

КУРС ЛЕКЦІЙ

# Адаптивне фізичне виховання



Олександр Митчик

**УДК 796.3:796.015.132:37.013.2(075.8)**

**“Адаптивне фізичне виховання”**: курс лекцій / укл. О.П. Митчик, Луцьк: ПП Мажула Ю. М., 2025. 56 с.

Курс лекцій з освітнього компонента «Адаптивне фізичне виховання» присвячений теоретико-методологічним засадам організації фізичного виховання осіб з різними освітніми потребами та функціональними можливостями. У змісті курсу висвітлено сучасні підходи до адаптації рухової діяльності, педагогічні принципи інклюзивного навчання, психофізіологічні особливості розвитку здобувачів освіти та методи індивідуалізації фізичних навантажень.

Матеріали курсу спрямовані на формування у майбутніх фахівців системного наукового бачення адаптивної фізичної культури як складової педагогічної науки. Особлива увага приділяється інтеграції здоров'язбережувальних технологій, соціалізації осіб з особливими освітніми потребами та використанню адаптивних засобів у професійній діяльності вчителя фізичної культури.

**Укладач:** *Митчик Олександр Петрович*, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри теорії та методики фізичної культури закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради.

**Рецензенти:** *Іванова Наталія Володимирівна*, доктор філософських наук, доцент, декан факультету дошкільної освіти та музичного мистецтва Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради

**Захожа Наталія Яківна**, канд. наук з фіз. вих. і спорту, доцент, завідувач кафедри здоров'я та фізичної культури Волинського національного університету імені Лесі Українки

Розглянуто на засіданні кафедри теорії та методики фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 27.08.2025 №1)

Друкується за ухвалою Вченої ради факультету початкової освіти та фізичної культури Комунального закладу вищої освіти «Луцький педагогічний коледж» Волинської обласної ради (протокол від 29.08. 2025 №1)

© КЗВО «Луцький педагогічний коледж»

Волинської обласної ради, 2025

## ЗМІСТ

1. ПЕРЕДМОВА.....	4
2. ЛЕКЦІЯ 1. ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	6
3. ЛЕКЦІЯ 2. СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ.....	10
4. ЛЕКЦІЯ 3. ФОРМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	15
5. ЛЕКЦІЯ 4. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	20
6. ЛЕКЦІЯ 5. МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	28
7. ЛЕКЦІЯ 6. ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	30
8. ЛЕКЦІЯ 7. ПРИНЦИПИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	35
9. ЛЕКЦІЯ 8. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ РІЗНИХ НОЗОЛОГІЯХ.....	39
10. ЛЕКЦІЯ 9. ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	45
11. ЛЕКЦІЯ 10. АДАПТИВНИЙ СПОРТ ДЛЯ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ.....	50
12. ЛІТЕРАТУРА.....	55

## ПЕРЕДМОВА

Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується утвердженням інклюзивної моделі навчання, що забезпечує рівний доступ до освітніх послуг для всіх здобувачів освіти незалежно від стану здоров'я та індивідуальних можливостей. У цьому контексті особливого значення набуває адаптивне фізичне виховання як складова системи фізичної культури та важливий чинник соціалізації, реабілітації й гармонійного розвитку осіб з особливими освітніми потребами.

Адаптивне фізичне виховання є міждисциплінарною галуззю знань, що поєднує досягнення педагогіки, медицини, психології та теорії фізичного виховання. Його головною метою є створення умов для максимально повної реалізації рухового потенціалу особи з урахуванням її функціональних можливостей, формування стійкої мотивації до фізичної активності та забезпечення соціальної інтеграції.

Курс лекцій спрямований на формування у майбутніх фахівців з фізичної культури системного розуміння теоретико-методичних засад адаптивного фізичного виховання, особливостей організації занять при різних нозологіях, принципів добору методів і засобів, а також механізмів педагогічного та лікарського контролю. Особлива увага приділяється питанням індивідуалізації навантаження, корекційної спрямованості занять, безпечності освітнього середовища та міждисциплінарної взаємодії фахівців.

Структура курсу охоплює історичні аспекти становлення адаптивної фізичної культури, сучасний стан і перспективи її розвитку в Україні, принципи та методи організації освітнього процесу, особливості розвитку фізичних якостей в умовах обмежених функціональних можливостей, специфіку роботи при різних нозологіях, а також роль адаптивного спорту в системі соціальної інтеграції осіб з інвалідністю.

Матеріал лекцій побудований з урахуванням сучасних наукових досліджень, чинного законодавства України та практичного досвіду впровадження інклюзивного фізичного виховання. Курс орієнтований на формування професійних компетентностей майбутніх учителів фізичної культури, здатних забезпечити якісний, безпечний і гуманістично спрямований освітній процес.

Запропоноване видання може бути використане студентами закладів вищої освіти спеціальності «Середня освіта (Фізична культура)», фахівцями з адаптивної фізичної культури, а також педагогами-практиками, які працюють в умовах інклюзивного навчання.

Адаптивне фізичне виховання – це не лише система вправ і методик. Це філософія підтримки, розвитку та віри в можливості кожної дитини. Саме тому підготовка майбутнього педагога в цій сфері повинна поєднувати професійну компетентність, гуманістичні цінності та високу відповідальність за здоров'я й добробут здобувачів освіти.

## ЛЕКЦІЯ 1

### ІСТОРИЧНІ АСПЕКТИ СТАНОВЛЕННЯ ТА РОЗВИТКУ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### План

1. Соціально-історичні передумови виникнення адаптивного фізичного виховання.
2. Роль лікувальної фізичної культури у становленні адаптивного напрямку.
3. Розвиток спеціальної педагогіки та дефектології.
4. Формування концепції «адаптивна фізична культура» у ХХ столітті.
5. Паралімпійський рух як фактор інституціоналізації адаптивного спорту.
6. Етапи становлення адаптивного фізичного виховання в Україні.
7. Сучасні тенденції розвитку адаптивного фізичного виховання.

#### **1. Соціально-історичні передумови виникнення адаптивного фізичного виховання**

Історія адаптивного фізичного виховання нерозривно пов'язана з еволюцією ставлення суспільства до осіб з інвалідністю та з розвитком гуманістичних ідей у педагогіці. Упродовж тривалого історичного періоду особи з фізичними чи психічними порушеннями були соціально ізольованими. Лише з розвитком медицини та педагогіки у ХІХ столітті з'являються науково обгрунтовані підходи до їх навчання та реабілітації [1].

Фізичні вправи спочатку розглядалися як лікувальний засіб, що сприяє відновленню функцій організму. Саме з лікувальної фізичної культури починається систематизоване використання рухової активності з корекційною метою [5].

## **2. Розвиток лікувальної фізичної культури як основи АФВ.**

Лікувальна фізична культура (ЛФК) стала фундаментом для формування адаптивного фізичного виховання. У кінці XIX – на початку XX століття в Європі створюються реабілітаційні центри, де застосовуються дозовані фізичні вправи для відновлення функцій опорно-рухового апарату [6].

Після Першої та Другої світових воєн зростає кількість осіб із травмами, що стимулює розвиток систем реабілітації. Саме в цей період формується уявлення про фізичну активність як засіб не лише лікування, а й соціальної інтеграції.

ЛФК поступово виходить за межі медичних закладів і інтегрується в освітній процес спеціальних шкіл.

