

## СПЕЦИФІКА ЗМІСТУ УРОКІВ У СИСТЕМІ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ В ЗЗСО

**Васкан Іван Георгійович,**

кандидат педагогічних наук, доцент

Чернівецького національного університету імені Юрія Федьковича

ORCID ID: 0000-0002-1725-3595

*Метою статті є проаналізувати й обґрунтувати спрямованість змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО та їх специфіку залежно від відхилення в стані здоров'я. Суть і значення адаптивної фізичної культури в школах полягає в забезпеченні можливостей для фізичного розвитку й активної участі у фізичних заняттях усіх учнів незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, здібностей і фізичних обмежень. Це допомагає виробляти в дітей навички здорового способу життя, підтримує їхнє фізичне та психічне здоров'я, сприяє соціальній інтеграції та розвитку самоповаги. Адаптивна фізична культура в школах є важливим складником загального навчального процесу, сприяючи гармонійному розвитку кожної дитини. Методи: аналіз науково-методичної літератури, психолого-педагогічне спостереження. Адаптивна фізична культура в ЗЗСО спрямована на створення інклюзивного та гнучкого середовища для фізичного виховання учнів з різними особливостями. Її суть полягає в індивідуалізації підходів до навчання, урахуванні потреб і можливостей кожного учня. Значення адаптивної фізичної культури в школах включає створення сприятливого середовища для участі всіх учнів незалежно від їхніх фізичних, соціальних або емоційних особливостей; дає змогу кожному учневі розвивати свої фізичні навички та здібності на рівні, який відповідає його індивідуальним можливостям; заохочує до співпраці та взаємодії між учнями різних фізичних можливостей, що сприяє формуванню позитивного соціального середовища. Окрім того, адаптивна фізична культура сприяє покращенню фізичного та психічного здоров'я учнів, забезпечуючи їм необхідний рівень активності й рухової активності. Адаптивна фізична культура в школах визнає й урахує різноманітність учнів, сприяючи їхньому гармонійному розвитку й активному включенню у фізичну діяльність. Дослідження передбачало, що використання інклюзивної освіти в Україні створює передумови щодо запровадження в навчально-виховному процесі однаково рівних умов для всіх дітей, які будуть учасниками навчального процесу в єдиному освітньому просторі відповідно до їхніх особливостей, потреб і можливостей, а отже, і під час проведення уроків фізичної культури.*

**Ключові слова:** адаптивна фізична культура, нозологія, рухова активність, інклюзивне навчання фізичної культури.

### ***Vaskan Ivan. Specificity of the content of lessons in the system of adaptive physical culture in institutions of general secondary education***

*The purpose of the article is to analyze and substantiate the direction of the content of the lessons in the system of adaptive physical culture in PPE and their specificity depending on the deviation in the state of health. The essence and importance of adaptive physical culture in schools is to provide opportunities for physical development and active participation in physical activities of all students, regardless of their individual characteristics, abilities and physical limitations. It helps develop healthy lifestyle skills in children, supports their physical and mental health, promotes social integration and the development of self-esteem. Adaptive physical culture in schools is an important component of the general educational process, contributing to the harmonious development of each child. Methods. analysis of scientific and methodological literature, psychological and pedagogical observation. Adaptive physical culture in educational institutions is aimed at creating an inclusive and flexible environment for the physical education of students with different characteristics.*

*Its essence consists in the individualization of approaches to learning, taking into account the needs and capabilities of each student. The importance of adaptive physical culture in schools includes creating a favorable environment for the participation of all students, regardless of their physical, social or emotional characteristics; allows each student to develop their physical skills and abilities at a level that corresponds to their individual capabilities; encourages cooperation and interaction between students of different physical abilities, which contributes to the formation of a positive social environment.*

*In addition, adaptive physical culture contributes to improving the physical and mental health of students, providing them with the necessary level of activity and motor activity. Adaptive physical culture in schools recognizes and takes into account the diversity of students, contributing to their harmonious development and active inclusion in physical activity. The study assumed that the use of inclusive education in Ukraine creates prerequisites for the introduction of equally equal conditions in the educational process for all children who will be participants in the educational process in a single educational space in accordance with their characteristics, needs and capabilities, and therefore during lessons physical culture.*

**Key words:** adaptive physical culture, nosiology, motor activity, inclusive physical education.

**Вступ.** Протягом останніх десятиріч набуває все більшого значення процес поступової зміни у взаємовідносинах суспільства із питань інвалідності.

