

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
КРИВОРІЗЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ

Кваліфікаційна наукова праця
на правах рукопису

БАРАБАШ КАТЕРИНА ВІТАЛІЇВНА

УДК 796.011.3:373-056.2/3

ДИСЕРТАЦІЯ

**ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ ЗАСТОСУВАННЯ МЕТОДІВ
АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ З
ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ
ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ**

Галузь знань – 01 Освіта / Педагогіка

Спеціальність – 011 Освітні, педагогічні науки

Подається на здобуття наукового ступеня доктора філософії

Дисертація містить результати власних досліджень. Використання ідей,
результатів і текстів інших авторів мають посилання на відповідне джерело

_____ К. В. Барабаш

Науковий керівник – **Мішеніна Тетяна Михайлівна,**
доктор педагогічних наук, професор

Кривий Ріг – 2025

АНОТАЦІЯ

Барабаш К. В. Педагогічні умови застосування адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти – Кваліфікаційна наукова праця на правах рукопису.

Дисертація на здобуття наукового ступеня доктора філософії зі спеціальності 011 Освітні, педагогічні науки – Криворізький державний педагогічний університет, Кривий Ріг, 2025.

У дисертації проведено теоретичний аналіз і запропоновано новий підхід до вирішення наукового завдання, яке полягає в обґрунтуванні педагогічних умов, розробленні й експериментальній перевірці відповідної методики, спрямованої на застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти.

У **вступі** обґрунтовано актуальність теми дисертації, її зв'язок з науковими програмами, планами, темами, визначено об'єкт, предмет, мету й завдання дослідження; розкрито методи дослідження, наукову новизну та практичне значення одержаних результатів, особистий унесок здобувача, подано відомості про апробацію, публікації, структуру й обсяг роботи.

У першому розділі **«Теоретичні основи фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами із застосуванням методів адаптивного карате»** проаналізовано сучасний стан вивчення означеної проблеми в педагогічній теорії і практиці, висвітлено особливості фізкультурної освіти і фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами; розкрито зміст фізичного виховання учнів різних нозологічних груп із застосуванням методів адаптивного карате; критерії та показники його ефективності.

Проведений теоретичний аналіз засвідчив, що фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного середовища є складовою частиною фізкультурної освіти і важливим чинником їхнього

гармонійного розвитку, соціалізації та здоров'язбереження. Визначено, що адаптивне фізичне виховання є процесом, що спеціально налаштовується на індивідуальні можливості кожної дитини з урахуванням медико-фізіологічних показників, психоемоційного стану та специфіки комунікації, ураховує обмеження й потреби осіб із особливостями розвитку, надаючи перевагу у виборі засобів тим, що сприяють їх фізичному благополуччю й соціальній інтеграції.

Виокремлені методики адаптивного фізичного виховання, які обираються залежно від нозологічної групи учнів з особливими освітніми потребами, з-поміж яких різновиди гімнастик, елементи бойових мистецтв, йога, фізкультурно-оздоровчі практики.

З'ясована роль і значущість адаптивного карате, проаналізовані головні філософських підвалини, бойові техніки й ката, які можуть бути доцільною основою фізичного виховання дітей із особливими освітніми потребами різних нозологічних груп. Розкрито зміст вправ адаптивного карате, що забезпечують у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами досягнення профілактично-лікувального, здоров'язбережуваного й загальнорозвивального ефекту.

Обґрунтовано критерії оцінювання ефективності методів адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти. Зокрема, фізкультурно-оздоровчий критерій має на увазі ступінь позитивних змін у фізичному стані учнів з особливими освітніми потребами під впливом занять адаптивним карате. Особистісно-мотиваційний критерій характеризує внутрішню готовність учня брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зацікавленість у власному фізичному розвитку. Соціально-комунікативний критерій виявляє ступінь включеності учня в заняття адаптивним карате, різновиди активностей і комунікації з іншими учнями та тренером. Пізнавально-діяльнісний критерій стосується здатності учнів засвоювати і використовувати знання з основ адаптивного карате, ступеня сформованості навичок самоспостереження й

самоконтролю.

З'ясовано, що процес адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами має поетапний характер і передбачає поступовий перехід від низького до високого рівня сформованості відповідних фізичних та особистісних якостей.

У другому розділі **«Методичне забезпечення застосування адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти»** розкрито наукові підходи, принципи, методи, технології та методики адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами, обґрунтовано педагогічні умови, що забезпечують ефективність цього процесу.

За результатами аналізу напрацювань у галузі інклюзивної фізкультурної освіти визначено, що адаптивне фізичне виховання учнів із особливими освітніми потребами ґрунтується на міждисциплінарній методології, принципах доступності та безпечності, варіативності, послідовності та поступовості, оздоровчої спрямованості, мотивації й позитивного підкріплення, соціалізації, гуманізму й толерантності, орієнтується на положення особистісно орієнтованого, біомедичного, психолого-педагогічного, інклюзивного й системного підходів.

Визначено групи методів адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами: загальнопедагогічні (словесні, наочні, практичні, методи контролю і самоконтролю), специфічні методи фізкультурної освіти (фізичні вправи, методи організації та контролю), спеціально-педагогічні (адаптації вправ, індивідуалізації, ритмізації, моделювання соціальної взаємодії) та корекційно-розвивальні (сенсомоторної корекції, ритуалізованого виконання, дихальної гімнастики, м'язової релаксації, ігрові). Виокремлено та описано специфічні методи адаптивного карате у фізичному вихованні дітей із особливими освітніми потребами, з-поміж яких фізичні рухи і вправи, що поступово ускладнюються; методи демонстрації, повторення вправ, анімаційної наочності, словесні методи

(команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування), метод образотворення, драматизації, контролю і корекції.

Систематизовано й описано комплекс здоров'язбережувальних технологій адаптивного карате (фітнес-технології з адаптивним компонентом, релаксаційно-дихальні технології, технології сенсорної інтеграції, корекційно-реабілітаційного спрямування, інформаційно-комунікаційні технології підтримки, технології емоційного залучення), спрямовані на фізичний розвиток, профілактику вторинних порушень, підтримку психоемоційного стану та формування культури здоров'я учнів із особливими освітніми потребами. Розкрито особливості застосування методик адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти, які враховують сенсорну чутливість, рівень соціалізації, когнітивні та моторні особливості дітей. Зафіксовано особливості методики проведення занять для дітей із РАС, які спираються на принципи структурованості занять, візуальної підтримки, індивідуального і парного підходу, введення елементів ритуалу та передбачають поетапне оволодіння учнями системою адаптованого карате.

Обґрунтовано педагогічні умови застосування методів адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами, з-поміж яких: урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів із особливими освітніми потребами; поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами; використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів із особливими освітніми потребами; підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів із особливими освітніми потребами під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей.

У третьому розділі **«Організація та методика проведення дослідно-експериментальної роботи»** висвітлено результати проведення

педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності методики використання методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти і педагогічних умов, що підвищують її результативність.

Презентована методика фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти була сформована з урахуванням психофізіологічних особливостей розвитку дітей із РАС і ґрунтувалася на принципах адаптивності, прогресивності, структурованості, позитивного підкріплення й візуальної підтримки. Її реалізація тривала шість місяців. Заняття проводилися у форматі групових тренувань (по 4–5 осіб) двічі на тиждень, а також індивідуально – один раз на тиждень. Важливою складовою методики була цілеспрямована робота з батьками, що мала на меті посилення ефективності педагогічного впливу й підтримку дитини в домашньому середовищі.

Загалом, у межах реалізації методики використання методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти, було розроблено й апробовано: картки індивідуального розвитку та рівневу шкалу досягнень; методики поетапного формування рухових навичок з урахуванням нозологічних особливостей; систему методів і прийомів адаптивного карате, зокрема словесних, ігрових, сенсорно-моторних і контролюючих; адаптовані здоров'язбережувальні технології, що охоплюють фітнес- і релаксаційні комплекси, хатха-йогу, ІКТ; структуру занять із врахуванням принципів візуальної підтримки, ритуалізації, мотиваційного залучення; комплекс вправ адаптивного карате з елементами хатха-йоги; методичну підтримку батьків у межах програми «Партнерство заради здоров'я»; а також засоби моніторингу ефективності реалізації методики.

Проведений після завершення дослідно-експериментальної роботи кількісний, якісний і статистичний аналізи підтвердили ефективність запропонованої методики й педагогічних умов застосування методів

адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами. Результати експерименту продемонстрували статистично значущу позитивну динаміку в експериментальній групі за всіма критеріями: фізкультурно-оздоровчим, особистісно-мотиваційним, соціально-комунікативним і пізнавально-діяльним. За результатами апробації методики і педагогічних умов в учнів експериментальної групи зафіксовано позитивну динаміку у загальних рівнях ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате: на 8,3% стало більше учнів, які продемонстрували високий рівень, на 8,3% – середній, натомість на 16,7% стало менше учнів із показниками низького рівня. Статистичний аналіз результатів з використанням U-критерію Манна-Уїтні засвідчив не випадковість цих зрушень. У контрольних групах суттєвих змін не сталося.

Зафіксовано також високий рівень задоволеності батьків від упровадженої методики (у 87% випадків), що свідчить про її прийнятність, доступність і цінність для сімей вихованців.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми інклюзивної фізкультурної освіти. Перспективи подальшого розвитку досліджуваного феномену полягають у поглибленні науково-методичних засад адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами, зокрема через розроблення індивідуалізованих програм з урахуванням типу порушення, віку та рівня соціалізації дитини. Подальший інтерес становить аналіз довготривалих результатів впливу занять адаптивним карате на емоційно-вольову сферу, поведінкову стабільність і соціальну адаптацію учнів з особливими освітніми потребами, що сприятиме зміцненню практичних основ інклюзивної освіти.

Ключові слова: *фізкультурна освіта, фізична культура, фізичне виховання, адаптивне фізичне виховання, учні з особливими освітніми потребами, інклюзивне середовище, методи фізичного виховання, бойове мистецтво, адаптивне карате, здоров'язбереження, заклади загальної середньої освіти, педагогічні умови, методика.*

ABSTRACT

Barabash K. V. Pedagogical terms for the application of adaptive karate in the physical education of pupils with special educational needs in general secondary education institutions – Qualifying scientific work on the rights of the manuscript.

The dissertation on completion of a scientific degree of Doctor of Philosophy on a speciality 011 Educational, pedagogical sciences – Kryvyi Rih State Pedagogical University, Kryvyi Rih, 2025.

The dissertation presents a theoretical analysis and proposes a new approach to addressing a scientific issue, which consists of substantiating the pedagogical terms, developing and experimentally validating a methodology to apply adaptive karate methods in the physical education of pupils with special educational needs in general secondary education institutions.

The **Introduction** substantiates the relevance of the dissertation topic, its connection with scientific programmes, plans and themes, defines the object, subject, purpose and tasks of the research, and outlines the research methods, scientific novelty and practical significance of the obtained results, the author's contribution, as well as information on approbation, publications, structure and volume of the work.

Chapter One, “Theoretical Foundations of Physical Education of Pupils with Special Educational Needs through the Application of Adaptive Karate Methods”, analyses the current state of research on the identified issue in pedagogical theory and practice, highlights the specific features of physical education and training for pupils with special educational needs, reveals the content of physical education for pupils of various nosological groups through the application of adaptive karate methods, and defines the criteria and indicators of its effectiveness.

The theoretical analysis has shown that the physical education of pupils with special educational needs in an inclusive environment is an integral component of

physical education and an important factor in their harmonious development, socialisation, and health preservation. It has been determined that adaptive physical education is a process specifically attuned to the individual capacities of each child, taking into account medical and physiological indicators, psycho-emotional condition, and communication characteristics, while addressing the limitations and needs of individuals with developmental peculiarities, giving preference to means that promote their physical well-being and social integration.

The study identifies adaptive physical education methods selected depending on the nosological group of pupils with special educational needs. These methods include various types of gymnastics, elements of martial arts, yoga, and health-oriented physical practices.

The role and significance of adaptive karate have been clarified, and its crucial philosophical foundations, combat techniques and kata analysed, which may serve as an appropriate basis for the physical education of children with special educational needs from various nosological groups. The content of adaptive karate exercises is revealed, ensuring preventive, therapeutic, health-preserving and general developmental effects in the physical education of pupils with special educational needs.

The criteria for evaluating the effectiveness of adaptive karate methods in the physical education of children with special educational needs in general secondary education institutions are substantiated. It has been established that the process of adaptive physical education of pupils with special educational needs is staged and involves a gradual transition from a low to a high level of development of the corresponding physical and personal qualities.

Chapter Two, “Methodological Support for the Application of Adaptive Karate in the Physical Education of Pupils with Special Educational Needs in General Secondary Education Institutions”, outlines the scientific approaches, principles, methods, technologies, and techniques of adaptive physical education for pupils with special educational needs, and substantiates the pedagogical terms ensuring the effectiveness of this process.

Based on the analysis of developments in the field of inclusive physical education, it has been established that adaptive physical education for pupils with special educational needs is grounded in an interdisciplinary methodology and guided by the principles of accessibility and safety, variability, consistency and gradual progression, health orientation, motivation and positive reinforcement, socialisation, humanism and tolerance. It adheres to the tenets of person-centred, biomedical, psychological-pedagogical, inclusive and systemic approaches.

Groups of methods for adaptive physical education of pupils with special educational needs have been identified. These are general pedagogical methods (verbal, visual, practical methods, methods of control and self-control); specific methods of physical education (physical exercises, methods of organisation and control); special pedagogical methods (adaptation of exercises, individualisation, rhythmisation, modelling of social interaction); and corrective-developmental methods (sensorimotor correction, ritualised performance, breathing exercises, muscle relaxation, play-based methods). The specific methods of adaptive karate in the physical education of children with special educational needs are identified and described, including physical movements and exercises of increasing complexity, demonstration and repetition techniques, animated visual tools, verbal methods (commands, instructions, counting, step-by-step counting, chanting), the use of imagery, dramatisation, as well as monitoring and corrective techniques.

A range of health-preserving technologies related to adaptive karate has been systematised and described, including fitness technologies with an adaptive component, relaxation and breathing techniques, sensory integration technologies, corrective and rehabilitation-oriented approaches, information and communication support technologies, and emotional engagement strategies. These are aimed at supporting physical development, preventing secondary impairments, maintaining psycho-emotional well-being, and fostering a health-conscious culture among pupils with special educational needs.

The features of applying adaptive karate techniques in the physical education of pupils with special educational needs in general secondary education institutions

are outlined, taking into account sensory sensitivity, level of socialisation, and cognitive and motor characteristics of children. Specific features of methods for working with children with autism spectrum disorders have been documented. These are based on the principles of structured sessions, visual support, individual and pair-based approaches, incorporation of ritual elements, and a staged mastery of the adapted karate system by pupils.

The pedagogical terms for applying methods of adaptive physical education for pupils with special educational needs are substantiated. These include consideration of the age and individual characteristics of pupils with special educational needs; integration of traditional and innovative methods and techniques of adaptive karate in physical education; the use of varying intensity levels and different forms of physical activity in adaptive karate sessions depending on the pupils' health status; and enhancing the psychological-pedagogical and biomedical literacy of parents during the pedagogical support of children's physical education.

Chapter Three, “Organisation and Methodology of the Experimental Study”, presents the results of a pedagogical experiment aimed at verifying the effectiveness of the methodology for applying adaptive karate techniques in the physical education of pupils with special educational needs in general secondary education institutions, as well as the pedagogical terms that enhance its efficacy.

The proposed methodology for the physical education of pupils with special educational needs in general secondary schools was developed with regard to the psychophysiological characteristics of children with autism spectrum disorders and was based on the principles of adaptability, progression, structuredness, positive reinforcement, and visual support. Its implementation lasted six months. Training sessions were conducted in the form of group activities (comprising 4–5 children) twice a week, and individual sessions were held once a week. An essential component of the methodology was targeted work with parents, aimed at enhancing the pedagogical impact and supporting the child within the home environment.

As part of the implementation of the methodology for using adaptive karate techniques in the physical education of pupils with special educational needs in

general secondary schools, a number of tools and strategies were developed and tested: individual development cards and a level-based achievement scale; techniques for the phased formation of motor skills based on nosological characteristics; a system of adaptive karate methods and techniques, including verbal, play-based, sensorimotor and monitoring methods; adapted health-preserving technologies encompassing fitness and relaxation complexes, hatha yoga, and ICT; a session structure based on principles of visual support, ritualisation, and motivational involvement; a set of adaptive karate exercises incorporating hatha yoga elements; methodological support for parents within the framework of the “Partnership for Health” programme; and tools for monitoring the effectiveness of the methodology.

Quantitative, qualitative, and statistical analyses conducted after the completion of the experimental study confirmed the effectiveness of the proposed methodology and pedagogical terms for the application of adaptive karate techniques in the physical education of pupils with special educational needs. The results of the experiment demonstrated statistically significant positive dynamics in the experimental group across all criteria: physical and health-related, personal and motivational, social and communicative, and cognitive and activity-based. Based on the results of the approbation of the methodology and pedagogical terms, a positive trend was recorded in the overall levels of effectiveness of physical education using adaptive karate techniques in the experimental group: the proportion of pupils who demonstrated a high level increased by 8.3%, a medium level — by 8.3%, while the number of pupils with a low level decreased by 16.7%. Statistical analysis using the Mann–Whitney U-test confirmed the non-randomness of these changes. No significant changes were observed in the control groups.

A high level of parental satisfaction with the implemented methodology (in 87% of cases) was also recorded, indicating its acceptability, accessibility, and value for families of pupils.

This study does not exhaust all aspects of the issue of inclusive physical education. Prospects for further development of the investigated phenomenon lie in

deepening the scientific and methodological foundations of adaptive physical education for pupils with special educational needs, in particular through the development of individualised programmes that take into account the type of impairment, age, and level of socialisation of the child. Further interest lies in analysing the long-term effects of adaptive karate training on the emotional and volitional domain, behavioural stability, and social adaptation of pupils with special educational needs, which would contribute to strengthening the practical foundations of inclusive education.

Keywords: *physical education, physical culture, adaptive physical education, pupils with special educational needs, inclusive environment, methods of physical education, martial arts, adaptive karate, health preservation, general secondary education institutions, pedagogical terms, methodology.*

СПИСОК ОПУБЛІКОВАНИХ ПРАЦЬ ЗА ТЕМОЮ ДИСЕРТАЦІЇ

**Публікації в періодичних наукових виданнях іншої держави,
яка входить до Організації економічного співробітництва та
розвитку та/або Європейського Союзу**

1. **Barabash K. V.** Inclusion in physical education in Ukrainian secondary education: the practice of implementing adaptive karate. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management): Scientific and practical magazine*. Lodz : Fundacja “Oświata i Nauka Bez Granic PRO FUTURO”, 2024. № 5 (65). С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.5.1>

**Публікації у виданнях, включених до переліку наукових фахових
видань України з присвоєнням категорії «Б»**

2. Мішеніна Т. М., Пустильник О. С., **Барабаш К. В.** Фізичне і мовно-музичне виховання в інклюзивному просторі: культурософія сучасного освітнього дискурсу. *Формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 83. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.83.8>

3. **Барабаш К. В.** Методичні завваги до занять з адаптивного карате з учнями з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 77. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.5>

4. **Барабаш К. В.** Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами на заняттях з адаптивного карате. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2024. Вип. 95. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.95.2>

5. **Барабаш К. В.** Інтегративна система рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 75. С. 37–41. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/75.5>

6. Скидан С. О., Макаренко Н. Г., **Барабаш К. В.** Правові засади організації інклюзивного середовища у вищій школі (на прикладі розроблення

здоров'язберезувальних технологій). *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»*. 2024. № 1(35). С. 332–342. <https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1> (35)-332-342

**Публікації, у яких додатково відображені результати дослідження
(статті в інших виданнях, матеріали конференції тощо)**

7. Барабаш К. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури Криворізького державного педагогічного університету. *Матеріали наук.-практ. конф. «Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану»* (Кривий Ріг, 17 листопада 2022 року). Кривий Ріг: КДПУ, 2022. С. 6–11. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6711>
<https://doi.org/10.31812/123456789/6711>

8. Барабаш К. В. Загальні аспекти застосування методів адаптивного карате в умовах інклюзивного освітнього простору : матеріали наук.-практ. конф. «Теоретичні та практичні дослідження в галузі гуманітарних і природничих наук» (м. Запоріжжя, 24-25 лютого 2023 р.). Запоріжжя, 2023. С. 152–154. URL: <https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/book/25>

9. Барабаш К. В. Реалізація педагогічної функції викладачем у практиці фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічне Криворіжжя*. 2023. С. 74–78.

10. Барабаш К. Акцентування на аксіологічних цінностях фізичної культури в роботі з батьками дітей з особливими потребами. *Матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Виміри сталого розвитку в теорії та практиці»* (21 квітня 2023 р.) / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Перемишль – Херсон: Посвіт, 2023. С. 137–139. URL: <https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/51920>

11. Барабаш К. В. Здоров'язберезувальний чинник адаптивного карате в інклюзивному освітньому просторі. *Матеріали IV Міжнар. наук. інтернет-*

конф. «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я» (м. Черкаси, 18 травня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 165–169.

12. **Барабаш К. В.** Організаційні й методичні аспекти застосування адаптивного карате в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Актуальні вектори розвитку освітньої галузі України у воєнний і післявоєнний періоди (до 95-річчя заснування Криворізького педагогічного): Матеріали регіонального науково-практичного семінару (27 березня 2025 р., Кривий Ріг).* Кривий Ріг: КДПУ, 2025. С. 100–104.

ЗМІСТ

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ	18
ВСТУП.....	19
РОЗДІЛ 1 ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ	28
1.1. Особливості фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти.....	28
1.2. Зміст фізичного виховання учнів з ООП із застосуванням методів адаптивного карате, критерії та показники його ефективності.....	41
Висновки до розділу 1	57
РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ	60
2.1. Наукові підходи, принципи, методи, технології та методики адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами.....	60
2.2. Обґрунтування педагогічних умов застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами	78
Висновки до розділу 2	108
РОЗДІЛ 3 ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ.....	111
3.1. Експериментальна методика адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами	111
3.2 Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи	136
Висновки до розділу 3	152
ВИСНОВКИ	154
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ	160
ДОДАТКИ.....	182

ПЕРЕЛІК УМОВНИХ ПОЗНАЧЕНЬ

ДЦП – дитячий церебральний параліч

ЕГ – експериментальна група

ЗЗСО – заклад загальної середньої освіти

ЗПР – затримка психічного розвитку

КГ – контрольна група

ОРА – опорно-руховий апарат

ООП – особливі освітні потреби

РАС – розлади аутистичного спектру

ВСТУП

Актуальність дослідження. Сучасні освітні трансформації в Україні, зумовлені інтеграцією до європейського простору, реформуванням загальної середньої освіти та впровадженням інклюзивного навчання, актуалізують необхідність створення безбар'єрного освітнього середовища для кожного здобувача освіти, зокрема для учнів з особливими освітніми потребами (ООП).

Питання організації інклюзивного освітнього середовища закладу загальної середньої освіти (ЗЗСО) перебуває у полі широкого наукового дискурсу. Дослідники цієї проблеми [Білавич, Мальона, Косташук, 2021; Бичко, 2019; Гевко, 2019; Давиденко, 2015; Дегтяренко, 2011; Кипиченко, 2024; Колупаєва, 2019; Лорман, Депплер, Харві, 2010; Овчаренко, 2019; Порошенко, 2019; Сенченко, 2019; Шевців, 2016; Federico, 2011; Katz, 2017; Schmidt, 2011] відзначають вагомі напрацювання щодо правового, організаційного й дидактичного забезпечення інклюзивної освіти, створення умов для повноцінного розвитку, навчання й соціалізації дітей з ООП у контексті вітчизняних і світових освітніх трансформацій.

Одним із важливих напрямів забезпечення повноцінного розвитку, соціалізації, фізичної реабілітації й інтеграції дітей різних нозологічних груп є фізичне виховання, адаптоване до їхніх індивідуальних можливостей і потреб [Вільчковський, Денисенко, Цьось, 2010; Галій, 2018; Гаяш, 2016; Губарєв, 2018; Дубогай, 2017; Іваненко, 2022; Когут, 2015; Колишкін, 2014; Соколенко, 2015; Block, Taliaferro, Moran, 2019]. На думку вітчизняних і зарубіжних учених [Беленький, 2020; Бойчук, Бородіна, Микитюк, 2015; Борисенко, 2018; Вакуленко, 2019; Джевага, 2017; Дубинська, Петренко, 2020; Євдокименко, 2021; Кізенко, 2017; Круцевич, 2021; Рибалко, 2021; Слобожанінов, Батюк, 2022; Христова, Суханова, 2015; Haegele, Sutherland, 2019; Hutzler, Sherrill, 1999], фізична активність є чинником не лише збереження здоров'я, а й розвитку комунікативної, емоційно-вольової та соціальної сфер дитини з ООП.