## **3. Розвиток спеціальної педагогіки та її вплив.**

Становлення спеціальної педагогіки (дефектології) у XIX–XX століттях створило теоретичну основу для організації фізичного виховання дітей із сенсорними та інтелектуальними порушеннями [1].

У межах спеціальної педагогіки фізичне виховання розглядається як засіб:

- розвитку моторики;
- формування просторових уявлень;
- компенсації порушених функцій;
- соціалізації.

Поступово формується розуміння необхідності адаптації змісту, методів і форм занять відповідно до особливостей розвитку дитини.

## **4. Формування концепції адаптивної фізичної культури у XX столітті.**

У 1960–1970-х роках у науковому дискурсі з’являється поняття «adapted physical education», яке означає систему фізичного виховання, модифіковану відповідно до індивідуальних можливостей особи [5].

У цей період:

- розробляються спеціальні навчальні програми;
- створюються університетські курси з адаптивної фізичної культури;
- проводяться міжнародні конференції з проблем інклюзивного фізичного виховання.

Адаптивна фізична культура починає розглядатися як окрема галузь наукових знань [1].

### **5. Паралімпійський рух та розвиток адаптивного спорту.**

Важливим етапом розвитку стало заснування Паралімпійських ігор. Перші міжнародні змагання для осіб із травмами спинного мозку відбулися у 1948 році. У 1960 році проведено перші офіційні Паралімпійські ігри [1].

Паралімпійський рух:

- сприяв соціалізації осіб з інвалідністю;
- підвищив престиж адаптивного спорту;
- стимулював розвиток наукових досліджень у сфері АФВ.

### **6. Становлення адаптивного фізичного виховання в Україні.**

В Україні розвиток адаптивного фізичного виховання активізувався після прийняття законів «Про освіту» [2] та «Про фізичну культуру і спорт» [3].

У 1990-х роках створюються:

- центри фізичної реабілітації;

- навчальні програми з адаптивної фізичної культури;
- спеціалізовані спортивні школи.

Подальший розвиток пов'язаний із впровадженням інклюзивної освіти.

## **7. Сучасні тенденції розвитку.**

Сучасні тенденції характеризуються:

- інтеграцією адаптивного фізичного виховання в інклюзивне середовище;
- цифровізацією освітнього процесу;
- розширенням міжнародного співробітництва;
- посиленням міждисциплінарної взаємодії.

## **Висновки.**

Історичний розвиток адаптивного фізичного виховання відображає еволюцію суспільних цінностей — від ізоляції до інклюзії. Сучасний етап характеризується інтеграцією медичних, педагогічних і соціальних підходів [1], [5].

## **Контрольні питання**

1. Які історичні передумови зумовили виникнення АФВ?
2. Яку роль відіграла лікувальна фізична культура?
3. Коли сформувалося поняття «адаптивна фізична культура»?
4. У чому значення Паралімпійського руху?
5. Які етапи розвитку АФВ в Україні?
6. Які сучасні тенденції розвитку АФВ?

## ЛЕКЦІЯ 2

### СТАН ТА ПЕРСПЕКТИВИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

#### План.

1. Нормативно-правове забезпечення адаптивного фізичного виховання в Україні.
2. Інклюзивна освіта як основа розвитку адаптивного фізичного виховання.
3. Організація адаптивного фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.
4. Спеціальні медичні групи: структура та функціонування.
5. Підготовка фахівців з адаптивної фізичної культури.
6. Матеріально-технічне забезпечення та кадровий потенціал.
7. Проблеми реалізації адаптивного фізичного виховання.
8. Перспективи розвитку адаптивного фізичного виховання в Україні.

#### **1. Нормативно-правове забезпечення адаптивного фізичного виховання.**

Сучасний стан адаптивного фізичного виховання в Україні визначається комплексом законодавчих та нормативних документів. Базовими серед них є Закон України «Про освіту» [2], Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [3], а також нормативні акти щодо організації інклюзивного навчання [4].

Закон «Про освіту» закріплює право кожної дитини на доступ до якісної освіти, незалежно від стану здоров'я чи наявності особливих освітніх потреб [2]. Це положення створює правові підстави для організації адаптивного фізичного виховання в інклюзивному середовищі.

Закон «Про фізичну культуру і спорт» визначає фізичну культуру як складову загальної культури суспільства та гарантує державну підтримку розвитку спорту осіб з інвалідністю [3].

Таким чином, нормативно-правова база формує умови для впровадження адаптивного фізичного виховання в освітній процес.

## **2. Інклюзивна освіта та її вплив на розвиток АФВ.**

Інклюзивна освіта передбачає навчання дітей з особливими освітніми потребами у загальноосвітньому середовищі з наданням необхідної підтримки [7]. У межах цієї моделі фізичне виховання має бути адаптоване до можливостей кожного учня.

Інклюзивний підхід зумовлює:

- диференціацію фізичних навантажень;
- модифікацію вправ;
- індивідуалізацію оцінювання;
- створення безпечного освітнього середовища.

Фізичне виховання в умовах інклюзії перестає бути лише навчальною дисципліною, а стає засобом соціалізації та формування життєвих компетентностей [5].

## **3. Організація адаптивного фізичного виховання у ЗЗСО.**

У закладах загальної середньої освіти адаптивне фізичне виховання реалізується через:

- спеціальні медичні групи;
- індивідуальні програми розвитку;

- адаптацію навчальних програм;
- використання допоміжного обладнання.

Навчальні програми повинні враховувати особливості фізичного розвитку учнів та рекомендації медичних працівників [5].

Організація занять передбачає:

- контроль інтенсивності навантаження;
- поетапність ускладнення вправ;
- регулярний моніторинг функціонального стану.

#### **4. Спеціальні медичні групи.**

Спеціальні медичні групи формуються з учнів, які мають тимчасові або постійні обмеження щодо виконання стандартного обсягу фізичних навантажень.

Завдання занять у СМГ:

- зміцнення здоров'я;
- профілактика ускладнень;
- розвиток базових фізичних якостей;
- формування правильної постави [5].

Дозування навантаження здійснюється з урахуванням частоти серцевих скорочень, самопочуття учнів та медичних рекомендацій [6].

#### **5. Підготовка фахівців з адаптивної фізичної культури.**

Ефективність адаптивного фізичного виховання значною мірою залежить від професійної компетентності педагога. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури передбачає:

- вивчення анатомії та фізіології;

- опанування методики роботи з різними нозологіями;
- формування навичок медико-педагогічного контролю;
- розвиток комунікативної компетентності.

Сучасні освітні програми включають дисципліни з адаптивної фізичної культури та інклюзивної освіти [7].

## **6. Матеріально-технічне забезпечення.**

Реалізація адаптивного фізичного виховання потребує:

- спеціалізованого обладнання;
- безпечного спортивного середовища;
- наявності допоміжних засобів (гумові стрічки, балансувальні платформи, тактильні маркери).

Недостатня матеріально-технічна база залишається однією з ключових проблем у багатьох закладах освіти.

## **7. Проблеми реалізації.**

Серед основних проблем:

- дефіцит підготовлених кадрів;
- перевантаженість навчальних програм;
- недостатня співпраця з медичними працівниками;
- обмежене фінансування.

Разом із тим поступове впровадження інклюзивної моделі освіти створює умови для подолання цих труднощів.

