

ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ РОЗВИТКУ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ ОСІБ З ПОРУШЕННЯМИ ПСИХОФІЗИЧНОГО РОЗВИТКУ ЗАСОБАМИ АДАПТИВНОЇ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

Колишкін Олександр Володимирович

*кандидат педагогічних наук, доцент,
доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти
Сумський державний педагогічний університет
імені А. С. Макаренка
м. Суми, Україна*

Постановка актуальності проблеми. Сучасні соціально-педагогічні умови зумовлюють необхідність переосмислення підходів до фізичного виховання осіб з порушеннями психофізичного розвитку. Одним із найважливіших напрямів у системі спеціальної освіти є **розвиток рухової активності** як основи життєвої компетентності, соціальної адаптації та інтеграції таких осіб у суспільство.

Останнім часом активно формується ідеологія адаптивної фізичної культури як самостійного наукового напрямку та навчальної дисципліни, закладаються основи її філософії та методології, визначаються зміст і місце в системі знань про людину. Адаптивна фізична культура (АФК) виступає потужним засобом компенсації порушень, гармонізації психоемоційного стану, формування здорового способу життя та підвищення рівня соціальної активності осіб із різними нозологіями [2].

Аналіз наукових досліджень. Проблема розвитку рухової активності осіб із психофізичними порушеннями є предметом досліджень вітчизняних і зарубіжних учених (В. Бондар, С. Веневцев, О. Глоба, В. Гладуш, А. Дмитрієв, О. Колишкін та ін.) [1; 2; 3]. Однак питання **педагогічних умов ефективного розвитку рухової активності** засобами АФК залишається недостатньо розробленим, що актуалізує необхідність подальших теоретико-практичних досліджень.

Проблема розвитку рухової активності осіб з порушеннями психофізичного розвитку вивчена недостатньо. Мають місце лише поодинокі дослідження окремих елементів їх рухової діяльності. Наявність суперечностей між психологічними, соціальними і фізичними потребами даних дітей та їхніми можливостями визначає пошук і наукове обґрунтування ефективних шляхів розвитку рухової активності

засобами адаптивної фізичної культури та необхідність створення відповідних умов для їхньої соціальної інтеграції.

Метою роботи є визначення педагогічних умов розвитку рухової активності осіб з порушеннями психофізичного розвитку засобами адаптивної фізичної культури в умовах сучасного освітнього простору.

Виклад основного матеріалу. Рухова активність визначається як сукупність усіх видів рухової діяльності, спрямованих на забезпечення оптимального функціонального стану організму, розвиток фізичних якостей, удосконалення психічних процесів і формування навичок саморегуляції [1].

Для осіб із порушеннями психофізичного розвитку рухова активність має компенсаторний і корекційно-розвивальний характер. Вона сприяє: нормалізації діяльності нервової системи; формуванню просторово-часових уявлень; розвитку координаційних і комунікативних умінь; становленню впевненості у власних силах; покращенню емоційного стану й соціальної адаптації. Важливою складовою підтримки належного рівня рухової активності є АФК, що передбачає систему фізичних вправ, ігор, змагань і спеціально розроблених методів навчання з урахуванням індивідуальних особливостей кожної особи.

АФК є частиною загальної фізичної культури, яка розрахована на людей зі стійкими порушеннями функцій організму внаслідок захворювань, травм або вроджених дефектів, спрямована на стимуляцію позитивних реакцій у системах і функціях організму та формування необхідних рухових умінь, навичок, фізичних якостей та здібностей, які забезпечують нормалізацію життєво важливих функцій організму, адаптацію до умов оточуючого середовища, розвиток і вдосконалення особистості в цілому [2]. Це особливий вид фізичної культури, який набуває специфічних рис стосовно інвалідів різних груп, що займаються фізичними вправами та масовим спортом.

Основні принципи АФК:

- індивідуалізація (урахування віку, рівня рухових можливостей);
- доступність (поступовість і адаптованість фізичних навантажень);
- варіативність (зміна форм і методів роботи);
- комплексність (поєднання фізичних, психічних і соціальних аспектів розвитку);
- мотиваційна спрямованість (створення позитивного ставлення).

Зміст адаптивної фізичної культури охоплює рухливі ігри, спеціально адаптовані вправи, елементи спорту, ритмічну гімнастику, хореографію, лікувальну фізичну культуру, плавання, лікувальну ходьбу, які підбираються відповідно до індивідуальних потреб і можливостей учасників.

До категорії осіб із порушеннями психофізичного розвитку належать діти й дорослі з порушеннями інтелекту, слуху, зору, опорно-рухового апарату, аутистичного спектра, емоційно-вольової сфери тощо. Для цієї групи характерними є: затримка розвитку рухових навичок; знижений рівень м'язового тону; труднощі у координації рухів; швидка стомлюваність; низький рівень саморегуляції. Ці особливості потребують спеціально створених педагогічних умов, спрямованих на активізацію рухової діяльності та забезпечення позитивної динаміки фізичного розвитку.