Водночас, за результатами низки досліджень [Безкопильний, 2020;

Бобренко, 2017; Земцова, 2018; Луцик, 2021; Маріонда, Мордвінцев, 2023; Москаленко, 2022; Мартиненко, 2022; Мигалюк, 2014; Мирошніченко, 2018; Block, Taliaferro, Moran, 2019; Hokanson, Lewis, Foster, Killick, 2023], традиційні підходи до фізичного виховання неповною мірою враховують особливості сприймання, рівень розвитку рухових функцій і психоемоційний стан дітей із ООП, що знижує ефективність їхньої участі у фізкультурно-оздоровчій діяльності. Актуальною стає необхідність використання спеціалізованих методів адаптивного фізичного виховання, які базуються на принципах індивідуалізації, варіативності, емоційної підтримки та мотиваційної залученості. Одним із таких інноваційних підходів є адаптивне карате – система вправ та прийомів, яка інтегрує елементи бойових мистецтв, фізичної терапії, психоемоційного тренінгу й навичок саморегуляції.

За даними досліджень [Богдан, 2017; Коломієць, 2021; Кравчук, 2021; Михно, 2020; Панасюк, Гладун, 2022; Савченко, 2020; Haegele & Sutherland, 2019; Kudláček, Svozil, Groffík, 2023], адаптивне карате сприяє розвитку координації, сили, витривалості, а також позитивно впливає на когнітивні функції, рівень тривожності, самооцінку та поведінкову саморегуляцію дітей із ООП різних нозологічних груп. У цьому контексті методи адаптивного карате розглядаються як не лише фізкультурно-реабілітаційний засіб, а й як інструмент педагогічного впливу, що відкриває широкі можливості для формування життєво важливих компетентностей у дітей з ООП.

Водночас, освітня практика свідчить про недостатнє використання потенціалу адаптивного карате в закладах загальної середньої освіти, що обумовлено низьким рівнем науково-методичного забезпечення, відсутністю чітко визначених педагогічних умов для ефективної організації таких занять, недостатнім рівнем підготовки фахівців, а також браком узаємодії з батьками учнів, що мають особливі освітні потреби. У межах реалізації концепції Нової української школи особливої уваги потребує впровадження новітніх підходів до організації інклюзивної фізкультурної освіти й адаптивного фізичного виховання, зокрема через використання адаптивних методик із залученням

елементів східних бойових мистецтв.

З огляду на це дослідження педагогічних умов застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із ООП в умовах загальної середньої школи набуває особливої наукової та практичної значущості. Такий підхід дозволяє не лише збагачувати зміст інклюзивного освітнього процесу, але також створювати умови для гармонійного розвитку кожної дитини, незалежно від її психофізичних особливостей, а також посилювати партнерську взаємодію між педагогами, спеціалістами з фізичної реабілітації та батьками.

Аналіз стану наукового опрацювання проблеми дозволяє виокремити низку суперечностей між:

- зростаючими запитами суспільства на інклюзивне середовище у сфері фізичного виховання та відсутністю науково обґрунтованих методик використання адаптивного карате в закладах загальної середньої освіти;
- потенціалом адаптивного карате як реабілітаційного і виховного засобу та відсутністю системного педагогічного супроводу його впровадження;
- потребою у тісній узаємодії з батьками дітей з ООП при організації занять з адаптивного карате й обмеженістю відповідного науково-методичного інструментарію;
- наявністю позитивного досвіду впровадження адаптивного фізичного виховання в інших країнах і недостатнім рівнем імплементації цих підходів у вітчизняну педагогічну практику.

Актуальність порушеної проблематики, зазначені суперечності й визначили тему дисертаційної праці: **«Педагогічні умови застосування адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти»**.

Зв'язок роботи з науковими програмами, планами, темами. Дисертаційну роботу виконано відповідно до плану наукових досліджень Криворізького державного педагогічного університету в частині наукової

теми кафедри педагогіки «Теоретико-методологічні засади підготовки майбутнього вчителя в умовах модернізації неперервної педагогічної освіти» (державний реєстраційний номер 0119U102693). Тему дисертації затверджено вченою радою Криворізького державного педагогічного університету (протокол № 5 від 9 грудня 2021 р.).

Об'єкт дослідження: процес адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти.

Предмет дослідження: педагогічні умови і методика застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти.

Мета дослідження: теоретично обґрунтувати, розробити й експериментально перевірити ефективність педагогічних умов і методики застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти.

В основу дослідження покладено *припущення* про те, що фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти із застосуванням методів адаптивного карате буде ефективним, якщо цей процес відбувається у межах спеціально розробленої методики за підтримки визначених педагогічних умов.

Для досягнення поставленої мети та перевірки гіпотези сформульовано такі **завдання дослідження:**

1. Проаналізувати сучасний стан вивчення означеної проблеми в педагогічній теорії, висвітлити особливості фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти.

2. Розкрити зміст фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами із застосуванням методів адаптивного карате; критерії та показники його ефективності.

3. На підставі аналізу стану проблеми виявити новітні підходи, методи, технології і методики адаптивного карате, обґрунтувати педагогічні умови, що забезпечують ефективність їх застосування у фізичному вихованні учнів з

особливими освітніми потребами.

4. Розробити та експериментально перевірити ефективність методики та педагогічних умов застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти.

Задля досягнення мети та вирішення визначених завдань, було використано комплекс **методів дослідження**: *теоретичних* – поняттєво-категорійний аналіз, синтез, узагальнення, класифікація, систематизація теоретичних і дослідних даних для визначення сутності ключових понять дослідження, обґрунтування педагогічних умов, моделювання методики застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами; *емпіричних* – бесіди, тестування, аналітичні спостереження, експертне оцінювання, аналіз продуктів діяльності учнів із ОПП у процесі адаптивного фізичного виховання, анкетування батьків учнів з особливими освітніми потребами, діагностування параметрів індивідуального фізичного розвитку дитини, педагогічний експеримент із метою перевірки ефективності методики застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами; *методи якісного, кількісного та статистичного аналізу* результатів педагогічного експерименту – задля перевірки статистичних гіпотез, визначення ступеня вірогідності отриманих даних (U-критерій Манна-Уїтні).

Наукова новизна отриманих результатів: *уперше* розкрито сутність поняття «адаптивне фізичне виховання» та розроблено показники його ефективності; виявлено й обґрунтовано педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти (урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів; поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами; використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з

адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів з особливими освітніми потребами; підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів із ООП під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей); розроблено відповідну до них методику, що функціонує в умовах інклюзивного середовища і передбачає поетапне запровадження визначених педагогічних умов;

уточнено сутність і зміст ключових понять дослідження – «інклюзивне середовище», «фізкультурна освіта», «адаптивне фізичне виховання», «методи адаптивного карате», «технології адаптивного карате», «методики адаптивного карате», розроблено критеріальну базу ефективності адаптивного фізичного виховання та основи моніторингу динаміки індивідуального фізичного розвитку дитини з ОПП (фізкультурно-оздоровчий, особистісно-мотиваційний, соціально-комунікативний та пізнавально-діяльнісний критерії).

Набули подальшого розвитку методи, прийоми, технології і методики адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами; зміст адаптивного фізичного виховання на основі бойових мистецтв, основні стратегії роботи педагогів з учнями з особливими освітніми потребами, які мають фізичні, емоційні, когнітивні та мовні порушення, в умовах інклюзивного середовища. Розкритий потенціал адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими потребами як реабілітаційного і виховного засобу вможливило переорієнтацію дефектоорієнтованого підходу на особистісно зорієнтований, поступальну соціальну інклюзію, забезпечення здоров'язбережувального освітнього простору.

Практичне значення отриманих результатів дослідження полягає в розробленні й упровадженні в роботу закладів загальної середньої освіти методики адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами та її дидактичне забезпечення, що охоплювало: картки індивідуального розвитку дитини з ООП та рівневу шкалу її фізичних досягнень, що враховує вікову категорію, нозологічну групу, стартовий рівень

фізичної підготовленості та поведінкових особливостей; методики адаптивного карате (поетапного формування рухової навички, структурування фізичної активності, ігрової та сенсо-моторної модифікації, дихально-рухової регуляції, соціального тренування тощо); систему методів адаптивного карате (фізичні вправи, методи демонстрації, повторення вправ, анімаційної наочності), словесні методи (інструктаж, пояснення), ігрові методи, методи контролю і корекції) та прийомів, що забезпечують їх ефективне використання (дзеркальне спостереження і дзеркальне виконання, тактильна м'язова наочність, команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування, образотворення, драматизація, формувальне оцінювання); адаптовані під запити учнів із ООП здоров'язбережувальні технології, зокрема фітнес-технології з адаптивним компонентом, комплекси асан хатха-йоги, релаксаційно-дихальні технології, технології сенсорної інтеграції, технології корекційно-реабілітаційного спрямування, інформаційно-комунікаційні технології підтримки, технологій емоційного залучення; адаптована під потреби учнів із РАС система занять із фізичного виховання; система вправ адаптивного карате, доповнена вправами хатха-йоги, що регламентована принципами сенсорної інтеграції, нейропластичності, адаптивної моторики й афективної підтримки, і забезпечують профілактично-лікувальний, здоров'язбережувальний, загальнорозвивальний ефект для дітей із ООП; методичні рекомендації батькам учнів із ООП щодо організації фізичного виховання дітей (поради, приписи, інфографіки, інформаційні пости, рекомендаційні добірки літератури) та зміст програми «Партнерство заради здоров'я»; засоби моніторингу ефективності фізичного виховання учнів з ООП із використанням методів адаптивного карате.

Результати дослідження можуть бути використані в розробленні освітньо-професійних програм, робочих програм навчальних дисциплін, навчально-методичного забезпечення; у професійній підготовці майбутніх тренерів, учителів фізичної культури, підвищення кваліфікації учителів фізичної культури.

Результати дослідження *впроваджено* в освітній процес Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка (довідка № 305/19.02-33 від 17.03.2025 р.), КЗ «Гімназія імені Олени Журливої Кропивницької міської ради» (довідка № 02-24/86 від 18.03.2025 р.); ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (довідка № 562/28 від 19.03.2025 р.); Української державної льотної академії (довідка № 01-08/423 від 20.03.2025 р.).

Особистий внесок здобувача. Дисертація є результатом самостійних досліджень здобувачки. Наукові положення, висновки і пропозиції, які виносяться на захист, отримано здобувачкою особисто та викладено в наукових публікаціях. Із наукових праць, опублікованих у співавторстві з Т. Мішеніною, О. Пустильник [2], С. Скиданом і Н. Макаренко [6], у дисертації використано лише ті положення та ідеї, які належать здобувачці. Зокрема, визначено можливості застосування анімаційної наочності, словесних методів, мультимедійних технологій в організації занять адаптивним карате дітей із ООП, а також нормативно-правові засади організації інклюзивного середовища на заняттях із адаптованого фізичного виховання.

Апробація результатів дисертації оприлюднено в доповідях на науково-практичних конференціях, зокрема *міжнародних*: «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Виміри сталого розвитку в теорії та практиці» (Konin – Użhorod – Przemyśl – Chersoń, 21 квітня 2023 р.); «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я» (м. Черкаси, 18 травня 2023 р.); *усеукраїнських*: «Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану» (Кривий Ріг, 17 листопада 2022 р.); «Теоретичні та практичні дослідження в галузі гуманітарних і природничих наук» (м. Запоріжжя, 24-25 лютого 2023 р.); *регіональних*: «Актуальні вектори розвитку освітньої галузі України у воєнний і післявоєнний періоди (до 95-річчя заснування Криворізького педагогічного)» (Кривий Ріг, 2025).

Основні теоретичні, концептуальні положення, висновки, рекомендації й

попередні результати дослідження обговорювалися на засіданнях кафедри педагогіки Криворізького державного педагогічного університету, кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання Тернопільського національного педагогічного університету імені Володимира Гнатюка.

Публікації. Результати дисертації висвітлено в 12 публікаціях, з яких 2 – у співавторстві; серед них 4 – у наукових фахових виданнях України, 1 – в іноземних наукових періодичних виданнях, 7 – інших виданнях, матеріалах конференцій.

Структура дисертації. Робота складається з анотації, вступу, трьох розділів, висновків до розділів, загальних висновків, списку використаних джерел (215 найменувань, із них – 16 іноземними мовами), 7 додатків на 18 сторінках. Загальний обсяг дисертації – 199 сторінок. Обсяг основного тексту становить 159 сторінок. Робота містить 16 таблиць, 12 рисунків.

РОЗДІЛ 1

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ ІЗ ЗАСТОСУВАННЯМ МЕТОДІВ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ

1.1. Особливості фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти

Фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами (ООП) у закладах загальної середньої освіти є важливою складовою процесу їхньої всебічної соціалізації, інтеграції в освітнє середовище й гармонійного розвитку.

Згідно з Законом України «Про освіту» (2017) забезпечення права на отримання психолого-педагогічної, лікувально-профілактичної, оздоровчої й корекційно-розвивальної допомоги дітям із ООП на інституційному рівні вможливлено через створення інклюзивних класів у закладах середньої освіти, передбачено також проведення індивідуальної роботи. Вагому роль у соціалізації таких дітей має фізичне виховання. Водночас, в умовах інклюзивної освіти постає необхідність адаптації змісту, форм і методів фізичного виховання з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожного учня. Як відзначають фахівці, організація фізичної активності в інклюзивному середовищі має забезпечувати безпечні, доступні та мотивувальні умови для залучення всіх учнів до рухової діяльності, сприяючи розвитку фізичних якостей, соціальної компетентності та формуванню позитивного ставлення до здорового способу життя. Задля поглибленого розуміння специфіки фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами необхідно розглянути сутність основних понять, пов'язаних із інклюзивною освітою, адаптивним фізичним вихованням та особливостями організації рухової діяльності в умовах інклюзивного освітнього середовища.

Передусім відзначимо, що *інклюзивна освіта* – це система освітніх послуг, яка ґрунтується на принципі основного права дітей на освіту та права

навчатися за місцем проживання. Це передбачає навчання в умовах закладу освіти, що враховує індивідуальні особливості, рівень психофізичного розвитку кожного учня та унеможливорює будь-яку дискримінацію.

Метою інклюзивної освіти є забезпечення рівного доступу до якісної освіти в умовах загальноосвітнього простору, що орієнтований на задоволення особливих освітніх потреб кожної дитини.

Відповідно до сучасних підходів *учні з особливими освітніми потребами* – це діти, які через порушення фізичного чи психічного розвитку потребують індивідуального підходу, спеціальних педагогічних умов, адаптації навчального середовища та змісту освіти [Сенченко, 2019; Синьов, 2021]. У контексті фізичного виховання така потреба обумовлена як функціональними обмеженнями, так і специфікою психоемоційного реагування, що впливає на сприйняття інструкцій, виконання рухових дій і соціальну взаємодію [Круцевич, 2020; Дубогай, 2017].

Згідно з чинною класифікацією [Наказ МОН № 635 від 15.06.2021] до дітей з ООП належать учні з такими порушеннями розвитку:

- порушення слуху (включаючи глухоту й туговухість);
- порушення зору (включаючи повну або часткову сліпоту);
- порушення опорно-рухового апарату;
- інтелектуальні порушення;
- порушення мовлення;
- порушення емоційно-вольової сфери;
- розлади аутистичного спектра (РАС);
- комплексні порушення розвитку.

Питання створення інклюзивного освітнього середовища, окреслення можливостей, пов'язаних із забезпеченням фізкультурного виховання дітей з ООП, досліджено в межах концепцій фізичного розвитку здобувачів, що вможливорює їх реалізацію в інклюзивній фізкультурній освіті загалом [Безкопильний, 2020; Данілавічюс, Литовченко, 2012, с. 28–40; Душка, 2018, с. 7–10; Іващук, 2017, с. 33–36; Колупаєва, 2018; Колупаєва, Савчук, 2011,

с. 15–20; Шевців, 2016, с. 126–127].

Схарактеризуємо загальні підходи до фізичного виховання дітей із ОПП, усебічно розглядаючи й порівнюючи поняття «фізкультурна освіта» і «фізичне виховання» та «адаптивне фізичне виховання».

Фізкультурна освіта – це цілеспрямований педагогічний процес формування в особистості знань, умінь і навичок у сфері фізичної культури, розвиток фізичних якостей, виховання потреби у фізичній активності та здоровому способі життя. Вона охоплює як теоретичну, так і практичну підготовку у сфері фізичної культури [Круцевич, 2008; Шиян, 2007].

Фізкультурна освіта в Україні ґрунтована на концепціях:

- *біологічній* (з опорою на об'єктивні морфолого-фізіологічні показники фізичного розвитку людини, закономірність динамічних змін у фізичному розвитку залежно від видів фізичних вправ, системи їх застосування) [Skalski, 2015];

- *педагогічній* (з огляду на доцільність активної рухової діяльності, забезпечення здоров'язбережувального освітнього середовища);

- *рухової соціалізації* (формування соціальних умінь і навичок через фізичну активність, розвиток комунікативної компетентності та інтеграцію в соціальне середовище засобами фізичного виховання).

Розвиток концептуальних засад фізкультурної освіти відбувається за кількома напрямками. Розкриття біологічної концепції досягається через наукове обґрунтування необхідності фізичного виховання на основі об'єктивних фізіологічних показників і розроблення індивідуалізованих рухових програм, що враховують вікові, морфофункціональні й адаптаційні особливості дітей. Розвиток педагогічної концепції забезпечено напрацюваннями в соціальній інклюзії, зокрема того, що стосується адаптивності до соціуму через фізичне виховання, моделювання комунікативного простору задля успішної соціалізації учнів з особливими освітніми потребами (молодший шкільний вік). У межах цієї концепції використовують спостереження над особливостями психічного і фізичного

розвитку дітей нозологічних груп (низький рівень концентрації уваги, емоційна неврівноваженість, невміння підтримувати комунікацію з тими, хто поруч, обмеженість у виконанні рухових вправ, відхилення в координації) [Бойчук, 2017, с. 200; Душка, 2018]. Розвиток концепції рухової соціалізації відбувається шляхом інтеграції фізичної активності у процес соціалізації особистості, де рухова діяльність розглядається як засіб формування комунікативних умінь, розвитку емоційної сфери та адаптації до вимог соціального середовища. Водночас, сучасний вектор фізкультурної освіти зорієнтований на віднайдення інноваційних шляхів задля подолання кількох суперечностей:

- нагальної потреби в упровадженні організаційних і педагогічних засад фізкультурної освіти в інклюзивному середовищі за умов недостатньої їх теоретико-методичної розробленості;

- необхідності індивідуалізації фізичного виховання на основі біологічних показників при одночасній відсутності достатньої кількості адаптивних програм для дітей із різними нозологічними порушеннями;

- прагнення формувати соціальні компетентності засобами рухової активності за умов обмеженої інтеграції інклюзивних практик у фізкультурну освіту загалом.

Особливу позицію у вихованні підростаючого покоління посідає *фізичне виховання* – педагогічний процес цілеспрямованого розвитку фізичних якостей людини, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та сприяння гармонійному розвитку організму шляхом систематичних фізичних вправ і раціонального режиму рухової активності [Гавердовський, 2007; Круцевич, 2020]. Зміст фізичного виховання складає система педагогічно доцільних засобів і методів, спрямованих на розвиток фізичних здібностей, формування рухових навичок, зміцнення здоров'я та виховання морально-вольових якостей дітей і підлітків. Цей зміст охоплює фізичні вправи, ігри, спортивні змагання, гігієнічні процедури й теоретичні знання, які забезпечують всебічний фізичний розвиток учнів [Лях, Засєкін,

2010]. Освітня практика нині звертається до здоров'язбережувальних технологій задля покращення здоров'я молодого покоління, з одного боку, вироблення перспективної стратегії фізкультурної освіти з урахуванням потреб і запитів, а також орієнтуючись на особливості організації фізкультурної освіти, – з іншого [Слобожанінов, Батюк, 2022].

У розгляді проблеми фізичного розвитку людини звернення до доробків, у яких науковці висвітлюють практичне спрямування фізичного виховання, методичних аспектів його провадження, аналізують цінності здоров'язбереження (Й. Бельські (Bielski), Ю. Бойчук, М. Булатова, Д. Скальські (Skalski), В. Папуша, Л. Рибалко, В. Романовські (Romanowski), Б. Шиян) уможлиблює виокремлення особливої лінії фізичного виховання, зокрема дітей з особливими освітніми потребами.

Однією з тенденцій розвитку фізкультурної освіти в Україні є інклюзивність, що передбачає створення освітньо зорієнтованого середовища, в умовах якого буде забезпечена умова залучення учнів з особливими освітніми потребами до системи фізичного виховання. Діти нозологічних груп мають медико-фізіологічні показники, які унеможлиблюють виконання вправ, що вимагають значного фізичного навантаження (обмежені фізичні можливості, синдром дефіциту уваги, дискоординовані рухи тощо). Упровадження системи вправ з адаптованого фізичного виховання сприяє загальному розвитку фізичного здоров'я дітей, а також соціальній інклюзії. Якісна освіта надає дітям рівні вихідні шанси і дозволяє досягнути успіху на всіх етапах навчання [Rybalko, et al., 2024].

На відміну від загального фізичного виховання, яке орієнтується на масову підготовку та розвиток фізичних якостей відповідно до вікових нормативів, *адаптивне фізичне виховання* спеціально налаштоване на індивідуальні можливості, обмеження й потреби осіб з особливостями розвитку, надаючи пріоритет їх фізичному благополуччю та соціальній інтеграції [Галій, 2018].

Законодавче підґрунтя розвитку інклюзивної фізичної освіти («Закон

про Україну», «Концепція розвитку інклюзивної освіти» (2010), «Національна стратегія розвитку інклюзивного навчання до 2029 року», «Стратегія фізичної активності ВООЗ для Європи 2016–2025») уможлиблює поступ фізкультурної освіти в Україні.

Теоретичні розвідки стосовно інноваційних практик у фізичному вихованні дітей з особливими потребами уможливлюють їх системне упровадження, спиралися на біологічну концепцію фізкультурної освіти (В. Гончаренко, П. Ланге (Lange), В. Папуша, А. Хофманн (Hofmann)). Із цієї точки зору фізичне виховання учнів із особливими освітніми потребами апелює насамперед до їх фізіологічних можливостей, з одного боку, головного спрямування на досягнення психоемоційного комфорту вихованців, що, своєю чергою, сприяє успішній соціалізації в колективі, суспільстві; упровадженню системи адаптованих фізичних вправ, демонструє динаміку у фізичному та фізіологічному (профілактично-лікувальний вплив) поступові, – з іншого.

Між тим, українська інклюзивна освіта відповідно до аксіологічного підходу визначає провідною гуманітарно-культурну парадигму освітньої платформи, що дозволяє аналізувати проблему, пов'язану з соціалізацією у взаємозв'язку з фізичним вихованням людей з інвалідністю на рівні гуманної освітньої політики. Розроблення авторських методик з опертям на напрацювання фахівців із загальної та спеціальної педагогіки, педагогічної психології, медицини дозволяють модифікувати дефектоорієнтований підхід в освітній системі на особистісно зорієнтований, що вможлиблює забезпечення освітніх запитів здобувачів, їхнього психофізичного розвитку, що має вияв у якісних змінах. Системність в адаптованій фізичній підготовці покращує загальний фізичний розвиток учнів з ООП, а також забезпечує наступність на подальших етапах освіти. Тож, фізкультурна освіта орієнтована на фізичну активність особи і здоров'язбереження. Фізкультурна освіта, починаючи з дошкільного віку, має сприяти подальшому виробленню в дітей з особливими освітніми потребами навичок здоров'язбереження протягом життя.

З огляду на зазначене вище поняття «фізкультурна освіта» вважаємо більш широким порівняно зі словосполученням «фізичне виховання», оскільки фізкультурна освіта ґрунтована на інтегруванні наукового (психолого-педагогічного, медичного, біологічного й суспільного) досвіду, який має практичну реалізацію в загальній освіті.