Акцент поступово зміщується від визначення обмежень можливостей осіб з особливими потребами до визнання їхнього значного потенціалу й необхідності

максимального використання цього потенціалу для розкриття їхніх індивідуальних можливостей.

Основною метою адаптивної фізичної культури в ЗЗСО є досягнення максимально можливого розвитку життєздатності в людей зі стійкими відхиленнями в стані здоров'я або в осіб з особливими потребами.

Це досягається шляхом оптимізації функціонування їхніх рухових характеристик і духовних сил, а також гармонізації для максимальної самореалізації як соціально й індивідуально значущого суб'єкта. Ця мета дає змогу сформулювати основний напрям діяльності педагогів і спеціалістів у цій галузі.

У грудні 2009 року Україна приєдналася до основних міжнародних стандартів, спрямованих на гарантування прав дітей відповідно до світових стандартів у галузі освіти, соціального захисту й охорони здоров'я. Особливу увагу приділено статті 24 Конвенції ООН про права людей з інвалідністю, яка закріплює зобов'язання держави щодо впровадження інклюзивної моделі освіти. Це передбачає створення спеціального оточення, що дає змогу всім дітям рівної участі в навчальному процесі в єдиному освітньому просторі, урахуваючи їхні унікальні характеристики, потреби та можливості.

Упровадження в Україні інклюзивної освіти дає можливість поглянути на зміст занять (уроків) адаптивного фізичного виховання школярів з іншого ракурсу.

Отже, значимість обраної теми є актуальною та вимагає детального вивчення вимог шкільної програми, пошуків змісту ефективного застосування засобів адаптивного фізичного виховання школярів для вдосконалення (адаптації) змісту уроків із фізичної культури та поступового впровадження поєднання всіх засобів фізичної культури на цих уроках з учнями різної нозології.

З огляду на проблематику й актуальність, метою статті є проаналізувати й обґрунтувати спрямованість змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО та їх специфіку залежно від відхилення в стані здоров'я.

**Матеріали та методи.** Для розв'язання зазначених завдань використано такі методи дослідження:

– теоретичні – аналіз нормативно-правової, психолого-педагогічної та спеціальної літератури, порівняння, систематизація інформації;

– емпіричні – педагогічне спостереження – для визначення спрямованості змісту уроків адаптивного фізичного виховання школярів із вадами зору, слуху, із розумовою відсталістю; педагогічне спостереження здійснювали на уроках із фізичної культури на базі Залучанського дитячого будинку-інтернату (це дитячий будинок для розумово-відсталих, хворих на ДЦП, з вадами зору, слуху, для дітей-сиріт, напівсиріт, позбавлених батьківського піклування; кількість вихованців, їх вік і стать: 132 дитини, віком 4–35 років).

**Результати.** Іванна Боднар і Ганна Гук у науковій роботі вказують на основні висновки, які базуються на аналізі літературних джерел. Зазначено, що із загальної кількості 17 337 українських шкіл лише 1127 мають інклюзивні класи, більше ніж 56 тисяч школярів з особливими потребами залишаються поза сферою навчання в загальноосвітніх закладах. В Україні рівень інклюзії становить лише 7%, порівняно з іншими країнами: Литва – 90%, Польща – 42%, Словаччина – 42%, Угорщина – 57%, Італія – 99%, Норвегія – 90%, Франція – 25%.

Автори вважають інклюзивну освіту основним складником гуманістичного розвитку в українському

суспільстві. Терміни «інклюзія», «інклюзивна освіта» й «інклюзивне фізичне виховання» стають неодмінною частиною педагогічної спільноти. Інклюзивне навчання розглядається як забезпечення рівного доступу до якісної освіти для всіх дітей, включаючи тих, у кого є особливі освітні потреби. Зазначено, що діти з обмеженими можливостями здоров'я мають можливість навчатися у звичайних загальноосвітніх школах, спільно здобуваючи знання разом зі здоровими однолітками, що сприяє їхньому гармонійному розвитку відповідно до індивідуальних можливостей.

