

Ім'я користувача:  
Житомирський економіко-гуманітарний інститут

ID перевірки:  
1016245561

Дата перевірки:  
12.05.2024 19:37:20 EEST

Тип перевірки:  
Doc vs Internet

Дата звіту:  
12.05.2024 19:37:40 EEST

ID користувача:  
100011285

Назва документа: Москалик (2)

Кількість сторінок: 29 Кількість слів: 5646 Кількість символів: 43377 Розмір файлу: 2.55 MB ID файлу: 1016030303

## 5.12% Схожість

Найбільша схожість: 2.57% з Інтернет-джерелом (<https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3751/1/%d0%a2%..>)

5.12% Джерела з Інтернету

239

Сторінка 31

Пошук збігів з Бібліотекою не проводився

## 0% Цитат

Не знайдено жодних цитат

Не знайдено жодних посилань

## 0% Вилучень

Немає вилучених джерел

## ВСТУП

**Актуальність теми.** Сучасний світ вимагає від системи освіти не лише передачі теоретичних знань, але й врахування індивідуальних особливостей кожного учня, зокрема тих, які мають відхилення в стані здоров'я.

Фізичне виховання, в якості одного з ключових компонентів повноцінного розвитку особистості, вимагає особливої уваги та методичного підходу при взаємодії з учнями, які стикаються з фізичними або психічними обмеженнями.

Практичне використання ефективних педагогічних прийомів та адаптація засобів фізичного навантаження є ключовим завданням для досягнення оптимальних результатів у навчанні та вихованні категорії учнів, як мають відхилення у стані здоров'я.

Важливість врахування індивідуальних особливостей кожного учня, створення сприятливого середовища для розвитку їх потенціалу, а також використання інноваційних педагогічних підходів у процесі фізичного виховання є ключовими в процесі організації фізичного виховання.

**Мета** роботи полягає в аналізі методик фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я.

Для досягнення поставленої мети необхідно виконати такі **завдання**:

1. проаналізувати педагогічні аспекти роботи з учнями, які мають відхилення у стані здоров'я;
2. вивчити психологічні особливості учнів з відхиленнями у стані здоров'я;
3. вивчити можливості адаптації фізичних вправ для дітей з відхиленнями у стані здоров'я;
4. розробити рекомендації стосовно фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я.

**Об'єкт дослідження:** фізичне виховання.

**Предмет дослідження:** процес фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я.

**Методи**, які було використано в процесі виконання роботи: аналіз наукової літератури з даної теми, порівняння підходів стосовно виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я, спостереження за активністю дітей на уроках фізичної культури, дослідження за допомогою фізичних вправ.

**Теоретична та практична цінність** роботи полягає в тому, що отриману інформацію в ході написання роботи, можна використовувати з метою вдосконалення програм фізичного виховання дітей з відхиленнями у стані здоров'я і для розробки методичних рекомендацій.

**Структура роботи.** Робота складається зі вступу, двох розділів, висновків та списку джерел (елементів). Загальний обсяг роботи - 37 сторінок друкованого тексту.

**РОЗДІЛ 1.****ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З  
ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я****1.1. Роль фізичного виховання в розвитку дітей із відхиленнями в стані здоров'я**

Фізичне виховання у психолого-педагогічній літературі розглядається як система освітньо-виховних заходів, спрямованих на розвиток фізичних якостей, здоров'я та виховання особистості через заняття фізичними вправами, спортивними іграми, фізкультурою та спортом [6, с. 8].

Цей підхід орієнтується на комплексну підготовку дитини, враховуючи не лише її фізичні можливості, а й психологічні та соціальні аспекти. Фізичне виховання сприяє здоровому фізичному розвитку, формуванню спортивних навичок, вихованню вольових якостей, дисципліни, та комунікативних навичок через спільну діяльність у спорті та фізичних вправах [6, с. 9].

У психолого-педагогічній літературі фізичне виховання також розглядається як засіб формування особистісних якостей, таких як самодисципліна, витримка, роботязість, уміння досягати поставлених цілей, а також виховання важливих цінностей, які є ключовими у здоровому способі життя [1, с. 3].

Цей процес підкреслює значення фізичного розвитку як необхідного елемента гармонійного розвитку особистості та розвитку інтелектуальних та психологічних функцій дитини. Такий підхід забезпечує не лише зміцнення фізичного здоров'я, але й покращує загальний розвиток та самопочуття дітей у освітніх установах [1].

Фізичне виховання в сучасному світі виявляє значний вплив на розвиток та самопочуття дітей з відхиленнями в стані здоров'я. З роками відкривається все більше можливостей для їхньої активності та включення у фізичні заняття. На думку О. Манжарова, для досягнення оптимальних результатів та

врахування особливостей їхнього стану здоров'я, потрібно розглядати роль фізичного виховання у контексті індивідуального підходу та підтримки [13].

В даному контексті діти з відхиленнями в стані здоров'я потребують спеціальної уваги та індивідуального підходу до фізичних навантажень та активностей, щоб максимально використовувати їхні потенційні можливості та підтримувати їхнє здоров'я та розвиток [24, с. 70-71]. Далі розглянемо роль фізичного виховання в контексті дітей із відхиленнями в стані здоров'я, зосередившись на його важливості, специфіці та позитивному впливі на їхній розвиток.

Варто зауважити, що розвиток дітей з відхиленнями в стані здоров'я часто стикається з різними проблемами, які впливають на їхні можливості та навчальні досягнення. Основні проблеми, з якими можуть зіткнутися ці діти, включають:

1. фізичні обмеження. Деякі діти можуть мати фізичні обмеження, такі як обмежена рухливість, поганий зір або слух, що ускладнює процес взаємодії з іншими та доступ до навчальної інформації.

2. психологічні та емоційні проблеми. Діти з відхиленнями в стані здоров'я часто стикаються з психологічними та емоційними труднощами, такими як тривога, депресія, низька самооцінка, що може впливати на їхню здатність уважно слідувати за уроками.