## **8. Перспективи розвитку.**

Перспективи розвитку адаптивного фізичного виховання в Україні пов'язані з:

- удосконаленням освітніх стандартів;
- підвищенням кваліфікації педагогів;
- розвитком адаптивного спорту;
- міжнародною співпрацею;
- цифровізацією освітнього процесу.

Інтеграція європейського досвіду сприятиме модернізації методик та підвищенню якості фізичного виховання [1].

### **Висновки.**

Стан адаптивного фізичного виховання в Україні характеризується поступовим переходом до інклюзивної моделі освіти. Нормативно-правова база створює умови для розвитку цієї галузі, однак її ефективність залежить від кадрового, методичного та матеріального забезпечення.

### Контрольні питання

1. Які нормативні документи регулюють адаптивне фізичне виховання в Україні?
2. У чому полягає вплив інклюзивної освіти на організацію фізичного виховання?
3. Які особливості функціонування спеціальних медичних груп?
4. Які основні проблеми реалізації АФВ?
5. Які перспективи розвитку адаптивного фізичного виховання?

## ЛЕКЦІЯ 3

### ФОРМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### План

1. Поняття та класифікація форм адаптивного фізичного виховання.
2. Урок адаптивної фізичної культури як основна форма організації занять.
3. Індивідуальні форми роботи.
4. Групові та підгрупові форми занять.
5. Позакласні форми адаптивного фізичного виховання.
6. Рекреаційні та оздоровчі форми рухової діяльності.
7. Інтегровані та інклюзивні форми організації занять.
8. Методичні вимоги до вибору форм організації адаптивного фізичного виховання.

#### **1. Поняття та класифікація форм адаптивного фізичного виховання.**

Форма організації адаптивного фізичного виховання – це зовнішнє вираження способу організації рухової діяльності осіб з особливими освітніми потребами, яке забезпечує реалізацію оздоровчих, корекційних і розвивальних завдань [5].

Форми адаптивного фізичного виховання класифікують за:

- кількістю учасників (індивідуальні, групові);
- місцем проведення (урочні, позаурочні);
- спрямованістю (навчальні, корекційні, рекреаційні);
- умовами організації (інклюзивні, спеціалізовані) [1].

Вибір форми залежить від нозології, віку учнів, рівня фізичної підготовленості та медичних рекомендацій.

## **2. Урок адаптивної фізичної культури.**

Урок є провідною формою організації адаптивного фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти. Він має чітку структуру та регламентований зміст [5].

### *2.1. Структура уроку.*

1. Підготовча частина (5–10 хв);
2. Основна частина (20–25 хв);
3. Заключна частина (5–7 хв).

### *2.2. Особливості побудови уроку.*

- індивідуалізація навантаження;
- варіативність вправ;
- обов'язковий контроль функціонального стану;
- безпеку виконання рухів [6].

Урок в інклюзивному класі може передбачати диференціацію завдань для учнів різних медичних груп.

## **3. Індивідуальні форми роботи.**

Індивідуальні заняття застосовуються у випадках значних порушень здоров'я або потреби у спеціалізованій корекційній роботі.

Основні особливості:

- чітке дозування навантаження;
- постійний педагогічний контроль;
- адаптація темпу виконання вправ;
- врахування психоемоційного стану учня [1].

Індивідуальна форма дозволяє максимально врахувати функціональні можливості дитини.

#### **4. Групові та підгрупові форми занять.**

Групові форми сприяють соціалізації та формуванню комунікативних навичок. Підгрупи формуються за принципом подібності функціональних можливостей.

Переваги:

- розвиток взаємодії;
- підвищення мотивації;
- формування командної роботи.

Разом із тим педагог повинен уникати надмірного уніфікування навантаження.

#### **5. Позакласні форми адаптивного фізичного виховання**

Позакласна діяльність включає:

- спортивні свята;
- дні здоров'я;
- адаптовані естафети;
- туристичні прогулянки.

Такі форми мають значний соціалізаційний потенціал та сприяють формуванню позитивного ставлення до фізичної активності [5].

#### **6. Рекреаційні та оздоровчі форми.**

До рекреаційних форм належать:

- ранкова гімнастика;

- рухливі перерви;
- дихальна гімнастика;
- релаксаційні вправи.

Вони спрямовані на підтримання функціонального стану організму та профілактику втоми [6].

### **7. Інтегровані та інклюзивні форми.**

В умовах інклюзивної освіти фізичне виховання організовується з урахуванням принципу рівного доступу. Інтегровані форми передбачають спільну участь дітей з різними можливостями в одних і тих самих видах діяльності з адаптацією завдань [7].

### **8. Методичні вимоги до вибору форм.**

При виборі форми організації занять необхідно враховувати:

- медичні показання;
- рівень підготовленості;
- психологічний стан;
- матеріально-технічні умови;
- кількість учнів.

Недоцільний вибір форми може призвести до перевантаження або зниження мотивації.

### **Висновки.**

Форми адаптивного фізичного виховання є важливим структурним компонентом організації освітнього процесу. Їх раціональне поєднання забезпечує реалізацію оздоровчих, корекційних та соціалізаційних завдань.

### **Контрольні питання.**

1. Дайте визначення форм адаптивного фізичного виховання.
2. Які основні класифікації форм організації занять?
3. У чому особливість уроку адаптивної фізичної культури?
4. Які переваги індивідуальних форм роботи?
5. Яке значення мають позакласні форми?
6. Які вимоги враховуються при виборі форми занять?

## ЛЕКЦІЯ 4

### АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

План.

1. Місце адаптивного фізичного виховання у системі загальної середньої освіти.
2. Нормативні засади організації фізичного виховання учнів з ООП.
3. Диференціація учнів за медичними групами.
4. Адаптація змісту навчальних програм з фізичної культури.
5. Індивідуалізація навантаження та організація безпечного середовища.
6. Особливості оцінювання навчальних досягнень.
7. Взаємодія вчителя фізичної культури з фахівцями супроводу.
8. Формування мотивації до фізичної активності в умовах інклюзії.

#### **1. Місце адаптивного фізичного виховання у системі загальної середньої освіти.**

Адаптивне фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти є складовою освітнього процесу, спрямованою на забезпечення рівного доступу учнів до рухової активності незалежно від стану здоров'я. Воно інтегрується в загальну систему фізичного виховання, але реалізується з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини.

Сучасна освітня політика України базується на принципах інклюзивності, що передбачає навчання дітей з особливими освітніми потребами у звичайних класах за умови створення відповідної підтримки.

Фізичне виховання в цьому контексті виконує не лише освітню, а й соціалізаційну функцію, сприяючи інтеграції дітей з ООП у колектив однолітків.

## **2. Нормативні засади організації фізичного виховання учнів з ООП.**

Організація адаптивного фізичного виховання регламентується Законом України «Про освіту» [2], Законом України «Про фізичну культуру і спорт» [3], а також нормативними документами щодо інклюзивного навчання [4].

Згідно з чинними вимогами:

- учні розподіляються за медичними групами;
- вчитель зобов'язаний враховувати медичні рекомендації;
- оцінювання здійснюється з урахуванням індивідуального прогресу.

Таким чином, нормативна база створює правові механізми для реалізації адаптивного фізичного виховання.