На основі аналізу наукових джерел, практичного досвіду та власних узагальнень можна визначити комплекс педагогічних умов, що забезпечують ефективність розвитку рухової активності осіб із порушеннями психофізичного розвитку [1; 3]:

- диференційований та індивідуальний підхід (організація занять повинна базуватися на діагностичному вивченні функціонального стану кожного учасника, його моторного досвіду, психічних особливостей і мотивації). Індивідуалізація дозволяє дозувати фізичне навантаження, адаптувати методику до конкретних потреб, формуючи ситуацію успіху;

- комплексно-інтегративний підхід до організації занять (ефективність досягається за умови поєднання фізичного, психологічного, соціального та педагогічного впливу). Заняття з АФК мають інтегруватися з корекційно-розвитковими заняттями, логопедичними та психотерапевтичними методиками;

- мотиваційно-ціннісне забезпечення діяльності (створення позитивної мотивації до рухової активності є ключовою умовою успіху). З цією метою використовуються елементи ігрових технологій, змагання, творчі завдання, заохочення, а також приклади видатних спортсменів з інвалідністю;

- використання інноваційних технологій АФК. Доцільним є впровадження сучасних цифрових і біомеханічних засобів контролю рухової активності, програм оздоровчої гімнастики, фітнес-технологій, методів кінезіотерапії, арт- і танцювально-рухової терапії;

- підвищення професійної компетентності педагогів. Важливою умовою є наявність у фахівців високого рівня знань із галузі адаптивної фізичної культури, корекційної педагогіки, фізіології та психології розвитку. Ефективність підвищується через участь педагогів у тренінгах, семінарах, програмах професійного розвитку;

- співпраця педагогів, лікарів і сім'ї. Розвиток рухової активності передбачає єдність зусиль освітнього закладу, медичного персоналу та родини. Батьки повинні бути активними учасниками процесу,

підтримувати мотивацію дитини та закріплювати набуті навички вдома.

Основними формами реалізації педагогічних умов є: заняття адаптивною фізичною культурою (індивідуальні, групові); рухливі ігри з елементами спорту; реабілітаційно-оздоровчі програми; туристично-краєзнавча діяльність; спортивно-масові заходи (паралімпійські дні, естафети, фестивалі).

Реалізація визначених педагогічних умов сприяє:

- підвищенню рівня загальної та спеціальної рухової підготовленості;
- розвитку основних фізичних якостей;
- покращенню психоемоційного стану та самооцінки, зниженню тривожності й агресивності;
- активній соціалізації та інтеграції в соціум.

В процесі розвитку рухової активності осіб з порушеннями психофізичного розвитку засобами адаптивної фізичної культури необхідно забезпечити психологічно комфортне середовище, що стимулює ініціативу й творчість. Зміст занять має бути варіативним, із поступовим ускладненням завдань і введенням елементів самостійної діяльності.

Важливо здійснювати моніторинг рухової активності, використовуючи щоденники самоконтролю, тести, педагогічні спостереження. Ефективно застосовувати музичний супровід, мультимедіа, візуальні орієнтири для підвищення інтересу й концентрації уваги. Педагог має виступати не лише інструктором, а партнером і наставником, який підтримує позитивний емоційний фон і формує віру у власні можливості.

Висновки. Таким чином, визначені педагогічні умови розвитку рухової активності осіб з порушеннями психофізичного розвитку засобами адаптивної фізичної культури сприяють індивідуалізації освітнього процесу, комплексній інтеграції корекційних і фізкультурно-оздоровчих технологій, мотиваційному стимулюванні активності, підвищенню професійної компетентності педагогів. Засоби адаптивної фізичної культури виступають ефективним інструментом фізичного, психічного й соціального розвитку таких осіб. Впровадження визначених педагогічних умов забезпечує формування сталого інтересу до рухової діяльності, розвиток життєво необхідних умінь і сприяє успішній соціалізації та інтеграції осіб з порушеннями психофізичного розвитку у суспільство.

Література

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури: навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 424 с.
3. Синьов В. М. Корекційна психопедагогіка. Олігофренопедагогіка : підруч. К. : НПУ імені М. П. Драгоманова, 2007. Частина I. 238 с.

DOI <https://doi.org/10.36059/978-966-397-553-5-74>

ТЕОРЕТИЧНА ОЦІНКА МОЖЛИВОСТЕЙ ТА ПРОБЛЕМИ ПРАКТИЧНОГО ЗАСТОСУВАННЯ ТАНЦЮВАЛЬНО-РУХОВОЇ ТЕРАПІЇ У СКЛАДНИХ ВИПАДКАХ ЛІКУВАННЯ ТА РЕАБІЛІТАЦІЇ

Куц Єва Михайлівна

*асистент кафедри фізичного виховання
ДВНЗ «Ужгородський національний університет»
м. Ужгород, Україна*

Актуальність проблеми. У сучасному світі проблема збереження, зміцнення та відновлення здоров'я залишається однією з найактуальніших. Попри величезну кількість науково-обґрунтованих методів і методик лікування та реабілітації, заснованих головним чином на медикаментозній терапії та спеціально розроблених процедурних методах, кожен вдумливий лікар у своїй практиці має випадки, коли обмеженість можливостей традиційної наукової доказової медицини стає очевидною [1, с. 5]. Особливо це стосується пацієнтів із хронічними захворюваннями, нервовими та психічними розладами, пост-стресовими та пост-травматичними синдромами, депресивними станами, а також випадків, коли складний психофізіологічний стан пацієнта розвивається на фоні основного захворювання та супроводжує його. Як правило, методи традиційної медицини у таких клінічних випадках є малоефективними або взагалі не працюють – оскільки, як підказує логіка, ключ до розуміння та лікування подібних пацієнтів знаходиться у сфері психосоматики.

Це одна з причин великої і постійно зростаючої популярності т. зв. альтернативної медицини – сукупності різних методик лікування та реабілітації, спільною рисою яких є холистичний підхід до