3. соціальна ізоляція. Деякі діти можуть відчувати соціальну відмежованість або відчуття відчуженості через своє відхилення. Це може призвести до низької участі в класних та позаурочних заходах.

4. низька мотивація та відсутність впевненості. Діти можуть відчувати низьку мотивацію з приводу своїх навчальних досягнень або відсутність впевненості у власних здібностях.

5. потреба у спеціалізованих підходах до навчання. Деякі з цих дітей можуть потребувати індивідуальних або спеціалізованих підходів до навчання, які можуть бути складними для впровадження в загальноосвітніх школах [2, с. 10-12].

Для успішного розвитку цих дітей важливо створити сприятливе середовище в навчальних закладах, використовуючи адаптивні підходи до навчання та забезпечуючи доступ до спеціалізованої підтримки та ресурсів. Крім того, підтримка соціальних, емоційних та навчальних потреб цих дітей є важливою для їхнього успішного розвитку.

Розуміння характеристики груп здоров'я дітей є важливим для визначення підходів до їх навчання та виховання. Відповідно до положення, затвердженого спільним наказом Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти й науки України від 20.07.2009 р. № 518/674 «Про медико-педагогічний контроль за фізичним вихованням учнів у загальноосвітніх навчальних закладах», на початку кожного навчального року проводяться медичні обстеження школярів [18]. Перше визначення групи для занять на уроках фізичної культури відбувається при поглибленому обстеженні дитини перед вступом до навчального закладу. За результатами поглибленого медичного огляду шкільні лікарі складають списки медичних груп, які потім погоджують із лікарями відповідних профільних спрямувань (ревматологом, ортопедом, хірургом, окулістом тощо) [2, с. 25].

За станом здоров'я діти поділяються на різні групи, що враховує їхню спроможність у навчанні та фізичному розвитку. Детально проаналізуємо далі:

1. Група I об'єднує здорових дітей з нормальним фізичним розвитком, які рідко хворіють і не мають хронічних захворювань.
2. Група II об'єднує дітей, які також здорові, але мають певні відхилення в фізичному розвитку, такі як зріст чи маса тіла, без хронічних захворювань.
3. Група III охоплює дітей із хронічними захворюваннями у стадії компенсації, які рідко хворіють на гострі захворювання, добре себе почувають і мають високу працездатність.
4. Група IV – це діти із хронічними захворюваннями у стадії субкомпенсації, які часто хворіють і мають понижено працездатність.

5. Група V включає дітей із хронічними захворюваннями у стадії декомпенсації. Ці діти зазвичай не відвідують школу, але отримують лікування у спеціалізованих установах [12].

В педагогічній практиці також прийнято застосувати більш коротку класифікацію для поділу медичних груп дітей за станом здоров'я. Медичні групи для занять фізичною культурою дітей можуть бути різними і призначені для учнів із різними особливостями здоров'я. Основні, підготовчі та спеціальні групи спрямовані на забезпечення навчально-виховного процесу, адаптованого до потреб кожної категорії дітей.

Основна медична група – ця група включає учнів, які можуть брати участь у загальних фізичних заняттях з усіма іншими дітьми. Учасники цієї групи мають здоров'я, яке дозволяє їм виконувати стандартні фізичні вправи та завдання без обмежень. Вони беруть участь у звичайних уроках фізичної культури без додаткових обмежень або адаптацій [12].

Підготовча медична група – ця група включає учнів, які потребують певної підготовки або адаптації перед переходом до основної групи. Учні цієї групи можуть мати деякі фізичні обмеження або певні медичні показники, які потребують спеціалізованого підходу під час фізичних занять. Тут застосовуються спеціальні програми з фізичної активності, які дозволяють учням підготуватися до участі у загальних уроках [12; 19].

Спеціальна медична група – ця група включає учнів із серйозними медичними обмеженнями або особливими потребами у фізичній активності. Діти цієї групи можуть мати істотні фізичні обмеження або медичні стани, які вимагають індивідуального підходу та спеціалізованих програм фізичного виховання. Заняття в цій групі проводяться з урахуванням конкретних можливостей та потреб кожного учня, з акцентом на безпеку та індивідуальний підхід [12].

Залежно від групи здоров'я, діти потребують різного рівня уваги з боку лікарів та педагогів. Організація занять фізкультурою, відпочинок і режим дня підлаштовуються до потреб кожної групи. Наявність цієї класифікації дозволяє

забезпечити підтримку дітям з різними захворюваннями та сприяє покращенню їхнього навчального процесу та життя в цілому [12].

Фізичне виховання має важливе значення для дітей із відхиленнями в стані здоров'я, оскільки сприяє їхньому всебічному розвитку та покращенню як фізичного, так і психологічного стану. Розглянемо деякі ключові аспекти ролі фізичного виховання в цьому контексті:

1. Загальний фізичний розвиток. Фізичні вправи сприяють загальному фізичному розвитку дитини, укріпленню м'язів, покращенню гнучкості, координації рухів, витривалості тощо. Це особливо важливо для дітей із відхиленнями, оскільки може допомогти вирівнювати фізичні нерівності та сприяти їхньому здоров'ю.

2. Соціальна адаптація. Фізичне виховання може стати засобом соціальної адаптації для дітей із відхиленнями у стані здоров'я. Воно сприяє інтеграції в спільноту, розвитку комунікативних навичок, спільної діяльності з однолітками, що сприяє формуванню дружби та соціальних зв'язків.

3. Підтримка психічного стану. Фізичні вправи можуть впливати на психічний стан дітей позитивно. Вони сприяють зниженню стресу, покращенню настрою, збільшенню самоповаги та впевненості в собі, що є важливим для дітей із відхиленнями у стані здоров'я [22].

4. Розвиток специфічних навичок. У заняттях фізичними вправами можна включати спеціально розроблені вправи або методи, спрямовані на покращення конкретних аспектів функціонування дітей із відхиленнями у стані здоров'я, таких як розвиток координації рухів, сенсорної інтеграції тощо [16].