## **3. Диференціація учнів за медичними групами.**

У закладах загальної середньої освіти учні поділяються на:

- основну медичну групу;
- підготовчу медичну групу;
- спеціальну медичну групу.

Диференціація здійснюється на підставі медичного огляду та рекомендацій лікаря [5].

Для учнів спеціальної медичної групи фізичні навантаження мають оздоровчо-корекційний характер і виключають вправи підвищеної інтенсивності.

#### **4. Адаптація змісту навчальних програм.**

Адаптація змісту передбачає:

- спрощення складності рухових завдань;
- зміну амплітуди рухів;
- зменшення кількості повторень;
- використання допоміжного обладнання.

Наприклад, при виконанні вправ на силу учні з ООП можуть використовувати гумові стрічки замість гантелей.

Програми фізичної культури повинні бути гнучкими та враховувати індивідуальні освітні траєкторії [7].

#### **5. Індивідуалізація навантаження та безпеки.**

Індивідуалізація навантаження є ключовою умовою ефективності адаптивного фізичного виховання. Вчитель повинен:

- контролювати частоту серцевих скорочень;
- спостерігати за самопочуттям учнів;
- уникати перевантаження;
- забезпечувати страхування під час виконання вправ [6].

Безпечне освітнє середовище передбачає:

- відсутність зайвих предметів у спортивному залі;
- чітке зонування простору;
- використання неслизького покриття.

#### **6. Особливості оцінювання навчальних досягнень.**

Оцінювання учнів з ООП здійснюється з урахуванням:

- індивідуального прогресу;
- рівня активності;
- старанності;
- дотримання техніки безпеки.

Недопустимим є порівняння результатів учнів спеціальної медичної групи з нормативами основної групи [5].

Формувальне оцінювання сприяє підтримці мотивації та впевненості.

### **7. Взаємодія з фахівцями супроводу.**

Ефективність адаптивного фізичного виховання забезпечується міждисциплінарною співпрацею.

Вчитель фізичної культури взаємодіє з:

- медичним працівником;
- асистентом вчителя;
- практичним психологом;
- фахівцями інклюзивно-ресурсного центру.

Спільне планування дозволяє забезпечити комплексний підхід до розвитку дитини [7].

### **8. Формування мотивації до фізичної активності.**

Формування позитивної мотивації є важливою умовою ефективності занять.

Засоби мотивації:

- ігрові форми роботи;

- ситуація успіху;
- підтримка однолітків;
- участь у шкільних спортивних заходах.

Фізична активність повинна асоціюватися у дитини з позитивними емоціями та відчуттям досягнення.

### **Висновки.**

Адаптивне фізичне виховання в закладах загальної середньої освіти є складовою інклюзивної освітньої моделі. Його ефективність залежить від дотримання принципів індивідуалізації, безпечності, систематичності та співпраці фахівців. Формування позитивного ставлення до рухової активності є одним із ключових результатів адаптивного фізичного виховання.

### **Контрольні питання**

1. Яке місце займає адаптивне фізичне виховання у системі загальної середньої освіти?
2. Які нормативні документи регулюють його організацію?
3. Які особливості розподілу учнів за медичними групами?
4. Як здійснюється адаптація змісту навчальних програм?
5. У чому полягає специфіка оцінювання учнів з ООП?
6. Яка роль міждисциплінарної співпраці?
7. Які засоби формування мотивації є найбільш ефективними?

## ЛЕКЦІЯ 5

### МЕТОДИ ТА ЗАСОБИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

#### План.

1. Поняття та класифікація методів адаптивного фізичного виховання.
2. Словесні та наочні методи в адаптивному фізичному вихованні.
3. Практичні методи та їх модифікація.
4. Корекційно-спрямовані методи.
5. Ігрові та змагальні методи в адаптивному фізичному вихованні.
6. Засоби адаптивного фізичного виховання.
7. Допоміжні технічні засоби та спеціальне обладнання.
8. Методичні вимоги до добору методів і засобів.

#### **1. Поняття та класифікація методів адаптивного фізичного виховання.**

Методи адаптивного фізичного виховання — це способи педагогічного впливу, за допомогою яких здійснюється організація рухової діяльності осіб з особливими освітніми потребами з метою розвитку фізичних якостей, корекції порушених функцій та соціалізації [1].

У науковій літературі методи фізичного виховання традиційно поділяють на:

- словесні;
- наочні;
- практичні [5].

В умовах адаптивного фізичного виховання ця класифікація зберігається, однак кожен метод модифікується з урахуванням нозологічних особливостей учнів.

## **2. Словесні та наочні методи.**

### *2.1. Словесні методи.*

Словесні методи включають пояснення, інструктаж, бесіду, заохочення та корекцію помилок. У роботі з дітьми з ООП словесні інструкції повинні бути:

- короткими;
- чіткими;
- конкретними;
- поетапними.

Для дітей з інтелектуальними порушеннями важливо використовувати прості речення та повторення [6].

### *2.2. Наочні методи.*

Наочність має особливе значення в адаптивному фізичному вихованні. Використовуються:

- показ вправ учителем;
- відеодемонстрація;
- тактильні орієнтири;
- сигнальні картки.

Для дітей із порушеннями слуху наочний метод є провідним, оскільки компенсує дефіцит слухового сприйняття.

## **3. Практичні методи та їх модифікація.**

Практичні методи передбачають безпосереднє виконання фізичних вправ.

До них належать:

- метод вправляння;

- повторний метод;
- інтервальний метод;
- коловий метод [5].

В адаптивному фізичному вихованні практичні методи модифікуються через:

- зменшення інтенсивності;
- зміну амплітуди рухів;
- збільшення часу відпочинку;
- індивідуалізацію кількості повторень.

#### **4. Корекційно-спрямовані методи.**

Корекційні методи спрямовані на:

- нормалізацію м'язового тону;
- формування правильної постави;
- розвиток координації;
- профілактику контрактур.

Приклад: при сколіозі застосовуються вправи для зміцнення м'язів спини; при ДЦП – вправи на розслаблення та розтягування [1].

#### **5. Ігрові та змагальні методи.**

Ігровий метод має особливе значення для підтримки мотивації. Він сприяє:

- емоційній активізації;
- соціалізації;
- формуванню командної взаємодії.

Змагальний метод використовується обережно та лише з урахуванням індивідуальних можливостей.

## **6. Засоби адаптивного фізичного виховання.**

До основних засобів належать:

1. Фізичні вправи (гімнастичні, циклічні, корекційні).
2. Природні фактори (повітря, сонце, вода).
3. Гігієнічні чинники (режим дня, харчування).

Фізичні вправи є провідним засобом, оскільки безпосередньо впливають на розвиток фізичних якостей [5].

## **7. Допоміжні технічні засоби.**

У сучасній практиці використовуються:

- гумові еспандери;
- балансувальні платформи;
- тактильні доріжки;
- м'ячі з дзвіночками;
- спеціальні тренажери.

Такі засоби підвищують ефективність занять та забезпечують безпечність.

## **8. Методичні вимоги до добору методів і засобів.**

При виборі методів і засобів необхідно враховувати:

- медичні рекомендації;
- вік та рівень розвитку;
- психоемоційний стан;

- матеріально-технічні умови.

Недотримання цих вимог може призвести до перевантаження або зниження мотивації.

