

Олександр Митчик

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ



МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ

УДК 796.011.3-056.26/.36:37.091.3(072)(075.8)

“Адаптивне фізичне виховання”: методичні рекомендації для практичних занять/ укл. О.П. Митчик, ПП Мажула Ю. М, 2025. 34 с.

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, 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

Методичні рекомендації до практичних занять з адаптивного фізичного виховання розроблено з урахуванням сучасних наукових підходів у галузі педагогіки, фізичної культури та інклюзивної освіти. Видання спрямоване на формування у здобувачів вищої освіти професійних компетентностей щодо планування, організації та проведення занять з використанням адаптивних засобів фізичного виховання, а також розвитку їхньої готовності до роботи в умовах різноманітності освітніх потреб.

Зміст рекомендацій охоплює організаційно-методичні аспекти проведення практичних занять, принципи добору фізичних вправ, особливості дозування навантаження та створення безпечного освітнього середовища. Матеріали видання орієнтовані на інтеграцію теоретичних знань із практичною діяльністю здобувачів освіти та сприяють розвитку їхнього педагогічного мислення, рефлексії та професійної відповідальності.

Методичні рекомендації призначені для здобувачів спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура), а також можуть бути корисними для викладачів закладів вищої освіти, вчителів фізичної культури та фахівців, які працюють у сфері адаптивної фізичної культури.

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)

ПЕРЕДМОВА

Сучасний розвиток системи освіти України відбувається в умовах активного впровадження інклюзивного підходу, гуманізації освітнього середовища та утвердження принципів рівного доступу до якісної освіти для всіх здобувачів. У цьому контексті особливої актуальності набуває проблема організації адаптивного фізичного виховання як складової загальної системи фізичної культури та здоров'язбережувальної діяльності в закладах освіти.

Адаптивне фізичне виховання є важливим напрямом професійної підготовки майбутніх учителів фізичної культури, оскільки передбачає формування здатності працювати з дітьми, які мають особливі освітні потреби, різні нозологічні порушення або обмеження життєдіяльності. Професійна компетентність сучасного педагога повинна охоплювати знання психофізичних особливостей розвитку таких учнів, вміння добирати адекватні фізичні навантаження, забезпечувати безпечність занять і створювати сприятливе корекційно-розвивальне середовище.

Методичні рекомендації розроблено з урахуванням сучасних наукових підходів до теорії і методики фізичного виховання, адаптивної фізичної культури, положень інклюзивної освіти та чинного нормативно-правового забезпечення сфери фізичної культури і спорту. Матеріал систематизовано відповідно до логіки професійної підготовки студентів спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)» та орієнтовано на формування загальних і фахових компетентностей майбутнього вчителя.

У методичних рекомендаціях висвітлено: теоретико-методологічні засади адаптивного фізичного виховання; особливості організації занять у спеціальних медичних групах; закономірності та принципи розвитку фізичних здібностей в умовах адаптації; специфіку роботи з учнями з порушеннями слуху, зору, опорно-рухового апарату, дитячим церебральним паралічем та відхиленнями розумового розвитку; основи адаптивного спорту як напряму соціалізації осіб з інвалідністю.

Особливу увагу приділено практичній складовій: подано приклади вправ, орієнтовні структури занять, методичні рекомендації щодо дозування навантаження, організації безпеки та формувального оцінювання.

Видання призначене для студентів закладів вищої освіти, які здобувають фах вчителя фізичної культури, а також може бути корисним для викладачів, педагогів-практиків і фахівців у сфері адаптивної фізичної культури.

ЗМІСТ

1.	ПЕРЕДМОВА.....	3
2.	ТЕМА 1. ІСТОРІЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ...	5
3.	ТЕМА 2. ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ.....	7
4.	ТЕМА 3. ПРИНЦИПИ, ФУНКЦІЇ ТА ФОРМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ.....	9
5.	ТЕМА 4. ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ.....	11
6.	ТЕМА 5. МЕТОДИ ТА ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	13
7.	ТЕМА 6. ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ.....	16
8.	ТЕМА 7. ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	19
9.	ТЕМА 8. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ.....	23
10.	ТЕМА 9. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	26
11.	ТЕМА 10. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ ГЛУХОТІ.....	30
12.	ТЕМА 11. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ СЛІПОТІ ТА ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ.....	33
13.	ТЕМА 12. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ ДЦП ТА ВІДХИЛЕННЯХ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ.....	36
14.	ЛІТЕРАТУРА.....	41

ТЕМА 1

ІСТОРІЯ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Соціально-історичні передумови становлення адаптивного фізичного виховання

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) як окремий напрям педагогічної діяльності сформувалося під впливом гуманістичних тенденцій розвитку суспільства, еволюції медичних знань і становлення ідей рівності освітніх можливостей. Його історичний розвиток нерозривно пов'язаний із трансформацією ставлення до осіб з порушеннями психофізичного розвитку.

У давніх цивілізаціях фізичні вправи застосовувалися не лише з військовою метою, але й як засіб підтримання здоров'я. У працях Гіппократа та Галена рухова активність розглядалася як чинник відновлення функцій організму та профілактики захворювань [2]. Проте системного підходу до організації фізичного виховання осіб із відхиленнями розвитку на той час не існувало.

1.2. Розвиток лікувальної гімнастики як передумова адаптивної фізичної культури

У XIX столітті формується наукова база лікувальної гімнастики. Шведська система П. Лінга, німецька гімнастика Ф. Яна та французькі методики корекційних вправ стали першими спробами науково обґрунтованого використання рухової діяльності з лікувальною та профілактичною метою [5].

Саме в цей період починає формуватися уявлення про необхідність диференціації фізичних навантажень відповідно до стану здоров'я. Відбувається поступовий перехід від універсального підходу до індивідуалізації фізичних вправ.

1.3. XX століття: становлення адаптивної фізичної культури.

Після світових воєн значна кількість людей потребувала фізичної реабілітації. У цей період активно розвивається лікувальна фізична культура, що закладає фундамент сучасної адаптивної фізичної культури [1].

Важливим етапом стало започаткування Сток-Мандевільських ігор у 1948 році, які згодом трансформувалися у Паралімпійські ігри. Це сприяло переосмисленню ролі фізичної активності для осіб з інвалідністю та визнанню їхнього права на участь у спортивному житті [8].

У другій половині ХХ століття адаптивна фізична культура формується як самостійна галузь, що охоплює:

- адаптивне фізичне виховання;
- адаптивний спорт;
- фізичну реабілітацію;
- рекреаційні форми рухової активності [1].

1.4. Розвиток адаптивного фізичного виховання в Україні

В Україні розвиток адаптивного фізичного виховання пов'язаний із системою спеціальної освіти. У 1970–1980-х роках функціонували спеціальні школи для дітей із порушеннями слуху, зору та інтелектуального розвитку, у яких застосовувалися корекційні фізичні вправи [6].