Отже, фізичне виховання має значення не лише для загального фізичного здоров'я, а й для психологічного, соціального та емоційного розвитку дітей із відхиленнями у стані здоров'я. Інтегрований підхід, спрямований на їхні індивідуальні потреби, є ключовим у забезпеченні позитивного впливу фізичного виховання на цю категорію дітей. Це надає дітям можливість розвиватися та виявляти себе у різних сферах життя, підвищує їхню якість життя та сприяє загальному розвитку та щасливому дитинству.



## 1.2. Педагогічні аспекти роботи з учнями із відхиленнями в стані здоров'я

Забезпечення якісного фізичного виховання учнів, які потребують спеціального підходу через свій стан здоров'я, є важливим завданням педагогів і адміністрації навчальних закладів. Різноманітність умов стану здоров'я та фізичних можливостей дітей потребує ретельного планування та організації занять з фізичної культури для забезпечення їхнього всебічного розвитку [4, с. 31].

Створення підходів до формування груп учнів із спеціальною медичною групою має суттєвий вплив на педагогічну роботу. Це не лише створює комфортні умови для фізичного розвитку кожної дитини, а й сприяє оптимізації педагогічного процесу, уможливаючи ефективність навчання та виховання [4]. Ці різноманітні підходи забезпечують широкий спектр можливостей, що враховують індивідуальні потреби кожного учня, його фізичний стан та можливості для здорового розвитку. Деякі з цих підходів включають:

1. Індивідуалізовані програми фізичної активності. Розробка унікальних програм, які враховують потреби та можливості кожного учня з медичною групою. Це може включати адаптовані вправи, ігри та тренування, спрямовані на поліпшення фізичного стану і загального самопочуття.

2. Інтеграція здорових та учнів із медичною групою. Спільні заняття фізичного виховання, де учні з медичною групою беруть участь разом з учнями, що не мають медичних обмежень. Це сприяє соціалізації, формуванню позитивних взаємин та сприйняття всіх учнів як рівноправних у спортивних заняттях.

3. Індивідуальні консультації та підтримка. Надання індивідуальної уваги та підтримки вчителів фізичного виховання учням із медичною групою. Це може включати консультації з лікарем, адаптацію програм, додаткову підтримку під час занять та стеження за їхнім фізичним станом.

4. Гнучкий графік занять. Можливість проведення фізичного виховання для учнів із медичною групою під час позаурочного часу або у спеціально

відведених годинах. Це дозволяє більш гнучкий підхід до організації занять, враховуючи можливості кожного учня [7, с. 195-199].

Ці різноманітні підходи дають можливість створити сприятливі умови для фізичного розвитку та виховання учнів із спеціальною медичною групою, дозволяючи їм активно брати участь у фізичних заняттях і сприяючи їхньому загальному самопочуттю та здоров'ю.

На нашу думку, врахування індивідуальних потреб кожної дитини створює можливість адаптації занять до їхніх фізичних здібностей та обмежень, що сприяє покращенню результативності і залученню більшої кількості учнів до активних фізичних занять.

Формування груп з урахуванням різноманіття станів здоров'я сприяє створенню сприятливого середовища для взаємодії та взаємопідтримки між учнями, що сприяє розвитку соціальних навичок і підтримує взаєморозуміння між ними. І. Боднар також виділяє кілька підходів до організації фізичного виховання з учнями спеціальної медичної групи:

1. виключення занять фізичною культурою для учнів цієї групи;
2. сумісні заняття з учнями основної та підготовчої медичних груп;
3. спільні заняття учнів спеціальної та підготовчої медичних груп;
4. окремі заняття для учнів спеціальної групи за розкладом основної групи;
5. проведення уроків фізичної культури в позаурочний час;
6. групування дітей за характером захворювання;
7. навчання у спеціальних класах;
8. заняття у гуртку з іншим спрямуванням, наприклад, шахів [2, с. 27-28].

Ефективнішими опціями для вчителів фізичної культури, на думку І. Боднар, є проведення окремих занять чи позаурочних уроків (4-й та 5-й підходи). Проте найефективнішим вважається проведення уроків фізичної культури після занять окремо з учнями спеціальної медичної групи [2, с. 28]. Важливо враховувати думки та бажання дітей та їхніх батьків під час обрання оптимального підходу до фізичного виховання у школі.

В контексті вивчення цього питання доцільно також проаналізувати основні завдання та мету фізичного виховання для учнів, спрямованих до спеціальної медичної групи, і важливо врахувати, що це різновид навчально-виховного процесу, який відповідає особливостям фізичного стану та здоров'я цієї категорії учнів. Основна мета фізичного виховання для цієї категорії учнів полягає у задоволенні їхніх освітніх, оздоровчих і виховних потреб. Далі розглянемо аналіз основних завдань, які вирішуються через фізичне **виховання для учнів з відхиленнями у стані здоров'я**:

1. Освітні завдання:

- Формування теоретичних знань – це включає в себе не лише фізичну теорію, але й знання про гігієну, правильне дихання, техніку безпеки тощо.
- Навчання рухових навичок – особлива увага приділяється розвитку рухових навичок, які дозволять дитині повноцінно функціонувати в повсякденному житті.
- Підвищення успішності у навчанні – фізичне виховання сприяє кращій роботі мозку, покращує концентрацію, що може позитивно впливати на успішність учнів у навчанні.
- Освіта з особистої та громадської гігієни – важливе усвідомлення зв'язку між здоров'ям і правильним способом життя [2, с. 19-20].

2. Оздоровчі завдання:

- Зміцнення здоров'я – головна мета полягає в поліпшенні фізичного стану та психічного здоров'я дітей.
- Загартування організму – фізичні вправи сприяють покращенню імунітету та стійкості організму до захворювань.
- Запобігання хворобам та порушенням – фізичні вправи допомагають уникнути хвороб та вирівняти деякі порушення в організмі [2, с. 20].

3. Виховні завдання:

- Соціальна адаптація – фізичне виховання допомагає дітям легше адаптуватися до суспільства.