Розглядаючи інклюзію в межах концепції фізкультурної освіти, послуговуємося терміносполученням «фізичне виховання», виходячи з таких позицій, як-от:

- фізична діяльність дітей з особливими освітніми потребами ґрунтована з урахуваннями медико-фізіологічних показників, тому головну увагу приділено здатності вихованця виконувати ту чи ту рухову вправу. При цьому процедура оволодіння послідовністю рухів довільна, визначена поступом у фізичній вправності дитини, не передбачає оцінювання;

- особливістю фізичної діяльності є лікувально-профілактична, оздоровча реалізації, тому насамперед спрямована на виховання в учня з ОПП здатності до дії, а також досягнення балансу між функційними системами й органами організму;

- зважаючи на результати досліджень психологів щодо психодинаміки дітей окресленої категорії (низький рівень концентрації, труднощі в комунікації, уникання нових контактів, небажання виконувати спільні дії в колективі), рухові вправи повинні сприяти емоційному врівноваженню [Утюж, Спиця, 2020; Колупаєва, 2018; Тарасун, 2004];

- імплементація адаптивних систем спрямована на підтримку фізичного розвитку дітей, що має спиратися на теоретичні основи медичної гімнастики, побудови комплексів елементарних рухових вправ як зі спеціальним обладнанням, так і без нього;

- фізичне виховання дітей з ООП має провадитися в умовах емоційної відкритості, оскільки діти через відчуття набагато краще повторюють рухи, а також виявляють бажання комунікувати;

- виконання адаптивних рухових вправ сприяє досягненню координації,

оскільки спонукає до концентрації уваги; забезпечує динаміку у фізичному розвитку.

Отже, фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами (ООП) у закладах загальної середньої освіти є складовою інклюзивного освітнього процесу, що має бути адаптованим до індивідуальних можливостей, потреб і темпів розвитку кожної дитини. Основними завданнями цього процесу є: збереження та зміцнення здоров'я, формування навичок безпечної рухової діяльності, розвиток фізичних якостей, а також підтримка позитивного емоційного стану й соціалізації учнів.

Розроблення адаптивних комплексів фізичних вправ для дітей з особливими потребами висуває вимоги до узгодженості нормативної і варіативної моделей організації і проведення занять із фізичного виховання дітей з огляду на медико-фізіологічні показники. Вимагає розгляду питання інституалізації програм з адаптивного виду фізичних занять у закладах загальної середньої освіти України.

У численних дослідженнях встановлено, що кожна з груп дітей із ОПП потребує особливого підходу в організації фізичного виховання (див. табл. 1.1).

Тож, запровадження адаптованого фізичного виховання для кожної категорії учнів потребує диференційованого підходу, що враховує не лише обмеження, але й потенціал розвитку, можливість компенсаторних механізмів і специфіку сприйняття навчального матеріалу [Ліфар, 2016; Мартиненко, 2022]. Особливої уваги заслуговує група дітей із розладами аутистичного спектра (РАС), що поєднують порушення соціальної взаємодії, комунікації та сенсомоторного розвитку, потребуючи структурованих, передбачуваних і безпечних форм фізичної активності [Савченко, 2020].

Розроблення профілактично-оздоровчих вправ, комплексів таких вправ для дітей нозологічних груп визначають подальші шляхи імплементації в освітню практику адаптованих вправ (Л. Вакуленко, Л. Лоза, Н. Пангелова).

Специфічні підходи у фізичному вихованні дітей із ООП

Категорія дітей з ООП	Провідні труднощі	Основні потреби у фізичному вихованні
З порушенням слуху	Обмеження у сприйнятті усних інструкцій, труднощі в орієнтації на звук	Візуальна демонстрація вправ, чіткий зоровий контакт, використання жестів, підтримка ритму за допомогою візуальних сигналів
З порушенням зору	Погіршене або відсутнє зорове сприймання простору та рухів інших	Тактильна підтримка, вербальні інструкції з чітким описом простору, безпечне середовище, індивідуальний супровід
З порушенням опорно-рухового апарату	Обмеження у виконанні окремих рухів, порушення координації, м'язова слабкість	Адаптація вправ до можливостей дитини, підтримка балансу, поступове збільшення навантаження, індивідуальний темп
Із затримкою психічного розвитку (ЗПР)	Повільне засвоєння інструкцій, нестійка увага, труднощі в контролі поведінки	Повторюваність рухів, емоційне підкріплення, спрощення завдань, послідовність дій
Із розладами аутистичного спектра (РАС)	Порушення соціальної взаємодії, сенсорна чутливість, стереотипність, тривожність	Структурованість заняття, наочні підказки, мінімізація сенсорного перевантаження, передбачуваність, використання ритуалів
З інтелектуальними порушеннями	Ускладнене розуміння складних інструкцій, порушення мислення та пам'яті	Спрощення рухових завдань, повторюваність, візуалізація, наочні схеми, формування простих дій
З порушенням мовлення	Складнощі у спілкуванні, незрозумілість інструкцій, низька комунікація	Використання жестів, демонстрація вправ, підтримка емоційного контакту, невербальне спілкування
З комплексними порушеннями	Поєднання кількох видів труднощів (напр., зір + інтелектуальні порушення)	Максимальна індивідуалізація, поєднання стратегій, постійна педагогічна підтримка, мультидисциплінарний підхід

Застосування особистісно зорієнтованого підходу (І. Бех, М. Боришевський, О. Дубасенюк, А. Хоменко, С. Яценко) в адаптованому фізичному вихованні

учнів з ООП орієнтоване на психоемоційне врівноваження, розвиток комунікативних умінь, забезпечує соціальну адаптацію.

Авторські методики, побудовані з огляду на напрацювання фахівців із загальної та спеціальної педагогіки, педагогічної психології, медицини забезпечують освітні попити здобувачів, сприяють їхньому психофізичному розвитку, що має вияв у якісних змінах. Системність в адаптивній фізичній підготовці значною мірою покращує загальний фізичний розвиток учнів з ООП, а також визначає наступність на подальших етапах освіти.

Узагальнення досвіду оздоровчих практик апелює до врахування національної специфіки в організації і проведенні занять із фізичного виховання, сприяє підвищенню рівня соціальної інклюзії. Фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами орієнтоване на розроблення профілактично-оздоровчих практик, окремих комплексів рухових вправ з огляду на медико-фізіологічні показники (А. Душка, Д. Козак, А. Колупаєва, Л. Лоза, В. Тарасун, Г. Хворова). Поєднання рухових вправ на основі різних видів бойових мистецтв сприятиме загальному фізичному розвитку дітей, визначаючи рухову активність як допоміжний інструмент у виробленні координації, емоційного врівноваження, подальшого ускладнення рухових вправ залежно від індивідуального фізичного розвитку (О. Біленко, О. Куліш, Н. Пангелова, Л. Чеховська). Потребує розгляду питання уведення вправ з адаптивного бойового мистецтва (у дослідженні – на прикладі адаптивного карате) в систему фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами. Це, своєю чергою, розкриває перспективи в інтегруванні фізичного виховання дітей різних нозологічних груп з іншими видами виховання.

У передовому досвіді інклюзивного освітнього середовища й адаптивного фізичного виховання існують загальновизнані підходи до організації фізичного виховання дітей з ООП, які базуються на підборі специфічних видів фізичних вправ і активностей відповідно до особливостей психофізичного розвитку дітей. До них належать різновиди гімнастики,

елементи бойових мистецтв (карате, айкідо, тайцзицюань, ушу), йога, зокрема хатха-йога та інші фізкультурно-оздоровчі практики (див. рис. 1.1) [Соколенко, 2015].

Залежно від нозологічної групи можуть бути використані ті чи ті методики фізичного виховання (див. табл. 1.2).

Серед сучасних підходів до адаптивного фізичного виховання дітей із ОПП вагоме місце посідає використання елементів йоги, зокрема хатха-йоги. Хатха-йога передбачає виконання статичних і динамічних поз (асан), спрямованих на розвиток гнучкості, рівноваги, сили, координації, а також на досягнення психоемоційної рівноваги через контроль дихання і розслаблення. В умовах інклюзивної освіти практика йоги адаптується до фізичних можливостей і потреб кожної дитини, у т. ч. добираються прості пози, забезпечується поступовість у їх освоєнні, використовується підтримка допоміжних засобів (ремінців, блоків, спеціальних килимків) [Лоза, 2021].

Види гімнастики:	Елементи бойових мистецтв:	Елементи хатха-йоги:	Інші фізкультурно-оздоровчі технології:
• <i>Лікувальна фізична культура (ЛФК)</i> — комплекс вправ із терапевтичним ефектом; комплекс індивідуально дібраний за медичними показаннями. • <i>Корекційно-розвивальна гімнастика</i> — спеціальні рухові комплекси для розвитку координації, балансу, дрібної та великої моторики. • <i>Ритмічна гімнастика</i> — вправи під музику для розвитку моторно-ритмічних здібностей, емоційної сфери та комунікативних якостей.	• <i>Адаптивне карате</i> — покращення координації рухів, розвиток уваги й саморегуляції. • <i>Айкідо</i> — робота над рівновагою, м'якими рухами, розвиток міжособистісної взаємодії без агресії. • <i>Тайцзицюань (тай-чи)</i> — повільні, плавні рухи для покращення гнучкості, дихальної регуляції, внутрішнього балансу.	• <i>Хатха-йога</i> — статичні та динамічні пози для розвитку гнучкості, сили, уважності, дихальної регуляції. • <i>Дихальні практики пранаями</i> — допомагають зменшити тривожність і покращити контроль над тілом.	• <i>Фітбол-гімнастика</i> — вправи на м'ячах для розвитку координації й рівноваги. • <i>Ігрові фізкультурні методики</i> — фізичні ігри з простими правилами для розвитку комунікації, довільної активності та командної взаємодії. • <i>Плавання й акватерапія</i> — зниження м'язового тону, розвиток загальної моторики, сенсорної інтеграції.

Рис. 1.1 Зміст адаптивного фізичного виховання дітей з ОПП

Таблиця 1.2

Особливості фізичного виховання дітей з особливими освітніми

потребами

Категорія дітей з ООП	Рекомендовані адаптивні методики
Порушення слуху	Візуальні вправи (гімнастика, хатха-йога, елементи карате з акцентом на зорову демонстрацію)
Порушення зору	Тактильні вправи (хатха-йога, айкідо із фізичним супроводом)
Порушення опорно-рухового апарату	Лікувальна гімнастика, хатха-йога, адаптивне карате (з урахуванням рухових обмежень)
Затримка психічного розвитку (ЗПР)	Динамічна гімнастика, спрощені рухи з елементами бойових мистецтв
Розлади аутистичного спектра (РАС)	Структуровані заняття хатха-йогою, адаптивне ушу, тайцзицюань
Інтелектуальні порушення	Повторювані рухи (елементи гімнастики і бойових мистецтв із чіткою структурою)
Комплексні порушення	Максимально індивідуалізовані вправи з поєднанням хатха-йоги, гімнастики й адаптивного карате

Виконання адаптивних вправ хатха-йоги сприяє покращенню м'язового тону, розвитку вестибулярного апарату, зниженню рівня тривожності, формуванню навичок саморегуляції емоційного стану, що є особливо важливим для дітей із розладами аутистичного спектру, порушеннями опорно-рухового апарату й емоційно-вольової сфери. Інтеграція його терапевтичних практик у зміст фізичного виховання розглядається як ефективний напрям підтримки фізичного і психоемоційного здоров'я учнів з ООП та їх гармонійного розвитку [Galantino, Galbavy, Quinn, 2008; Hokanson, et al., 2023].

У системі адаптивного фізичного виховання на основі бойового мистецтва фізичне виховання провадиться з опорою на фізичні рухи, вправи, що передбачають поступове ускладнення, помірне фізичне навантаження. Адаптовані бойові мистецтва посідають особливе місце серед сучасних засобів фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами. Вони є модифікованими комплексами вправ, що розроблені на основі базових принципів традиційних бойових мистецтв, але спеціально адаптовані відповідно до фізичних можливостей, психоемоційного стану та медичних

показників дітей різних нозологічних груп.

Актуальність використання адаптованих бойових мистецтв зумовлена низкою чинників. По-перше, такі вправи поєднують у собі фізичну активність і розвиток когнітивних і соціальних навичок, що сприяє комплексному розвитку дитини. По-друге, виконання елементів бойових мистецтв розвиває координацію рухів, концентрацію уваги, рівновагу, контроль над власним тілом, що має вирішальне значення для дітей із порушеннями опорно-рухового апарату, сенсорними і психоемоційними розладами. По-третє, характерні для бойових мистецтв ритуалізованість дій і чіткість структурованої послідовності рухів створюють передбачуване й безпечне середовище, що є надзвичайно важливим для дітей із розладами аутистичного спектру.

На особливу увагу заслуговують такі напрями адаптованого фізичного виховання, як-от: адаптивне карате, айкідо, дзюдо, а також елементи хатха-йоги, які використовують для розвитку гнучкості, статичної рівноваги та внутрішньої саморегуляції.

Отже, фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами в закладах загальної середньої освіти постає як комплексний процес, що поєднує індивідуалізований підхід, опору на біологічні, педагогічні й соціалізаційні концепції фізкультурної освіти, використання адаптивних фізичних вправ і бойових мистецтв для забезпечення фізичного, психоемоційного й соціального розвитку здобувачів освіти. Інтеграція інклюзивних практик у зміст фізичного виховання сприяє створенню умов для формування в учнів навичок здоров'язбереження, зміцнення фізичного здоров'я та розвитку комунікативних умінь. Застосування адаптованих бойових мистецтв дозволяє поєднати фізичну активність і психоемоційну підтримку, сприяє формуванню довіри до оточення, емоційної стабільності й особистісної автономії. Одну з таких практик буде розкрито в наступному тексті дисертації.

1.2. Зміст фізичного виховання учнів з ООП із застосуванням методів адаптивного карате, критерії та показники його ефективності

Організація фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами потребує пошуку ефективних методів, які б інтегровано вирішували завдання розвитку фізичних якостей, соціальної взаємодії та збереження здоров'я. Осмислюючи проблему соціальної інклюзії, обстоюємо позицію поєднання роботи з дітьми, спрямованої на встановлення міжособистісної взаємодії, з одного боку, та впровадження адаптивного карате (східного бойового мистецтва) задля досягнення позитивної динаміки у самопочутті, розвитку координації рухів і вільної орієнтації у просторі [Євдокименко, 2018, с. 20], – з іншого. Уведення адаптивного карате до системи фізичної підготовки учнів із ООП дозволяє подолати суперечність між нагальною потребою створення інклюзивного освітнього середовища із пріоритетом збереження здоров'я та відсутністю достатніх методичних розробок цього напрямку в інклюзивній педагогіці.

Розглянемо сутність та особливості карате як бойового мистецтва, його історичний поступ, можливості адаптації до потреб учнів із ООП.

Карате має багатий історичний шлях, що охоплює століття розвитку, еволюції технік та їх поширення в світі. Воно виникло як система самооборони без зброї, збагачена культурним обміном між Окінавою, Китаєм і Японією, а згодом стало глобальним феноменом, що поєднує бойове мистецтво, спорт і філософію [Богдан, 2016].

Карате – це бойове мистецтво, що започаткувалося на островах Рюкю (нинішня Окінава, Японія) та пройшло шлях від локальної системи самооборони до глобального феномену, який поєднує техніку, філософію та спорт. Острови Рюкю (нинішня Окінава) були центром морської торгівлі між Китаєм, Японією, Кореєю та Південно-Східною Азією. Місцева система самооборони, звана «ті» (рука), розвивалася під впливом цих культур.

У V столітті китайські бойові мистецтва проникли на Окінаву.

Особливий уплив мали техніки, що виникли в монастирі Шаолінь, і стиль білих журавлів, популярний у провінції Фуцзянь. Китайські майстри передавали знання через посольства, торговців і окінавських учнів, які подорожували до Китаю.

Основний уплив на окінавські техніки мав китайський кулачний бій («кунфу»), що потрапив на Рюкю через торговельні й культурні зв'язки з Китаєм (особливо провінцією Фуцзянь). У XV столітті династія Рюкю заборонила використання зброї, що стимулювало розвиток бойових технік голими руками. Карате розвивалося в трьох регіонах Окінави, що сприяло розвитку трьох основних стилів:

- Шурі-Ті: техніки з акцентом на швидкість і силу (у фізичній підготовці перевагу надають перевагу руховим вправам на координацію).
- Наха-Ті: дихальні техніки та ближній бій (у фізичній підготовці перевагу надають перевагу руховим вправам на координацію, гнучкість).
- Томарі-Ті: комбінація обох підходів [Богдан, 2016].

Майстри бойового мистецтва, які удосконалили цей стиль, розробили авторські методики, пропозиції щодо інтегративного пошуку технік бойового мистецтва з акцентом на рухові вправи, елементи гімнастики (фізичної й дихальної) й силові дії, були такі відомі персони, як Сокон Мацумура (1809–1899) – майстер Шурі-Ті, який створив базу для сучасного Шотокан і Канрю Хігаонна (1853–1915) – засновник стилю Наха-Ті, який згодом перетворився на Годзю-рю [Історія карате, 2025].

Один із найвпливовіших майстрів, який переніс карате з Окінави до Японії, був Фунакоші Гітін (1868–1957). У 1922 році Фунакоші вперше продемонстрував карате в Токіо, після чого бойове мистецтво здобуло популярність серед японської молоді. Він створив стиль Шотокан, заснований на принципах Шурі-Ті. Карате було адаптоване для навчання в школах і університетах. У той час бойове мистецтво вже стало органічною частиною фізичного виховання [Савченко, 2020].

У XX столітті карате поділилося на кілька основних стилів:

- Шотокан (Фунакоші Гітін);
- Годзю-рю (Чодзюн Міягі);
- Шіто-рю (Кенва Мабуні);
- Вадо-рю (Хіронорі Оцука).

Після Другої світової війни японські майстри почали викладати карате за межами Японії, зокрема в США та Європі. У 1950-ті роки виникла Японська асоціація карате (ЖКА), яка стандартизувала навчальні програми й популяризувала карате у світі. Відтоді почали проводитися перші змагання, що зробило карате популярним серед спортсменів. У середині ХХ століття японські майстри почали викладати карате в інших країнах, що призвело до його глобалізації. У 1960-ті роки було розроблено правила для спортивних змагань, що зробило карате доступним для мас. У 1960-ті роки було створено Всесвітню федерацію карате (WKF), яка стандартизувала правила для змагань. Карате увійшло до програми одних Олімпійських ігор у 2021 році, що стало важливою віхою в історії бойового мистецтва. Незважаючи на спортивний розвиток, багато шкіл зберігають увагу до традиційних технік, ката і філософії [Історія карате, 2025].

Виявлення переможця і переможеного не є метою та вищою формою впровадження карате-до. Карате-до – це бойове мистецтво формування характеру шляхом тренування, що дозволяє долати перешкоди – явні або приховані. У першому випадку йдеться про фізичні труднощі, наприклад, опанування технік, розвиток сили, витривалості, координації рухів. У другому – про внутрішні бар'єри: страх, невпевненість, нестриманість, що перешкоджають особистісному зростанню. Отже, провідною метою карате-до є не змагання з іншим, а самовдосконалення, гармонізація тіла й духу, що особливо актуально у фізичному вихованні дітей з ООП.

Карате-до – це мистецтво самооборони голими руками, в якому руки і ноги, піддаються систематичному тренуванню і можуть застосовуватись як зброя при несподіваній атаці суперника. Тренування здійснюється через систему вправ, у результаті тривалого виконання яких каратист удосконалює

своє тіло, розвиваючи в собі такі якості, як гнучкість, стрибучість, рівновага, вміння рухатись назад і вперед, ліворуч і праворуч, вгору і вниз, вільно й універсально.

Філософський погляд на виконання вправ із бойового мистецтва відображено в кодексі, що визначає правила комунікації тренера і вихованців, учасників колективу у процесі набуття вмінь. Особливістю є також звернення уваги на власну поведінку в процесі вироблення умінь виконання технік бойового мистецтва [Богдан, 2014].

Окреслимо більш ґрунтовно визначальні принципи бойового мистецтва карате-до, дотримання яких загалом сприяє розвитку дисциплінованої поведінки в колективі та формуванню самодисципліни під час виконання вправ, а в умовах роботи з учнями з ООП – додатково забезпечує психоемоційне врівноваження та підтримку їхнього особистісного розвитку.

Відзначимо, що в практиці фізичного виховання дітей з ООП особливе місце посідає використання методик, що ґрунтуються на елементах карате-до. Однією з таких форм є *адаптивне карате* – неконтактний вид фізичної активності, у межах якого основну увагу приділено вивченню техніки карате та виконанню «ката» (формальних вправ у переміщенні). Адаптивне карате становить один із найбільш ефективних способів розвитку координаційних здібностей у дітей різних нозологічних груп, оскільки передбачає широкий арсенал засобів для розвитку всіх основних фізичних якостей [Панасюк, Гладун, 2022; Чередніченко, Коломієць, 2021].

Застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами в закладах загальної середньої освіти ґрунтується на основних принципах адаптивної фізичної культури, що забезпечують індивідуалізований і безпечний характер занять.

Першочерговим є принцип *адаптації до індивідуальних можливостей*, згідно з яким вправи добираються з урахуванням стану здоров'я, вікових особливостей, рівня фізичної підготовленості та специфіки порушень розвитку. Важливо створити такі умови, які забезпечують фізичну безпеку

учнів під час виконання вправ і мінімізують ризики виникнення травматичних ситуацій. Наступним принципом є *реабілітаційна спрямованість* занять, що передбачає їхню орієнтацію на відновлення або покращення функціональних можливостей організму учнів із ООП. Вправи адаптивного карате сприяють зменшенню наслідків травм, захворювань або вроджених порушень, підтримуючи фізичний розвиток дитини та її адаптаційний потенціал. Важливим положенням є також *поетапність і прогресивність* фізичних навантажень. Зміст занять із адаптивного карате повинні забезпечувати поступове зростання складності рухових завдань відповідно до індивідуальної динаміки розвитку учня. Зазвичай початковий етап орієнтований на виконання простих рухів і базових технік, тоді як подальше ускладнення вправ є результатом досягнутого рівня адаптації. Принцип *цілеспрямованості* реалізується через орієнтацію вправ на досягнення конкретних педагогічних завдань: розвиток сили, гнучкості, координаційних здібностей, витривалості, а також формування навичок соціальної взаємодії, які є надзвичайно важливими для дітей із ООП. Зі свого боку, принцип *комплексного підходу* передбачає інтеграцію фізичних вправ із методами психологічної підтримки, заходами соціалізації й елементами навчальної діяльності. Такий підхід спрямований на використання ігрових форм, творчих завдань або занять на спеціалізованому обладнанні, що сприяє збереженню мотивації й інтересу до фізичної активності. Пересвідчуємось, що реалізація зазначених принципів дозволяє адаптивному карате стати ефективним інструментом фізичного виховання учнів з ООП, сприяючи всебічному розвитку їхніх фізичних, психоемоційних і соціальних умінь.

Відповідно до зазначених принципів у фізичному вихованні дітей з ООП із застосуванням методів адаптивного карате використовують такі види вправ:

1. *Вправи на розтяжку і гнучкість*, спрямовані на покращення еластичності м'язів і рухливості суглобів, зниження ризику травматизму та загальне зміцнення фізичного стану.

2. *Вправи на рівновагу і координацію*, які сприяють розвитку рухових

навичок і поліпшенню просторової орієнтації. Відбір вправ здійснюють з урахуванням індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини.

3. *Силові вправи*, що забезпечують розвиток м'язової сили, покращення координації рухів і загальний фізичний розвиток. При їх доборі обов'язково враховують індивідуальні особливості дітей та їх фізичні можливості.

4. *Вправи для відпрацювання ударів і блоків*, характерні для техніки карате Шотокан, де використовують різні удари руками як засіб атакуючих і захисних дій.

5. *Ката*, тобто формальні комплекси рухів, у вивченні яких із дітьми, зокрема з аутичного спектру, важливо починати з простих і доступних схем, поступово переходячи до більш складних форм.

6. *Вправи на розслаблення й контроль дихання*, які допомагають зменшити рівень стресу, поліпшити концентрацію уваги та сприяють формуванню навичок спокійного ритмічного дихання. Їх застосування є особливо доцільним для дітей із розладами аутичного спектру і мовного розвитку.

7. *Ігрові вправи*, що підвищують зацікавленість у фізичній активності та сприяють залученню дітей з аутичними розладами і мовними порушеннями до занять адаптивним карате.