Із прийняттям Закону України «Про фізичну культуру і спорт» [4] та Закону України «Про освіту» [3] було закріплено право осіб з інвалідністю на доступ до фізичної культури та спорту. Подальший розвиток інклюзивної освіти зумовив інтеграцію дітей з особливими освітніми потребами до закладів загальної середньої освіти.

1.5. Сучасний етап розвитку

Сучасне адаптивне фізичне виховання базується на:

- принципах гуманізації освіти;
- компетентнісному підході;
- інклюзивній моделі навчання;
- міждисциплінарній взаємодії педагогів, медиків та психологів [7].

АФВ розглядається як засіб не лише корекції, а й соціалізації, розвитку життєвих компетентностей та формування позитивної самооцінки.

Висновки до теми 1

Історичний розвиток адаптивного фізичного виховання демонструє поступовий перехід від лікувальної гімнастики до сучасної інклюзивної педагогічної системи, спрямованої на забезпечення рівних можливостей у сфері фізичної культури [1], [5].

ТЕМА 2

ХАРАКТЕРИСТИКА АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ В УКРАЇНІ

2.1. Нормативно-правові засади функціонування адаптивного фізичного виховання

Система адаптивного фізичного виховання в Україні функціонує в межах чинного законодавства, яке гарантує право кожної дитини на доступ до освіти та фізичної культури незалежно від стану здоров'я. Базовими нормативними актами є Закон України «Про освіту» [3], Закон України «Про повну загальну середню освіту» [10], Закон України «Про фізичну культуру і спорт» [4].

У статтях зазначених документів визначено право осіб з інвалідністю та дітей з особливими освітніми потребами (ООП) на рівний доступ до освітніх послуг, у тому числі до занять фізичною культурою. Законодавство закріплює принцип недискримінації та створення безпечного освітнього середовища [3].

Імплементация інклюзивної освіти в Україні здійснюється відповідно до Концепції розвитку інклюзивної освіти [7], що визначає необхідність адаптації змісту, методів і форм навчання з урахуванням індивідуальних потреб учнів.

2.2. Сутність і зміст адаптивного фізичного виховання

Адаптивне фізичне виховання є складовою адаптивної фізичної культури та розглядається як система педагогічних впливів, спрямованих на фізичний розвиток, корекцію порушень та соціальну інтеграцію дітей з ООП [1].

Науковці визначають АФВ як процес цілеспрямованого використання фізичних вправ, спеціально адаптованих до можливостей дитини, з метою формування рухових умінь, зміцнення здоров'я та розвитку особистісних якостей [5].

Зміст АФВ включає:

- корекційно-розвиткові вправи;
- оздоровчі та профілактичні комплекси;
- елементи адаптивного спорту;
- ігрові форми рухової діяльності.

Особливістю сучасного підходу є орієнтація не лише на корекцію порушень, але й на формування життєвих компетентностей, самостійності та соціальної активності учнів [6].

2.3. Організаційні моделі реалізації АФВ в Україні

В українській системі освіти реалізація адаптивного фізичного виховання здійснюється у різних формах:

1. **Інклюзивні класи** – адаптація навчального процесу в умовах загальноосвітньої школи.
Спеціальні заклади освіти – школи для дітей з порушеннями розвитку.
2. **Індивідуальна форма навчання** – організація занять з урахуванням медичних показань.
3. **Індивідуальна програма розвитку (ІПР)** – документ, що визначає особливості навчання конкретної дитини [7].

Співпраця з інклюзивно-ресурсними центрами забезпечує комплексний психолого-педагогічний супровід.

2.4. Кадрове забезпечення та професійна підготовка

Професійна діяльність учителя фізичної культури в умовах інклюзивної освіти потребує спеціальної підготовки. Сучасні освітні програми підготовки фахівців з фізичної культури включають дисципліни з адаптивної фізичної культури, інклюзивної педагогіки та корекційної роботи [6].

Професійна компетентність педагога передбачає:

- знання особливостей психофізичного розвитку дітей;
- уміння адаптувати фізичні вправи;
- навички міждисциплінарної взаємодії;
- забезпечення безпеки під час занять.

2.5. Проблеми та перспективи розвитку

Попри нормативне забезпечення, система АФВ стикається з рядом проблем:

- недостатнє матеріально-технічне забезпечення;
- потреба у підвищенні кваліфікації педагогів;
- обмежена кількість адаптованих методичних матеріалів.

Перспективи розвитку пов'язані з гармонізацією українського законодавства з європейськими стандартами, впровадженням сучасних технологій та розвитком паралімпійського руху [8].

Висновки до теми 2

Адаптивне фізичне виховання в Україні розвивається в умовах нормативної підтримки та реформування освітньої системи. Його подальше вдосконалення залежить від комплексного підходу, міжвідомчої співпраці та професійної підготовки кадрів [3], [4], [7].

ТЕМА 3

ПРИНЦИПИ, ФУНКЦІЇ ТА ФОРМИ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ З ДІТЬМИ ШКІЛЬНОГО ВІКУ

3.1. Теоретико-методологічні засади адаптивного фізичного виховання

Адаптивне фізичне виховання дітей шкільного віку базується на загальних положеннях теорії фізичного виховання, спеціальної педагогіки та медико-біологічних наук [5], [6]. Його методологічною основою є гуманістична парадигма освіти, що передбачає визнання цінності кожної дитини незалежно від особливостей її розвитку.

Сучасна модель АФВ ґрунтується на компетентнісному підході, який орієнтує освітній процес на формування життєво необхідних умінь, навичок і соціальної адаптованості [7].

3.2. Принципи адаптивного фізичного виховання

Принцип індивідуалізації

Індивідуалізація передбачає врахування рівня фізичного розвитку, характеру порушення, функціональних можливостей та психоемоційного стану дитини. Добір вправ здійснюється з урахуванням медичних показань і рекомендацій фахівців [1].

Принцип доступності. Зміст і обсяг фізичних вправ мають відповідати реальним можливостям учнів. Недотримання цього принципу може призвести до перевантаження або втрати мотивації [5].

Принцип безпеки. Безпека є базовою умовою організації занять. Учитель зобов'язаний контролювати інтенсивність навантаження, стан обладнання та самопочуття дітей [4].

Принцип систематичності та послідовності. Ефективність АФВ забезпечується регулярністю занять та поступовим ускладненням вправ [6].

Принцип корекційної спрямованості. Адаптивне фізичне виховання має на меті корекцію або компенсацію порушених функцій організму. Корекційні вправи сприяють розвитку координації, рівноваги, сили, гнучкості та витривалості [1].

Принцип соціалізації. Фізичне виховання виступає засобом інтеграції дитини в колектив, формування комунікативних навичок та розвитку співпраці [7].

3.3. Функції адаптивного фізичного виховання.

Оздоровча функція. Спрямована на зміцнення здоров'я, профілактику ускладнень та підтримання оптимального рівня фізичної працездатності [5].

Корекційно-компенсаторна функція. Забезпечує розвиток збережених функцій та компенсацію порушених [1].

Розвивальна функція. Сприяє формуванню фізичних якостей, розвитку рухових умінь та навичок.