Виховання моральних якостей – виховання дисципліни, волі, товариськості, дружби та інших позитивних рис [2, с. 20-21].

Таким чином, усі ці завдання вимагають урахування особливостей здоров'я кожного учня та створення безпечних умов для фізичних занять. Адаптовані вправи, психологічна підтримка та планована робота з вирішення проблем становлять основу успішної програми фізичного виховання для учнів із відхиленнями в стані здоров'я [11, с. 187-189].

Безперечно, для розроблення програми фізичного виховання для дітей із відхиленнями в стані здоров'я слід враховувати індивідуальні потреби, можливості та особливості кожного учня. Основні завдання програми полягатимуть у розвитку фізичних, рухових та психологічних можливостей дітей, покращенні їхнього фізичного стану та здоров'я, а також формуванні позитивного ставлення до фізичної активності. Тому робота вчителя фізичної культури з цими учнями вимагає врахування таких особливостей та принципів:

1. Індивідуальний підхід. Вчителю потрібно створити програму занять, враховуючи індивідуальні особливості та можливості кожного учня. Наприклад, для дітей з певними фізичними обмеженнями можуть бути запропоновані спеціальні адаптовані вправи, що дозволяють їм активно брати участь у фізичних заняттях.

2. Спеціальний підбір вправ. Важливо використовувати вправи, які не лише сприяють фізичному розвитку, але й мають терапевтичні властивості. Наприклад, для дітей з порушенням постави можуть бути розроблені комплекси вправ для корекції постави.

3. Психологічна підтримка. Для успішної роботи з дітьми із відхиленнями в стані здоров'я важливо забезпечити їм психологічну підтримку та створити сприятливу атмосферу. Спілкування з учнями, підтримка, похвала та заохочення допомагають підвищити їхню мотивацію до фізичних навчань.

4. Застосування різних методик. Важливо використовувати різноманітні методики навчання, щоб забезпечити доступність та різноманітність занять. Це

може включати ігрові елементи, рухові ігри, вправи для розвитку координації рухів, а також спеціально адаптовані спортивні ігри.

5. Співпраця з батьками та медичними працівниками. Важливо вести взаємодію з батьками учнів, з медичними працівниками, щоб враховувати рекомендації лікарів та інші фізичні обмеження учнів, а також дізнаватися про можливі зміни у стані здоров'я.

6. Організація безпечних умов. Забезпечення безпечної атмосфери під час фізичних занять – це один із ключових аспектів. Вчителі повинні мати знання про особливості безпечного проведення вправ та уникати навантажень, які можуть призвести до травм.

7. Оцінка результатів та корекція програми. Важливо вести систематичну оцінку результатів програми та адаптувати її відповідно до успіхів та проблем, які виникають у процесі навчання [2, с. 21-24].

Отже, дотримання принципів фізичного виховання та врахування особливостей розвитку дітей сприяє покращенню фізичного та психічного стану учнів із відхиленнями в стані здоров'я, розвитку їхніх фізичних можливостей та створення позитивного ставлення до фізичних занять.

Крім того, варто відмітити, що для учнів, які потрапили до спеціальної медичної групи у фізичному вихованні, необхідно застосовувати різноманітні методичні та загальнодидактичні підходи, які відображають загальні закономірності освітньо-виховної діяльності під час занять фізичними вправами. Це включає свідомість, доступність, активність, наочність, послідовність тощо.

Згідно з принципами, визначеними фахівцем О. Давиденко, деякі ключові аспекти включають:

1. Оздоровча, лікувально-профілактична спрямованість:

· Формування фізичної культури має відповідати психофізіологічним можливостям учня.

· Планування і регулювання навчально-виховного процесу має базуватися на науково обґрунтованих підходах для зміцнення здоров'я.

· Важливе значення мають методичні принципи фізичного виховання та об'єктивні дані різних видів контролю для досягнення високого рівня фізичного здоров'я.

2. Диференційований підхід до фізичного навантаження:

· Необхідно диференціювати фізичні навантаження залежно від віку, статі, рівня підготовленості тощо.

· Участь лікаря у визначенні допустимого рівня фізичних навантажень є ключовою для учнів із патологічними процесами, а також потребують уваги обмеження та підтримка належного рівня навантажень.

3. Емоційне та естетичне оформлення занять:

Створення позитивного ставлення учнів до фізичної культури через доброзичливе ставлення вчителя, застосування рухливих ігор, музичний супровід, естетичне оформлення приміщень тощо [2, с. 24].

Загальний принцип полягає у врахуванні індивідуальних потреб та можливостей кожного учня, спрямованих на підтримку його фізичного здоров'я та розвитку через адаптацію фізичних занять до його унікальних можливостей і обмежень.

### 1.3. Психолого-педагогічні особливості учнів із відхиленнями в стані здоров'я

Зважаючи на специфічні особливості дітей з відхиленнями у стані здоров'я, важливо розуміти, що ця категорія учнів вимагає особливо уважного та індивідуалізованого підходу у проведенні фізичного виховання. Анатомо-фізіологічні характеристики та медико-педагогічні обстеження показують, що діти зі спеціальної медичної групи частіше мають низький рівень фізичного розвитку порівняно зі своїми однолітками з основної медичної групи [2, с. 15-16].

Вони можуть виявляти знижену реактивність організму, слабкість імунологічної системи, що призводить до підвищеної схильності до захворювань дихальних шляхів та інших захворювань. Ці діти можуть мати

обмежену м'язову працездатність, низьку фізичну підготовленість, та психічні особливості, такі як недостатньо розвинені психічні якості, включаючи ініціативність, дисциплінованість, емоційну стійкість та витримку [2].

Ці обмеження можуть виявлятися під час занять фізичною культурою, коли діти з відхиленнями у стані здоров'я можуть відстати від своїх однолітків. Знижена фізична підготовленість та недостатність рухових навичок можуть бути наслідком вагомих проблем, таких як плоскостопість, порушення постави та інші медичні відхилення.

