 7, – P. 416–419.
15. *Shapkova L. V.* Private methods of adaptive physical culture: Textbook / L. V. Shapkova. – Moscow : Sov. sport, 2007. – 608 p.

Івано-Франківський коледж фізичного виховання, Івано-Франківськ  
Національний університет фізичного виховання і спорту України, Київ  
tanujpruhodko@ukr.net

Надійшла 23.01. 2015