Соціалізуюча функція. Заняття фізичною культурою формують досвід взаємодії, відповідальності та толерантності [7].

Психоемоційна функція. Рухова активність позитивно впливає на емоційний стан, знижує рівень тривожності та підвищує самооцінку дітей.

3.4. Форми організації адаптивного фізичного виховання.

АФВ реалізується у різних формах:

1. *Уроки фізичної культури з адаптованим змістом.*
2. *Індивідуальні корекційні заняття.*
3. *Групові заняття малої чисельності.*
4. *Рухливі та сюжетно-рольові ігри.*
5. *Спортивно-масові заходи адаптованого характеру.*

Вибір форми залежить від особливостей контингенту учнів, матеріально-технічної бази та кадрового забезпечення [6].

3.5. Методичні особливості роботи з дітьми шкільного віку.

Під час організації занять необхідно:

- забезпечувати чіткість інструкцій;
- використовувати наочність і демонстрацію;
- застосовувати поетапне навчання рухів;
- дозувати навантаження відповідно до функціональних можливостей [5].

Особлива увага приділяється створенню ситуації успіху, що сприяє формуванню внутрішньої мотивації.

Висновки до теми 3.

Принципи, функції та форми адаптивного фізичного виховання формують цілісну педагогічну систему, спрямовану на фізичний розвиток, корекцію порушень і соціальну інтеграцію дітей шкільного віку.

ТЕМА 4

ОСОБЛИВОСТІ АДАПТАЦІЇ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ДЛЯ УЧНІВ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

4.1. Теоретичні засади адаптації фізичного виховання в умовах ЗЗСО

Адаптація фізичного виховання у закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО) є складовою інклюзивного освітнього процесу та передбачає створення умов для повноцінної участі всіх учнів у руховій діяльності незалежно від стану здоров'я чи рівня фізичного розвитку. Правові засади цього процесу визначені Законом України «Про освіту» [3] та Законом України «Про повну загальну середню освіту» [10], які гарантують забезпечення доступності та недискримінації в освітньому середовищі.

Адаптація фізичного виховання передбачає модифікацію змісту, форм, методів і засобів навчання відповідно до індивідуальних можливостей учнів. Вона здійснюється з урахуванням медичних показань, психофізичного розвитку та рекомендацій фахівців інклюзивно-ресурсних центрів [7].

4.2. Диференціація та індивідуалізація фізичного навантаження.

Однією з ключових умов ефективності адаптивного фізичного виховання є диференціація навантаження. Вона реалізується через:

- зміну інтенсивності вправ;
- скорочення або збільшення кількості повторень;
- регулювання тривалості виконання;
- використання полегшених або ускладнених варіантів вправ [5].

Індивідуалізація передбачає розроблення завдань різного рівня складності в межах одного уроку. Такий підхід дозволяє зберігати єдність колективної роботи та враховувати особливості кожного учня [6].

4.3. Методичні підходи до адаптації навчального матеріалу.

Ефективна адаптація фізичного виховання потребує використання спеціальних методичних прийомів:

1. **Поетапне навчання рухових дій** – розподіл складного руху на окремі елементи з подальшим об'єднанням у цілісну дію.
2. **Використання наочності** – демонстрація вправ, застосування схем, карток, візуальних інструкцій.
3. **Тактильна підтримка та словесне супроводження** — особливо важливо для дітей із сенсорними порушеннями.
4. **Застосування ігрових методів** – сприяє зниженню тривожності та підвищенню мотивації [1].

Методична адаптація також включає зміну умов виконання вправ (розміру майданчика, висоти обладнання, використання допоміжних засобів).

4.4. Забезпечення безпеки в процесі адаптованого фізичного виховання.

Безпека є пріоритетною умовою організації занять. Вона передбачає:

- дотримання санітарно-гігієнічних норм;
- контроль стану обладнання;
- постійне спостереження за самопочуттям учнів;
- виконання медичних рекомендацій [4].

Учитель фізичної культури несе відповідальність за створення безпечного освітнього середовища, що відповідає індивідуальним потребам дітей.

4.5. Психолого-педагогічний супровід адаптації.

Адаптація фізичного виховання має не лише фізіологічний, а й соціально-психологічний вимір. Формування позитивного мікроклімату в колективі сприяє успішній інтеграції дітей з ООП. Важливо забезпечити:

- підтримку з боку однолітків;
- формування толерантного ставлення;
- розвиток комунікативних навичок [7].

Застосування принципу «ситуації успіху» сприяє підвищенню самооцінки та формуванню внутрішньої мотивації до рухової активності.

4.6. Взаємодія учасників освітнього процесу.

Ефективність адаптації залежить від співпраці:

- учителя фізичної культури;
- асистента вчителя;
- психолога;
- медичного працівника;

- батьків.

Міждисциплінарна взаємодія дозволяє забезпечити комплексний підхід до розвитку дитини та своєчасну корекцію навчального процесу [6].

4.7. Оцінювання результатів у процесі адаптованого фізичного виховання

Оцінювання має бути формувальним та орієнтованим на індивідуальний прогрес учня. Порівняння результатів здійснюється не з іншими дітьми, а з попередніми досягненнями конкретного учня. Такий підхід відповідає компетентнісній моделі освіти та принципу гуманізації навчання [5].

Висновки до теми 4.

Адаптація фізичного виховання в ЗЗСО є комплексним педагогічним процесом, що передбачає індивідуалізацію навантаження, методичну гнучкість, забезпечення безпеки та психолого-педагогічний супровід. Її ефективність визначається професійною компетентністю педагога та системною взаємодією всіх учасників освітнього процесу [3], [6], [7].

ТЕМА 5

МЕТОДИ ТА ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

5.1. Теоретичні засади методики адаптивного фізичного виховання.

Методи адаптивного фізичного виховання (АФВ) становлять систему педагогічних способів впливу, спрямованих на досягнення оздоровчих, корекційних і соціалізаційних результатів у роботі з особами, які мають особливі освітні потреби. Вони базуються на положеннях теорії і методики фізичного виховання [5], адаптивної фізичної культури [1], а також на принципах інклюзивної педагогіки [7].

Особливість методики АФВ полягає у поєднанні загальноосвітніх, оздоровчих і корекційних завдань. Студент повинен розуміти, що методи не можуть застосовуватися механічно – їх вибір обумовлений станом здоров'я, типом порушення, рівнем фізичної підготовленості та психоемоційним станом дитини.

5.2. Класифікація методів адаптивного фізичного виховання.

5.2.1. Словесні методи.

Словесні методи включають пояснення, інструктаж, бесіду, підкріплення, словесну підтримку. В умовах АФВ словесні інструкції повинні бути:

- короткими;
- чіткими;
- конкретними;
- супроводжуватись демонстрацією.

Для дітей з порушеннями інтелектуального розвитку інструкції подаються поетапно, із повторенням ключових дій [6].

5.2.2. Наочні методи.