Учні з відхиленнями в стані здоров'я мають і свої психолого-педагогічні особливості, які потребують уваги та спеціального підходу з боку педагогів та психологів:

1. різноманітність відхилень. Учні із відхиленнями в стані здоров'я можуть мати різноманітні психофізичні відхилення, що вимагають індивідуального підходу та спеціалізованих методик навчання та фізичного виховання;

2. особливості фізичного розвитку. Учні з відхиленнями в стані здоров'я можуть мати різний рівень фізичного розвитку. Деякі можуть мати обмеження у руховій активності або координації, тоді як інші можуть бути активними та виявляти високий рівень фізичної справності. Важливо створювати програми фізичної культури, які враховують особистісні можливості кожного учня [17, с. 24-26];

3. особливості психічного розвитку. Деякі учні з відхиленнями у стані здоров'я можуть мати обмеження у когнітивному розвитку, такі як увага, концентрація або рівень сприйняття. Деякі можуть мати складнощі у сприйнятті та обробці інформації, тоді як інші можуть виявляти високий рівень уваги до деяких аспектів навчання. Також може бути видима відмінність у сприйнятті та усвідомленні матеріалу в залежності від конкретних особливостей. Педагоги повинні враховувати ці особливості під час організації уроків та використовувати методики, які сприяють оптимізації навчального процесу для цих учнів;

4. особливості соціальної адаптації. Багато учнів з відхиленнями потребують підтримки у соціальній адаптації. Важливою є робота з формування соціальних навичок, сприйняття співробітництва та взаємодії з оточуючими;

5. особливості емоційного стану. В емоційній сфері учні із відхиленнями можуть проявляти різні реакції. Деякі можуть виявляти відчутну чутливість до стресу та тривоги, тоді як інші можуть мати обмеженість у виявленні своїх емоцій. Реакції на певні ситуації можуть бути непередбачуваними та потребують спеціального підходу для регулювання [2].

Ці аспекти показують, що учні із відхиленнями в стані здоров'я мають різноманітні особливості в психічній, емоційній та фізичній сферах, які потребують уваги та індивідуального підходу для їх успішного навчання та розвитку.

Окремо варто розглянути проблему підтримки та стимулювання учнів з відхиленнями у стані здоров'я. Учні з відхиленнями різної вікової категорії потребують постійної підтримки та заохочення. Створення позитивного середовища, де вони відчують себе комфортно та заохочено, може значно покращити їхню мотивацію та результати навчання [23].

Важливою є і співпраця з батьками учнів з відхиленнями та спеціалістами (лікарями, психологами). Ця співпраця дозволяє забезпечити цілісний підхід до навчання та розвитку дитини як вдома, так і в школі.

Таким чином, педагоги та інші фахівці повинні мати глибоке розуміння психологічних та педагогічних особливостей учнів із відхиленнями в стані здоров'я, щоб забезпечити їхній повноцінний розвиток та навчання в інклюзивному середовищі.



**РОЗДІЛ 2.****ПРАКТИЧНІ АСПЕКТИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З  
ВІДХИЛЕННЯМИ В СТАНІ ЗДОРОВ'Я****2.1. Адаптація фізичних вправ під потреби учнів та стану їх здоров'я**

Адаптивне навчання - це педагогічний підхід, який спрямований на індивідуалізацію процесу навчання, залежно від індивідуальних потреб та характеристик кожного учня. Основна ідея адаптивного навчання полягає в тому, щоб надати учням персоналізований підхід до отримання знань, де навчальний процес пристосовується до їхніх індивідуальних навчальних стилів, рівнів здібностей та темпу навчання [8].

Основні характеристики адаптивного навчання включають:

1. індивідуалізація: навчальні матеріали та завдання адаптуються до потреб та рівня навчання кожного учня;
2. необхідна автоматизація: використання технологій та автоматизованих систем для надання персоналізованих матеріалів та завдань, а в нашому випадку - фізичних вправ [21].

Основні принципи адаптивного фізичного виховання включають:

1. персоналізація програми фізичної активності залежно від індивідуальних можливостей, обмежень та інтересів кожного учня;
2. адаптація занять до потреб учнів з різними фізичними та когнітивними можливостями;
3. створення середовища, де кожен учень, незалежно від його фізичних можливостей, може брати участь у заняттях та відчувати себе активним учасником;
4. надання необхідної підтримки для адаптації для учнів з відхиленнями у стані здоров'я, щоб забезпечити їм рівні можливості в участі у фізичних заняттях;

5. посильна фізична активність: сприяння здоров'ю шляхом посильної фізичної активності, яка враховує індивідуальні особливості, що стосуються стану здоров'я учнів.

Цей підхід спрямований на те, щоб кожен учень мав можливість отримати користь від фізичної активності, незалежно від своїх індивідуальних потреб, які є наслідком проблем в стані здоров'я.

Наприклад, адаптація фізичного виховання для навчання осіб з вадами слуху вимагає спеціального підходу, щоб забезпечити їм повноцінну участь у фізичних заняттях та сприяти їхньому фізичному розвитку.

Важливо встановити ефективний засіб комунікації з учнями. Для людей із вадами слуху це може включати в себе використання мови жестів, ліпромовлення, мовлення на знаковій мові або використання спеціальних асистивних технологій.

Надання інструкції та демонстрації з використанням візуальних засобів, таких як діаграми, схеми, відео матеріали. Це може значно полегшити розуміння завдань.

Важливо використовувати візуальні сигнали, щоб повідомляти про зміни в програмі або план дій. Це може допомогти уникнути непорозумінь через відсутність слухового сприйняття.

Адаптація фізичних вправ для осіб з вадами серцево-судинної системи вимагає особливого підходу та уваги до безпеки та індивідуальних потреб кожного учня. Основна його мета - зниження навантаження на дитячий організм, але дати можливість рухатися тілу.

В такому випадку, важлива розробка індивідуальної фізичної програми, враховуючи рекомендації лікаря та особисті обмеження учня. Регулярний моніторинг і контроль за інтенсивністю та тривалістю фізичної активності, уникаючи занадто великого фізичного навантаження.