Отже, адаптивне карате за методикою виконання та характером рухової активності суттєво відрізняється від традиційного, оскільки адаптація технічних елементів здійснюється з урахуванням конкретних порушень здоров'я тих, хто їх виконує. Регулярні заняття сприяють підвищенню загального тону організму учнів із ООП, формуванню природності та плавності рухів, адже адаптивне карате за своїми рисами наближається до гімнастичних вправ, які навчають організм новим руховим стереотипам.

З огляду на це розглянемо визначальні принципи карате, що формують його як цілісну систему, яка об'єднує фізичні вправи, філософські засади та морально-етичний кодекс, – особливо важливі у забезпеченні психоемоційного й соціального розвитку дітей з особливими освітніми

потребами (рис. 1.2).



Рис. 1.2 Концептуальні засади адаптивного карате у роботі з учнями з особливими освітніми потребами

З-поміж них:

1. Респект (Повага) і етикет (敬意, Кейі).

Повага до вчителя (сенсея), партнерів і супротивників є одним із найважливіших принципів карате. Заняття карате починається і завершується поклоном (рей), що є символом поваги. Етикет у додзю (місці тренування) містить правила поведінки, дисципліну й моральні принципи, яких дотримуються всі учасники.

2. Контроль над собою (самодисципліна 自制, Джисей).

У карате важливим є не тільки фізичний контроль, а й контроль над емоціями, зокрема стримування агресії. Уважаємо за доцільно додати коментар стосовно специфіки в дотриманні розгляданого принципу в роботі з учнями з ООП.

Контроль емоцій і вміння керувати своїм внутрішнім станом є ключовим аспектом карате. Учні мають стримувати агресію, гнів і страх, і знаходити внутрішню рівновагу. З огляду на медико-біологічні показники учнів із ООП, що полягають у дефіциті уваги і мимовільних, почасти неконтрольованих з боку дитини приступів агресії, контроль над такими процесами педагог здійснює через вироблення культури виконання рухових вправ, поступове урівноваження психоемоційного стану через комунікацію в колективі.

Самовдосконалення (修行, Шюгйо) у контексті філософії карате є постійним бажанням ставати кращим через регулярні тренування й роботу над власними слабкими сторонами. У роботі з учнями з ООП педагог визначає рівень фізичного навантаження індивідуально, залежно від їх фізичних можливостей.

Старанність і наполегливість (忍耐, Нінтай) у карате визначає виховання сили волі й терпіння. Цей шлях може бути тривалим і складним, тому учні повинні бути готові до постійних зусиль і наполегливої роботи над собою. Постійне самовдосконалення і відданість практиці є необхідними для досягнення майстерності. Старанність і наполегливість учнів із ООП у виконанні рухових вправ сприяє покращенню насамперед фізичного й психоемоційного стану, на подальших етапах їх соціалізації.

3. Сила духу (кі).

Кі – це внутрішня енергія, яка спрямовується через контроль дихання та концентрацію. Розвиток сили духу є однією з провідних цілей карате-до, де духовна стійкість має переважати над фізичною силою. Для дітей із ООП зміцнення сили духу виявляється у вольових якостях, розвиток культури виконання рухів і подолання внутрішніх бар'єрів у процесі фізичної активності.

4. Максимальна ефективність.

Досягнення максимальної ефективності руху з мінімальними фізичними витратами є одним із базових принципів карате. Це передбачає точну координацію дій, раціональне використання власної сили та концентрації. Для

дітей із ООП дотримання цього принципу дозволяє ефективно розподіляти фізичне навантаження відповідно до їхніх можливостей, уникаючи перевтоми та зберігаючи мотивацію до занять.

5. Поєднання м'якості і твердості (кіо / дзю).

Принцип гармонійного поєднання твердості й м'якості передбачає використання твердості (кіо) в захисті й нападі і м'якості (дзю) під час ухилень, маневрів і перенацілювання енергії супротивника. Для дітей із ООП опанування цього принципу сприяє розвитку гнучкого мислення, адаптивності у поведінці та здатності без напруги реагувати на зміну обставин.

6. Концентрація і фокусування (зансін).

Зансін означає стан постійної готовності та повної концентрації на кожному русі й дії. У контексті занять адаптивним карате учні розвивають уважність, навички зосередження та стійкість уваги, що, своєю чергою, позитивно впливає на їхню психоемоційну стабільність і здатність до саморегуляції.

7. Принцип ненасильства (нон-файтінг).

Карате-до навчає уникати конфліктів і застосовувати силу лише у разі самозахисту. Формування у дітей із ООП настанови на ненасильство є особливо важливим для розвитку емоційного контролю, уміння управляти імпульсивними діями та вибудовувати конструктивну взаємодію з оточенням.

8. Постійний розвиток (шухарі).

Принцип шухарі описує етапи навчання в карате:

- Шу (наслідування): учень уважно повторює рухи і техніки під керівництвом сенсея.
- Ха (руйнування): учень починає експериментувати й адаптувати техніки до власного стилю.
- Рі (відрив): учень досягає рівня майстра, вільно комбінуючи техніки й підходи.

У контексті адаптивного карате для дітей із ООП реалізація цього принципу передусім здійснюється на етапі Шу – наслідування, коли учні через

повторення рухових вправ розвивають культуру руху, точність та координацію. Варіативність виконання вправ уможливорюється з урахуванням фізичних можливостей кожної дитини, що сприяє поступовому індивідуалізованому розвитку.

9. Мудрість у прийнятті рішень.

Карате виховує здатність швидко й виважено оцінювати ситуацію, приймаючи відповідні рішення як у поєдинку, так і в життєвих обставинах. Уміння своєчасно обирати між атакою, захистом чи ухиленням є ключем до успіху. Для дітей з ООП розвиток такої здатності важливий не лише в контексті фізичної активності, а й для формування навичок саморегуляції, прийняття рішень у різних життєвих ситуаціях і підвищення самостійності.

10. Цілісність (фізична і духовна гармонія).

Досягнення гармонії між тілом і духом є однією з найвищих цілей карате-до. Фізичний розвиток і духовне самовдосконалення мають відбуватися паралельно, оскільки тільки в їхній єдності можливо досягти справжньої майстерності. В адаптивній роботі з учнями набуває особливої ваги, оскільки сприяє не лише покращенню фізичного стану, але й підтримці емоційного балансу, розвитку внутрішньої мотивації та позитивної самооцінки.

Система вправ адаптивного карате, сформована з урахуванням особливостей виконання, сприяє досягненню профілактично-лікувального, здоров'язбережувального та загальнорозвивального ефектів (рис. 1.3).

До її складу входять такі основні групи вправ:

1. *Загальнорозвивальні вправи*, що спрямовані на розвиток основних фізичних якостей, зокрема сили, витривалості й координації. Виконуються в адаптованому темпі, із застосуванням спеціального обладнання, як-от: м'ячів, гумових стрічок тощо.

2. *Реабілітаційні вправи*, які організовують із метою відновлення або корекції порушених функцій, наприклад, через виконання дихальних вправ або вправ для покращення рухливості суглобів. Заняття проводяться під

обов'язковим контролем фахівців-реабілітологів чи ерготерапевтів.



Рис. 1.3. Система вправ адаптивного карате

3. *Дихальні вправи*, призначені для покращення функціонування дихальної системи, збільшення об'єму легень і загальної вентиляційної здатності організму. Особливо корисними є для дітей із серцево-судинними або респіраторними порушеннями.

4. *Розслаблюючі вправи (релаксація)*, що сприяють зменшенню м'язового напруження, зниженню тривожності та нормалізації психоемоційного стану. Рекомендовані для дітей із підвищеним м'язовим тонусом або психологічними труднощами.

5. *Ігрові вправи* – залучають дітей до фізичної активності через ігрові форми, що сприяє соціалізації, підвищенню мотивації до фізичних занять і зниженню рівня стресу.

6. *Спеціалізовані вправи*, спрямовані на розвиток конкретних рухових навичок, зокрема дрібної моторики рук, навичок ходьби чи утримання рівноваги, залежно від потреб учнів.

7. *Тренувальні вправи*, організовані для підготовки до систематичних занять адаптивним спортом. Містять елементи статичної гімнастики хатха-

йоги, а також окремі танцювальні рухи, що сприяють гармонійному фізичному розвитку.

Як було зазначено у передньому тексті дисертації, метою фізичного виховання учнів з ООП є всебічний розвиток фізичних здібностей, зміцнення здоров'я та сприяння гармонійному особистісному становленню. У цьому контексті навчання адаптивного карате спрямоване на розв'язання низки взаємопов'язаних завдань: освітніх – опанування рухових умінь і навичок; оздоровчих – оптимальний розвиток фізичних якостей і зміцнення здоров'я; виховних – формування уваги, самоконтролю та психоемоційного врівноваження.

Відповідно до загальних завдань фізичного виховання дітей із ООП, основоположними принципами фізичного виховання в інклюзивному освітньому середовищі є:

- принцип гуманістичної орієнтації,
- принцип пріоритету потреб особистості,
- принцип усебічного розвитку особистості,
- принцип оздоровчої спрямованості.

Викладені раніше принципи бойового мистецтва карате органічно узгоджуються з базовими принципами виховання, такими як: принцип гуманізації виховного процесу, урахування вікових та індивідуальних особливостей розвитку дітей, цілісного підходу до виховання, а також із принципами розвитку рухових здібностей: принципом безперервності фізичного розвитку, системного чергування навантаження й відпочинку, вікової відповідності фізичного навантаження й організації рухової діяльності.

Така відповідність сприяє ефективній інтеграції адаптивного карате у процес фізичного виховання учнів із ООП, забезпечуючи їх цілісний фізичний, психоемоційний та соціальний розвиток.

Ефективність фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами в сучасному закладі загальної середньої освіти розглядається як результат цілеспрямованого педагогічного впливу, спрямованого на

гармонійний розвиток фізичної, психоемоційної, соціальної та пізнавальної сфер особистості. У цьому контексті застосування методів адаптивного карате виступає не лише як засіб розвитку фізичних якостей, а й як інструмент соціалізації, формування мотивації до здорового способу життя та самореалізації учня відповідно до його індивідуальних можливостей.

Для забезпечення науково обґрунтованої оцінки результативності процесу фізичного виховання за умов упровадження адаптивного карате необхідно виокремити чіткі критерії, показники та рівні ефективності. Це дозволяє системно аналізувати динаміку змін, оцінювати результативність педагогічного впливу та визначати напрями подальшої корекції освітнього процесу відповідно до потреб конкретної категорії учнів.

У педагогічній науці питання визначення критеріїв ефективності фізичного виховання розглядається у взаємозв'язку з напрацюваннями суміжних галузей – медицини, психології, соціології, ерготерапії та фізичної реабілітації. Такий міждисциплінарний підхід дозволяє комплексно оцінювати не лише фізичні результати діяльності, але й зміни в емоційному стані, поведінкових проявах, рівні соціальної адаптації та когнітивних здобутках учнів з особливими освітніми потребами [Губарєв, 2018; Круцевич, 2020; Rybalko, et al., 2024].

Зокрема, медичні науки акцентують на показниках соматичного здоров'я, функціонального стану організму, здатності до навантаження та адаптації до рухової активності [Дубогай, 2017]. Психологія зосереджується на внутрішній мотивації, рівні тривожності, розвитку вольової сфери, емоційного самопочуття та самооцінки [Бех, 2018; Лактіонов, 2021]. Соціологічні підходи орієнтовані на рівень інтеграції особи в соціальне середовище, сформованість навичок спілкування, прийняття соціальних норм та моделей взаємодії [Шевченко, 2019].

Окрім того, у працях з реабілітаційної педагогіки особливу увагу приділено індивідуальним освітнім траєкторіям, досягненню особистісного прогресу навіть у межах обмежених функціональних можливостей [Ліфар,

2016; Мартиненко, 2022]. Такий підхід підтримує ідею варіативності критеріїв залежно від типу порушень, віку учнів, специфіки обраного напрямку фізичного виховання (зокрема адаптивного карате) [Савченко, 2020].

Як висновок, розроблення системи критеріїв оцінювання ефективності має спиратися на інтеграцію педагогічних, психологічних, медичних і соціальних орієнтирів, що забезпечить не лише об'єктивність, а й педагогічну доцільність такої оцінки в умовах інклюзивної освіти.

За результатами аналізу цих праць виокремлюємо наступні критерії ефективності фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами.

Фізкультурно-оздоровчий критерій відображає ступінь позитивних змін у фізичному стані учнів з ООП під впливом занять адаптивним карате. Йдеться передусім про динаміку розвитку життєвоважливих фізичних якостей (гнучкості, сили, витривалості, координації), а також про адаптацію організму до систематичних фізичних навантажень. Ураховуються дані медичних оглядів, функціональні показники (ЧСС, артеріальний тиск, дихальні об'єми), результати діагностичних фізичних проб.

Особистісно-мотиваційний критерій характеризує внутрішню готовність учня брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зацікавленість у заняттях, ціннісне ставлення до фізичного розвитку. Важливими є стабільність мотивації, вольові зусилля, прагнення до самовдосконалення, прояв емоційної задоволеності від участі у тренуваннях. Адаптивне карате в цьому аспекті є дієвим засобом формування внутрішньої активності через досяжні цілі й елементи змагальності.

Соціально-комунікативний критерій виявляє ступінь розвитку в учнів соціальної взаємодії, здатності до ефективної комунікації та колективної діяльності. Оцінюється рівень внесення до парних і групових форм занять, взаємодопомога, дотримання правил, розвиток навичок співпраці. В умовах інклюзивного освітнього середовища цей критерій набуває особливої ваги, оскільки заняття адаптивним карате сприяють соціалізації через спільну діяльність та підтримку.

Пізнавально-діяльнісний критерій стосується здатності учнів засвоювати й використовувати знання про техніку безпеки, базові прийоми карате, елементи тактики, а також формувати навички самостереження й самоконтролю. Важливим є вміння осмислено виконувати рухи, аналізувати власну діяльність, усвідомлювати її результати. У межах адаптивного карате учень навчається не лише рухатися, а й розуміти логіку й послідовність дій.

Показники зазначених критеріїв розкрито в табл. 1.3.

Таблиця 1.3

**Критерії та показники ефективності фізичного виховання
учнів з ООП у процесі занять адаптивним карате**

№	Критерій	Основні показники
1	Фізкультурно-оздоровчий	– розвиток фізичних якостей (гнучкість, сила, координація); – динаміка функціональних показників; – стійкість до навантажень;
2	Особистісно-мотиваційний	– позитивне ставлення до занять; – мотивація до самовдосконалення; – прояв вольових зусиль; – емоційна включеність у тренування;
3	Соціально-комунікативний	– здатність до взаємодії у парі/групі; – дотримання правил та етикету; – участь у колективних вправах; – ініціативність у спілкуванні;
4	Пізнавально-діяльнісний	– знання техніки та правил безпеки; – вміння самостійно виконувати рухи; – здатність до самоконтролю; – розуміння цілей та етапів вправ

Оцінювання ефективності фізичного виховання дітей із ООП передбачає варіативність рівнів досягнень з урахуванням індивідуальних темпів розвитку, особливостей сенсорної інтеграції, рівня соціальної адаптації та емоційного реагування. Визначено три рівні ефективності фізичного виховання учнів із ООП закладів загальної середньої освіти – низький, середній, високий (див. табл. 1.4).

Таблиця 1.4

Ознаки рівнів ефективності фізичного виховання учнів із ООП

Рівень	Характеристика
1	2
Фізкультурно-оздоровчий критерій	
Високий	Має вияв у стабільному покращенні фізичних показників; учень виконує рухові дії з достатньою точністю, зберігає рівновагу, координацію; адаптований до фізичного навантаження.
Середній	Спостерігається часткова позитивна динаміка; рухи менш координовані, вимагають корекції; іноді виникає потреба у додатковому відпочинку або спрощенні вправ.
Низький	Виражених змін у фізичному стані не виявлено; учень уникає активності, швидко втомлюється, відчуває труднощі у виконанні навіть базових рухів.
Особистісно-мотиваційний критерій	
Високий	Учень виявляє стійке зацікавлення до занять; чітко виконує інструкції; проявляє емоційне задоволення, зберігає увагу впродовж заняття.
Середній	Мотивація ситуативна або зовнішня (через підкріплення); часом виявляє байдужість або розгубленість; інтерес нестабільний.
Низький	Учень уникає контакту, не виявляє зацікавлення, відволікається, демонструє тривожність або замикання в собі; потребує постійного стимулювання.
Соціально-комунікативний критерій	
Високий	Учень бере участь у парних і групових вправах; дотримується інструкцій; виявляє ініціативу у взаємодії; розуміє прості соціальні сигнали.
Середній	Комунікація фрагментарна; взаємодіє за умов супроводу педагога; дотримується правил лише після нагадування; не завжди розуміє межі особистого простору.
Низький	Уникає контакту з іншими; реагує на присутність інших із тривожністю; спостерігаються вияви дезадаптації або агресії у відповідь на соціальні стимули.
Пізнавально-діяльнісний критерій	
Високий	Учень засвоює базові поняття (пози, рухи, правила безпеки); може самостійно виконувати вправи; виявляє зацікавлення до нових дій.
Середній	Засвоює матеріал фрагментарно; виконує дії за зразком або з допомогою; не завжди розуміє логіку послідовності рухів.
Низький	Не розрізняє рухові інструкції; дії хаотичні або відсутні; не сприймає пояснення; немає проявів цілеспрямованості.

Узагальнений опис зазначених критеріїв уможливив відтворити ознаки загальних рівнів ефективності фізичного виховання дітей з особливими

освітніми потребами (див. табл. 1.5).

Таблиця 1.5

**Узагальнена характеристика рівнів ефективності фізичного виховання
учнів з ООП у процесі занять адаптивним карате**

Рівень	Характеристика ефективності фізичного виховання
Високий	Учень демонструє стійку позитивну динаміку фізичного стану; емоційно залучений у заняття; виявляє зацікавленість і мотивацію; здатен до соціальної взаємодії в парі / групі; засвоює руховий матеріал, дотримується інструкцій, виконує дії самостійно або з мінімальною допомогою.
Середній	Спостерігається часткова динаміка фізичних і поведінкових показників; мотивація нестійка або потребує зовнішнього підкріплення; учень здатен до вибіркової взаємодії за умов структурованого супроводу; виконання вправ потребує підказок або візуальної підтримки.
Низький	Відсутня виражена позитивна динаміка; учень виявляє низький інтерес до занять або уникнення; спостерігаються труднощі у взаємодії та дотриманні інструкцій; виконання рухів хаотичне або відсутнє; необхідна постійна педагогічна підтримка.

Отже, фізичне виховання учнів із ООП за допомогою методів адаптивного карате становить один із найбільш легких способів психоемоційної підтримки дітей різних нозологічних груп, оскільки має широкий арсенал засобів для розвитку всіх видів фізичних якостей, забезпечуючи досягнення профілактично-лікувального, здоров'язбережувального й загальнорозвивального ефектів.

Висновки до розділу 1

У розділі досліджено теоретичні основи фізичного виховання учнів з ООП із застосуванням методів адаптивного карате. Виявлення особливостей фізичного виховання учнів загальноосвітніх шкіл такої категорії, специфіки використання задля цього методів адаптивного карате, дозволило з'ясувати зміст, критерії та показники ефективності цього процесу та вможливило такі часткові висновки.

Проаналізовано особливості фізкультурної освіти та фізичного

виховання дітей з ООП, що ґрунтуються на біологічній, педагогічній концепціях та концепції рухової соціалізації. Установлено роль і значущість адаптивного фізичного виховання учнів загальноосвітніх закладів як процесу, що передусім спеціально налаштовується на індивідуальні можливості, обмеження й потреби осіб з особливостями розвитку, надаючи перевагу у виборі засобів їх фізичному благополуччю й соціальній інтеграції.

Виокремлені методики фізичного виховання, які обираються залежно від нозологічної групи учнів із ООП. До них належать різновиди гімнастики (ЛФК, корекційно-розвивальна, ритмічна), елементи бойових мистецтв (карате, айкідо, тайцзицюань, ушу), йога, зокрема хатха-йога й інші фізкультурно-оздоровчі практики (футбол-гімнастика, ігрові вправи, плавання й акватерапія тощо).

З'ясовано, що адаптовані бойові мистецтва посідають особливе місце серед сучасних засобів фізичного виховання дітей з ООП. Вони є модифікованими комплексами вправ, що зберігають базові принципи традиційних бойових мистецтв, але спеціально адаптовані відповідно до фізичних можливостей, психоемоційного стану та медичних показників дітей різних нозологічних груп. З-поміж них наголошено на адаптивному карате – неконтактному виду спорту, основний вид занять якого полягає у вивченні техніки карате і виконання «ката» (формальні вправи в переміщенні).

Проаналізовано історичний поступ розвитку карате, його головних філософських підвалин (респект (повага) і етикет, контроль над собою, сила духу (кі), максимальна ефективність, поєднання м'якості і твердості (кіо/дзю), концентрація і фокусування (зансін), принцип ненасильства (нон-файтінг), постійний розвиток (шухарі), мудрість у прийнятті рішень, цілісність (фізична і духовна гармонія), принципів (адаптації до індивідуальних можливостей, реабілітаційної спрямованості, поетапності і прогресивності, цілеспрямованості, комплексного підходу), що виявляються доцільним підґрунтями фізичного виховання дітей із ООП різних нозологічних груп.

Розкрито зміст вправ (на розтяг і гнучкість, рівновагу і координацію,

силові вправи, вправи для ударів та блоків, ката, на розслаблення і контроль дихання, ігрові вправи), що забезпечують у фізичному вихованні учнів із ООП досягнення профілактично-лікувального, здоров'язбережувального, загальнорозвивального ефекту.

У дослідженні обґрунтовано критерії оцінювання ефективності фізичного виховання дітей із особливими освітніми потребами із використанням методів адаптивного карате. *Фізкультурно-оздоровчий критерій* відображає ступінь позитивних змін у фізичному стані учнів з ООП під впливом занять адаптивним карате, зокрема динаміки розвитку життєвоважливих фізичних якостей (гнучкості, сили, витривалості, координації), адаптації організму до систематичних фізичних навантажень. *Особистісно-мотиваційний критерій* характеризує внутрішню готовність учня брати участь у фізкультурно-оздоровчій діяльності, зацікавленість у заняттях, ціннісне ставлення до фізичного розвитку. *Соціально-комунікативний критерій* виявляє ступінь розвитку в учнів соціальної взаємодії, здатності до ефективної комунікації та колективної діяльності, що оцінюється через рівень включеності в парні та групові форми занять, взаємодопомогу, дотримання правил, розвиток навичок співпраці. *Пізнавально-діяльнісний критерій* стосується здатності учнів засвоювати й використовувати знання з техніки безпеки, базових прийомів карате, елементів тактики, а також формувати навички самостереження й самоконтролю. Відповідно до критеріїв визначено показники й описано ознаки трьох рівнів ефективності адаптивного фізичного виховання учнів із ООП – низький, середній і високий.

Отримані в розділі результати становлять підґрунтя для визначення методичних аспектів організації фізичного виховання учнів із ООП із застосуванням методів адаптивного карате.

Основні аспекти розділу знайшли відображення у наукових публікаціях авторки [2; 6; 8; 11].

РОЗДІЛ 2

МЕТОДИЧНЕ ЗАБЕЗПЕЧЕННЯ ЗАСТОСУВАННЯ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ ЗАКЛАДІВ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

2.1. Наукові підходи, принципи, методи, технології та методики адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами

Запровадження адаптивного фізичного виховання в інклюзивному освітньому середовищі вимагає науково обґрунтованого підходу до організації занять, спрямованих на всебічний розвиток учнів з особливими освітніми потребами. У сучасній педагогіці адаптивне фізичне виховання розглядається як цілісна система організації фізичної активності учнів з ООП, яка ґрунтується на врахуванні індивідуальних можливостей і потреб кожної дитини. Основною метою є забезпечення гармонійного фізичного розвитку, психоемоційного комфорту, соціальної інтеграції та формування навичок здорового способу життя. Розглянемо більш детально підходи, методи і методики адаптивного карате задля реалізації завдань фізичного виховання дітей з ООП.