### **Висновки.**

Методи та засоби адаптивного фізичного виховання формують основу організації корекційно-розвивального процесу. Їх ефективність визначається індивідуалізацією, безпечністю та системністю застосування.

### **Контрольні питання**

1. Дайте визначення методів адаптивного фізичного виховання.
2. Які методи є базовими?
3. У чому полягає модифікація практичних методів?
4. Які засоби використовуються в АФВ?
5. Які вимоги до добору методів і засобів?

## ЛЕКЦІЯ 6

### ОСОБЛИВОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План.

1. Поняття фізичних якостей та їх значення в адаптивному фізичному вихованні.
2. Біологічні закономірності розвитку фізичних якостей.
3. Сенситивні періоди розвитку рухових здібностей.
4. Особливості розвитку сили в умовах адаптивного фізичного виховання.
5. Особливості розвитку витривалості.
6. Особливості розвитку координаційних здібностей.
7. Особливості розвитку гнучкості.
8. Дозування навантаження та профілактика перевтоми.

#### **1. Поняття фізичних якостей та їх значення.**

Фізичні якості – це відносно стійкі морфофункціональні властивості організму, що визначають здатність виконувати рухові дії з певною ефективністю [5]. До основних фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності.

В адаптивному фізичному вихованні розвиток фізичних якостей має не лише тренувальний, а й оздоровчо-корекційний характер. Він спрямований на підвищення функціональних можливостей організму та компенсацію порушених функцій [1].

#### **2. Біологічні закономірності розвитку.**

Розвиток фізичних якостей підпорядковується загальним біологічним закономірностям:

- принципу адаптації;
- принципу поступовості навантаження;
- принципу гетерохронності (нерівномірності розвитку) [6].

В умовах адаптивного фізичного виховання ці закономірності набувають особливого значення, оскільки організм дітей з ООП може мати знижені адаптаційні резерви.

### 3. Сенситивні періоди розвитку

Сенситивні періоди – це вікові проміжки, коли розвиток певної фізичної якості є найбільш ефективним.

Наприклад:

- координація активно розвивається у молодшому шкільному віці;
- швидкість – у 7–11 років;
- сила – у підлітковому віці [5].

В адаптивному фізичному вихованні необхідно враховувати як календарний, так і біологічний вік учнів.

### 4. Особливості розвитку сили.

Розвиток сили в умовах АФВ здійснюється з використанням:

- вправ з власною масою тіла;
- гумових стрічок;
- легких обтяжень.

Не допускається застосування великих ваг або максимальних зусиль.

Приклад вправ:

- віджимання від стіни;
- присідання з опорою;
- стискання м'яча.

Силові вправи сприяють зміцненню м'язового корсету та профілактиці порушень постави [1].

### **5. Особливості розвитку витривалості.**

Витривалість розвивається через вправи помірної інтенсивності:

- дозована ходьба;
- чергування ходьби та повільного бігу;
- вправи на велотренажері.

Контроль частоти серцевих скорочень є обов'язковим [6].

Розвиток витривалості підвищує стійкість до фізичних навантажень і покращує роботу серцево-судинної системи.

### **6. Особливості розвитку координаційних здібностей.**

Координація є однією з ключових фізичних якостей у роботі з дітьми з ООП.

Рекомендуються вправи:

- ходьба по гімнастичній лаві;
- балансування на одній нозі;
- вправи з м'ячем;
- вправи з тактильними орієнтирами.

Розвиток координації сприяє формуванню впевненості у власних рухах.

## **7. Особливості розвитку гнучкості.**

Гнучкість розвивається через:

- повільні нахили;
- вправи на розтягування;
- вправи з гімнастичною палицею.

Особливо важливе значення має розвиток гнучкості при ДЦП та порушеннях опорно-рухового апарату.

## **8. Дозування навантаження та профілактика перевтоми.**

Дозування навантаження здійснюється з урахуванням:

- віку;
- стану здоров'я;
- рівня підготовленості;
- медичних рекомендацій.

Профілактика перевтоми включає:

- достатні паузи відпочинку;
- контроль самопочуття;
- поступове підвищення інтенсивності.

### **Висновки.**

Розвиток фізичних якостей в адаптивному фізичному вихованні має індивідуалізований характер та базується на принципах поступовості, безпечності та систематичності. Комплексний підхід дозволяє підвищити функціональні можливості організму та забезпечити корекційний ефект.

### **Контрольні питання.**

1. Дайте визначення фізичних якостей.
2. Які біологічні закономірності їх розвитку?
3. Які особливості розвитку сили в АФВ?
4. Чому важливий контроль ЧСС?
5. Які вправи застосовуються для розвитку координації?

## ЛЕКЦІЯ 7

### ПРИНЦИПИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

План.

1. Поняття принципів у теорії фізичного виховання.
2. Загальнопедагогічні принципи в адаптивному фізичному вихованні.
3. Принцип індивідуалізації та диференціації.
4. Принцип поступовості та прогресивності навантаження.
5. Принцип безпечності та медико-педагогічного контролю.
6. Принцип корекційної спрямованості.
7. Принцип систематичності та послідовності.
8. Принцип мотиваційної підтримки та соціалізації.

#### **1. Поняття принципів у теорії фізичного виховання.**

Принципи – це основні керівні положення, що визначають зміст, організацію та методику освітнього процесу. У теорії фізичного виховання принципи відображають об'єктивні закономірності розвитку організму та педагогічного впливу [5].

В адаптивному фізичному вихованні принципи набувають особливого значення, оскільки освітній процес здійснюється з урахуванням обмежених функціональних можливостей та індивідуальних потреб учнів [1].

#### **2. Загальнопедагогічні принципи.**

До загальнопедагогічних принципів належать:

- принцип свідомості та активності;
- принцип доступності;

- принцип наочності;
- принцип систематичності та послідовності [5].

У контексті адаптивного фізичного виховання принцип доступності означає відповідність фізичних вправ можливостям учня, а принцип наочності – використання візуальних та тактильних засобів навчання.

### **3. Принцип індивідуалізації та диференціації.**

Принцип індивідуалізації є провідним у системі адаптивного фізичного виховання. Він передбачає:

- врахування нозології;
- рівня фізичної підготовленості;
- психоемоційного стану;
- медичних рекомендацій [1].

Диференціація навантаження реалізується через зміну:

- інтенсивності вправ;
- кількості повторень;
- темпу виконання;
- складності рухових завдань.

Недотримання цього принципу може призвести до перевантаження або погіршення стану здоров'я.

### **4. Принцип поступовості та прогресивності.**

Поступове збільшення фізичного навантаження є необхідною умовою розвитку фізичних якостей. Організм адаптується до навантажень лише за умови їх систематичності та поетапного ускладнення [6].

У адаптивному фізичному вихованні прогресивність реалізується через:

- поступове збільшення тривалості занять;
- введення нових вправ;
- ускладнення координаційних завдань.

### **5. Принцип безпечності та медико-педагогічного контролю.**

Безпечність є обов'язковою умовою організації занять. Вона включає:

- контроль частоти серцевих скорочень;
- спостереження за самопочуттям;
- страхування під час виконання вправ;
- врахування медичних обмежень [4].

Медико-педагогічний контроль забезпечує профілактику перевантаження та травматизму.

### **6. Принцип корекційної спрямованості.**

Корекційна спрямованість означає, що кожне заняття має не лише розвивальний, а й компенсаторний характер.