Надання переваги безпечним видам фізичної активності, таким як ходьба, плавання або велосипед, які менше навантажують серцево-судинну систему.

Поступове збільшення інтенсивності та тривалості фізичної активності, враховуючи реакцію організму. Адаптація вправ та ігор, враховуючи індивідуальні особливості організму та можливості учня.

Загальна мета - забезпечити фізичну активність, яка сприяє здоров'ю, але при цьому максимально безпечна та адаптована до індивідуальних особливостей учасників з вадами серцево-судинної системи.

Фізичне виховання дітей, що належать до спеціальної медичної групи включає:

1. обов'язкове навчання з обмеженими навантаженнями на загальних уроках фізичної культури;
2. навчання за окремою програмою в спеціальній медичній групі;
3. зважений і узгоджений з лікарем і батьками режим дня, в тому числі і руховий;
4. участь у заходах фізкультурно-оздоровчої спрямованості в режимі школи (участь у рухливих перервах, позакласній фізкультурно – масовій роботі (свята, екскурсії) за винятком участі в спортивних змаганнях);
5. використання природних та оздоровчих факторів (загартування, катання на ковзанах, лижах, плавання без переохолодження);
6. володіння елементами самоконтролю за станом власного здоров'я під час самостійних занять [25].

## 2.2. Використання спеціального обладнання для занять учнів з відхиленнями в стані здоров'я

Використання спеціального обладнання є важливою складовою фізичного виховання учнів з відхиленнями в стані здоров'я. Таке обладнання допомагає створити безпечне та відповідне середовище для фізичної активності та сприяє розвитку рухових навичок, тим самим підтримуючи чи покращуючи стан їхнього здоров'я.

Гарним прикладом фізичного інвентаря, який можна використовувати в ході уроків зі спеціальною медичною групою дітей - є *гімнастичні палиці* (рис. 2.1.).

Гімнастичні палиці використовуються в різноманітних фізичних вправах для поліпшення координації, гнучкості, м'язового тону та розвитку загальної фізичної форми [20]. Ось декілька вправ з гімнастичними палицями:

1. розтяжка плечового поясу:

стати прямо, тримаючи палицю перед собою на витягнутих руках. Поступово підняти палицю вгору, розтягуючи плечовий пояс, і утримувати позу на 10-15 секунд. Повторити кілька разів;

2. присідання з палицею:

покласти палицю на плечі позаду голови, тримати руки на ній. Виконувати присідання, утримуючи палицю стабільно.

3. підйом палиці над головою:

стати прямо, тримаючи палицю перед собою. Підняти її над головою, потім плавно опустити. Забезпечити контрольований рух, не використовуючи занадто велику вагу.

4. бокові нахили:

тримати палицю з обома руками над головою. Схилятися вліво та вправо, розтягуючи бокові м'язи тіла.

5. ходьба з палицею:

простий спосіб використання палиці - тримати її у руках під час ходьби. Це може додати інтенсивності та збільшити включення м'язів рук та плечей.

Перед початком будь-якої фізичної програми важливо проконсультуватися з лікарем, особливо для осіб з відхиленнями в стані здоров'я, щоб визначити обсяг та інтенсивність фізичної активності, яка є безпечною та ефективною.



Рис. 2.1. - Вправи з гімнастичними палицями

Використання фітболів (фітнес-м'ячів) на уроках фізичного виховання з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я, може бути ефективним та веселим способом стимулювання їхньої фізичної активності (рис. 2.2.).

Однак важливо враховувати індивідуальні потреби та можливості кожної дитини. М'ячі можна використовувати для різноманітних вправ, які поліпшують рухливість, силу, координацію та баланс [9].

1. завдання на тренування витривалості:

діти можуть сидіти або лежати на фітболі під час виконання вправ на зміцнення корпусу. Наприклад, замість звичного пресу, можна використовувати «коливання» на фітболі.

2. розслаблення м'язів, зняття тонусу:

вправи розслаблення, такі як лежання на фітболі і робота з дихальною системою, можуть допомагати знижувати рівень стресу та поліпшувати психоемоційний стан дітей, знімати тонус м'язів тощо.



*Рис. 2.2. - Використання фітболу на уроках фізичної культури*

Важливо дотримуватися принципів безпеки та розробляти програму, яка враховує індивідуальні особливості кожної дитини. Крім того, важливо отримати згоду від лікаря чи фахівця щодо придатності дитини до використання фітболів та виконання певних фізич

Використання *спортивних резинок* на уроках *фізичного виховання* з дітьми, які мають відхилення у стані здоров'я, може бути ефективним і безпечним способом поліпшення фізичної активності та розвитку різних фізичних навичок. Спортивні резинки надають опір, що дозволяє змінювати інтенсивність вправ в залежності від потреб та можливостей дітей (рис. 2.3.).



*Рис. 2.3. - Використання фітнес-резинок на уроках фізичної культури*

Ось декілька ідей для використання спортивних резинок:

1. вправи для розвитку м'язів кінцівок:

діти можуть виконувати присідання, розтягування та інші вправи для розвитку м'язів стегон та гомілок, використовуючи спортивні резинки як опір;

2. для розвитку м'язів рук та плечей

можна використовувати резинки для відтягування та розведення рук, а також для виконання інших рухів;

3. розтяжка та гімнастика:

спортивні резинки можна використовувати для розтяжки м'язів та виконання функціональних вправ для покращення координації та гнучкості;

4. комплекси вправ

комплекси вправ, в яких діти використовують спортивні резинки для виконання різних рухів та комбінацій, забезпечуючи розвиток різних м'язів і компенсуючи повноцінні фізичні навантаження.

Перед використанням спортивних резинок важливо враховувати індивідуальні особливості кожної дитини та звертатися за порадою до лікаря

або фахівця з фізичної реабілітації. Також важливо ретельно дотримуватися правил безпеки та враховувати індивідуальні обмеження.