Як відзначають дослідники [Бобренко, 2017; Бондаренко, 2020; Вакуленко, Клапчук, 2019; Галій, 2018; Гаяш, 2016; Губарєв, 2018; Джевага 2017; Іваненко, 2022; Колишкін, 2014; Колупаєва, 2018; Нечипоренко, 2016; Слобожанінов, Батюк, 2022; Шевців, 2016; Яценко, 2015; Block, Taliaferro, Moran, 2019; Katz, 2017], наукові підходи, що формують методологічну основу адаптивного фізичного виховання, охоплюють:

- *особистісно орієнтований підхід*, який передбачає врахування індивідуальних психофізіологічних особливостей дитини, її освітніх потреб, рівня розвитку та здатності до соціалізації;
- *біомедичний підхід*, який спирається на дані медичного обстеження,

рівень фізичного розвитку, наявні порушення й адаптаційні можливості організму;

– *психолого-педагогічний підхід*, який акцентує на важливості емоційного стану, мотивації, пізнавальної активності та комунікативної готовності до участі в фізичному вихованні;

– *інклюзивний підхід*, орієнтований на створення доступного, безпечного й відкритого до різноманіття освітнього середовища;

– *системний підхід*, що передбачає єдність цілей, змісту, форм, методів і засобів фізичного виховання в поєднанні з корекційно-реабілітаційною роботою.

Отже, адаптивне фізичне виховання учнів із ООП ґрунтується на міждисциплінарній методології, яка поєднує медико-біологічні, психолого-педагогічні та соціальні підходи. Таке наукове підґрунтя дозволяє враховувати індивідуальні можливості й потреби дитини, забезпечуючи цілісність і ефективність освітнього процесу. У цьому контексті адаптивне карате як засіб фізичного виховання реалізується через відповідні дидактичні принципи, що відображають специфіку роботи з учнями різних нозологічних груп і є підґрунтям для подальшого розроблення методики занять, до них належать:

– принцип доступності та безпечності, що означає адаптацію фізичних вправ до індивідуальних можливостей дітей без ризику для їх здоров'я;

– принцип варіативності – використання вправ різного рівня складності, їх індивідуалізація;

– принцип послідовності та поступовості – збільшення фізичних навантажень відповідно до адаптації та прогресу дитини;

– принцип оздоровчої спрямованості – профілактика й корекція вторинних порушень, зміцнення здоров'я;

– принцип мотивації й позитивного підкріплення – формування інтересу до занять через успіх, емоційну підтримку, ігрові елементи;

– принцип соціалізації – стимулювання комунікативної активності, інтеграція в групову діяльність;

– принцип гуманізму та толерантності – повага до особистості дитини, недискримінаційність і створення підтримувального середовища [Нечипуренко, 2016; Пангелова, 2018].

Отже, принципи адаптивного фізичного виховання визначають змістові й організаційні орієнтири діяльності педагога, спрямовані на забезпечення доступності, безпеки й ефективності занять для учнів з ООП. У практиці провадження адаптивного карате ці принципи реалізуються через відповідні методи навчання, добір і поєднання яких залежить від цілей, форм занять, рівня підготовленості учнів ЗЗСО та їх індивідуальних особливостей.

Методи адаптивного фізичного виховання умовно поділяються на загальнопедагогічні, специфічні методи фізкультурної освіти, спеціально-педагогічні та корекційно-розвивальні групи методів, їх комплексне використання дозволяє системно забезпечити особливі потреби учнів різних нозологічних груп [Круцевич, 2020; Ліфар, 2016].

1. *Загальнопедагогічні методи* використовуються для організації занять, підтримання дисципліни, розвитку пізнавальної активності та формування мотивації до рухової діяльності дітей із ОПП. З-поміж них:

– Словесні методи – пояснення, інструктаж, заохочення, словесне підкріплення (особливо важливо для дітей із ЗПР, інтелектуальними порушеннями).

– Наочні методи – демонстрація вправ, відеопоказ, зорові інструкції (ефективно для дітей із порушеннями слуху й аутистичними рисами).

– Практичні методи – індивідуальні та групові рухові дії за зразком, вправляння, повторення (універсальні для всіх категорій).

– Методи контролю і самоконтролю (формувальне оцінювання, візуальний контроль, педагогічне спостереження, функціональні проби, тестові завдання) [Синьов, Кальченко, 2021].

2. *Специфічні методи фізкультурної освіти*, як-от:

– методи фізичної вправи (опанування техніки виконання суворо регламентованої вправи; ігровий метод; змагальний метод) – як провідний;

- методи словесні (розповідь, опис, пояснення, завдання, оцінка, команда);

- методи наочності (показ, демонстрація) [Худолій, 2007; Шиян, 2001].

З урахуванням способів організації учнів у фізичному вихованні, процедуру контролю у виконанні тієї чи тієї фізичної вправи, виокремлюють:

- методи отримання інформації;
- методи виконання вправи;
- методи повторення вправ;
- методи організації рухової діяльності;
- методи організації учнів на заняттях;
- методи контролю [Куцевич, 2017].

3. *Спеціально-педагогічні методи* спрямовані на адаптацію фізичних вправ до можливостей конкретної нозологічної групи, а саме:

- Метод адаптації вправ – добір рухів, що відповідають функціональному стану (наприклад, спрощення координаційних дій для дітей з порушеннями ОРА).

- Метод індивідуалізації – дозування навантажень, тривалості вправ відповідно до стану здоров'я (актуальний для дітей з інтелектуальними порушеннями та комплексними порушеннями).

- Метод ритмізації – впровадження ритмічних елементів (корисний для дітей з мовленнєвими порушеннями та РАС).

- Метод моделювання соціальної взаємодії – вправи в парах, командні дії з контролем дистанції (ефективно для учнів з аутизмом, порушеннями емоційно-вольової сфери) [Сенченко, 2019].

4. *Корекційно-розвивальні методи*, які мають на меті покращення психофізичного стану, розвиток уваги, емоційної регуляції, формування впевненості у власних рухах. До них належать:

- Методи сенсомоторної корекції – вправи з елементами тактильної, вестибулярної та пропріоцептивної стимуляції (для дітей з аутизмом, порушенням зору).

– Методи дихальної гімнастики – контрольоване дихання, вправи на розслаблення (актуально для дітей з підвищеною тривожністю, порушеннями мовлення).

– Методи м'язової релаксації – поступове напруження і розслаблення м'язів (ефективно при гіпертонусі, емоційній напрузі).

– Ігрові методи – сюжетні та рольові ігри з руховим компонентом (сприяють соціалізації дітей з інтелектуальними порушеннями, ЗПР, РАС).

– Метод ритуалізованого виконання – повторювані, структуровані дії (особливо ефективно для учнів з РАС) [Савченко, 2020].

У табл. 2.1 представлено специфіку використання методів фізичного виховання до різних нозологічних груп учнів з ОПП.

Таблиця 2.1

**Відповідність методів фізичного виховання нозологічним групам
учнів з ООП**

Нозологічна група	Рекомендовані методи
<i>1</i>	<i>2</i>
Порушення слуху	– наочні методи: демонстрація, показ, жести; – метод індивідуальної організації; – метод повторення вправ; – метод візуального контролю; – метод організації візуальних підказок (картки, сигнали);
Порушення зору	– словесні методи: пояснення, опис, команда; – тактильна демонстрація; – індивідуалізоване пояснення техніки; – метод організації на слухове сприймання; – інструментальний контроль (голосові маркери, метроном);
Порушення опорно-рухового апарату	– адаптація фізичних вправ; – повільний темп виконання; – метод поступового навантаження; – метод м'язової релаксації; – індивідуальний контроль виконання; – ігровий метод для розвитку мотивації;
Інтелектуальні порушення	– метод повторення вправ; – ігрові методи;

1	2
	– ритуалізоване виконання (структуровані послідовності); – пояснення через демонстрацію; – метод спрощеного зразка; – візуальна підтримка (схеми, картки);
Затримка психічного розвитку (ЗПР)	– словесні методи з короткими інструкціями; – ігрові методи для збереження уваги; – повторення рухів; – метод емоційного підкріплення; – перервне виконання вправ; – візуальний контроль прогресу;
Порушення мовлення	– демонстрація за підтримки жестів; – метод паралельного пояснення через рух; – рухові ігри з емоційним зворотним зв'язком; – словесна інструкція у спрощеній формі; – метод команди; – спостереження за невербальним виконанням;
РАС (розлади аутистичного спектра)	– метод повторення вправ (безперервний і структурований); – індивідуальна й парна організація; – метод ритуалізованої послідовності; – сенсомоторні методи (тактильні й дихальні вправи); – візуальні та сюжетні підказки; – ігрові методи;
Комплексні порушення	– метод мультистратегічної підтримки; – комбінація індивідуального та групового підходів; – контроль виконання за кількома параметрами; – спеціалізовані вправи на баланс і стабілізацію; – постійне педагогічне спостереження.

Наведені методи набувають певної специфіки під час реалізації в контексті адаптивного карате для дітей з особливими освітніми потребами. На відміну від традиційного карате, де підготовка зазвичай орієнтована на інтенсивну фізичну активність, спортивні досягнення та змагання, адаптивне карате має іншу цільову спрямованість. Його основна мета полягає у збереженні здоров'я, розвитку рухових функцій і психофізіологічної стабільності дітей з урахуванням індивідуальних медичних показань і фізичних можливостей.

У межах адаптивного фізичного виховання, побудованого на основі бойового мистецтва, провідним методом є *фізичних рухи і вправи*, що поступово ускладнюються. Його основою є послідовне повторення вправ, які поєднують імітаційні рухи з елементами технік бойового мистецтва – зокрема ударами та блоками. Через таке інтегративне поєднання різних типів рухових дій забезпечується синергійний позитивний ефект. Такий підхід дозволяє формувати рухові навички шляхом вправлення в умовах поступового ускладнення, водночас зберігаючи доступність і фізіологічну доцільність вправ для учнів із ООП. При цьому рівень фізичного навантаження залишається помірним, а динаміка зростання інтенсивності контролюється відповідно до індивідуального темпу засвоєння матеріалу й адаптаційного потенціалу кожної дитини. Особливістю виконання рухових вправ є робота в парах або колективі, тому такі заняття також сприяють виробленню комунікативних умінь зокрема, у результаті злагодженої роботи вчителя й учнів – соціалізації загалом [Христова, Суханова, 2015; Block, Taliaferro, & Moran, 2019].

Засвоєння техніки виконання загальнорозвивальних фізичних вправ, що становлять тактико-технічну основу адаптивного карате, вимагає вправності й чіткості у виконанні більш складних вправ і блоків, концентрації уваги. Ефективним у нашому дослідженні виявився *метод демонстрації*, оскільки він орієнтований на багаторазове повторення фізичних дій з опорою на наслідування. Візуальне сприймання базових рухів (два-три види, зокрема рухи на розтягування в положенні лежачи, повзання й рухи в положенні низького присіду, вправи у вертикальному положенні), повторення рухів окремо і в поєднанні, поступове їх ускладнення сприятиме засвоєнню рухів, виробленню вправності, а також подолання дефіциту уваги учнів. Повторення базових рухів у фізичному вихованні учнів нозологічної групи має супроводжуватися одночасним повільним поясненням, таке поєднання словесного й наочного методів сприяє також розвитку слухової уваги [Мусієнко, Кізло, 2021].

Самостійна рухова діяльність учнів з ООП, особливо молодшого шкільного віку, розвинена недостатньо, тому рухові завдання педагогу слід виконувати разом з дітьми, надавати індивідуальну підтримку, що сприяє візуальному усвідомленню дитиною виконуваної фізичної дії. Індивідуальна підтримка полягає також у відпрацюванні рухів чи окремих вправ, які дітям не вдаються [Вакуленко, Клапчук, 2019].

На заняттях із адаптивного карате застосування *методу повторення вправ* є ефективним з огляду на дефіцит уваги учнів із ООП, тому доцільними є безперервні, перервні й повторні виконання фізичних вправ як в індивідуальній, так і в груповій роботі.

Ефективному засвоєнню й виконанню вправ слугує *наочний метод*. Його доцільність виходить із необхідності забезпечення перцептивного супроводу виконання рухових вправ з адаптивного карате, тобто візуальної, тактильної, аудіальної підтримки шляхом анімації послідовності виконуваних рухів.

Застосування анімаційної наочності на заняттях із адаптивного карате передбачає використання візуалізації окремих рухів або цілісних рухових комбінацій через спостереження та наслідування їх учнями.

Звернення до анімаційного супроводу виконання вправ адаптивного карате сприяє досягненню таких завдань у фізичному вихованні учнів з ООП:

а) через анімаційний повтор досягається системне повторення однотипних рухів, що є важливим при формуванні бездоганного відтворення системи рухових вправ, блоків з адаптивного карате (дотримання послідовності рухів і їх точного виконання безпосередньо пов'язане з дотриманням техніки безпеки);

б) звернення до анімаційного супроводу дозволяє втілити алгоритм послідовного виконання рухових дій з урахуванням часу, необхідного для їх засвоєння;

в) мультиплікаційна візуалізація розвиває уяву, конкретно-образне мислення дозволяє моделювати художні образи в рухах, виробленню наочної

достовірності м'язово-тактильних відчуттів [Дегтяренко, Вавіна, 2008].

На заняттях із адаптивного карате ефективно використовується *словесні методи*, призначені для пояснення методики виконання вправ, реагування учнів із ОПП на характерні команди бойового мистецтва, які сигналізують про початок, тривання, завершення того чи того руху. У застосуванні цього методу слід урахувувати знижену здатність дітей з ОПП сприймати вербальну інформацію, передбачити дефіцит уваги в більшості нозологічних груп.

З огляду на те, що учні з ООП в комунікації усвідомлюють нескладні синтаксичні конструкції, слід використовувати двослівні команди, якщо необхідно надати інструкцію або повторити алгоритм виконання тієї чи тієї дії, рух чи послідовність рухів (наприклад, у виконанні блоку з адаптивного карате), то речення не має містити більше чотирьох слів. Тому при виконанні рухових вправ рекомендовано кожен рух супроводжувати короткими командами, за потреби – інструкціями, наданими індивідуально [Базима, 2023].

Зворотна комунікація також може мати різні формати залежно від типів мовленнєвих порушень здобувачів (а-/дисфонія, браді-/тахілалія; 2) алалія; афазія) [Шевців, 2016, с. 135–136]. Відповідно, мовлення дітей нозологічної групи має суттєві розбіжності за фонаційними і структурно-семантичними характеристиками.

Пояснення мають бути короткими, містити ключові слова, які виражають команди і вказівки щодо виконання того чи того руху; граматичне вираження команд у формі наказового способу, що реалізує значення чіткої вказівки або спонукання, як-от: *стояти – стій, стійте, стіймо; стати – стань, станьте, станьмо; бігти – біжи, біжімо, біжіть; ходити – ходи, ходімо, ходіть; рушити – руш, рушмо, руште; стрибати – стрибай, стрибаймо, стрибайте; ловити – лови, ловімо, ловіть* тощо.

Спонукування до дії, ходіння, стрибання, повзання може виражатися з допомогою команд, які містять порівняння з уявленим образом. Вербалізацію таких команд рекомендовано подавати як порівняльну

конструкцію, побудовану за моделлю *дієслово + мов (як) + іменник (художній образ)*: *чимчикуйте мов (як) гусенята, дріботіть (біжіть) мов (як) мишенята, повзіть мов (як) гусінь (равленнята), тупотіть мов (як) козенята, стрибайте мов (як) зайченята*. Дієслова за значенням руху слід уживати точно і правильно задля чіткого виконання команди дітьми, а також для вироблення культури мовлення, що виявляється в комунікативній діяльності [Kudláček, Svozil, & Groffik, 2023].

Команди і вказівки стислі, за граматичними вираженням переважають узагальнено-особові односкладні речення, за жанровим віднесенням рекомендовані лічилки й ігрові зачини: *Один, два, три – біжи! Один, два, три – розпочни! Один і два – руки розправ! Три, чотири, п'ять – нумо, швидше скікати! Три, чотири, п'ять – нумо, швидше, як зайченята, скікати! Три, чотири, шість – м'ячики ловіть!*

У виконанні вправ з адаптивного карате слід приділяти увагу тому, наскільки комунікація між педагогом й учнями досягає ефекту, з одного боку, що розуміємо як чіткість і ясність, лаконічність команди до виконання фізичних рухів або вправ, яку надає учитель; з іншого боку, вагомим чинником вироблення комунікативних умінь здобувачів є дотримання певних правил у вимові команди, моделювання інтонаційного малюнку. З огляду на те, що діти з ООП мають дефіцит уваги, задля зосередження уваги й вироблення слухової реляції у виконанні тих чи тих рухів рекомендованим є дотримання ліку при рахунку, що відповідає такту. Алгоритм виконання орієнтує на узгодженість ліку і ритмічного виконання руху відповідно до команди *один, два, три, чотири; два, чотири, вісім* [Мішеніна, Пустильник, Барабаш, 2022].

Практика застосування покрокового рахунку через виголошення команд засвідчує, що його систематичне застосування сприяє:

- 1) виробленню такту у виконанні фізичних вправ, що на подальших етапах уможливорює досягнення високого рівня синхронного їх виконання відповідно до команди;
- 2) розвитку концентрації уваги учнів, вміння контролювати фізичні рухи

відповідно до команди (на початкових етапах під неухильним спостереженням педагога, на подальших – самоконтроль).

Поєднання ліку у виконанні фізичних рухів чи дій на подальших етапах уможливорює застосування музичного супроводу, що також сприяє розвитку відчуття такту. Такт виробляється також шляхом застосування прийому скандування.

Прийом скандування є ефективним із таких міркувань:

- сприяє досягненню синхронізації у виконанні рухів, дотримання послідовності у їх виконанні й аналогії з командами, усталеними при виконанні дій з адаптивного карате; суть полягає в динамічному й силовому наголосах при виголошенні команд; наголошуванні при образному уявленні про модельований образ;

- скандування з опорою на динамічний наголос сприяє виробленню дикції (наприклад, *де – ре – во, зе – ле – не; крок – у – не – ред*), а також виробленню комунікативних умінь;

- колективне скандування створює ефект єдності, коли діти почуваються в колективі вільно, без страху; у такий спосіб при скандуванні можуть вивільняти свої емоції, з одного боку, поступово долати емоційну відстань між членами колективу, тими, хто поруч, – з іншого [Мішеніна, Пустильник, Барабаш, 2022].

Інтонаційний малюнок вербальних команд і сигналів має віддзеркалювати емоційний заклик, бути чітким і однозначним у постановці завдання, команди, сигналу. При цьому поєднання ритмізації, образної уяви та чітких мовленнєвих команд у реалізації словесного методу забезпечує не лише підтримку уваги учнів з ОПП, а й сприяє засвоєнню рухів, формуванню комунікативної взаємодії під час занять з адаптивного карате [Мусієнко, Кізло, 2021].

Образотворення розкриває світ перед учнями з ООП оживленим, чарівним, актуалізовано синестезійний складник у пізнанні об'єктів природи і їх наслідування через рухові вправи з адаптивного карате. Учні, описуючи свої

відчуття, розвивають комунікативні вміння, намагаються комунікувати один з одним, що в подальшому забезпечує динаміку в роботі групами, у спарингу на заняттях з адаптивного карате.

Наслідування образів уможливлене при застосуванні методу *драматизовано гри*, який передбачає виконання ролі оживленого об'єкта природи (рослини, тварини, фізичного об'єкта) через фізичні рухи, що корелюють з вправами і блоками бойового мистецтва. Імітований художній образ може мати варіативні форми у виконанні вправ, наприклад рослина (дерево, квітка) мають такі напрями фізичних кореляцій: коливання пелюсток (п'ястями), імітація ніжного торкання пелюсток (п'ястями), імітація розквітлого бутону квітки (піднімання з позиції навприсядки з поступовим підняттям рук, які поступово піднімати угору з подальшим випрямленням паралельно долу, хвилеподібним імітуванням коливання пелюсток на вітру) [Тарасенко, 2010]. Рухові вправи можна варіювати: моделювання сонячного ранку, відчуття тепла, уявне ловіння теплих сонячних променів, розкривання пелюсток бутону (квітка довільна), розмова квітки з сонцем; закриття пелюсток бутону надвечір. Відповідно, рухові дії передбачають повільне витягання й напруження рук угору, паралельно, хвилястими імітуванням, створення кола руками із помірним напруженням м'язів рук. Імітація рухів забезпечує сенсорну достовірність рухово-м'язових відчуттів учнів з ООП [П'ятничко, 2018].

Застосування *методів контролю* в навчанні адаптивного карате забезпечує можливість здійснення цілеспрямованого оцінювання динаміки підготовки учнів з особливими освітніми потребами. Зокрема, контроль може здійснюватися за допомогою візуального та інструментального спостереження за правильністю виконання вправ. Важливим складником є також контроль рівня фізичної підготовленості учнів, що реалізується через спеціально підібрані рухові тести, які містять елементи вправ з адаптивного карате. Окрім цього, контроль охоплює перевірку адекватності фізичного навантаження, тобто відповідності навчального матеріалу можливостям і потребам учнів

конкретної нозологічної групи.

У контексті адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами важливе місце посідає застосування *здоров'язберезувальних технологій*, що спрямовані не лише на фізичний розвиток, а й на профілактику вторинних порушень, підтримку психоемоційного стану та формування культури здоров'я [Безкопильний, 2020].

Здоров'язберезувальні технології в інклюзивному фізичному вихованні передбачають:

- індивідуалізацію рухового режиму;
- комплексний вплив на організм через дихальні, релаксаційні та сенсомоторні вправи;
- інтеграцію ігрових, арт- і музичних компонентів для емоційного залучення;
- використання елементів адаптивного фітнесу, танцювально-рухової терапії, хатха-йоги [Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі, 2019].

Серед основних типів технологій, що ефективно застосовуються для учнів з ООП, виокремлюють також:

- *фітнес-технології з адаптивним компонентом* (наприклад, low-impact фітнес, пілатес, елементи аеробіки для дітей із порушенням координації або ОРА) [Беляк, 2018; Іваницький, 2018];
- *релаксаційно-дихальні технології*, які знижують рівень тривожності (особливо у дітей з РАС або емоційними порушеннями) [Баюн, 2014];
- *технології сенсорної інтеграції*, що допомагають дітям з підвищеною або зниженою чутливістю до стимулів [Луцик, 2021];
- *технології корекційно-реабілітаційного спрямування* (включають вправи лікувальної фізкультури, масаж, елементи кінезотерапії) [Іваненко, 2022];
- *інформаційно-комунікаційні технології підтримки*, зокрема

інтерактивні програми, мобільні додатки, відеоуроки для домашнього виконання [Руденко, 2020].

У межах адаптивного карате доцільним є використання структурованих рухових блоків, що реалізуються через принцип «рух – дихання – контроль», а також технологій емоційного залучення, які дають можливість зняти в учнів напругу через ігрові вправи, ката або сюжетні рухові композиції.

Отже, здоров'язбережувальні технології дозволяють створити безпечне освітнє середовище, у якому кожен учень з ООП отримує доступ до активної фізичної діяльності з урахуванням особистих можливостей, що, своєю чергою, сприяє формуванню мотивації до здорового способу життя [Бичко, 2019; Лаврентьєва, 2019; Мельниченко, 2022; Рибалко, 2019].

Застосування адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із ООП ґрунтується на поєднанні оздоровчої, корекційної та соціалізуючої функцій, а також на врахуванні нозологічних особливостей кожної дитини. Методики адаптуються відповідно до типу порушень, рівня фізичної підготовленості, емоційної стабільності, рівня розвитку моторики, здатності до наслідування та сприймання інструкцій.

1. Методика поетапного формування рухової навички (на прикладі ката) застосовується для дітей із затримкою психічного розвитку, інтелектуальними порушеннями, РАС. Методика спирається на принцип «наочність – повторення – автоматизація» [Савченко, 2020] і реалізується через такі етапи:

Етап 1: демонстрація окремих рухів без ускладнень.

Етап 2: повторення за інструктором із коментарем.

Етап 3: виконання руху під ритмічний рахунок.

Етап 4: формування послідовностей рухів (фрагмент ката).

Етап 5: самостійне виконання.

2. Методика структурованих занять показала ефективність у роботі з дітьми з РАС. Методика спирається на такі головні принципи, як-от:

– постійна структура заняття:

вступне коло → дихальні вправи → базові техніки → ігровий блок → релаксація;

- використання візуального розкладу (картки, піктограми);
- мінімізація сенсорного перевантаження: відсутність гучних звуків, чіткі межі простору;
- ритуалізованість переходів між етапами (дзвінок, поклін, ключові слова) [Душка, 2018].

3. Методика ігрової модифікації базових технік застосовується для учнів молодшого віку, а також для дітей із порушенням мовлення чи емоційно-вольової сфери. Її головними принципами є:

- адаптування технік під сюжетні ігри (наприклад, «герой відбиває атаку дракона»);
- асоціювання назв вправ із діями чи тваринами (удар – «лапка тигра», ката – «танець журавля»);
- активне застосування зворотного зв'язку й емоційного підкріплення [Дубогай, 2016].