З 2010 року в Україні Міністерство освіти і науки запровадило Концепцію розвитку інклюзивної освіти (Наказ від 01.10.2010 № 912), а у 2011 році Кабінет Міністрів України ухвалив Постанову «Про затвердження порядку організації інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти». Зазначено, що інклюзивна освіта в Україні розпочинається вже з дошкільних закладів, де акцент робиться на вихованні молодого покоління.

Створення відповідних умов для організації інклюзивного навчання дітей з особливими освітніми потребами, включаючи тих, хто пересувається на візку, є обов'язковим. Інклюзивне навчання сприяє саморозвитку й самореалізації дітей з особливими освітніми потребами, сприяє їхній соціалізації та адаптації, а також формує адекватну систему стосунків з однолітками, що максимально включає їх у соціальне життя.

Учителі фізичної культури в інклюзивних класах мають вирішувати низку завдань, пов'язаних з організацією навчального процесу й забезпеченням безпеки на уроках для дітей із різною фізичною здатністю. Це сприяє спільному розвитку та навчанню всіх учнів. Рівень підготовленості вчителів до викладання фізичної культури в інклюзивних класах включає перебудову уроків з урахуванням потреб дітей з інвалідністю, упровадження індивідуальної роботи під час уроків фізичної культури в інклюзивному класі й забезпечення безпеки для всіх учасників.

Важливими викликами інклюзивного фізичного виховання є також вимоги до організації техніки безпеки на уроках із дітьми з різними формами інвалідності, такими як: сліпі, глухі чи ті, що мають порушення опорно-рухового апарату. Головна мета полягає в забезпеченні всебічної безпеки й комфорту для всіх учнів, сприяючи їхній активній участі у фізичних заняттях.

У спеціальній літературі акцентується, що фізичне виховання і спорт відіграють ключову роль в інтеграції дітей з особливостями психофізичного розвитку в загальноосвітній простір України. Це стає одним із напрямів гуманізації системи освіти, який відповідає державній політиці, як визначено в Законах України від 5 червня 2014 року й від 23 травня 2017 року щодо особливостей доступу осіб з особливими освітніми потребами до освітніх послуг.

Інтеграція громадян з особливими потребами в суспільство й адаптація навколишнього середовища до їхніх потреб визнаються важливими проблемами. Основний метод досягнення цих цілей – надання рів-

них можливостей для отримання освіти на всіх рівнях (початкова, середня та вища) для дітей, молоді й дорослих інвалідів в інтегрованому оточенні.

У разі вроджених форм глухоти, як правило, вестибулярна функція залишається недоторканою, тоді як у разі набутої глухоти вона значно уражена. Глухота може призводити до зниження рівня здоров'я. Аналіз анатомо-фізіологічних взаємозв'язків слухового аналізатора з іншими органами й системами організму показує, що ушкодження органу слуху може спричинити порушення: рефлексорних рухових реакцій на слухові подразники; відчуття рівноваги; функції око рухових м'язів; функції оральних, артикуляційних, фарингеальних і ларингеальних м'язів; несвідомих автоматичних рухів, які забезпечуються екстрапірамідною системою; вегетативних реакцій організму.

Методика фізичного виховання глухих включає такі особливості: учителю необхідно володіти знаковою мовою; заняття з глухими потребують більш ретельного пророблення раціональних наочних понятійних повідомлень; широко використовується арсенал відеоматеріалів (візуальних образів); уміння, що вивчаються, завжди демонструються наочно; учитель повинен вести спілкування з учнями, стоячи обличчям до них так, щоб вони добре бачили його обличчя й губи (артикуляцію), і періодично запитувати учнів, як вони зрозуміли матеріал; робити перерви кожні 15 хвилин для підтримки концентрації уваги; використовувати ігри з простими правилами та наочні тактильні й кінестетичні підказки; уникати шуму та забезпечити добре освітлення в приміщенні; організовувати взаємодопомогу серед учнів; своєчасно розпізнавати мімічні прояви емоцій.