Важливо враховувати, що вибір обладнання повинен базуватися на індивідуальних потребах та можливостях кожної дитини. Перед використанням будь-якого обладнання важливо звернутися до лікаря та фахівців для отримання порад та рекомендацій.

### 2.3. Рекомендації щодо покращення фізичного виховання для учнів із відхиленнями в стані здоров'я

Організація занять з учнями, які на підставі медичного обстеження були віднесені до спеціальних медичних груп, здійснюється відповідно до вимог спільного наказу Міністерства охорони здоров'я України та Міністерства освіти і науки України.

Учні, які віднесені до спеціальної медичної групи, характеризуються значними відхиленнями у стані здоров'я, які, хоча не перешкоджають навчанню, проте роблять неприйнятними заняття фізичною культурою за стандартною навчальною програмою [5].

Ці діти потребують значних обмежень у фізичних навантаженнях, оскільки рівень їх функціонально-резервних можливостей низький або нижче середнього. Вони отримують навчання за спеціальною програмою для дітей спеціальної медичної групи.

Школярі цієї групи зобов'язані брати участь у загальних заняттях з фізичної культури у відповідному одязі та взутті. Вони можуть приймати участь у підготовчій та заключній частинах занять, але зі значним обмеженням фізичних навантажень. Зазначеній групі учнів можна виставляти поточну оцінку за знання і техніку виконання адаптованих вправ при сприятливих для них умовах і наприкінці навчального року вони отримують статус «Зараховано».

Програма для школярів спеціальної медичної групи обмежує вправи на силу, швидкість, витривалість та довгих дистанцій ходьби, бігу, ковзання та



стрибків, пов'язаних із значним напруженням м'язів людського тіла. Програма враховує стадію та динаміку патогенезу захворювань у цієї групи дітей.

Освоєння спеціальної програми допомагає покращити самопочуття дітей і готує їх до переведення у підготовчу та основну медичні групи. Індивідуальний та груповий підхід узгоджується з урахуванням фізичних можливостей та обмежень дитини.

Учні цієї групи підлягають постійному лікарсько-педагогічному та батьківському контролю і зобов'язані вести щоденники самоконтролю. Самоконтроль включає суб'єктивні та об'єктивні показники стану здоров'я дитини. У разі тимчасового звільнення від фізичних занять учням рекомендується вести щоденники самоконтролю згідно з рекомендаціями вчителя.

Покращення фізичного виховання для учнів із відхиленнями в стані здоров'я вимагає індивідуального та детально підготованого підходу [10]. Ось деякі рекомендації:

1. індивідуалізація фізичного виховання

Сучасні умови життя сприяють збільшенню кількості дітей, які мають спеціальні групи. Це вимагає індивідуалізованого підходу до фізичної активності.

Зростання доступу до технологій у різних аспектах життя також надає можливостей для індивідуалізації фізичного виховання. Використання різноманітних програм та додатків може бути адаптоване під потреби конкретних дітей [14].

Індивідуалізовані підходи сприяють розвитку всіх аспектів особистості дитини, включаючи фізичний, емоційний та соціальний розвиток.

Загалом, індивідуалізація фізичного виховання для дітей із відхиленнями в стані здоров'я є ефективним напрямом роботи вчителя фізичної культури.

2. консультування у спеціалістів

Робота спільно з медичними фахівцями, фізіотерапевтами та іншими спеціалістами, які можуть надати конкретні поради щодо фізичних занять для конкретних дітей.

### 3. урізноманітнення занять фізичною культурою

Включайте різні види фізичних вправ для розвитку різних груп м'язів та координації. Важливо створити різноманітні програми, які задовольняють потреби різних учнів.

### 4. адаптація вправ

Адаптувати фізичні вправи відповідно до індивідуальних можливостей та обмежень учнів. Наприклад, зменшення інтенсивності, скорочення тривалості або використання модифікованих версій вправ.

5. забезпечення доступності для всіх учнів. Це може включати ремонт або встановлення пандусів, розширення дверних отворів та інші адаптації фізичного середовища.

### 6. моніторинг процесу фізичного виховання

Спостерігайте за прогресом і вносьте корективи до програми, враховуючи зміни в стані здоров'я учнів.

### 7. курси надання першої медичної допомоги

Вчителі фізичної культури стикаються з ризиком травм та нещасних випадків під час проведення фізичних занять. Навички першої допомоги дозволяють швидко та ефективно реагувати на непередбачені ситуації [15].

Навички першої допомоги можуть виявитися вирішальними для збереження життя та запобігання погіршенню стану учня, особливо в разі серйозних травм чи непередбачених медичних подій.

Вчителі фізичної культури часто перебувають в ситуаціях, де кожна секунда має значення. Навички першої допомоги дозволяють реагувати швидко та враховувати специфіку ситуацій, що виникають під час занять.

Правильно надана перша допомога може значно знизити ризик виникнення ускладнень внаслідок травм чи нещасних випадків. Ефективне управління ситуацією допомагає уникнути подальших проблем.

Навички першої допомоги можуть захистити вчителя від правових наслідків у випадку травм або нещасних випадків, оскільки вони свідчать про готовність та компетентність у вирішенні екстрених ситуацій.

Оновлення та поглиблення навичок першої допомоги входить в рамки професійного розвитку вчителя фізичної культури. Це сприяє удосконаленню знань та забезпеченню актуальних підходів до надання допомоги.

Наявність навичок першої допомоги робить вчителя більш впевненим у взаємодії з батьками та адміністрацією, що додає додаткову довіру до його професійних компетенцій.

Отже, навички першої допомоги є невід'ємною частиною професійного арсеналу вчителя фізичної культури, сприяючи безпеці та добробуту учнів та визначаючи високий стандарт професійної компетентності.

Ці рекомендації слід використовувати в комплексі, залежно від конкретних потреб та можливостей кожного учня з відхиленнями в стані здоров'я.

## ВИСНОВКИ

У світлі сучасних педагогічних викликів і соціальних реалій, тема здоров'я школярів набуває особливого значення та актуальності. Питання адаптації та індивідуалізації фізичного виховання для учнів з відхиленнями в стані здоров'я наразі стоїть на передньому плані в системі освіти, це підкріплено законами України.