4. Методика адаптації технік до опорно-рухових обмежень адресована дітям із порушеннями ОРА, ДЦП, комплексними порушеннями. Вона має на увазі:

- виконання технік сидячи або з опорою;
- зменшення амплітуди рухів;
- застосування допоміжних засобів (м'яч, стілець, поруччя);
- поділ техніки на мікрорухи, тренування ізольованих компонентів.

5. Методика дихально-рухової регуляції рекомендована для дітей із високим рівнем тривожності, мовленнєвими порушеннями. Особливостями методики є:

- поєднання дихання з базовими техніками: «вдих – підйом руки», «видих – удар»;
- використання вправ із концентрацією на ритмі (під метроном або музику);

– включення вправ хатха-йоги (наприклад, поза воїна, поза дерева) з елементами ката.

6. Методика соціального тренування спрямована на розвиток навичок спілкування в учнів із РАС, інтелектуальними порушеннями, емоційною нестабільністю. Вона охоплює:

- парні вправи з дзеркальним повторенням;
- впровадження командної взаємодії (чергування, синхронне виконання);
- вправи «вчитель – учень» для розвитку лідерських навичок.

У роботі з дітьми з РАС адаптивне карате виступає не лише як засіб фізичного розвитку, а насамперед як інструмент психоемоційної стабілізації, сенсорної інтеграції та розвитку навичок соціальної взаємодії. Ефективність занять безпосередньо залежить від правильної організації комплексу вправ, який враховує особливості сприйняття, поведінки й рухового розвитку дітей зазначеної нозологічної групи.

До загальних принципів організації занять адаптивним карате для дітей із РАС належать:

– *Структурованість*, оскільки всі заняття повинні мати чітку, повторювану структуру, яка не змінюється без попередження, що формує відчуття передбачуваності та безпеки, знижує рівень тривожності.

– *Візуальна підтримка*, адже більшість дітей з РАС краще сприймають інформацію візуально. Задля цього слід використовувати картки з рухами; графічні розклади етапів заняття; піктограми емоцій і поведінкових підказок; відео послідовності вправ.

– *Індивідуальний і парний підхід*. Заняття, зокрема, можуть проводитись: індивідуально – для дітей із високим рівнем гіперчутливості, агресивності або замкненості; у малих групах (2–4 учні) за умови попередньої соціалізації; у парах із тьютором або іншим учнем, що має вищий рівень соціальних навичок.

– *Ритуалізовані елементи*, що відкривають заняття і завершуються стабільними діями, як-от: привітання (поклін, коротке вітання руками);

дихальна вправа для фокусування уваги; підбиття підсумків і прощання.

Регламент занять

Рекомендована структура одного заняття (30–40 хв.) (рис. 3.1).



Рис. 3.1 Структура заняття адаптивного карате для учнів з ООП

Розглянемо зміст кожного етапу більш детально.

1. Організаційна частина (5-7 хв):

- Вітання, поклін, ритуальна фраза.
- Перегляд візуального плану заняття.
- Дихальна вправа на фокусування: «дихання карате» (глибокий вдих – плавний видих із рухом рук).
- Нагадування про правила (коротко, з ілюстраціями або піктограмами).

2. Розминка (5-8 хв.), де можна використовувати музику з чітким ритмом для виконання таких дій, як-от:

- Вправи на розтягування й мобілізацію суглобів.
- Імітаційні рухи в ігровій формі (наприклад, «ми сильні як тигри» – удари вперед, «гнучкі як кішки» – нахили).

3. Основна частина (15-20 хв.)

- Засвоєння нових елементів за схемою:

демонстрація → виконання разом → індивідуальне відтворення з підказками.

- Робота над координацією: вправи на зміну пози, баланс, переміщення в просторі.

– Розвиток уваги: вправи «слухай і виконуй», «дзеркальне повторення», зміна ритму руху за сигналом.

– Парні дії: синхронне виконання ударів або блоків з партнером; прості елементи кат у парі.

– Вправи на емоційне включення: сюжетні рухи (наприклад, «захищаємо замок», «розганяємо хмари»).

4. Заключна частина (5–7 хв.).

– Дихальні вправи на заспокоєння.

– Елементи йоги або розтягування з плавним темпом.

– Підбиття підсумків у вигляді співбесіди, можна з використанням піктограм або емоджі, на такі орієнтовані питання: «Що мені сьогодні вдалося?», «Що я хочу спробувати наступного разу?».

– Завершальний ритуал (поклін, плескання в долоні, спільна фраза).

До цього також слід додати певні особливості у проведенні занять адаптивним карате для дітей із РАС, а саме:

– *Тьюторський супровід.* За потреби кожен учень з РАС може мати тьютора чи асистента, який підтримує, супроводжує й коригує виконання завдань.

– *Контроль сенсорного навантаження.* Заняття мають проводитися у просторому, акустично помірному середовищі, з приглушеним освітленням, за можливості – з сенсорними куточками для перерв.

– *Формування мотивації* через застосування систем підкріплення: наліпки, жетони, «смайлики за старанність», особисті зошити успіху.

– *Регламентована послідовність*, що передбачає введення нових вправ лише після стабільного засвоєння попередніх; водночас допускається збереження однієї програми протягом кількох тижнів, якщо це забезпечує дітям відчуття безпеки.

Очікуваними результатами від впровадження комплексу занять є: покращення моторики, координації, гнучкості; зниження рівня тривожності та дратівливості; розвиток навичок соціальної взаємодії; підвищення самооцінки

через поступовий успіх; зміцнення психофізичного здоров'я.

Отже, фізичне виховання учнів із ООП на основі адаптивного карате розглядається як цілісна система, яка спирається на низку наукових підходів (особистісно орієнтованого, біомедичного, психолого-педагогічного, інклюзивного, системного), принципів (доступності, варіативності, оздоровчої спрямованості, соціалізації, мотивації, гуманізму) та методів (загальнопедагогічних, специфічних методів фізкультурної освіти, спеціально-педагогічних і корекційно-розвивальних), які забезпечують індивідуалізований підхід до кожної дитини.

Ефективність методик адаптивного фізичного виховання, зокрема в межах занять із адаптивного карате, зумовлена їх поєднанням з технологіями здоров'язбереження й корекції, що сприяють фізичному, емоційному й соціальному розвитку учнів з різними нозологіями.

Упровадження адаптивного фізичного виховання, орієнтованого на індивідуальні запити дітей із ООП, потребує створення відповідних *педагогічних умов*, які забезпечують системність, цілеспрямованість і ефективність освітнього процесу. Саме наукове обґрунтування таких умов дозволяє перейти від фрагментарного застосування методик до їх інтегрованого впровадження в практику інклюзивної освіти.

2.2. Обґрунтування педагогічних умов застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами

Ефективне застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із ООП передбачає створення відповідних педагогічних умов, які сприятимуть успішній реалізації поставлених завдань. Виходимо з того, що умови становлять компонент комплексу об'єктів, з наявності якого випливає необхідність існування досліджуваного явища; *педагогічні умови* визначають як сукупність певних обставин, які забезпечують ефективність педагогічного

процесу.

З оперттям на визначення понять «фізичне виховання», «адаптивне карате», розуміння терміна «умова» (сукупність об'єктивних можливостей змісту, методів, організаційних засобів здійснення педагогічного процесу розв'язання педагогічного завдання) *педагогічні умови* застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП розуміємо як сукупність об'єктивних можливостей змісту рухової активності учнів з ООП засобами адаптивного карате, методів його здійснення, що забезпечують успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів з ООП, розвиток та / або реабілітація їх фізичних якостей і здібностей у тісному взаємозв'язку з психоемоційним розвитком, соціалізацією. Розглянемо деякі з них.

1. Урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів з особливими освітніми потребами.

Виконання вправ з адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП ґрунтоване на особливостях загального розвитку їхнього організму, а також з урахуванням фізичних ресурсів, медико-фізіологічних показників, що визначає добір рухового матеріалу (на прикладі бойового мистецтва), а також змістове навантаження профілактично-оздоровчих завдань.

Численними дослідженнями встановлено, що діти молодшого шкільного віку з ООП (діти з розладами в аутичному спектрі, діти з синдромом Дауна, синдромом Аспергера, затримкою психічного й мовного розвитку, так само, як і діти з нормою психічного розвитку, виявляють емоції (як конструктивні, так і негативні) при сприйнятті об'єктів довкілля (неживої і живої природи), а також у спілкуванні зі знайомою людиною (як членом родини, так і людиною, упізнаваність якої викликає ту чи ту емоційну реакцію) [Євдокименко, 2021].

У пізнанні об'єктів природи діти з ООП мають труднощі з асоціативним перенесенням, не відчують потреби в отриманні емоційних і сенсорних вражень, відповідно, не здатні відчувати насолоду від емоційного пізнання краси природи. Іншою прикметою перебігу емоцій у дітей з ООП при спостереженні об'єктів довкілля є концентрація уваги через актуалізацію

сенсорних подразників. Зокрема, шляхом спостереження над особливостями розвитку сенсорної сфери у дітей окресленої нозологічної групи встановлено [Базима Н. В., 2023; Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту, 2013], що сенсорні відчуття засвідчують парадоксальність перцептивного розвитку, який виявляється в гіперстезії й гіпостезії до візуальних (зорових), тактильних (дотикових), густативних (смакових), аудіальних (слухових) нюхових подразників.

Такий вимір чуттєвого сприйняття засвідчує труднощі дітей з ООП в одночасному обробленні сенсорних відчуттів, що призводить до виникнення сталого негативного емоційного фону, з одного боку, не-цілісне сприйняття реальності, що є результатом актуалізації афективно значущого для дитини відчуття, – з іншого. Не-цілісність об'єкта спостереження пояснюється виокремленням певної його якості, наприклад, запаху квітки (до інших якостей рослини, наприклад, особливостей форми пелюсток, стовбура; тактильне відчуття м'якості, гостроти, пружності, твердості; спектральних характеристик (розрізнення кольорів та їх відтінків, яскравості, тону) тощо дитина виявляє незацікавленість, іноді – агресію як реакцію на той чи той подразник. Причиною вияву протилежних емоцій може слугувати невідповідність в емоційній реакції на подразники: запах квітки (образ рослини, з якою дитина стикається постійно) може викликати позитивну емоцію, на якій дитина постійно зосереджується, рослина загалом викликає у неї цікавість через запахову перцепцію, водночас має місце, наприклад, фобія тактильного спілкування, якщо квітка має особливості будови стовбура чи пелюсток, наприклад, відчуття гостроти, відчуття яскравого кольору тощо [Савлюк, 2017].

Так само оприявлюємо факти, що мали місце у практиці нашої роботи з дітьми з ООП, викладаємо установлені закономірності:

– у сприйнятті птахів, тварин діти емоційно реагують на високі й переривчасті звуки, сприймаючи як позитивно, так і виразно заперечуючи такий спосіб пізнання; звуки птахів і тварин, що нагадують пицання, вицання,

верещання (мають високий діапазон звукової хвилі);

– спектральний вимір у світосприйнятті дітей з ООП окреслюється теплими тонами (ахроматичні кольори, контрасти, одночасне поєднання кількох кольорів викликає тривожність і намагання уникнути подальшого ознайомлення з об'єктами природи);

– тактильні відчуття у визначенні об'єкта самостійного посиленого інтересу охоплюють світлові подразники, температурні відчуття, вимір гостроти й твердості / м'якості (страх викликають надмірно яскраві подразники, тоді як температурні показники об'єкта пізнання можуть викликати амбівалентні емоційні реакції);

– запахові відчуття для дітей з ООП можуть набувати самоцінності незалежно від усталених характеристик приємного / неприємного запаху, важать параметри концентрації ефірної речовини (запахи рослин), джерела поширення запаху (природні об'єкти, побутові предмети, промислові об'єкти тощо), що викликає додаткові подразнення слизової оболонки носа; стягнення на основі реакції на неприємну подію чи ситуацію. Простежено те, що неприємні запахи можуть мати нейтральну й позитивну відчуттєву кореляцію, що залежить від емоційного досвіду дитини, з одного боку, фізіологічних особливостей сприйняття тих чи тих запахів, – з іншого [Колупаєва, Таранченко, 2019].

Підвищена чутливість учнів з ООП до сенсорних подразників стає чинником аутостимуляції, що виражається в потягу до дій компенсаторного характеру. Закономірність указує також на вибіркиму стимуляцію позитивних емоцій. Відповідно, позитивна емоція, підкріплена аутостимуляцією, спрямована на уникнення або подолання емоційного дискомфорту.

Характеризуючи специфіку емоційного сприйняття дітей, слід зважати також на те, що перенасичення позитивними емоціями також викликають болісні переживання, що можуть переходити в агресивний стан. Специфікою емоційного вияву дітей окресленої категорії є підвищена вразливість, підвищена чутливість у спілкуванні з навколишнім середовищем.

Ураховували те, що в учнів з ООП відбуваються різного роду порушення емоційної регуляції (фобії, можливі нав'язливі стани, послаблена емоційна реакція або її відсутність у соціально-емоційній взаємодії, вияв негативної реакції, можливий перехід до агресивного стану, відсутність емоційного зацікавлення взагалі при намаганні актуалізувати чи привернути увагу до предмета), з одного боку, патологічне зосередження уваги на сенсорних враженнях при ознайомленні з довкіллям, – з іншого [Тарасун, 2004].

Доходимо висновку про те, що діти з ООП у пізнанні довкілля виявляють гіпер- або гіпостезію, що компенсується суголосними активуючими враженнями, які виражаються або потягом до стихій (води, вогню), або компенсуючими фізичними діями (стрибанням, біганням без особливої мети, біганням за траєкторією без змін, розриванням цілісних об'єктів (паперу, пластилінових іграшок, тканини, переставляння або кидання фізичних об'єктів (предметів побуту)) [Луцик, 2021].

Синестезійний компонент у світосприйнятті учнів з ОПП часто набуває гіперестезійного характеру, що проявляється у надмірній концентрації уваги на об'єкті через сенсорні відчуття. Зокрема, це може виявлятися у постійному обнюхуванні предметів, безперервному обмацуванні або механічному перегортанні невеликих об'єктів під час ознайомлення з ними. Компенсаторні прояви також можуть набувати форми соматичних дій, таких як перебирання пальцями рук, перетоптування на місці або хаотичні кроки за невизначеною траєкторією.

Встановлена залежність дітей нозологічної групи від сенсорного сприйняття, переваги певного перцепційного корелята дозволяє дійти узагальнень, які враховували при розробленні авторської програми адаптивного карате:

- перцепція дітей молодшого шкільного віку з ООП має гіпер- та гіпостезійний виміри, що визначає обмеження режиму рухових вправ;

- для дітей молодшого шкільного віку з ООП сенсорне поле є смисловим, тому рухова активність, що є основою для дітей із нормальним

психічним розвитком, ґрунтована на перцепції й цілісному образів світу, для дітей окресленої категорії, навпаки, є асиметричною, особливістю якої є перевага синестезійного складника, який пов'язаний із подальшим емоційним урівноваженням дитини;

– безпосередня залежність емоційного стану учнів з ООП від сенсорного актуалізатора вказує на вибіркове враження як основу для подальшого пізнання світу, тому середовище, яке забезпечує умови задля послідовного фізичного розвитку, емоційного урівноваження, пізнання довкілля через синестезійні образи, уможливить корекційний вплив, який полягає у проєктуванні рухової активності, структуруванні часу й простору, емоційному й інтелектуальному пізнанні [Мартинчук, 2010].

Синестезійний складник у пізнанні світу відіграє особливу роль: сприяє розвитку образного мислення, створенню художніх образів. З урахуванням закономірності зв'язку у розвитку образного мислення й вербалізованого емоційного досвіду, образного мислення й розвитку мовлення дітей з ООП нами було розроблено авторську методику рухливих вправ адаптивного карате.

Розроблення експериментальної методики виконувалося з урахуванням вікових, індивідуальних та типологічних особливостей учнів із ООП. Вихідною позицією стало розуміння того, що образне мислення дитини формується на основі індивідуального чуттєвого досвіду, який реалізується через упізнавання об'єктів і явищ навколишнього світу. Рухові дії в такому випадку постають як форма імітації образів, а сенсорний компонент надає їм емоційного забарвлення. У цьому контексті доцільним стало використання синестезійного чинника у створенні рухових вправ із фокусом на позитивне емоційне переживання. Особливу увагу було приділено застосуванню наочного методу, орієнтованого на імітацію рухів та педагогічну підтримку у їх виконанні. Це зумовлено обмеженими функціональними можливостями учнів з ООП, які, зазвичай, мають знижені показники м'язово-моторної чутливості, що ускладнює підвищення фізичного навантаження в процесі

фізичного виховання [Барабаш, 2024].

Техніко-тактична підготовка до виконання вправ з адаптивного карате в розглядуваному підході передбачала поступове формування вмінь наслідувати окремі фізичні дії, поєднувати їх у комплекс, орієнтуватися в просторі та концентрувати увагу під час рухової діяльності. Зміст вправ добирався відповідно до медико-фізіологічних показників, рівня загального фізичного розвитку та індивідуальних психофізіологічних характеристик учнів відповідної нозологічної групи.

Зважаючи на те, що психоемоційний стан учнів з ООП залежить від переваги того чи того сенсорного складника, що визначає впізнавані образи як такі, що створюють комфортну обстановку навколо них, рухові дії мають викликати бажання продовжити їх виконання наступного заняття. Окрім того, рухова імітація образу сприяє розвитку емоційно-образного складника уявлень учнів з ООП про рухову дію, характер руху зокрема. Застереженням є схильність дітей вказаної категорії через знижену пізнавальну активність концентруватися на окремих приємних для них сенсорних враженнях і прагнення їх отримувати постійно. Це може виявлятися у взаємодії з предметами або повторенні однотипних дій. Відповідно, організація адаптивного сенсорного середовища у фізичному вихованні учнів з ООП сприятиме їх психоемоційному урівноваженню, а також дозволить через варіативність рухів подолати вказаний стереотип виконання однотипної фізичної дії [Базима, 2023].

З іншого боку, особливість упровадження методики адаптивного карате в інклюзивний освітній простір полягає в тому, що індивідуальні фізіологічні можливості учнів з ООП різняться значною мірою і почасти не підлягають однозначному вимірюванню. Тому визначальним орієнтиром є індивідуальна динаміка кожного здобувача. Динаміку розглядаємо у плані фізіологічного й емоційного самопочуття учнів, поступового психоемоційного урівноваження як результат виконання рухових вправ з опорою на бойове мистецтво – карате.

Отже, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів з

особливими освітніми потребами є необхідною передумовою для створення безпечного, ефективного та емоційно комфортного освітнього середовища під час занять адаптивним карате. Забезпечення відповідності рухового матеріалу фізичним можливостям, психоемоційному стану й рівню розвитку кожної дитини дає змогу оптимізувати фізичне навантаження, сприяти розвитку рухових навичок та підтримувати мотивацію до активності.

2. Поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате.

У фізичному вихованні дітей із ОПП використовуються як традиційні, перевірені досвідом, так і новітні методи роботи, що засновуються на філософських та змістових аспектах адаптивного карате та досягненнях у галузі інклюзивного навчання [Богдан, 2016]. Окремі з них представлені у п. 2.1. Одним із значущих з-поміж них слід вважати *наочний метод*. У випадку занять адаптивним карате дітей із ОПП у традиційний зміст наочного методу, що означає по суті візуальну підтримку, доцільно вводити прийоми перцептивного супроводу під час анімації послідовності виконуваних рухів, а також *дзеркального спостереження і дзеркального виконання учнями дій, пропонованих педагогом*, і до того ж – *прийом тактильної м'язової наочності*.

Одним із ефективних прийомів є дзеркальне самоспостереження, що дає змогу учню бачити власне тіло в русі й орієнтуватися на правильне положення частин тіла. Тривалість таких спостережень не регламентується жорсткими часовими межами, оскільки учні з ООП зазвичай характеризуються недостатнім рівнем концентрації уваги. Орієнтовний час виконання вправ визначається індивідуально, залежно від мінімального досягнутого результату (приблизно від 5 до 10 хвилин).

На початковому етапі навчання виконання рухів або вправ може суттєво відрізнятися від еталонного зразка, допускається варіативність форм реалізації, що враховує фізичні можливості й сенсомоторні відчуття кожного учня. У подальшому передбачається перехід до уніфікованого виконання вправ під керівництвом педагога, що дозволяє поступово формувати здатність

до синхронного повторення рухів. Такий поступовий перехід є обґрунтованим у зв'язку з низьким рівнем уваги й повільним темпом опанування базових рухів з адаптивного карате, притаманним більшості учнів нозологічних груп [Веремчук, Хом'як, 2021; Єпіфанова-Кожевнікова, 2018].

Особливу роль відіграє прийом *дзеркального спостереження за педагогом*, який демонструє вправу: це сприяє не лише засвоєнню техніки рухів, але й формуванню просторових уявлень, відчуття темпу та ритму. У цьому разі педагог не лише координує діяльність учнів, але й допомагає їм сформувати відчуття часу, синхронності й правильної амплітуди виконання. Застосовуваний прийом засвідчує свою ефективність за умови паралельного дзеркального виконання, коли одночасно педагог і учень виконують рухові дії (як під рахунок, так і в умовах музичного й відеосупроводу).

Ефективним доповненням є *тактильна м'язова наочність*, що передбачає м'яке фізичне коригування рухів з боку вчителя, наприклад, допомогу у встановленні правильної постави, витягуванні хребта, активації м'язів спини або рук через дотик. Такий підхід сприяє формуванню м'язово-рухових відчуттів і загальної тілесної усвідомленості учнів з ООП [Ільїна, Шевцов, 2018]. Прийом тактильно-м'язової наочності доцільно застосовувати на етапі формування рухових навичок та нормалізації м'язового тону в учнів із ОПП. У подальшому його використання має бути обмеженим, з огляду на можливу схильність дітей до звикання до позитивних м'язово-тактильних відчуттів. На наступних етапах цей прийом поступово замінюється *словесним інструктуванням і вербальним супроводом*.

Досвід показує, що на початковому етапі навчання учні з ООП виконують рухи переважно довільно та асинхронно, що є природним етапом у процесі опанування рухового матеріалу. Водночас встановлено, що надмірне та тривале копіювання рухів за педагогом без належної сенсорної залученості може призвести до механічного відтворення, що ускладнює формування м'язово-тактильних відчуттів і знижує рівень усвідомленого запам'ятовування рухів. З огляду на те, що учні з ОПП схильні механічно повторювати ту саму

дію, показ педагогом зразка руху, рухової вправи має бути інтегральним (зорова і слухова наочність; тактильно-м'язова і слухова наочність), у результаті чого дитина сприймає образність рухів, наочну достовірність відчуттів у результаті фізичної діяльності.

У системі методів, застосовуваних на заняттях з адаптивного карате, важливе місце належить *словесним методам*, які забезпечують доступне пояснення змісту вправ, передавання команд, що регулюють початок, перебіг і завершення рухових дій, а також підтримку комунікативної взаємодії між педагогом і учнями. Доцільними прийомами слід вважати стислі інструктивні команди (2–4 слова у формі наказу); образні мовленнєві конструкції з порівняльними зворотами; лічилки та мовні зачини з чіткою ритмічною структурою; покроковий рахунок (лічба за тактом) для ритмізації й упорядкування рухів; скандування як засіб темпоритмічної організації дій, розвитку дикції та групового включення; інтонаційне моделювання команд, що сприяє зосередженню уваги й кращому слуховому сприйманню [Грушко, 2010]. Зазначені прийоми можуть гнучко поєднуватися залежно від мети заняття, рівня підготовленості та мовленнєвих можливостей учнів різних нозологічних груп. Їх використання доцільне на різних етапах виконання вправ – від первинного ознайомлення з рухом до закріплення та автоматизації дій.

Поєднання ритмізації, образної уяви та чітких мовленнєвих команд забезпечує не лише підтримку уваги учнів з особливими освітніми потребами, а й сприяє засвоєнню рухів, формуванню комунікативної взаємодії під час занять з адаптивного карате. Практика реалізації цього підходу у фізичному вихованні дозволила виявити закономірність: ефективність сприймання рухів значною мірою залежить від емоційно забарвленої інтонації, ритмічного супроводу й чіткої вербальної подачі команд. Саме це забезпечує слухову регуляцію темпу рухів, активізує ритмічне відчуття та сприяє розвитку сенсорних, зокрема тактильно-м'язових, відчуттів.