Наочність є особливо важливою в адаптивному фізичному вихованні. Використовуються:

- показ вправ учителем;
- демонстрація відеофрагментів;
- схеми рухів;
- сигнальні картки;
- тактильні орієнтири.

Для дітей з порушеннями слуху основним каналом сприйняття є зоровий, тому показ має бути чітким і виконуватися у повільному темпі [1].

5.2.3. Практичні методи.

До практичних методів належать:

- метод вправляння;
- повторний метод;
- інтервальний метод;
- ігровий метод;
- змагальний метод (у модифікованій формі).

Ігровий метод особливо ефективний для дітей молодшого шкільного віку, оскільки забезпечує природну мотивацію та позитивний емоційний фон [5].

5.2.4. Корекційно-спрямовані методи.

Корекційні методи спрямовані на компенсацію порушених функцій:

- вправи на розвиток координації (ходьба по гімнастичній лаві, вправи з м'ячем);
- дихальні вправи (за методикою Стрельникової, елементи діафрагмального дихання);

- вправи на формування правильної постави;
- вправи для розвитку дрібної моторики.

5.3. Форми організації адаптивного фізичного виховання.

5.3.1. Урок адаптивної фізичної культури.

Урок є основною формою організації АФВ у закладах освіти. Його структура включає:

1. Підготовчу частину (5–10 хв);
2. Основну частину (20–25 хв);
3. Заключну частину (5–7 хв).

Підготовча частина може містити вправи малої інтенсивності:

- повільна ходьба;
- кругові рухи руками;
- вправи на дихання.

Основна частина спрямована на розвиток конкретних фізичних якостей. Наприклад:

- для розвитку координації – ходьба з перешкодами;
- для розвитку сили – вправи з гумовими еспандерами;
- для розвитку витривалості – дозована ходьба.

5.3.2. Індивідуальні заняття.

Застосовуються при значних обмеженнях здоров'я. Тривалість — 20–30 хв. Навантаження підбирається індивідуально з урахуванням медичних рекомендацій [4].

5.3.3. Групові корекційні заняття.

Організуються для дітей з подібними функціональними порушеннями. Перевага – можливість соціалізації та формування комунікативних навичок.

5.3.4. Позакласні форми.

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

5.4. Методичні рекомендації щодо добору вправ.

Для дітей з порушеннями опорно-рухового апарату:

- вправи в положенні сидячи або лежачи;
- вправи з м'ячем малої ваги;
- вправи на розтягування.

Для дітей із серцево-судинними захворюваннями:

- повільна ходьба;
- дихальні вправи;
- вправи з контролем ЧСС.

Для дітей з порушеннями слуху:

- вправи з чіткою візуальною демонстрацією;
- вправи з використанням сигнальних жестів.

5.5. Типові помилки в організації АФВ

- надмірне навантаження;
- ігнорування медичних показань;
- відсутність індивідуального підходу;
- формальне проведення занять без корекційної спрямованості.

Висновки до теми 5

Методи та форми організації адаптивного фізичного виховання мають забезпечувати цілісний педагогічний процес, що поєднує оздоровчу, корекційну та соціалізаційну функції. Їх ефективність визначається науково обґрунтованим добром вправ, індивідуалізацією навантаження та системністю занять [1], [5], [6].

ТЕМА 6

ОСНОВНІ ЗАКОНОМІРНОСТІ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЯКОСТЕЙ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

6.1. Теоретичні основи розвитку фізичних якостей.

Розвиток фізичних якостей у процесі адаптивного фізичного виховання підпорядковується загальним біологічним і педагогічним закономірностям фізичного розвитку людини [5], [6]. Проте в умовах роботи з особами з особливими освітніми потребами ці закономірності мають специфічні прояви, що зумовлює необхідність диференційованого підходу.

Фізичні якості – це відносно стійкі морфофункціональні властивості організму, що визначають його рухові можливості. До основних фізичних якостей належать сила, швидкість, витривалість, гнучкість і координаційні здібності [5].

У процесі адаптивного фізичного виховання розвиток фізичних якостей має оздоровчо-корекційну спрямованість і повинен враховувати:

- характер нозології;
- ступінь функціональних порушень;
- рівень фізичної підготовленості;
- рекомендації медичних працівників [1].

6.2. Закономірність гетерохронності розвитку.

Однією з базових закономірностей є гетерохронність — нерівномірність розвитку фізичних якостей у різні вікові періоди. У шкільному віці спостерігаються сенситивні періоди, коли розвиток окремих якостей відбувається найбільш ефективно [6].

Наприклад:

- швидкість активно розвивається у 7–11 років;
- координація – у молодшому шкільному віці;
- сила – у підлітковому віці;
- витривалість – поступово з 10–12 років.

В умовах АФВ важливо враховувати не лише календарний, а й біологічний вік дитини, оскільки у дітей з порушеннями розвитку темпи дозрівання можуть відрізнятися від вікової норми.

6.3. Закономірність адаптації до фізичних навантажень.

Фізичні навантаження викликають адаптаційні реакції організму. Систематичні, помірні за інтенсивністю вправи сприяють підвищенню функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної та нервової систем [5].

У дітей з хронічними захворюваннями адаптаційні механізми можуть бути обмеженими, тому необхідно:

- поступово збільшувати навантаження;
- уникати різких змін інтенсивності;
- контролювати частоту серцевих скорочень;
- враховувати самопочуття учнів [4].

Неврахування цієї закономірності може призвести до перевтоми, погіршення стану здоров'я або формування негативного ставлення до занять.

6.4. Закономірність взаємозв'язку фізичних якостей.

Фізичні якості не розвиваються ізольовано. Наприклад:

- розвиток сили впливає на швидкісні показники;
- витривалість підвищує стійкість до навантаження;
- координація забезпечує економічність рухів [6].

У практиці адаптивного фізичного виховання доцільно застосовувати комплексні вправи, які одночасно впливають на декілька фізичних якостей.

Приклади комплексних вправ:

1. Ходьба по гімнастичній лаві з м'ячем (координація + рівновага).
2. Піднімання рук із гантелями малої ваги у поєднанні з дихальними вправами (сила + контроль дихання).
3. Повільний біг із чергуванням ходьби (витривалість + регуляція ЧСС).

6.5. Закономірність індивідуальної варіативності розвитку.

Рівень розвитку фізичних якостей у дітей з особливими освітніми потребами має значну індивідуальну варіативність. На нього впливають:

- тип порушення;
- ступінь компенсаторних можливостей;
- рівень рухового досвіду;
- умови виховання [1].

Це зумовлює необхідність проведення попередньої діагностики фізичного стану та регулярного моніторингу змін.

6.6. Особливості розвитку окремих фізичних якостей в умовах АФВ.

6.6.1. Розвиток сили.

Рекомендуються вправи з малою вагою, еспандерами, власною масою тіла.

Приклади:

- віджимання від стіни;
- стискання м'яча;
- вправи з гумовими стрічками.

6.6.2. Розвиток витривалості.