Вивчення теоретичних аспектів цієї теми дозволило визначити ключові принципи і методологію взаємодії вчителів, медичних працівників та батьків з метою створення оптимальних умов для фізичного розвитку та психосоціальної адаптації дітей.

Розгляд адаптивних стратегій та підходів до фізичного виховання доводить, що кожна дитина, незалежно від свого здоров'я, має право на повноцінний доступ до фізичних занять та спортивних ігор. Спрямована робота з індивідуалізації програм, врахування фізичних можливостей та особливостей здоров'я допомагає забезпечити не лише фізичний, але й соціальний та емоційний розвиток кожного учня, який має відхилення у стані здоров'я.

Узагальнюючи, можна зробити висновок, що адаптивне фізичне виховання є важливим елементом сучасної педагогіки. Даючи можливість для участі в уроках фізичного виховання кожній дитині, незалежно від його фізичних можливостей.

Основним завданням є поєднання теоретичних знань із практичними стратегіями, спрямованими на створення безпечного, відкритого простору для фізичного розвитку всіх учнів. Такий підхід покликаний забезпечити не тільки фізичне здоров'я, але й формування позитивної самооцінки та соціальної взаємодії, роблячи фізичне виховання невід'ємною складовою повноцінної освітньої практики.

Внаслідок розвитку науки та педагогіки зокрема, роль спеціального обладнання в навчанні фізичної культури учнів з відхиленнями в стані здоров'я

визнається ключовою для досягнення повноцінного фізичного розвитку кожної дитини, яка має відхилення у стані здоров'я.

Спеціальне обладнання дає для індивідуалізації фізичних занять, адаптації завдань та вправ до потреб та можливостей кожного учня. Воно стає мостом між освітнім процесом і фізичним розвитком учнів з різними фізіологічними особливостями. Крім того, спеціальне обладнання допомагає створити безпечне середовище для фізичної активності та сприяє позитивній самооцінці учнів, що важливо для їхнього психосоціального розвитку. Воно дозволяє вчителям фізичної культури індивідуалізувати підходи, роблячи фізичне виховання більш доступним і ефективним для всіх.

Таким чином, розвиток та використання спеціального обладнання у навчанні фізичної культури є ключовим елементом створення інклюзивного середовища, де кожен учень може максимально розкрити свій фізичний потенціал та відчути себе повноцінним учасником навчального процесу.



## Схожість

Джерела з Інтернету

239

1	<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3751/1/%d0%a2%d0%b5%d0%be%d1%80%d1%96%d1%8f%2c%2">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/3751/1/%d0%a2%d0%b5%d0%be%d1%80%d1%96%d1%8f%2c%2</a>	67 джерел	2.57%
2	<a href="https://dunrmk.ucoz.ua/programa_dlja_specialnoji_medichnoji_grupi.doc">https://dunrmk.ucoz.ua/programa_dlja_specialnoji_medichnoji_grupi.doc</a>	22 джерела	1.97%
3	<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5249/1/7%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d0%b9.pdf">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/5249/1/7%d0%bb%d0%b5%d0%ba%d1%86%d1%96%d0%b9.pdf</a>	10 джерел	1.88%
4	<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/28135/1/%d0%9b%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%202.pdf">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/28135/1/%d0%9b%d0%95%d0%9a%d0%a6%d0%86%d0%af%202.pdf</a>		1.59%
5	<a href="http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/919/1/Upravlencheskie-reshenia-direktora-shkoli-nakazi-ta-rasporiadgennia-...">http://dspace.hnpu.edu.ua/bitstream/123456789/919/1/Upravlencheskie-reshenia-direktora-shkoli-nakazi-ta-rasporiadgennia-...</a>		0.76%
6	<a href="https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35183/1/Semenova.pdf">https://repository.ldufk.edu.ua/bitstream/34606048/35183/1/Semenova.pdf</a>		0.57%
7	<a href="http://er.ucu.edu.ua/handle/1/1745">http://er.ucu.edu.ua/handle/1/1745</a>	35 джерел	0.3%
8	<a href="http://eprints.zu.edu.ua/11629/1/%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB_6%20%281%29.doc">http://eprints.zu.edu.ua/11629/1/%D0%B4%D0%B8%D0%BF%D0%BB_6%20%281%29.doc</a>	8 джерел	0.3%
9	<a href="https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.14/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%">https://npu.edu.ua/images/file/vidil_aspirant/dicer/%D0%94_26.053.14/%D0%94%D0%B8%D1%81%D0%B5%D1%80%</a>	10 джерел	0.28%
10	<a href="http://briz.if.ua/rss">http://briz.if.ua/rss</a>		0.28%
11	<a href="http://7000.kiev.ua/?s=card%2F29547">http://7000.kiev.ua/?s=card%2F29547</a>	26 джерел	0.21%
12	<a href="https://studfile.net/preview/16464564/page:204">https://studfile.net/preview/16464564/page:204</a>	3 джерела	0.21%
13	<a href="https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1934/1/Fedoryachenko_GI_konf.pdf">https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/1934/1/Fedoryachenko_GI_konf.pdf</a>	20 джерел	0.18%
14	<a href="http://geum.ru/doc/work/195970/index.php">http://geum.ru/doc/work/195970/index.php</a>	27 джерел	0.16%
15	<a href="https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/26146/1/T_Skrypnyk_PMRVDA_KSPKIO.pdf">https://elibrary.kubg.edu.ua/id/eprint/26146/1/T_Skrypnyk_PMRVDA_KSPKIO.pdf</a>	5 джерел	0.14%
16	<a href="https://documentbase.net/818661">https://documentbase.net/818661</a>		0.14%
17	<a href="https://nmapo.edu.ua/zagruzka2/zbornikNMAPO27.pdf">https://nmapo.edu.ua/zagruzka2/zbornikNMAPO27.pdf</a>		0.14%