Наприклад:

- при порушеннях постави – вправи для зміцнення м'язів спини;
- при порушеннях координації – вправи на рівновагу;
- при порушеннях дихання – дихальна гімнастика.

Цей принцип є специфічним для адаптивного фізичного виховання [1].

### **7. Принцип систематичності та послідовності.**

Систематичність передбачає регулярність занять, а послідовність – логічне ускладнення навчального матеріалу.

Перерви у заняттях призводять до зниження досягнутих результатів, особливо у дітей із порушеннями розвитку.

### **8. Принцип мотиваційної підтримки та соціалізації.**

Формування позитивної мотивації є ключовим фактором ефективності адаптивного фізичного виховання. Педагог повинен створювати ситуацію успіху, підтримувати учнів та заохочувати їх до активної участі [7].

Соціалізаційний аспект передбачає розвиток:

- комунікативних навичок;
- командної взаємодії;
- впевненості у власних можливостях.

### **Висновки.**

Принципи адаптивного фізичного виховання формують науково-методичну основу організації занять. Провідними серед них є індивідуалізація, безпечність, корекційна спрямованість та систематичність. Їх дотримання забезпечує ефективність освітнього процесу та збереження здоров'я учнів.

### **Контрольні питання**

1. Дайте визначення принципів адаптивного фізичного виховання.
2. Які загальнопедагогічні принципи застосовуються в АФВ?
3. У чому полягає принцип індивідуалізації?
4. Яке значення має принцип безпечності?
5. Чому корекційна спрямованість є специфічною для АФВ?
6. Як формується мотивація до фізичної активності?

## ЛЕКЦІЯ 8

### АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ РІЗНИХ НОЗОЛОГІЯХ

#### План.

1. Загальні підходи до організації адаптивного фізичного виховання залежно від нозології.
2. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях слуху.
3. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях зору.
4. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі.
5. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату.
6. Адаптивне фізичне виховання при інтелектуальних порушеннях.
7. Методичні вимоги до адаптації змісту та навантаження.
8. Роль міждисциплінарної взаємодії.

#### **1. Загальні підходи до організації занять залежно від нозології.**

Адаптивне фізичне виховання передбачає індивідуалізацію змісту занять з урахуванням характеру та ступеня порушення здоров'я. Нозологічний підхід дозволяє визначити провідні завдання: корекційні, компенсаційні, розвивальні або профілактичні [1].

Незалежно від нозології обов'язковими є:

- безпечність виконання вправ;
- поступовість навантаження;
- регулярний медико-педагогічний контроль [4], [6].

#### **2. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях слуху.**

При порушеннях слуху зберігається повний або частковий обсяг рухових можливостей, проте ускладнюється сприйняття словесних інструкцій.

Методичні особливості:

- перевага наочних методів;
- використання жестової мови;
- демонстрація вправ;
- сигнальні картки або світлові сигнали.

Основні завдання:

- розвиток координації;
- формування просторової орієнтації;
- розвиток ритмічності рухів.

Рухова активність позитивно впливає на формування компенсаторних механізмів [1].

### **3. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях зору.**

При порушеннях зору головною проблемою є просторове орієнтування та знижений рівень координації.

Методичні особливості:

- використання тактильних орієнтирів;
- словесний супровід рухів;
- страхування під час виконання вправ;
- м'ячі зі звуковими сигналами.

Рекомендуються вправи на:

- розвиток рівноваги;
- формування правильної постави;
- удосконалення рухового аналізатора.

Безпечність є пріоритетною умовою організації занять [5].

#### **4. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі (ДЦП).**

ДЦП характеризується порушенням м'язового тону, координації та довільних рухів.

Основні завдання:

- зниження спастичності;
- розвиток рухових навичок;
- профілактика контрактур;
- формування навичок самообслуговування.

Застосовуються:

- вправи на розслаблення;
- пасивно-активні рухи;
- вправи на розтягування;
- дихальна гімнастика.

Навантаження повинно бути строго дозованим і контролюватися педагогом та лікарем [1], [6].

#### **5. Адаптивне фізичне виховання при порушеннях опорно-рухового апарату.**

Порушення ОРА можуть бути вродженими або набутими (сколіоз, плоскостопість, ампутації тощо).

Завдання:

- зміцнення м'язового корсету;
- корекція постави;
- розвиток сили та витривалості;
- профілактика вторинних ускладнень.

Рекомендуються вправи:

- з власною вагою тіла;
- у положенні лежачи або сидячи;
- з використанням ортопедичних засобів.

Виключаються стрибкові та ударні навантаження при наявності протипоказань.

## **6. Адаптивне фізичне виховання при інтелектуальних порушеннях.**

Діти з інтелектуальними порушеннями мають труднощі з концентрацією уваги, координацією та засвоєнням складних рухових дій.

Методичні особливості:

- простота інструкцій;
- багаторазове повторення;
- використання ігрових методів;
- позитивне підкріплення.

Основні завдання:

- розвиток загальної моторики;
- формування соціальних навичок;
- підвищення самооцінки.

Ігрові вправи є найбільш ефективними у роботі з цією категорією учнів [7].

### **7. Методичні вимоги до адаптації змісту.**

Адаптація передбачає:

- зміну складності вправ;
- зменшення амплітуди рухів;
- збільшення часу відпочинку;
- індивідуалізацію темпу виконання.

Важливо уникати як перевантаження, так і гіподинамії.

### **8. Роль міждисциплінарної взаємодії.**

Ефективність адаптивного фізичного виховання забезпечується співпрацею:

- вчителя фізичної культури;
- лікаря;
- психолога;
- асистента вчителя;
- фахівців ІРЦ.

Комплексний підхід дозволяє врахувати всі аспекти розвитку дитини [7].

### **Висновки.**

Адаптивне фізичне виховання при різних нозологіях потребує чіткої індивідуалізації та глибокого розуміння специфіки кожного порушення. Основними умовами ефективності є безпечність, систематичність, корекційна спрямованість та міждисциплінарна взаємодія.

### **Контрольні питання.**

1. У чому полягає нозологічний підхід в адаптивному фізичному вихованні?
2. Які особливості організації занять при порушеннях слуху?
3. Які методи застосовуються при ДЦП?
4. Які вправи рекомендуються при порушеннях опорно-рухового апарату?
5. Які принципи роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями?

## ЛЕКЦІЯ 9

### ПЕДАГОГІЧНИЙ ТА ЛІКАРСЬКИЙ КОНТРОЛЬ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

План.

1. Поняття контролю в системі адаптивного фізичного виховання.
2. Завдання та функції педагогічного контролю.
3. Види педагогічного контролю.
4. Лікарський контроль: зміст та організація.
5. Функціональні проби та їх значення.
6. Самоконтроль учнів.
7. Документування та аналіз результатів контролю.
8. Взаємодія педагога та медичного працівника.

#### **1. Поняття контролю в адаптивному фізичному вихованні.**

Контроль у фізичному вихованні — це система заходів, спрямованих на оцінювання стану здоров'я, рівня фізичної підготовленості та ефективності педагогічного впливу [5].

В адаптивному фізичному вихованні контроль має особливе значення, оскільки забезпечує:

- безпечність занять;
- профілактику перевантаження;
- своєчасне коригування навантаження;
- оцінювання динаміки розвитку [1].