Використовуються циклічні вправи малої інтенсивності:

- дозована ходьба;
- плавні рухи на місці
- вправи на велотренажері з низьким опором.

6.6.3. Розвиток координації.

- ходьба по лінії;
- вправи з м'ячем;
- вправи на балансувальних платформах.

6.6.4. Розвиток гнучкості.

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

6.7. Контроль і оцінювання розвитку фізичних якостей.

Оцінювання повинно бути формувальним і базуватися на індивідуальному прогресі учня, а не на порівнянні з нормативами загальної групи [5].

Контроль може здійснюватися через:

- спостереження;
- функціональні проби;
- тестування у спрощеній формі.

Висновки до теми 6.

Розвиток фізичних якостей в адаптивному фізичному вихованні підпорядковується загальним біологічним закономірностям, проте має специфічні особливості, пов'язані з індивідуальними можливостями дітей. Ефективність занять забезпечується поступовістю навантаження, комплексним підходом і систематичним контролем.

ТЕМА 7

ПРИНЦИПИ РОЗВИТКУ ФІЗИЧНИХ ЗДІБНОСТЕЙ В АДАПТИВНОМУ ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ

7.1. Загальнотеоретичні засади принципів розвитку фізичних здібностей.

Принципи розвитку фізичних здібностей у системі адаптивного фізичного виховання ґрунтуються на загальних положеннях теорії фізичного виховання [5], [6], проте мають специфічне спрямування, зумовлене особливостями психофізичного розвитку дітей з особливими освітніми потребами.

Фізичні здібності – це індивідуальні властивості організму, що визначають можливість ефективного виконання рухової діяльності. Їх розвиток у межах адаптивного фізичного виховання повинен мати оздоровчий, корекційний і соціалізаційний характер [1].

Реалізація принципів у роботі зі студентами — майбутніми вчителями фізичної культури – має формувати професійну здатність до обґрунтованого добору навантаження, прогнозування результатів та забезпечення безпеки освітнього процесу.

7.2. Принцип індивідуалізації.

Індивідуалізація є базовим принципом адаптивного фізичного виховання. Вона передбачає врахування:

- нозологічної групи;
- ступеня функціональних обмежень;
- рівня фізичної підготовленості;
- психоемоційного стану учня [1].

У практичній діяльності це означає:

- варіювання кількості повторень;
- зміну темпу виконання;
- добір альтернативних вправ;
- диференціацію складності завдань.

Методичний приклад:

Під час виконання вправи «присідання» один учень виконує повне присідання, інший – напівприсідання з опорою на стіну.

7.3. Принцип поступовості та прогресивного навантаження.

Розвиток фізичних здібностей можливий лише за умови систематичного та поступового збільшення навантаження. Різке підвищення інтенсивності може викликати перевтому або загострення хронічних захворювань [5].

У адаптивному фізичному вихованні збільшення навантаження здійснюється шляхом:

- подовження часу виконання вправ;
- незначного збільшення амплітуди;
- введення додаткових повторень;
- ускладнення координаційних умов.

Приклад:

Спочатку – ходьба на місці 1 хвилина, через 2–3 тижні — 2 хвилини з легким підніманням колін.

7.4. Принцип варіативності.

Монотонність вправ знижує мотивацію та адаптаційний ефект. Варіативність передбачає зміну:

- способу виконання;
- вихідного положення;
- темпу;
- ігрових умов [6].

Цей принцип особливо важливий у роботі з дітьми молодшого шкільного віку.

Приклад:

Вправи на рівновагу можна виконувати:

- стоячи на одній нозі;
- стоячи на балансувальній подушці;
- під час передачі м'яча партнеру.

7.5. Принцип безпечності.

Безпечність є обов'язковою умовою розвитку фізичних здібностей. Учитель зобов'язаний:

- контролювати частоту серцевих скорочень;
- враховувати медичні показання;
- уникати вправ з підвищеним ризиком травматизму [4].

У спеціальних медичних групах забороняються вправи високої інтенсивності та силові вправи з великою вагою.

7.6. Принцип систематичності.

Регулярність занять є необхідною умовою формування стійких адаптаційних змін в організмі. Перерви у заняттях призводять до зниження досягнутих результатів [5].

Студентам необхідно засвоїти, що систематичність у роботі з дітьми з ООП має поєднуватися з гнучкістю у плануванні.

7.7. Принцип корекційної спрямованості.

Кожне заняття має не лише розвивати фізичні якості, але й виконувати корекційну функцію.

Приклади корекційних завдань:

- при порушеннях постави – вправи для м'язів спини;
- при порушеннях координації – вправи з м'ячем;
- при порушеннях дихальної системи – дихальна гімнастика.

Корекційна спрямованість забезпечує компенсацію порушених функцій і сприяє соціальній адаптації [1].

7.8. Принцип мотиваційної підтримки.

Формування позитивного ставлення до рухової діяльності є обов'язковою умовою ефективності АФВ. Підкріплення, ситуація успіху, ігрові форми сприяють підвищенню внутрішньої мотивації [7].

7.9. Методичні приклади реалізації принципів.

Комплекс для розвитку сили (молодший шкільний вік):

1. Віджимання від стіни – 6–8 повторень.
2. Стискання гумового м'яча – 10 повторень.
3. Піднімання рук із гумовою стрічкою — 6 повторень.

Комплекс для розвитку координації:

1. Ходьба по лінії – 2 підходи по 10 кроків.
2. Передача м'яча з руки в руку під час ходьби.
3. Балансування на одній нозі – 10–15 секунд.

Висновки до теми 7.

Принципи розвитку фізичних здібностей в адаптивному фізичному вихованні формують науково обґрунтовану систему організації занять, що поєднує

безпеку, поступовість, індивідуалізацію та корекційну спрямованість. Їх реалізація забезпечує ефективність і стабільність результатів фізичного розвитку учнів.

ТЕМА 8

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ У СПЕЦІАЛЬНИХ МЕДИЧНИХ ГРУПАХ

8.1. Поняття та нормативні засади організації спеціальних медичних груп.

Спеціальна медична група (СМГ) формується з учнів, які за станом здоров'я не можуть виконувати повний обсяг фізичних навантажень, передбачений програмою для основної медичної групи. Організація занять у СМГ регламентується чинним законодавством України та інструктивно-методичними рекомендаціями Міністерства освіти і науки України [3], [4].

Відповідно до нормативних документів, розподіл учнів за медичними групами здійснюється на підставі висновків лікаря. Учитель фізичної культури зобов'язаний враховувати медичні рекомендації та забезпечувати безпечні умови проведення занять [4].

8.2. Мета та завдання адаптивного фізичного виховання у СМГ.

Основною метою занять у спеціальних медичних групах є зміцнення здоров'я, профілактика ускладнень, підвищення функціональних можливостей організму та формування позитивного ставлення до рухової активності [5].

Основні завдання:

- нормалізація діяльності серцево-судинної та дихальної систем; розвиток основних фізичних якостей у межах допустимого навантаження;
- формування правильної постави;
- корекція порушень опорно-рухового апарату;
- розвиток координації та рівноваги;
- зниження психоемоційної напруги [1].