Суттєва відмінність у сприйнятті людей зі слабким зором від тих, хто є сліпими, полягає в тому, що для людей зі слабким зором зір залишається основним способом сприйняття зовнішньої інформації, як це має місце в здорових осіб. Інші аналізатори не можуть повністю замінити зорові функції, що характерно для тих, хто має тотальну сліпоту; процес формування зорового образу залишається нормальним за слабого зору. Зниження сприйняття негативно впливає на навчально-тренувальний процес, звужуючи обсяг уваги, можливість її переключення і стійкість, що заважає розширенню діапазону вражень і дій. Таким чином, чим пізніше в житті людина втрачає зір, тим більший у неї запас уявлень і легше формуються й відтворюються образи, що сприяє легшому засвоєнню нових знань.

Фізична підготовка дітей із вадою зору має два напрями: загальний і спеціальний. Вона спрямована на вдосконалення неушкоджених сенсорних реакцій (таких як танцювальна, слухова тощо), поліпшення концентрації уваги, збільшення обсягу сенсорних уявлень, розвиток мислення, пам'яті (образної й рухової), уявлення і творчих можливостей. Успішність процесу фізичного виховання залежить від того, наскільки повно незрячі сприймають ознаки і якості предметів, явищ, ситуацій. Завдання вчителя полягає в послідовному та планомірному розвитку пізнавальної сфери учня.

Мета фізичного виховання осіб із вадою зору полягає в забезпеченні максимальної свободи, ефективності, економічності й безпеки рухової активності. Основні завдання цього процесу включають таке:

1. Розвиток здатності спрямовано пересуватися в просторі.

2. Формування вмій і навичок для успішної та безпечної взаємодії із середовищем і предметами навколишнього світу, виконання точних, результативних та економічних дій.

До специфічних завдань уроків фізичної культури з особами з вадами зору зараховують таке:

1. Розвиток стійкості, статичної й динамічної рівноваги.

2. Удосконалення навичок орієнтації в просторі за допомогою неушкоджених сенсорних систем.

3. Ліквідація скутості й обмежень рухів.

4. Розвиток відчуття й оцінювання швидкості рухів, їх амплітуди, ступеня навантаження та розслаблення м'язів.

5. Удосконалення усіх характеристик рухів.

6. Розширення рухових уявлень, рухової пам'яті й обсягу рухових навичок.

Для досягнення цих цілей використовують різноманітні засоби, такі як: вправи для хребта, дихальні вправи, ритмічна гімнастика, рухливі ігри, аеробіка, вправи на розслаблення, плавання, вправи для очей, боротьба, гімнастика, волейбол, танці, голбол, торбол, мініфутбол.

Аналізуючи науково-методичну літературу, можна виділити основні рекомендації для підвищення ефективності проведення уроків із фізичної культури для дітей з особливими потребами:

1. Розроблення методики має ґрунтуватися на прийнятті ідеології інклюзивного виховання, яке визнає право кожної дитини бути залученою до освіти й має на меті зменшення дискримінації та забезпечення доступності освіти.

2. Забезпечення уроків фізичної культури має бути підлаштоване під потреби кожної дитини, забезпечуючи доступ до освіти й зменшуючи дискримінацію.

3. Розроблення гнучких методів викладання, які враховують індивідуальні потреби кожної дитини та забезпечують більш гнучкі підходи до навчання.

4. Інклюзивне фізичне виховання має відбуватися за участі різних фахівців, таких як: помічник педагога, медичний працівник, соціальний працівник, психолог, дефектолог-консультант.

5. Важливо враховувати, що більшість дітей з особливими потребами можуть мати різні виклики, такі як: недостатня пізнавальна активність, низький рівень мотивації до навчання, порушення рухового апарату тощо.

6. Використання методів, спрямованих на збереження здоров'я, таких як: дихальні вправи, звукові гімнастики, пальчикові вправи, може сприяти покращенню фізичного і психічного здоров'я «особливих дітей».

Ці рекомендації мають на меті забезпечити ефективніше використання інклюзивного фізичного виховання для всіх дітей незалежно від їхніх особливих потреб.

У дослідженнях О. Аксьонова визначила декілька ключових організаційно-методичних позицій, які є найбільш ефективними в практиці інклюзивного фізичного виховання й адаптивної фізичної культури:

1. Розташування учнів у групі в коло сприяє покращенню комунікації між ними.

2. Використання матеріалу для індивідуальної роботи, який стимулює активність учнів.

3. Застосування спеціальних розділів в програмі для «особливих» дітей та індивідуальних завдань.

4. Особлива увага до фізичного навантаження, забезпечення чергування видів діяльності й використання різноманітних методів запобігання втомі.