Контроль є обов'язковим компонентом освітнього процесу та здійснюється систематично.

## **2. Завдання та функції педагогічного контролю.**

*Педагогічний контроль спрямований на:*

- визначення рівня фізичного розвитку;
- оцінювання засвоєння рухових навичок;
- аналіз функціонального стану;
- корекцію навчального процесу.

*Основні функції педагогічного контролю:*

- діагностична;
- коригувальна;
- мотиваційна;
- прогностична [5].

У роботі з учнями з ООП педагогічний контроль повинен бути індивідуалізованим та гуманістично спрямованим.

## **3. Види педагогічного контролю.**

У системі адаптивного фізичного виховання розрізняють:

- попередній контроль (перед початком навчального року);
- поточний контроль (під час занять);
- етапний контроль (після завершення розділу програми);
- підсумковий контроль.

Поточний контроль включає спостереження за:

- технікою виконання вправ;
- самопочуттям;
- рівнем втоми;

- частотою серцевих скорочень.

Особливо важливим є постійний контроль при роботі зі спеціальною медичною групою [6].

#### **4. Лікарський контроль: зміст та організація.**

Лікарський контроль передбачає:

- первинний медичний огляд;
- визначення медичної групи;
- рекомендації щодо допустимого навантаження;
- періодичні повторні огляди.

Він здійснюється відповідно до чинного законодавства та нормативних вимог [4].

Медичний працівник визначає протипоказання до виконання окремих вправ та інформує вчителя про обмеження.

#### **5. Функціональні проби та їх значення.**

Функціональні проби дозволяють оцінити реакцію організму на фізичне навантаження.

До найбільш поширених належать:

- проба Руф'є;
- ортостатична проба;
- вимірювання ЧСС до і після навантаження;
- визначення артеріального тиску.

Застосування функціональних проб дозволяє виявити рівень адаптаційних можливостей організму [6].

## **6. Самоконтроль учнів.**

Формування навичок самоконтролю є важливим завданням адаптивного фізичного виховання.

Учні повинні вміти:

- оцінювати власне самопочуття;
- контролювати пульс;
- повідомляти про дискомфорт або втому.

Розвиток самоконтролю сприяє формуванню відповідального ставлення до власного здоров'я.

## **7. Документування та аналіз результатів.**

Результати контролю фіксуються в:

- журналах обліку;
- індивідуальних картках розвитку;
- протоколах тестування.

Аналіз отриманих даних дозволяє:

- визначити ефективність занять;
- скоригувати навчальну програму;
- оцінити динаміку фізичного розвитку.

Систематичне документування є показником професійної діяльності педагога.

## **8. Взаємодія педагога та медичного працівника.**

Ефективність адаптивного фізичного виховання значною мірою залежить від співпраці вчителя фізичної культури та медичного працівника.

Основні напрями взаємодії:

- обмін інформацією про стан здоров'я учнів;
- погодження індивідуальних програм;
- спільний аналіз результатів контролю.

Міждисциплінарний підхід забезпечує комплексний вплив на розвиток дитини [7].

### **Висновки.**

Педагогічний та лікарський контроль є обов'язковими компонентами системи адаптивного фізичного виховання. Їх систематичне здійснення забезпечує безпечність занять, ефективність навчального процесу та профілактику ускладнень. Особливого значення набуває індивідуалізація контролю та формування навичок самоконтролю у дітей з ООП.

### **Контрольні питання.**

1. Дайте визначення контролю в адаптивному фізичному вихованні.
2. Які функції виконує педагогічний контроль?
3. У чому полягає лікарський контроль?
4. Які функціональні проби застосовуються?
5. Яке значення має самоконтроль учнів?
6. Чому важлива співпраця педагога та лікаря?

## ЛЕКЦІЯ 10

### АДАПТИВНИЙ СПОРТ ДЛЯ ОСІБ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ

#### План.

1. Поняття адаптивного спорту та його місце в системі адаптивної фізичної культури.
2. Історія становлення адаптивного спорту у світі.
3. Паралімпійський рух.
4. Дефлімпійський спорт.
5. Спеціальна Олімпіада.
6. Класифікація видів адаптивного спорту.
7. Організаційно-методичні особливості підготовки спортсменів з інвалідністю.
8. Соціальне значення адаптивного спорту.

#### **1. Поняття адаптивного спорту та його місце в системі АФК.**

Адаптивний спорт – це система змагальної діяльності осіб з інвалідністю або особливими потребами, що базується на спеціально адаптованих правилах та умовах проведення змагань [1].

Він є складовою адаптивної фізичної культури поряд з адаптивним фізичним вихованням, фізичною реабілітацією та руховою рекреацією. Якщо адаптивне фізичне виховання має переважно освітню та оздоровчу спрямованість, то адаптивний спорт орієнтований на досягнення спортивного результату.

Адаптивний спорт виконує:

- оздоровчу функцію;
- реабілітаційну функцію;

- соціалізаційну функцію;
- мотиваційну функцію [5].

## **2. Історія становлення адаптивного спорту.**

Початок сучасного адаптивного спорту пов'язують з діяльністю нейрохірурга Людвіга Гуттмана, який у 1948 році організував спортивні змагання для ветеранів із травмами спинного мозку.

У 1960 році в Римі відбулися перші Паралімпійські ігри. Відтоді адаптивний спорт почав активно розвиватися у багатьох країнах світу [1].

Розвиток адаптивного спорту сприяв:

- зміні суспільного ставлення до осіб з інвалідністю;
- інтеграції їх у спортивне середовище;
- формуванню міжнародних спортивних федерацій.

## **3. Паралімпійський рух.**

Паралімпійський спорт об'єднує осіб із порушеннями опорно-рухового апарату, зору та іншими фізичними порушеннями.

Основні особливості:

- класифікація спортсменів за функціональними можливостями;
- адаптація правил змагань;
- використання спеціального обладнання.

Україна є однією з провідних держав у паралімпійському русі, що свідчить про високий рівень підготовки спортсменів [3].

## **4. Дефлімпійський спорт.**

Дефлімпійський спорт призначений для осіб із порушеннями слуху.

Особливості:

- відсутність звукових сигналів;
- використання світлових сигналів;
- відсутність слухових апаратів під час змагань.

Дефлімпійські ігри проводяться окремо від Паралімпійських.

## **5. Спеціальна Олімпіада.**

Спеціальна Олімпіада – міжнародний рух для осіб з інтелектуальними порушеннями.

Основні принципи:

- рівність можливостей;
- доступність участі;
- акцент на соціалізації, а не лише на результаті.

Спеціальна Олімпіада має значний виховний та інтеграційний потенціал [7].

## **6. Класифікація видів адаптивного спорту.**

Види адаптивного спорту поділяються на:

- літні (легка атлетика, плавання, футбол);
- зимові (лижні гонки, біатлон);
- індивідуальні;
- командні.

Класифікація спортсменів здійснюється з урахуванням функціональних можливостей для забезпечення рівних умов змагання.

## **7. Організаційно-методичні особливості підготовки.**

Підготовка спортсменів з інвалідністю має враховувати:

- стан здоров'я;
- індивідуальні функціональні можливості;
- медичні протипоказання;
- психологічні особливості.

Тренувальний процес повинен поєднувати спортивну та реабілітаційну спрямованість [6].