8.3. Характеристика контингенту спеціальних медичних груп.

До СМГ зазвичай зараховуються учні з:

- хронічними захворюваннями серцево-судинної системи;

- бронхіальною астмою та іншими захворюваннями дихальної системи;
- порушеннями постави та сколіозом;
- наслідками травм опорно-рухового апарату;
- ендокринними порушеннями.

Кожна нозологічна група потребує специфічного підходу до організації рухової діяльності [6].

8.4. Особливості дозування фізичного навантаження.

Дозування фізичного навантаження в СМГ здійснюється з урахуванням:

- частоти серцевих скорочень (ЧСС);
- артеріального тиску;
- суб'єктивного самопочуття;
- рекомендацій лікаря.

Рекомендована інтенсивність навантаження – помірна або низька. Під час занять необхідно уникати різких рухів, стрибків, вправ із великою вагою та максимальних зусиль [5].

Контроль ЧСС проводиться перед заняттям, у процесі виконання вправ і після завершення.

8.5. Структура заняття у спеціальній медичній групі.

Заняття має традиційну структуру, проте з певними особливостями.

Підготовча частина (7–10 хв)

- повільна ходьба;
- вправи для розігрівання м'язів;
- дихальні вправи;
- вправи на координацію низької інтенсивності.

Основна частина (15–20 хв)

- вправи для розвитку сили з малою вагою;
- вправи на гнучкість;
- вправи для формування постави;
- вправи на розвиток витривалості (дозована ходьба, легкий біг з паузами).

Заключна частина (5–7 хв)

- вправи на розслаблення;

- дихальні вправи;
- контроль ЧСС;
- коротка рефлексія самопочуття.

8.6. Приклади вправ для спеціальних медичних груп.

Для учнів із захворюваннями серцево-судинної системи:

1. Повільна ходьба з контролем дихання – 3–5 хв.
2. Піднімання рук угору з вдихом, опускання – з видихом (6–8 повторень).
3. Нахили тулуба в сторони у повільному темпі (6 повторень).

Для учнів із порушеннями постави:

1. Вправи з гімнастичною палицею для формування правильної осанки.
2. «Човник» у положенні лежачи на животі (утримання 5–10 секунд).
3. Ходьба з книгою на голові.

Для учнів із захворюваннями дихальної системи:

1. Діафрагмальне дихання у положенні сидячи.
2. Вправи з повільним подовженим видихом.
3. Ритмічні рухи руками з контролем дихання.

8.7. Оцінювання результатів у спеціальних медичних групах.

Оцінювання у СМГ має формувальний характер. Воно базується на:

- динаміці функціональних показників;
- рівні активності учня;
- дисциплінованості та старанності;
- індивідуальному прогресі [5].

Порівняння з нормативами основної групи є недопустимим.

8.8. Типові помилки в організації занять у СМГ.

- застосування однакового навантаження для всіх учнів;
- недооцінка медичних рекомендацій;
- відсутність контролю за ЧСС;
- формальний підхід до корекційних вправ.

8.9. Професійна компетентність учителя у роботі з СМГ.

Учитель фізичної культури повинен:

- володіти знаннями з анатомії та фізіології;
- розуміти особливості різних нозологій;
- вміти коригувати навантаження;
- забезпечувати психологічну підтримку учнів [6].

Робота у спеціальних медичних групах потребує високого рівня відповідальності та педагогічної майстерності.

Висновки до теми 8.

Адаптивне фізичне виховання у спеціальних медичних групах є важливою складовою системи фізичного виховання в закладах освіти. Його ефективність забезпечується науково обґрунтованим дозуванням навантаження, урахуванням нозологічних особливостей, формувальним оцінюванням і професійною підготовкою вчителя.

ТЕМА 9

ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ЗАНЯТЬ З АДАПТИВНОГО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

9.1. Теоретико-методологічні засади формування змісту занять.

Зміст занять з адаптивного фізичного виховання (АФВ) визначається сукупністю педагогічних, медико-біологічних та соціально-психологічних чинників. Його формування базується на положеннях теорії і методики фізичного виховання [5], адаптивної фізичної культури [1], принципах інклюзивної освіти [7] та нормативно-правових актах у сфері освіти і фізичної культури [3], [4].

На відміну від традиційного фізичного виховання, зміст АФВ має багатовекторний характер і поєднує:

- оздоровчу спрямованість;
- корекційно-компенсаторний компонент;
- розвивальну функцію;
- соціалізаційний аспект;
- психоемоційну підтримку.

Таким чином, зміст занять не обмежується лише розвитком фізичних якостей, а виступає засобом гармонізації психофізичного стану особистості.

9.2. Принципи формування змісту занять.

Формування змісту занять з АФВ здійснюється на основі таких принципів:

1. **Індивідуалізація** – добір вправ відповідно до функціональних можливостей учня [1].
2. **Доступність** – відповідність навантаження реальному рівню розвитку.
3. **Безпечність** – виключення вправ із ризиком травматизму [4].
4. **Корекційна спрямованість** – орієнтація на компенсацію порушених функцій.
5. **Систематичність** – регулярність і послідовність занять [5].

Студентам важливо усвідомити, що зміст заняття не може бути уніфікованим – він варіюється залежно від нозології та рівня адаптаційних можливостей організму.

9.3. Структурні компоненти змісту занять.

9.3.1. Оздоровчий компонент.

Спрямований на зміцнення здоров'я, підвищення функціональних можливостей серцево-судинної та дихальної систем.

Приклади вправ:

- повільна ходьба з контролем дихання;
- діафрагмальне дихання;
- вправи на розслаблення м'язів.

9.3.2. Корекційний компонент.

Передбачає цілеспрямований вплив на порушені функції.

Приклади:

- вправи для корекції постави;
- вправи на розвиток координації;
- вправи для нормалізації м'язового тонусу.

9.3.3. Розвивальний компонент.

Спрямований на розвиток фізичних якостей.

Зміст включає:

- вправи на силу (з гумовими стрічками);

- вправи на витривалість (дозована ходьба);
- вправи на гнучкість (нахили, розтягування);
- вправи на координацію (балансування).

9.3.4. Соціалізаційний компонент.

Формує навички взаємодії, комунікації, співпраці.

Приклади:

- парні вправи;
- командні естафети;
- сюжетно-рольові ігри.

9.4. Методика планування змісту заняття.

Планування змісту здійснюється у кілька етапів:

1. Аналіз медичних показань.
2. Визначення пріоритетної мети заняття.
3. Добір комплексу вправ.
4. Визначення дозування навантаження.
5. Передбачення можливих ускладнень.

При плануванні необхідно враховувати принцип поступовості та контролю функціонального стану [5].

9.5. Орієнтовна модель заняття з адаптивного фізичного виховання.

Підготовча частина (7–10 хв)

- повільна ходьба;
- вправи для плечового пояса;
- дихальні вправи;
- вправи на мобілізацію суглобів.