5. Використання спеціальних методів і засобів навчання, які сприяють розвитку активності й пізнавальної діяльності учнів.

6. Проведення комплексних уроків інклюзивного фізичного виховання, які включають різноманітні вправи й ігри в різних побудовах і режимах.

Отже, дослідження О. Аксьонової підтверджують важливість використання індивідуального підходу та різноманітних методів для забезпечення ефективного інклюзивного фізичного виховання для дітей з особливими потребами.

**Висновки.** Адаптивна фізична культура в школі відіграє ключову роль у реалізації інклюзивного навчання, забезпечуючи доступ до фізичної активності

та спорту для всіх учнів незалежно від їхніх особливих потреб чи обмежень. Адаптивна фізична культура ставить перед собою завдання забезпечити доступність фізичної активності для кожного учня, урахувавши їхні індивідуальні потреби та здоров'я.

Адаптивна фізична культура передбачає розроблення індивідуальних програм і завдань для учнів зі спеціальними потребами. Це дає змогу враховувати різні рівні фізичної підготовки, інтереси й можливості кожного учня.

Фізичні заняття створюють можливості для соціальної взаємодії між учнями з різними особливостями. Це сприяє формуванню дружби, взаєморозуміння й толерантності серед учнів.

Адаптивні фізичні програми дають змогу учням зі спеціальними потребами розвивати рухові навички, координацію та силу в межах їхніх можливостей. Це сприяє загальному фізичному розвитку й самооцінці.

Фізична активність впливає на психічне здоров'я учнів, допомагаючи зменшити стрес, покращити настрій і концентрацію уваги. Це особливо важливо для учнів зі спеціальними потребами.

Адаптивна фізична культура створює сприятливі умови для включення всіх учнів у процес фізичного виховання, сприяючи їхньому загальному фізичному й соціальному розвитку.

#### Література:

1. Діти з порушенням зору в умовах інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / Н.М. Алєєва та ін. Київ : Кафедра, 2016. 212 с.
2. Вержиковська О.М., Рудзевич І.Л. Теорія і методика виховання дітей в спеціальній школі : навчально-методичний посібник. 2-ге вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський : Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2016. 292 с.
3. Конвенція ООН про права осіб з інвалідністю / Нац. Асамблея людей з інвалідністю України. Київ, 2017. 64 с.
4. Миронова С.П. Педагогіка інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка. Кам'янець-Подільський, 2016. 164 с.
5. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

#### References:

1. Alyeyeva N.M. Dity z porushennyam zoru v umovakh inklyuzyvnoyi osvity: navch.-metod. posib. / N.M. Alyeyeva, YU.V. Barinov ta in. Kyiv: Kafedra, 2016. – 212 s. [Children with visual impairment in conditions of inclusive education].
2. Verzhikhov's'ka O.M., Rudzevych I.L. Teoriya i metodyka vykhovannya ditey v spetsial'niy shkoli: navchal'no-metodychnyy posibnyk / O.M. Verzhikhov's'ka, I.L. Rudzevych. – 2-he vyd., pererob. i dop. Kam'yanets'-Podil's'kyu: Kam'yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka, 2016. 292 s. [Theory and methods of raising children in a special school: educational and methodological manual].
3. Konventsiya OON pro prava osib z invalidnistyu/Nats. Asambleya lyudey z invalidnistyu Ukrayiny. Kyiv, 2017. 64 s. [UN Convention on the Rights of Persons with Disabilities].
4. Myronova S.P. Pedagogika inklyuzyvnoyi osvity: navchal'no-metodychnyy posibnyk / S.P. Myronova; Kam'yanets'-Podil's'kyu natsional'nyy universytet imeni Ivana Ohiyenka. Kam'yanets'-Podil's'kyu, 2016. 164 s. [Pedagogy of inclusive education: educational and methodological manual].
5. Troyanov's'ka M. M. Adaptivna fizychna kul'tura: navch.-metod. posib. dlya studentiv fakul'tetiv fizychnoho vykhovannya/Mariya Mykolayivna Troyanov's'ka; Natsional'nyy universytet «Chernihiv's'kyu kolehium» imeni T.H. Shevchenka. Chernihiv, 2018. 104 s. [Adaptive physical culture].