Інтонаційний малюнок команд має бути послідовним і стабільним, з

дотриманням висхідно-нисхідної тональної моделі, що сприяє формуванню позитивного рухового стереотипу. Водночас на початкових етапах опанування рухів допускається варіативність інтонації в мовленні самих учнів, що зумовлено індивідуальними особливостями сприймання, коливаннями уваги та рівнем мовленнєвого розвитку. У зв'язку з цим доцільним є поступове впровадження елементів мелодекламації (проспівування команд), яке сприяє плавному звуковому виголошенню та може, за допомогою дихальних вправ, трансформуватися в чітке й ритмічне скандування.

З метою підвищення ефективності фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами доцільним є *поєднання адаптивного карате з елементами інших бойових мистецтв і оздоровчих практик*, зокрема таких, що спрямовані на розвиток дихання, рівноваги та тілесної зосередженості [Лоза, 2021; Михно, 2020; Hokanson, Lewis, Foster, & Killick, 2023]. Наприклад, включення до структури занять статичних гімнастичних вправ хатха-йоги позитивно впливає на формування техніки дихання. Під час виконання асан вихованці опановують базові дихальні алгоритми – затримку дихання, контрольовані вдихи та видихи – відповідно до характеру руху або положення тіла, що сприяє розвитку саморегуляції та усвідомленого контролю над власним тілом. Окрім того, адаптивні фізичні вправи, спрямовані на розвиток рівноваги, передбачають послідовне поєднання статичних положень і динамічних дій (наприклад, згинання, піднімання й опускання кінцівок, обертання тулуба чи голови). Такі елементи органічно поєднуються з техніками адаптивного карате, збагачуючи руховий матеріал і сприяючи кращій координації, стабілізації постави та покращенню просторової орієнтації учнів.

Поєднання адаптивного карате з іншими східними системами (айкідо, тайцзицюань, ушу, йога) відкриває можливості для побудови гармонійної моделі рухової активності, у якій інтегруються фізичні, сенсорні, дихальні та психоемоційні складники [Беляк, 2018; Бойченко, 2019; Galantino, Galbavy, & Quinn, 2008]. Аналізований підхід забезпечує індивідуалізацію навантаження

й підтримку здоров'я, ґрунтовану на багатокomпонентній структурі адаптивного фізичного виховання.

У межах адаптивного карате для учнів з ООП ефективним є *поєднання традиційних технік бойового мистецтва з інноваційними прийомами, спрямованими на залучення сенсорного, емоційного та образного досвіду дитини*. Одним із таких інноваційних підходів є актуалізація синестезійного сприймання, що передбачає інтеграцію кількох модальностей: зорової, слухової, тактильної, а також емоційно-художньої уяви.

У роботі з учнями з ООП синестезійні відчуття використовують як засіб формування уяви про характер руху, його силу, напрям, ритм. Для цього залучають стимули різної сенсорної модальності; художні образи, побудовані на емоційній парадигмі; індивідуальні міжмодальні асоціації, які кожен учень ословлює по-своєму.

Зважаючи на те, що мовне відтворення таких відчуттів є суб'єктивним і не завжди точним, педагог відіграє важливу роль у допомозі дитині добирати словесні відповідники, які закріплюють рух через образ. Системне використання вправ із сенсорним компонентом стимулює розвиток образного мислення, сенсомоторної координації та сприяє кращому засвоєнню ударних і захисних технік.

Так, при виконанні технік ударів (наприклад, Gyaku-zuki або Shotei-uchi) можуть бути використані не звичні для карате мішені, а, наприклад, у вигляді різнокольорових повітряних кульок. Актуалізація синестезійного складника при ударних рухах моделює індивідуальні характеристики руху, коли рух наростає від периферії до центру (цілі), причому сильний удар по можливості мав акумулювати кількість руху, а кількість руху, що долається мускульним зусиллям, має бути зведеним до мінімуму. Уявлювана енергія (світло, промінь) сприяє виробленню вмінню здійснювати ударні рухи в техніці, з позиції психо-емоційного стану учнів з ООП сприяє концентрації уваги і розвитку вольових зусиль. Стереотипні рухи поступово варіюють, що вможливорює поступовий перехід до виконання комплексу подібних рухів, а

саме:

– *зворотний удар рукою (Gyaku-zuki)* виконується задньою рукою із додаванням за рахунок повороту корпусу (рухи півколом). Одна рука перебуває в захисті біля грудей (утримування вимагає навички витривалості в утриманні в певному положенні руки), інша рука відведена назад. Наступний перехід зі стійки полягає в різкому витягненні задньої руки вперед, повертаючи корпус. Після удару стати на позицію. При повертанні важливо, щоб діти відчували зміщення ваги й координацію через сенсорну орієнтацію, сомато-сенсорну актуалізацію (орган внутрішнього вуха). Уявлювана енергія вітру, сприяє швидкому й точному виконанню рухової вправи [Богдан, 2014];

– *удар долонею (Shotei-uchi)* виконуваний основою долоні знизу вгору. Сила удару може варіюватися, чим розвивається швидкісно-силова витривалість учнів у виконанні вправ з адаптивного карате. Методика виконання: підняти руку долонею вперед, м'яко штовхнути долонею в уявну ціль на рівні середини тулуба або обличчя. Уявлюваний образ м'ячика (кульки, дощовинки) або хмаринки (кульбабки тощо) за ознакою коло подібності, який учні ніби «дають п'ять», тобто вітаються. Відчуття руху також формується при тривалому виконанні подібних рухів, що містять елемент ускладнення [Єжова, 2020].

Якщо у виконанні ударних рухів з адаптивного карате учні з ООП уявляють силові і швидкісні якості стихії чи об'єкта, поступово виробляючи відчуття єдності з уявлюваним образом, сила має зовнішнє спрямування, то *основні блоки руками*, навпаки, спрямовані на захист від зовнішнього напряду, тому енергія зосереджена в одному місці, концентрується. Концентрація на зосередженні досягається саме через послідовне «вживання» на попередніх етапах у пропонований педагогом образ, одного боку, а також вироблення техніки дихання, – з іншого.

Усі ці прийоми – як традиційні рухові техніки, так і образні унаочнення – є прикладом успішної інтеграції традиційного та інноваційного в адаптивному карате. Вони забезпечують більш повне залучення дитини до

фізкультурної освіти, активізують пізнавальну й емоційну сферу, адаптують бойове мистецтво до освітніх потреб дитини та розкривають його розвивальний потенціал у ширшому сенсі.

Достатньо відомий *метод гри* є ефективним при введенні художнього образу, відомого учням і у такий спосіб наслідуваного на рівні рухової діяльності й емоційного переживання; імітації, що сприяє досягненню синергійного результату у фізичному й емоційному самопочутті [Русан, 2010].

Гра має соціально детермінований зміст, тому сприяє соціалізації учнів з ООП, а також розвитку їх комунікативних навичок. Зміна форм і видів ігрової діяльності визначає її рівень ускладнення і варіації, визначає завваги до того, що дитина має навчитися, виконуючи ті чи ті ролі, навчитися гратися. Варто окреслити те, що за умови нормального розвитку дитини гра, будучи практичною діяльністю дитини, вможлиблює удосконалення психічних процесів, сприяє успішному оволодінню способами і формами діяльності, навичок емоційного спілкування в колективі (О. Запорожець, В. Зенківський, Д. Ельконін, О. Леонтьєв, Н. Непомняща). Медико-біологічні показники учнів з ООП визначають дискурс адаптації до формату гри залежно від можливостей, відповідно, адаптаційна, коригуюча й розвивальна, функція забезпечення основ здоров'я гри при оволодінні техніками адаптивного карате реалізовано з огляду на особистісний поступ учня [Єпіфанова-Кожевнікова, 2018].

На заняттях з адаптивного карате застосовують рухливі ігри, рухливі ігри з елементами драматизації, сюжетно-рольові ігри з руховими вправами, тому при розробленні сценарію ігор необхідно врахувати, що етапність передбачає специфіку ігор за правилами (реалізація учасниками гри попередньо створеної дорослими змістової і процесуальної основи). Залежно від рівня вияву рефлексії учасники і фізичних здатностей динаміка дотримання правил гри регульована педагогом:

– учасники гри забувають правила, правила необхідно постійно нагадувати чи то на початку гри, чи то протягом гри;

- учасники гри порушують правила гри через низький рівень концентрації уваги, небажання виконувати ту чи ту дію, емоційний супротив;
- учасники гри дотримуються правил.

Технологічною характеристикою гри в адаптивному карате є забезпечення її відповідними ресурсами (матеріально-технічними, психологічними, нормативно-методичними). Предметом гри є моделювання й імітування діяльності (відтворення процесів чи явищ, що імітовані учасниками гри).

Важливим складником гри є її сценарій, що визначає зміст процедури, тобто послідовність дій учасників гри і педагога, який спрямовує діяльність учнів. Сценарій передбачає модель взаємодії її учасників, просторове розташування, дії; рольова структура визначає об'єкт імітації, тому виконання ролі дисциплінує, а також визначає правила, що регулюють взаємини між учасниками гри.

Технологічною особливістю проведення гри в навчанні адаптивного карате є етапність, як-от:

- підготовчий етап (уведення елементів рухових дій; демонстрація наслідувальних дій чи імітованих художніх образів); на підготовчому етапі педагог визначає рівень підготовленості учнів до залучення через досягнення відповідного рівня у виконанні тієї чи тієї дії, що буде виконуватися у грі, а також урахувати варіації у виконанні з огляду на індивідуальні медико-біологічні показники (наприклад, стрибки через уявну перепону стануть ресурсним опертям для моделювання гри на вироблення координації й освоєння простору «Галявина з копанями», «Срібні павутинки», «Повітряні кульки», «Кольорові метелики» тощо);

- введення до гри (ознайомлення учасників із темою гри (можливий попередній опис), настанова на гру, імітацію дій і рухів, які перед цим етапом відпрацьовувалися через елементи рухових вправ); окреслення завдання у виконанні ігрових дій; забезпечення технічними матеріалами за потреби;

- ігровий етап (виконання ігрових ролей учасниками гри; комунікаційна

взаємодія учасників гри у групі);

– завершальний етап (коментування успіху учасників гри у виконанні рухових вправ, елементів стійок, рухів).

У застосуванні методу гри на заняттях з адаптивного карате рекомендовано також використовувати ігрове поле, що вможливорює долучення до рухливих ігор кожного учасника учнівського колективу. До прикладу, ігрове поле розкреслити квадратами 0,5 м х 0,5 м задля оптимального й комфортного крокування, повзання, плигання чи переповзання квадратами. У межах простору накресленого ігрового поля допустима ігрова варіація (уявні купини, грибочки, малюнкові квіти тощо) [Тарасенко, 2010].

З урахуванням вимоги упізнаваності учнями з ООП наслідуваних художніх образів на підготовчому етапі педагог разом із вихованцями методом демонстрації відпрацьовує рухи, оскільки при переміщенні ігровим полем координовані рухи вимагають також концентрації уваги (при виконанні рухів, на положенні тіла, розмежуванні квадратів у полі).

Ігрове поле, побудоване квадратами, вможливорює різні пересування в оволодінні простору:

– наслідування образів комах (я-павучок ходжу повзунцем; я-сонечко переповзаю на півзігнутих руках і ногах, пересування повільне; я-муха переповзаю, ускладнення у виконанні вправи полягає в імітації крилець комах (учні повільно випрямляють руки назад з підняттям угору відповідно до фізичних можливостей, поступове витягання уявних крилець мухи-дзиги вздовж, задля розвитку моторики пальцями, п'ястями імітувати дрижання легких прозорих крилець комах; я-коник стрибаю, виходячи з положення сидячи);

– наслідування образів тварин (я-їжачок чимчикую навприсядки; я-жабка плигаю поміж лататтям; я-заєць стрибаю на купини; я-котик плигаю за іграшкою).

Стимулюючи інтерес до рухових вправ, що наслідують предмет,

тварину, рослину, ми розвиваємо також через жести, імітаційні рухи загальну активність дитини. Наслідкування образів рекомендоване на початковому етапі занять з адаптивного карате, в результаті чого дитина запам'ятовує основні рухи, які на подальшому етапі поступово ускладнюються від трьох до шести послідовних виконань. У такий спосіб синдром дефіциту уваги, притаманний дітям окресленої категорії, поступово долається.

«Театралізовані» рухи сприяють також виробленню вміння інтонувати своє мовлення залежно від внутрішнього стану, емоції персонажу, якого наслідують. Особливість психоемоційних характеристик дітей з особливими освітніми потребами полягає також у невизначених у часі і не завжди прогнозованих виявів агресивності. Встановлено закономірність: введення на заняттях з адаптивного карате «театралізованих» рухів не лише покращують концентрацію уваги, психоемоційно урівноважують, але також значною мірою знижують агресивність, що позитивно впливає на налагодження міжособистісних стосунків. Досягнення задовільного рівня концентрації уваги у виконанні рухових вправ сприяє більш упевненому переміщенні дитини у просторі, бо агресивність і небажання контактувати у процесі спілкування часто поєднана із подальшому замкненістю і страхом перед новим видом фізичної діяльності, активним переміщенням. Розвиток конкретної рухової якості досягається шляхом виконання імітованих рухів адаптованого карате [Дудар, 2014; Дудіна, 2020].

У фізичному вихованні ефективним є застосування *мультимедійного ресурсу*, що дозволяє поєднувати візуальну, слухову і звукову сигналізацію. При використанні мультимедійних засобів педагог, працюючи з текстовою, аудіальною і звуковою інформацією, може її не лише зберігати задля відтворення, але також доповнювати контент, що підвищує мотивацію учнів до виконання фізичних вправ. При демонстрації відеозаписів відтворюють послідовність рухових дій, відеозапис можна також переглядати довільно у присутності батьків. Слід урахувати особливість розфокусованого сприйняття учнями з ООП, що може мати вияви в несприйнятті незнайомої

людини, тому фізичні вправи має на відеозаписі демонструвати знайома людина.

Мультимедійний супровід може створювати аудіальний і візуальний фон, що урівноважує емоційний стан, поглиблює відчуттєвий досвід, сприяє розвитку образного мислення учнів. Змодельовані у такий спосіб віртуальні екскурсії поступово занурюють учнів у невідомий до цього їм світ, для деяких навіть ворожий, допомагають долати дефіцит емоційного сприйняття довкілля. У сюжетній лінії, реалізованої через рухові дії, рекомендовано демонструвати об'єкти природи, які діти спостерігали самостійно. Таке подання спонукає до зіставлення учнями упізнаваних образів у природному середовищі, робити власні відчуттєві відкриття при імітованих рухах [Руденко, 2020].

Сюжетні відеозаписи / аудіозаписи (пісенний контент) можуть мати дві лінії розгортання сюжету:

1) оприявлення власне об'єкта природи, окремо через повільну кінематографію уможливлена концентрація уваги на деталях описуваного об'єкта (дерево, квітка, тварина, птах, комаха, неживий об'єкт);

2) відтворення пейзажу, що розширює межі просторової уяви учнів, актуалізує увагу на імітованих образах у їх перцепційному взаємозв'язку з природою, як-от: а) дерево – дерево осокір (дуб, тополя, каштан, верба) – дерево осокір певної пори року – загальна синестезійна картина осіннього (літнього, зимового, весняного) лісу); додатковий аудіальний супровід шелестіння листя; б) квітка – квітка ромашка (кульбабка, півонія, ірис, конвалія) – квітка ромашка певної пори року – вітер у полі чи на галявині, що коливає пелюстки квітки; додатковий аудіальний супровід свистіння, шуму, шерхоту, характерних при пересуванні повітряних мас [Virk, Arora, Sood, 2010].

Адаптивне синестезійне середовище передбачає помірну актуалізацію певного перцептивного складника, наприклад, при виконанні імітованих рухів розквіту квітки пропонувати відчутти тепле проміння сонця, температурні і

світлові враження ґрунтовані на досвіді вихованців.

Сюжетні відео- й аудіозаписи сприяють розвитку сенсорних здібностей учнів з ООП, подоланню дефіциту уваги. Мультимедійні сюжети створюють також тло «оживленої природи» на заняттях із фізичного виховання, що сприяє психоемоційному врівноваженню учнів, спонукає до подальшого пізнання довкілля.

Стосовно комунікативного досвіду зауважимо, що діти комунікують виключно зі знайомими людьми, які викликають у них позитивні емоції, виявляють несформованість комунікативних навичок, небажання їх набуття.

Образне мовленні й комунікація перебувають у тісному взаємозв'язку, що має вияв насамперед у вмінні учнів передати свої спостереження, відчуттєві враження через добір мовних засобів.

Успішна реалізація адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами потребує гнучкого поєднання традиційних технік бойового мистецтва з інноваційними дидактичними, сенсорними, мовленнєвими та мультимедійними прийомами. Такий комплексний підхід забезпечує не лише розвиток фізичних якостей, а й сприяє формуванню уваги, саморегуляції, комунікативних умінь і психоемоційного благополуччя дитини. Системність і варіативність застосування методів з урахуванням нозологічних особливостей учнів дозволяє адаптувати фізкультурну діяльність до реальних потреб дитини, підвищуючи її ефективність і розвивальний потенціал.

3. Використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів із особливими освітніми потребами.

Фізичне навантаження відповідно до обсягу (кількість виконаних вправ, довжина дистанції, яку необхідно подолати; кількість здійснених ударів тощо) й інтенсивності (час, відведений на виконання вправ) визначає міру впливу фізичних вправ на організм дитини, що, зі свого боку, регулює функціональну

діяльність усіх органів та систем організму.

Виконання видів вправ з адаптивного карате, а також їх кількість може варіюватися залежно від індивідуального успіху виконавця, а також фізичних можливостей виконання заданої програми. При розробленні вправ з адаптивного карате необхідно враховувати закономірність, яка полягає у взаємозв'язку успішної адаптації і фізичного розвитку учнів із ООП й відповідної інтенсивності з достатнім обсягом навантаження.

У навчанні адаптивного карате слід враховувати міру психічного навантаження, зумовлене впливом фізичних вправ на заняттях на психоемоційний стан учнів з особливими освітніми потребами.

Психічне навантаження має вияв при ознайомленні рухів чи комплексу рухових дій, засвоєнні чи відпрацюванні рухових дій у комплексі; роботі в колективі. До прикладу, навчання ударних рухів учнів з ООП має опертям граничні пози, що фіксуються в опірному положенні за максимальним і мінімальним значеннями вертикальної складової опорної реакції; у безопірному положенні вимірюють значеннями в момент торкання цілі.

Діагностування здійснюють з урахуванням медико-біологічних показників, що визначають сформованість рухових здібностей, генетично обумовлених у розвитку загальних здібностей людського організму. Руховий, або кінезіологічний, потенціал учнів з ООП нозологічних груп визначаємо як морфофункціональний, біомеханічний і психологічний показники, які вможливають висновок про рухову діяльність. Управління рухових (ударних) дій і керування ними взаємозалежать від координаційних здібностей, що визначені генетичними чинниками, відповідно, анатомо-фізіологічних задатків (природні властивості аналізаторів, що дозволяє застосовувати індивідуально прийоми актуалізації зорових, слухових відчуттів у виконанні рухових дій), властивості нервової системи (рухомість, динамічність, урівноваженість), тому в роботі з учнями з ООП дефектоорієнтований підхід в авторській методиці адаптивного карате змінено на індивідуально зорієнтований [Katz, 2017].

У виконанні ударних рухів адаптивного карате учні з ООП розвивають певні координаційні здібності.

Передусім це *здатність диференціювати параметри рухів* (у виконанні удару кулаком зосередженість на траєкторії удару, а також досягнення точності при напруженні м'язів; точність і чіткість у відтворенні суглобних кутів при крокуванні або ударів рукою / ногою; диференціювати часові параметри рухів, що має вияв у вмінні дотримуватися точності у відтворенні часових інтервалів фаз рухів (удари кулаком у мішень; удари ногою в мішень або задана траєкторія ногою).

Наступною є спроможність *зберігати стійкість пози* (рівноваги у позі стійки). Статичні положення тіла у виконанні вправ з адаптивного карате розглядаємо за різними напрямками (утримання рівноваги у вихідній стійці, бойовій стійці, стійці на одній нозі (поперемінно); утримання рівноваги у виконанні базових вправ на розтяг / зміцнення різних груп, що вимагають утримання певного положення тіла протягом певного часу).

Прокоментуємо, що основою статичних вправ на розтяг і зміцнення м'язів в адаптивному карате рекомендовано введення елементів статичної гімнастики – хатха-йоги [Михно, 2020].

По-перше, виконання вправ указаної гімнастики сприяє концентрації уваги на тих чи тих рухах, бо кожен рух необхідно утримувати від 2-3 до 10 секунд.

По-друге, у виконанні статичної йоги при концентрації уваги слід уявляти так званий рух енергії (прани), а також уявляти ті образи, які вихованець наслідує, як-от: *змія (бгуджангасана)* – поза лежачи на животі (долілиць пластом). Гімнастична вправа сприяє зміцненню хребта й розвитку його гнучкості, що при виконанні блоків з адаптивного карате в позиціях стійки й партеру.

На заняттях з адаптивного карате слід ураховувати важливість розвитку *здібності до витривалості*, оскільки навантаження на хребет і м'язи на підготовчому етапі вможливають оптимальну підготовку до виконання рухів

бойового мистецтва. Уведення елементів хатха-йоги спрямоване на вироблення спроможності учнів нозологічної групи виконувати тривалу роботу помірної інтенсивності (наприклад, удари кулаком, удари ногою / ногами, виконання блоків, тримання стійок), що має вияв у позитивній динаміці функціональних можливостей серцево-судинної, дихальної (кардіореспіраторна витривалість), м'язової (здібність долати втому при активній участі в роботі від 1/3 (удари руками чи ногами) до 2/3 м'язових груп) систем.

В адаптивному карате особливе значення має вироблення *швидкісної, швидкісно-силової й координаційної витривалостей*. Рекомендованим є уведення статичних вправ системи хатха-йога (як на початковому етапі, так і на етапі виконання вправ і блоків бойового мистецтва), спрямованих на зміцнення усіх груп м'язів.

Відповідно, виконуючи вправи статичної гімнастики системи хатха-йога, учні з ООП також розвивають сенсорну орієнтацію, що полягає у використанні зору при переміщенні простору, актуалізації пропріоцепції, підтриманні рівноваги [Hokanson, Lewis, Foster, & Killick, 2023].

Задля вироблення динамічної рівноваги у виконанні рухів із ходьбою (крокуванням), при ударних рухах з адаптивного карате ефективним є практикування базової гімнастичної вправи *млин (триконасана)*; задля вироблення статичної рівноваги (вироблення стійкості пози у стійках) рекомендовано базову гімнастичну вправу *ластівка (цикл вірабгадрасани)*. Художній образ птаха модельовано відповідно до упізнаваності і активності в драматизованій грі з учнями з ООП.

Заняття адаптивним карате дозволяють сформувати *здатність до орієнтації у просторі* (поступове освоєння простору, що в адаптивному карате має вияв у зміні положення тіла, виконання рухів у заданому напрямку).

Елементи системи хатха-йога є ефективними у функції зв'язок між бойовими стійками, ударними рухами карате, що значною мірою сприяє фізичній адаптації організму вихованців до більших фізичних навантажень.

Окреслений ефект досягається, з одного боку, виробленню силових здібностей через те, що утримання положення тіла в певному положенні певний час (до 30 секунд) вимагає напруження всіх груп м'язів, з іншого, – сприяє їх розтягу. З огляду на нескладність (адаптованість) у виконанні статичних вправ системи хатха-йога розвиток координаційних здібностей учнів з ООП засвідчує позитивну динаміку [Христова, Суханова, 2015].

Окремо слід наголосити на тісному взаємозв'язку розвитку фізичної здатності – *гнучкості* (здатність виконувати рухи з великою амплітудою в суглобах без травм або дискомфорту) з успішним виконанням технік бойового мистецтва карате, оскільки гнучкість відображає здатність м'язів, сухожилів і зв'язок до розтягування, а також рухливість суглобів. Гнучкість сприяє уникненню травм, підвищує рухливість і покращує загальну координацію рухів.

У виконанні рухових вправ з адаптивного карате рекомендованими є вправи, що сприяють розвитку:

- активної гнучкості (здатність виконувати рухи за рахунок роботи м'язів без допомоги зовнішніх зусиль), наприклад, піднімання ноги вгору, використовуючи лише силу м'язів;

- пасивної гнучкості (здатність розтягувати м'язи з допомогою зовнішніх зусиль), наприклад, робота у спарингу або в групі передбачає пози, коли учаснику допомагає інший розтягнутися, або учасник самостійно тримає ногу у високому положенні руками.