Основна частина (20–25 хв)

Блок 1 – розвиток сили:

- віджимання від стіни;
- стискання гумового м'яча.

Блок 2 – розвиток координації:

- ходьба по лінії;

- вправи з м'ячем.

Блок 3 – розвиток гнучкості:

- нахили вперед;
- вправи на розтягування задньої поверхні стегна.

Заключна частина (5–7 хв)

- вправи на розслаблення;
- дихальні вправи;
- коротке опитування про самопочуття.

9.6. Варіативність змісту залежно від нозології.

Зміст занять адаптується залежно від типу порушення:

- при порушеннях слуху – акцент на координації та ритмічності;
- при порушеннях зору – вправи з тактильними орієнтирами;
- при ДЦП – вправи на зниження спастичності;
- при сколіозі – вправи для м'язів спини.

9.7. Контроль ефективності змісту занять.

Оцінювання здійснюється через:

- аналіз динаміки фізичних показників;
- спостереження за руховими навичками;
- оцінку функціонального стану;
- самооцінку учня.

Формувальне оцінювання відповідає сучасним освітнім підходам [7].

9.8. Типові помилки у формуванні змісту занять.

- перенасичення заняття вправами;
- недотримання принципу поступовості;
- ігнорування індивідуальних особливостей;
- відсутність корекційної спрямованості.

Висновки до теми 9

Зміст занять з адаптивного фізичного виховання є складною багатокомпонентною системою, що поєднує оздоровчі, корекційні та розвивальні завдання. Його формування потребує наукового підходу, урахування нозологічних особливостей та системного контролю результатів.

ТЕМА 10

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ ГЛУХОТІ

10.1. Психофізіологічна характеристика дітей з порушеннями слуху.

Порушення слуху суттєво впливають на формування мовлення, розвиток просторової орієнтації, координацію рухів і соціальну взаємодію. Проте фізичний розвиток більшості дітей з глухотою або туговухістю зазвичай відповідає віковим нормам або має незначні відхилення [1].

Обмеження слухового аналізатора зумовлює:

- порушення ритмічності рухів;
- недостатній розвиток рівноваги;
- труднощі в орієнтації у просторі;
- уповільнену реакцію на словесні команди [6].

У зв'язку з цим адаптивне фізичне виховання повинно враховувати особливості сенсорної компенсації, насамперед підвищену роль зорового та тактильного аналізаторів.

10.2. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання при глухоті.

Основною метою занять є забезпечення гармонійного фізичного розвитку, формування рухових умінь, корекція координаційних порушень та сприяння соціальній адаптації.

Основні завдання:

1. Розвиток координаційних здібностей.
2. Формування правильної постави.
3. Розвиток ритмічності рухів.
4. Підвищення просторової орієнтації.
5. Формування навичок командної взаємодії [5].

10.3. Методичні принципи організації занять.

10.3.1. Принцип наочності.

Візуальна інформація є провідною. Учитель повинен:

- демонструвати вправу повністю і поетапно;
- забезпечувати фронтальне розташування учнів;
- використовувати сигнальні жести або картки.

10.3.2. Принцип чіткої структурованості.

Заняття повинні мати зрозумілу послідовність дій. Зміна вправ супроводжується візуальним сигналом.

10.3.3. Принцип ритмічної підтримки.

Для розвитку ритму можуть застосовуватись:

- світлові сигнали;
- вібраційні пристрої;
- рахунок жестами.

10.4. Особливості структури заняття.

Підготовча частина

- повільна ходьба по колу;
- вправи для плечового поясу;
- прості координаційні вправи.

Основна частина:

Блок розвитку координації:

- ходьба по гімнастичній лаві;
- кроки вперед-назад за візуальним сигналом;
- вправи з м'ячем (кидання в стіну з ловінням).

Блок розвитку сили:

- віджимання від стіни;
- присідання з опорою;
- вправи з гумовими стрічками.

Блок розвитку ритмічності:

- виконання рухів за світловим сигналом;
- синхронні рухи в парах.

Заключна частина

- вправи на розслаблення;
- контроль самопочуття;
- невербальний зворотний зв'язок.

10.5. Приклади вправ.

Вправа 1. «Світловий сигнал»

Учитель показує картку певного кольору – учні виконують відповідну вправу (зелений – присідання, синій — піднімання рук).

Розвиває:

- увагу;
- координацію;
- швидкість реакції.

Вправа 2. «Баланс із м'ячем»

Стоячи на одній нозі, учень передає м'яч партнеру.

Розвиває:

- рівновагу;
- просторову орієнтацію;
- взаємодію.

10.6. Організація безпеки.

При роботі з дітьми з порушеннями слуху особливу увагу слід приділяти:

- візуальному контакту;
- попередженню про зміну вправ;
- уникненню раптових рухів;
- розміщенню учнів у полі зору педагога [4].

10.7. Соціалізаційний аспект.

Фізичне виховання сприяє формуванню:

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

Участь у дефлімпійському спорті є перспективним напрямом розвитку дітей із порушеннями слуху [1].

10.8. Типові помилки.

- надмірне використання словесних інструкцій;
- відсутність зорової демонстрації;
- хаотична організація простору;

- перевантаження координаційними вправами.

Висновки до теми 10.

Адаптивне фізичне виховання при глухоті повинно базуватися на принципах наочності, структурованості та безпечності. Основний акцент робиться на розвитку координації, рівноваги та соціальної взаємодії. Ефективність занять забезпечується системністю, індивідуалізацією та використанням візуальних засобів навчання.

ТЕМА 11

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ СЛПОТІ ТА ПОРУШЕННЯХ ЗОРУ

11.1. Психофізіологічна характеристика дітей із порушеннями зору.

Порушення зору суттєво впливають на формування рухової сфери дитини. Зоровий аналізатор відіграє провідну роль у розвитку просторових уявлень, координації, рівноваги та точності рухів. У разі його дефіциту формування рухових навичок уповільнюється, зростає залежність від слухового і тактильного аналізаторів [1].

Для дітей із повною сліпотою характерні:

- недостатній розвиток просторової орієнтації;
- труднощі з формуванням схеми власного тіла;
- знижений рівень координації;
- підвищена обережність у рухах.

При часткових порушеннях зору можливі труднощі з визначенням відстані, швидкості руху об'єкта та орієнтації в груповому просторі [6].

У зв'язку з цим адаптивне фізичне виховання повинно компенсувати дефіцит зорової інформації через розвиток інших сенсорних систем.

11.2. Мета та завдання адаптивного фізичного виховання при сліпоті.

Метою занять є забезпечення гармонійного фізичного розвитку, формування навичок орієнтації в просторі, розвиток координації та соціальної інтеграції.

Основні завдання:

1. Розвиток рівноваги та координації рухів.
2. Формування правильної постави.
3. Розвиток просторових уявлень.
4. Підвищення впевненості у власних рухових можливостях.
5. Профілактика гіподинамії [5].

11.3. Методичні принципи організації занять.