Особлива увага приділяється профілактиці травматизму та перевантаження.

## **8. Соціальне значення адаптивного спорту.**

Адаптивний спорт має значний соціальний ефект:

- підвищує самооцінку спортсменів;
- сприяє інтеграції у суспільство;
- руйнує стереотипи щодо інвалідності;
- формує позитивний імідж держави.

Спортивні досягнення осіб з інвалідністю є прикладом сили духу та мотивації.

## **Висновки.**

Адаптивний спорт є важливою складовою системи адаптивної фізичної культури. Він забезпечує не лише фізичний розвиток, а й соціалізацію, інтеграцію та самореалізацію осіб з особливими потребами. Розвиток паралімпійського та дефлімпійського руху, а також Спеціальної Олімпіади сприяє формуванню інклюзивного суспільства.

## **Контрольні питання.**

1. Дайте визначення адаптивного спорту.
2. У чому відмінність Паралімпійських та Дефлімпійських ігор?
3. Які особливості класифікації спортсменів?
4. Яке соціальне значення має адаптивний спорт?
5. Які організаційні особливості підготовки спортсменів з інвалідністю?

### Література

1. Шевцов А. Г. Адаптивна фізична культура : підручник. Київ : Олімпійська література, 2011. 400 с.
2. Про освіту : Закон України від 05.09.2017 № 2145-VIII.
3. Про фізичну культуру і спорт : Закон України від 24.12.1993 № 3808-XII.
4. Про затвердження Положення про інклюзивне навчання : постанова Кабінету Міністрів України.
5. Круцевич Т. Ю. Теорія і методика фізичного виховання : підручник. Київ : Олімпійська література, 2017. 384 с.
6. Ашмарін Б. А. Теорія і методика фізичного виховання. Київ : Вища школа, 2005. 272 с.
7. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта: теорія та практика. Київ : Педагогічна думка, 2012. 320 с.

## ЛІТЕРАТУРА

1. Адаптивне фізичне виховання в системі підготовки бакалаврів за спеціальністю середня освіта (фізична культура): навч. посіб./ укладачі В.А. Товт, В.Я. Сусла. – Ужгород: «ТОВ "РiК-У"», 2020. 165 с.
2. Адаптивне фізичне виховання : навчально-методичний посібник / Міністерство освіти і науки України, Миколаївський національний університет імені В. О. Сухомлинського ; упоряд. Н. О. Борецька. - Миколаїв : МНУ імені В. О. Сухомлинського, 2019. 216 с.
3. Адаптивне фізичне виховання: навчальний посібник / Міністерство освіти і науки України, Уманський державний педагогічний університет імені Павла Тичини, Факультет фізичного виховання ; уклад.: Т. М. Осадченко, А. А. Семенов, В. Т. Ткаченко. - Умань : ВПЦ "Візаві", 2014. 210 с.
4. Адаптивний спорт : навчально-наочний посібник / С. Ф. Матвеев [и др.]. - Київ : ТОВ "НВП "Інтерсервіс", 2014. - 116 с. - Режим доступу: <https://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/1272>
5. Бейдик, Олександр Олексійович. Адаптивний туризм: передумови та перспективи розвитку, лідери духу і волі : навчальний посібник / О. О. Бейдик, О. І. Топалова. - Херсон : Олді-Плюс, 2020. 400 с.
6. Ковтун, Алла. Сучасний стан адаптивного фізичного виховання студентів з інвалідністю в Україні / А. Ковтун, Ю. Михайленко // Спортивний вісник Придніпров'я : науково-практичний журнал / Придніпровська державна академія фізичної культури і спорту. - Дніпро, 2019. - № 2. С. 87-95.
7. Когут, Ірина. Методологічне та методичне забезпечення організації інклюзивного навчально-тренувального процесу спортсменів з інвалідністю в карате / І. Когут, В. Маринич, К. Чебанова // Теорія та методика фізичного виховання : Науково-методичний журнал. - 2021. - Том 21, N 2. С. 121-128.
8. Когут, Ірина. Сучасні підходи до класифікації спортсменів з порушеннями опорно-рухового апарату в карате / І. Когут, В. Маринич, К. Чебанова // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту, 2019. - N 1. С. 9-15.
9. Концептуальні положення реалізації соціально-гуманістичних засад адаптивної фізичної культури в українському освітньому просторі / І. Когут, С. Матвеев, В. Маринич // Теорія і методика фізичного виховання і спорту : Науково-теоретичний журнал для спеціалістів у галузі фізичного виховання і спорту. - 2020. - N 2. - С. 130-141. - Д
10. Митчик О., Дишко О., Іщук О., & Романюк В. (2025). Адаптивне плавання як засіб реабілітації осіб з обмеженими можливостями. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова.*

Серія 15, (10(197), 136-139.  
[https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10\(197\).25](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.10(197).25)

11. Митчик О.П., Денисенко Н.Г., Іванова Н.В., Іщук О.А. Формування інклюзивної компетентності у майбутніх учителів фізичної культури «Вісник науки та освіти (Серія «Філологія», Серія «Педагогіка», Серія «Соціологія», Серія «Культура і мистецтво», Серія «Історія та археологія»)»: журнал. 2025. № 7(37) 2025. С. 1485–1497. DOI: [https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-7\(37\)](https://doi.org/10.52058/2786-6165-2025-7(37))

12. Передерій А. Організаційна структура дефлімпійського спорту / Аліна Передерій // Фізична активність, здоров'я і спорт. – 2010. – № 1. – С. 41 – 47: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/6870/1/A.%20Передерій.pdf>

13. Петрухнов, О., & Громко, Є. (2025). Адаптивне фізичне виховання: сутність, принципи, завдання та перспективи розвитку. *Актуальні проблеми фізичного виховання різних верств населення*, 177–185. вилучено із <https://journals.uran.ua/hdafk-tmfv/article/view/325864>

14. Розторгуй М.С., Передерій А.В., Бріскін Ю.А Принципи класифікації в паралімпійському спорті: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008-02/08rmscps.pdf>

15. Сабіров, О., & Абрамов, С. (2025). Адаптивна фізична культура. Її види та особливості. *Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. Серія 15*, (5(192), 192-195. [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05\(192\).43](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2025.05(192).43)

16. Стан розвитку паралімпійського руху в Україні на сучасному етапі / С. В. Овчаренко, Я. В. Малойван, В. В. Грюкова, О. А. Алфьоров // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова : [збірник наукових праць] / М-во освіти і науки України, Нац. пед. ун-т ім. М.П. Драгоманова. - Київ : Вид-во НПУ ім. М. П. Драгоманова, 2018. - Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт), Вип. 11 (105). - С. 100-103.- Режим доступу: <https://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/25154>

17. Трояновська, Марія Миколаївна. Адаптивна фізична культура: навчально-методичний посібник для студентів факультетів фізичного виховання / М. М. Трояновська ; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. - Чернігів, 2018. 104 с.

18. Трояновська М. М., Лазаренко М. Г., Жлобо В. О. Профілактика травматизму в адаптивній фізичній культурі для учнів з особливими освітніми потребами // Вісник Національного університету "Чернігівський колегіум" імені Т.Г. Шевченка . – 2019. – №3(159). – Серія: Педагогічні науки. – С.296 – 300: [Електронний ресурс].