11.3.1. Принцип тактильної орієнтації.

Простір спортивного залу повинен бути організований таким чином, щоб учень міг орієнтуватися за допомогою:

- канатів або мотузок, закріплених уздовж маршруту;
- гумових килимків із рельєфною поверхнею;
- тактильних маркерів на підлозі.

11.3.2. Принцип словесного детального інструктування.

Пояснення вправ повинно бути:

- чітким;
- послідовним;
- з описом вихідного положення, траєкторії руху та кінцевої позиції.

11.3.3. Принцип страхування.

Учитель або асистент зобов'язані забезпечувати страхування під час виконання складних вправ.

11.4. Структура заняття.

Підготовча частина

- повільна ходьба з орієнтацією за звуковим сигналом;
- вправи для плечового поясу;
- дихальні вправи.

Основна частина

Розвиток координації:

- ходьба по канату;
- балансування з підтримкою;
- вправи з м'ячем із дзвіночком.

Розвиток сили:

- віджимання від стіни;
- вправи з еспандером;
- піднімання рук із малою вагою.

Розвиток витривалості:

- дозована ходьба;
- ходьба з чергуванням темпу.

Заключна частина

- вправи на розслаблення;
- дихальні вправи;
- словесна рефлексія самопочуття.

11.5. Приклади спеціальних вправ.

Вправа 1. «Звуковий орієнтир»

Учень рухається у напрямку джерела звуку (дзвіночок).

Розвиває:

- просторову орієнтацію;
- слухову концентрацію;
- координацію.

Вправа 2. «Баланс із підтримкою»

Стояння на одній нозі з опорою на партнера.

Розвиває:

- рівновагу;
- впевненість у рухах.

Вправа 3. «Передача звукового м'яча»

Передача м'яча з дзвіночком у парах.

Розвиває:

- слухову реакцію;
- командну взаємодію.

11.6. Особливості безпеки.

- відсутність зайвих предметів у залі;
- чітке зонування простору;
- попередження про зміну вправ;
- обмеження швидкісних вправ.

11.7. Психологічний аспект.

Діти з порушеннями зору часто відчують невпевненість під час рухової діяльності. Завдання педагога — створити атмосферу довіри, підтримки та поступового розширення рухових можливостей [7].

11.8. Значення адаптивного спорту для осіб із порушеннями зору.

Спортивні дисципліни, такі як голбол, парадзюдо, легка атлетика для осіб із порушеннями зору, сприяють:

- соціалізації;
- підвищенню самооцінки;
- розвитку фізичних здібностей [1].

Висновки до теми 11.

Адаптивне фізичне виховання при сліпоті базується на принципах тактильної орієнтації, детального словесного інструктування та обов'язкового страхування. Систематичні заняття сприяють розвитку координації, просторових уявлень і соціальної інтеграції.

ТЕМА 12

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ПРИ ДЦП ТА ВІДХИЛЕННЯХ РОЗУМОВОГО РОЗВИТКУ

12.1. Загальна характеристика дітей із дитячим церебральним паралічем.

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) є комплексним порушенням рухової сфери, зумовленим ураженням центральної нервової системи. Для дітей із ДЦП характерні:

- порушення м'язового тону (спастичність, гіпотонія);
- обмеження обсягу рухів;

- порушення координації;
- труднощі у формуванні довільних рухів;
- супутні сенсорні або когнітивні порушення [1].

Ступінь вираженості рухових порушень може варіювати від незначних обмежень до значної втрати самостійності. Це зумовлює необхідність індивідуалізації змісту занять і дозування фізичного навантаження.

12.2. Мета та завдання адаптивного фізичного виховання при ДЦП.

Основною метою є розвиток максимально можливого рівня рухової самостійності та профілактика вторинних ускладнень.

Завдання:

1. Зниження патологічного м'язового тону.
2. Розвиток активних рухів.
3. Формування правильної постави.
4. Розвиток координації та рівноваги.
5. Профілактика контрактур та деформацій [5].

12.3. Методичні особливості організації занять при ДЦП.

12.3.1. Принцип повільності та контрольованості рухів.

Усі вправи виконуються у повільному темпі з чітким контролем амплітуди. Різкі рухи протипоказані, оскільки можуть посилити спастичність [6].

12.3.2. Принцип розслаблення перед активною роботою.

Перед виконанням активних вправ необхідно застосовувати:

- пасивні рухи;
- легкий масаж;
- вправи на розслаблення.

12.3.3. Принцип поетапності.

Складні рухи розподіляються на окремі фази. Наприклад, перед навчанням ходьбі відпрацьовуються вправи в положенні сидячи та стоячи.

12.4. Структура заняття при ДЦП.

Підготовча частина

- пасивні рухи кінцівками;

- легкі вправи на розтягування;
- дихальні вправи.

Основна частина

Вправи для розвитку сили:

- стискання м'яча;
- піднімання рук із мінімальною вагою;
- вправи з гумовою стрічкою.

Вправи на координацію:

- утримання рівноваги з підтримкою;
- повільні кроки з фіксацією положення стопи.

Вправи на розтягування:

- повільне розгинання рук;
- розтягування задньої поверхні стегна.

Заключна частина

- вправи на релаксацію;
- контроль дихання;
- психологічна підтримка.

12.5. Приклади вправ при ДЦП.

Вправа 1. «Розтягування у положенні сидячи»

Повільне нахилання вперед із підтримкою педагога.

Сприяє:

- зниженню спастичності;
- покращенню рухливості суглобів.

Вправа 2. «Піднімання рук із підтримкою»

Піднімання рук угору з мінімальною допомогою.

Розвиває:

- силу м'язів плечового поясу;
- координацію.

12.6. Особливості роботи з дітьми з інтелектуальними порушеннями.

Відхилення розумового розвитку характеризуються:

- уповільненим формуванням рухових навичок;
- зниженою концентрацією уваги;
- труднощами в запам'ятовуванні послідовності рухів [6].

Методичні рекомендації:

- короткі та чіткі інструкції;
- повторюваність вправ;
- використання ігрових форм;
- позитивне підкріплення.

12.7. Приклади вправ для дітей з інтелектуальними порушеннями.

- ходьба з виконанням простих команд;
- передача м'яча по колу;
- вправи з кольоровими картками (виконання руху відповідно до кольору).

12.8. Безпека та контроль.

Особлива увага приділяється:

- контролю втомлюваності;
- запобіганню перевантаженню;
- психологічному комфорту учнів [4].

12.9. Значення адаптивного спорту.

Програми Спеціальної Олімпіади сприяють:

- соціалізації;
- формуванню впевненості;
- розвитку фізичних здібностей [1].

Висновки до теми 12.

Адаптивне фізичне виховання при ДЦП та інтелектуальних порушеннях потребує індивідуалізованого підходу, поступового навантаження, корекційної спрямованості та постійної психологічної підтримки. Ефективність занять визначається системністю, безпечністю та міждисциплінарною співпрацею.

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 Олександрович. 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. - D
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. No 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: <http://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].