Розвиток гнучкості в карате є важливим для виконання технік, як-от удари ногами на високому рівні, рухливість у блоках, та загальна легкість у русі.

Авторська методика з адаптивного карате орієнтує на виконання ефективних вправ для розвитку гнучкості в карате у процесі динамічної розминки, що виконується перед тренуванням, щоб підготувати м'язи та суглоби. До основних груп вправ включаємо:

Махи ногами вперед, назад і вбік: Виконуйте махи, утримуючи рівновагу

на одній нозі, поступово збільшуючи амплітуду.

Обертання тулуба: Руки на поясі, виконуйте обертальні рухи корпусом в обидві сторони.

Колові рухи руками та плечима: Виконуйте обертання плечима вперед і назад, а також обертання руками з максимальною амплітудою.

Окремо слід підкреслити вагому роль елементів хатха-йоги в досягненні максимально можливого в межах фізіологічних і фізичних можливостей розтягу й розігріву м'язів.

Розтягування також сприяє набуттю навички розслаблення, що врівноважує психоемоційний стан учнів з ООП. З огляду на нервово-психічну напругу, що є показовою для учнів розглядуваної нозологічної групи, ступінь м'язової напруги спричинює інтенсивність уживання організмом кисню, навпаки, при розслабленні м'язів суттєво знижується потреба в кисні, відповідно, применшується кількість імпульсів, що йдуть від рецепторів м'язів, зв'язок, суглобів і центральної нервової системи. Перехід від напруження груп м'язів до розслаблення при виконанні статичних вправ на розтяг системи хатха-йога сприяє динамічним змінам у нервових центрах, активізує тактильні рецептори, рецептори м'язово-судинного відчуття.

Йога та пілатес. Використання елементів йоги допомагає досягти більшої гнучкості та стабільності. Традиційною є практика виконання:

– *пози метелика (баддха конасана):* сидючи на підлозі, з'єднайте ступні разом і притягніть їх ближче до себе. Натискайте ліктями на коліна, намагаючись їх опустити вниз);

– *пози «Собака мордою вниз»:* поставте руки та ноги на підлогу, утворюючи трикутник тілом. Намагайтеся тримати спину прямою і п'яти на підлозі.

Авторська методика з адаптивного карате містить рекомендації з виконання низки вправ статичної гімнастики системи хатха-йоги.

Слід урахувати при застосування вправ на розтяг з опертям на статичну гімнастику хатха-йога вимагає точності у виконанні рухів, особливої

підготовки, оскільки рухи взаємопов'язані, правильність одного руху визначає успішність виконання іншого. Систематичне виконання статичних вправ на розтяг також сприяє досягненню гнучкості тіла, оскільки кінематичний ланцюжок (*п'ясті – лікоть – хребетний стовп – тазостегновий суглоб – колінний суглоб – стопа* і зворотній порядок) у виконанні здійснює вплив через центральну нервову систему. Рекомендовані вправи на розтяг з елементами хатха-йоги в системі адаптивного карате роблять розтяг нерізким, у міру повільним, відпочатку без зайвого зусилля, на подальших етапах привчає до зосередження і певних рухів, що впливають на групи м'язів. Натягнення відбувається у виконанні рухових дій переважно вздовж вісі м'язового волокна, не спричинюючи неприємні відчуття, навпаки, після виконання вправ досягається ефект розслаблення й загального врівноваження [Соколенко, 2015].

Систематичне виконання статичних вправ на розтяг з елементами системи хатха-йога сприяє розвитку здібності до гнучкості, що має вияв у виконанні вправ з максимальною амплітудою, гнучкість також обумовлена генетично.

У виконанні вправ розвивається також рухливість у суглобах (залежно від виду вправи – кульшовому, плечовому, ліктьовому, хребетному стовпі тощо). Здібність до гнучкості й рухливість у суглобах при виконанні рухів на розтяг визначає характеристика поведінки в адаптивному карате.

Вправи з адаптивного карате було поєднано в групи залежно від того, від характеру і площини рухів, можливих у суглобах тіла:

- рухові вправи на згинання й розгинання, обертання в кульшовому суглобі охоплюють сагітальну, фронтальну й поперечну площини;
- рухові вправи на згинання й розгинання, бокові згинання, обертання у хребетному стовпі охоплюють сагітальну, фронтальну й поперечну площини;
- рухові вправи на згинання й розгинання, обертання, відведення й приведення у плечовому суглобі охоплюють сагітальну, фронтальну й поперечну площини;

- рухові вправи на згинання й розгинання, обертання в колінному суглобі охоплюють сагітальну й поперечну площини;
- рухові вправи на згинання й розгинання у плечо-ліктьовому суглобі охоплюють сагітальну площину;
- рухові вправи на згинання й розгинання, виконання у формі інверсії в гомілкоступеневому суглобі охоплюють сагітальну й поперечну площини [Саєнко, 2019].

Рекомендовано добирати вправи на розтяг м'язів дистальних відділів (рук і ніг), поступово переходити до хребта. При розтягуванні ніг основний вплив здійснено на поперековий відділ хребта, тому в адаптивному карате методично доцільним буде уведення елементів статичної гімнастики з урахуванням фізичних можливостей вихованців, варіант виконуваних дій залежно від рівня складності рухових дій також адаптований педагогом. Дібрані гімнастичні вправи у виконанні передбачають рухи, які сприяють розвитку здібностей до витривалості, координації, гнучкості, з одного боку; окремі рухові дії повторювані у виконанні ударних рухів з адаптивного карате, виконанні бойових стійок чи блоків: *накрасана, адго мука шванасана, бгуджапідасана, адго мука врікшасана, віпаріта чакрасана, шалабхасана, саламба шішрасана*.

При розтягування рук вплив здійснюється переважно на грудний відділ, відповідно ефективними будуть *вправи стоячи (паріврітта джану шішрасана, цикл падмасани, вірасана)*. Закономірність застосування вправ на розтяг в адаптивному карате полягає в тому, що перший етап передбачає розтяг м'язів дистальних відділів, наступний етап – розтяг усього хребта, причому зміна кута при розведенні ніг і рук, їх піднятті у виконанні гімнастичної вправи вможливорює здійснення більшої сили на хребет [Лоза, 2021].

На етапі оволодіння комплексом блоків і взаємопереходів у спарингу фізичні можливості і психоемоційний стан учнів мають відповідати тим навантаженням, яких вони зазнають у бойовому карате. На просунутому етапі

найбільш дієвою є розтяг із підйомом, що зумовлює посилення натягнення, тулуб поступово піднімається над долом; положення підняття з положення лежачи (долілиць); утримання положення ділянок тіла, що підлягають розтягу, в одній площині.

Виконання статичних вправ системи хатха-йоги також передбачає ґрунтовну дихальну підготовку шляхом виконання чітких правил дихання при рухових послідовних діях. Гімнастична система представляє також вправи, що регулюють дихання через активізацію органів дихання. Тож, введення вправ системи хатха-йоги в навчання адаптивного карате сприяє виробленню вміння контролю дихання при виконанні рухових вправ, розслабленню.

У виконанні статичних вправ системи хатха-йога слід дотримуватися закономірності, що полягає в такому: вдих виконувати при піднятті рук угору, видих при рухах донизу, нахилів. Система таких вправ (пранаями) спрямована на регуляцію дихання, що за умови систематичного виконання сприяє досягненню оптимальних показників дихання, забезпечує ґрунтовну підготовку до виконання вправ з адаптивного карате, оскільки вдих / видих / затримка дихання, витривалість у виконанні вправ з адаптивного карате, загалом підвищує показник вияву аеробних здібностей (здібність до витривалості, де максимальне споживання кисню визначають як інтегральний показник фізичного стану) [Михно, 2020].

Упровадження дихальної гімнастики, що має основою систему пранаям, позитивно впливає на дихальну, судинно-серцеву й нервову системи, що має вияв у психо-емоційному врівноваженні, регуляції дихальних процесів, покращенню медико-біологічних показників. З-поміж таких технік: а) *кумбхака (затримка дихання)* має бути адаптованою на заняттях з адаптивного карате, оскільки затримання дихання після вдиху сприяє концентрації уваги на цьому процесі (наприклад, у виконанні ударних рухів при вдихові робити коротку затримку дихання й уявляти силу енергії). Виконання кумбхаки сприяє урівноваженню дихання, нормалізує його ритм (15 разів на хвилину); б) *капалабгати (повільний вдих, швидкий видих)*. Після

кожного видиху необхідно зробити на 1-2 секунди затримку.

Медико-біологічні застереження у виконанні пранаям: захворювання очей, вух, що унеможлиблює надмірний тиск на соматизми; гіпо- / гіпертонія; загальна слабка фізична конституція, що має малу ємкість легень.

4. Підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів із ООП під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей.

Однією з головних педагогічних умов ефективного впровадження адаптивного фізичного виховання є цілеспрямована робота з батьками дітей з особливими освітніми потребами (ООП). Саме родина є першою ланкою соціалізації для дитини, і ступінь обізнаності батьків щодо особливостей розвитку, потреб і можливостей своєї дитини безпосередньо впливає на якість її включення в освітній процес, зокрема в адаптивну рухову діяльність [Вікарі, 2019; Дерень, Пруська, Рибак, 2015; Тимченко, 2020; Щербина, Батюк, 2025].

Брак психолого-педагогічної та медико-біологічної грамотності у батьків нерідко зумовлює неадекватні очікування, гіперопіку або навпаки – ігнорування потреб дитини у фізичному розвитку, що призводить до зниження мотивації, підвищення тривожності, формування пасивності або небажаної поведінки [Зязюн, 2011; Круцевич, 2020].

З метою створення цієї умови у межах педагогічного супроводу учнів з ООП доцільним є впровадження системної програми підвищення обізнаності батьків, що охоплює такі напрями:

1. Інформаційно-просвітницький:

- ознайомлення з видами нозологій, типологією порушень, їх впливом на рухову активність дитини;
- роз'яснення цілей, методів і принципів адаптивного фізичного виховання;
- надання інформації щодо безпечного виконання фізичних вправ удома [Іваненко, 2022; Бичко, 2019].

2. Психологічний:

- формування у батьків навичок емоційної підтримки, створення безпечного мікросередовища;
- попередження синдрому «вигорання батьків» через впровадження груп взаємопідтримки, індивідуального консультування;
- розвиток толерантного ставлення до інших дітей з ООП, зниження рівня стигматизації [Тимченко, 2020].

3. Медико-біологічний:

- формування елементарної компетентності щодо адаптаційних можливостей організму дитини, ознак перевантаження, принципів дозування фізичного навантаження;
- знайомство з основами реабілітаційних практик (дихальна гімнастика, вправи на релаксацію, елементи ЛФК);
- інформування щодо профілактики вторинних порушень та значення фізичної активності для зміцнення імунітету, моторики, серцево-судинної і дихальної систем [Луцик, 2021; Мельниченко, 2022].

4. Практичний:

- залучення батьків до майстер-класів, тренінгів, відкритих занять;
- навчання прийомам організації фізичної активності вдома з урахуванням індивідуальних можливостей дитини;
- створення спільних родинних програм підтримки здоров'я (рухові ігри, фізкультхвилинки, участь у спортивних заходах) [Руденко, 2020].

5. Інтерактивно-комунікаційний:

- створення цифрових інформаційних платформ (Google Classroom, блог педагога, чат у Viber або Telegram) для постійної комунікації;
- обмін досвідом між батьками, педагогами і фахівцями з реабілітації;
- поширення відеоінструкцій, пам'яток, рекомендацій у зручному форматі.

За результатами створення цієї умови очікується зростання поінформованості батьків, формуванні стійкої мотивації до участі в освітньому процесі дитини, покращенні психологічного клімату в сім'ї,

посиленні ефективності педагогічного супроводу. Залучення батьків також сприяє підвищенню стабільності та результативності адаптивного фізичного виховання, створенню умов для цілісного психофізичного розвитку дитини з ООП [Савченко, 2020; Костенко, 2023].

Отже, педагогічними умовами, що сприяють ефективності фізичного виховання дітей із ОПП із використанням методів адаптивного карате є: урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів з особливими освітніми потребами; поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате; використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів з особливими освітніми потребами; підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів з ОПП під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей.

Комплексне впровадження визначених педагогічних умов забезпечує цілісність і результативність адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами. Врахування вікових та індивідуальних особливостей таких учнів є базовою умовою, що дає змогу ефективно добирати методи, прийоми та форми організації занять. Зі свого боку, поєднання традиційних і інноваційних методів адаптивного карате не лише урізноманітнює навчально-рухову діяльність, а й дозволяє краще адаптувати її до особливостей кожної дитини, зберігаючи мотивацію та інтерес до занять. Використання навантажень різної інтенсивності та впровадження різноманітних форм рухової активності логічно продовжує цей підхід, дозволяючи забезпечити безпечне й водночас ефективне фізичне навантаження відповідно до індивідуального рівня здоров'я дитини. Зі свого боку підвищення психолого-педагогічної та медико-біологічної грамотності батьків створює умови для послідовності, підтримки та продовження виховного впливу за межами занять, сприяє налагодженню конструктивної співпраці між педагогом і родиною. Усі ці умови є взаємопов'язаними та

взаємодоповнювальними, і лише їхнє комплексне запровадження здатне забезпечити повноцінний розвиток, соціалізацію та зміцнення здоров'я учнів з особливими освітніми потребами засобами адаптивного карате.

Висновки до розділу 2

У другому розділі дисертаційного дослідження розкрито методику використання адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із ООП, обґрунтовано наукові підходи, принципи, методи, технології та педагогічні умови, що забезпечують ефективність цього процесу. Отримані узагальнення вможливають такі часткові висновки.

Установлено, що адаптивне фізичне виховання учнів із ООП ґрунтується на міждисциплінарній методології, яка поєднує особистісно орієнтований, біомедичний, психолого-педагогічний, інклюзивний та системний підходи, орієнтується на принципи доступності та безпечності, варіативності, послідовності та поступовості, оздоровчої спрямованості, мотивації й позитивного підкріплення, соціалізації, гуманізму та толерантності. У практиці провадження адаптивного карате ці принципи реалізуються через відповідні методи навчання, добір і поєднання яких залежить від цілей, форм занять, рівня підготовленості учнів ЗЗСО та їх індивідуальних особливостей.

Визначено, що методи адаптивного фізичного виховання умовно поділяються на загальнопедагогічні (словесні, наочні, практичні, методи контролю і самоконтролю), специфічні методи фізкультурної освіти (фізичні вправи, методи її організації та контролю), спеціально-педагогічні (адаптації вправ, індивідуалізації, ритмізації, моделювання соціальної взаємодії) та корекційно-розвивальні (сенсомоторної корекції, ритуалізованого виконання, дихальної гімнастики, м'язової релаксації, ігрові) групи методів; їх комплексне використання дозволяє системно забезпечити особливі потреби учнів різних нозологічних груп.

Ґрунтуючись на цьому, виокремлено специфічні методи адаптивного

карате у фізичному вихованні дітей із ООП, з-поміж яких фізичних рухи і вправи, що поступово ускладнюються; методи демонстрації, повторення вправ, анімаційної наочності (візуальна, тактильна, аудіальна), словесні методи (команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування), метод образотворення, драматизації, контролю і корекції.

Систематизовано та описано комплекс здоров'язбережувальних технологій, що спрямовані не лише на фізичний розвиток дітей із ООП, а й на профілактику вторинних порушень, підтримку психоемоційного стану та формування культури здоров'я на заняттях із адаптивного карате. Доцільними визначені фітнес-технології з адаптивним компонентом, релаксаційно-дихальні технології, технології сенсорної інтеграції, корекційно-реабілітаційного спрямування, інформаційно-комунікаційні технології підтримки, технології емоційного залучення.

Визначено та описано особливості застосування методик адаптивного карате у фізичному вихованні учнів ЗЗСО з ООП (поетапного формування рухової навички, структуровані заняття, ігрової модифікації технік, адаптації технік до опорно-рухових обмежень дітей, дихально-рухової регуляції, соціального тренування тощо), які враховують сенсорну чутливість, рівень соціалізації, когнітивні та моторні особливості дітей. Зафіксовано особливості методики проведення занять для дітей із РАС, які спираються на принципи структурованості занять, візуальної підтримки, індивідуального і парного підходу, введення елементів ритуалу й передбачають поетапне оволодіння учнями системою адаптованого карате.

Отримані результати засвідчують потенціал адаптивного карате як ефективного засобу фізичного виховання дітей з ООП за умови дотримання визначених педагогічних умов. Такими умовами є: урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів з ООП у фізичному вихованні з використанням адаптивного карате; поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із ООП; використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм

рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів із ООП; підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів з ООП в педагогічному супроводі фізичного виховання дітей.

Визначені педагогічні умови ефективного використання методів адаптивного карате у фізичного вихованні учнів із ООП потребують дослідно-експериментальної перевірки.

Основний зміст розділу представлено у наукових публікаціях авторки [1-4; 6; 8; 11].

РОЗДІЛ 3

ОРГАНІЗАЦІЯ ТА МЕТОДИКА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДНО-ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНОЇ РОБОТИ

3.1. Експериментальна методика адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами

Відповідно до теоретичних положень, розкритих у попередньому розділі дисертації, було розроблено й апробовано авторську методику застосування адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами.

Експериментальна методика адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами була розроблена з урахуванням особливостей психофізичного розвитку дітей з розладом аутистичного спектра (РАС). Її тривалість становила шість місяців. Заняття проводилися у групах по 4–5 осіб двічі на тиждень, а також додатково один раз на тиждень в індивідуальній формі. Обов'язковим компонентом методики була робота з батьками, спрямована на підвищення ефективності взаємодії та забезпечення супроводу в домашньому середовищі.

Мета методики: забезпечити підвищення ефективності фізичного виховання учнів із РАС шляхом упровадження адаптивного карате як педагогічного засобу формування психофізичних, соціальних і емоційно-вольових якостей.

Завдання методики:

- Забезпечити емоційний комфорт і безпеку дитини під час занять.
- Формувати базові рухові навички через структуровані вправи карате.
- Розвивати увагу, саморегуляцію, мотивацію до рухової активності.
- Створювати ситуації успіху для підвищення самооцінки і соціалізації.

Методика реалізується на основі таких принципів, як-от:

- Адаптивність – добір вправ з урахуванням індивідуальних фізичних і психофізіологічних можливостей учнів.

– Прогресивність – поступове ускладнення рухових завдань відповідно до рівня підготовленості.

– Структурованість – дотримання чіткої послідовності дій та повторюваних ритуалів, що формують у дітей відчуття стабільності та передбачуваності.

– Позитивне підкріплення – формування мотивації до виконання завдань через заохочення, похвалу й інші способи підсилення.

– Візуальна підтримка – використання наочних засобів (карток, сигналів, піктограм) для підвищення доступності і зрозумілості інструкцій.

Тижневе навантаження: 2 заняття на тиждень по 40 хв. і 1 індивідуальне заняття 30 хв.

Матеріально-технічне забезпечення:

- Спортивна зала або адаптований простір.
- Килимки, м'які мішки, гімнастичні палиці.
- Візуальні інструкції, таймери, картки з командами.

Методика реалізовувалася поетапно (див. рис. 3.1).

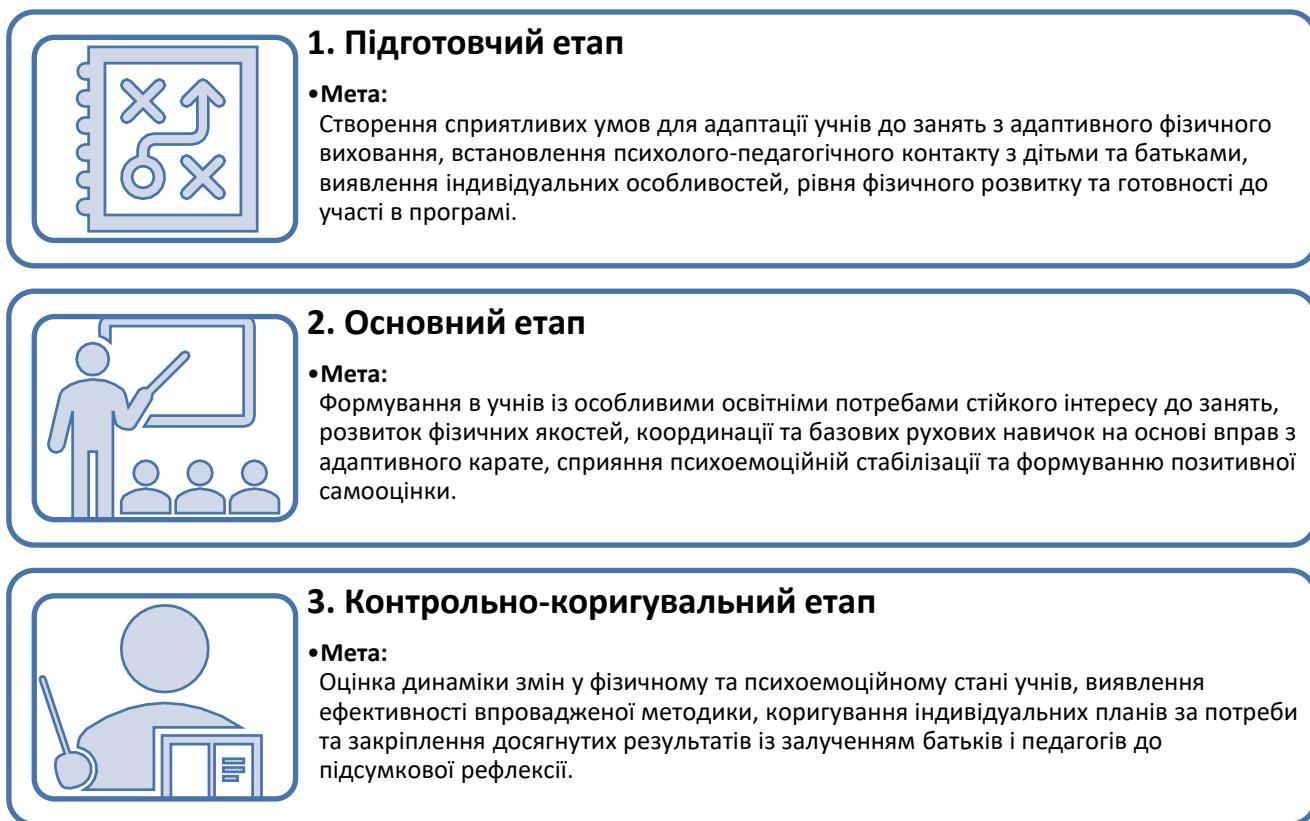


Рис. 3.1. Етапи методики адаптивного фізичного виховання учнів із ООП

Методика передбачала три етапи: підготовчий, основний і контрольно-коригувальний. Кожен етап мав чітко визначену мету, структуру й комплекс педагогічних засобів. Розкриємо кожен етап окремо.

Підготовчий етап (1 місяць)

Мета етапу – створити умови для емоційної адаптації учнів до занять, налагодити довірливі стосунки, визначити рівень їхньої фізичної, соціальної та емоційної підготовленості, а також мотивувати до участі у програмі.

Методи: включене спостереження, діагностичні методики, бесіди з учнями та їхніми батьками, аналіз супровідної документації (медичної, психолого-педагогічної).

Прийоми: ігрова форма знайомства, використання візуальної підтримки (піктограми, картки із зображеннями вправ), поступове включення у групову діяльність, підкріплення успіху словами, усмішкою, жетонами тощо.

Технології: технологія педагогічного супроводу, адаптивне моделювання освітнього процесу, психолого-педагогічний консиліум.

Заходи, що реалізовувалися:

- організація першого знайомства у безпечному середовищі;
- діагностичне обстеження учасників програми;
- складання індивідуальних маршрутів адаптації;
- настановна зустріч із батьками щодо особливостей програми та взаємодії.

Основний етап (4 місяці)

Мета етапу – забезпечити розвиток основних фізичних якостей і рухових навичок учнів, сприяти формуванню елементів саморегуляції, емоційної стійкості та соціальної взаємодії шляхом використання адаптивного карате.

Методи: загальнопедагогічні (словесні, наочні, практичні, методи контролю і самоконтролю), специфічні методи фізкультурної освіти (фізичні вправи, методи її організації й контролю), спеціально-педагогічні (адаптації вправ, індивідуалізації, ритмізації, моделювання соціальної взаємодії) та

корекційно-розвивальні (сенсомоторної корекції, ритуалізованого виконання, дихальної гімнастики, м'язової релаксації, ігрові).

Прийоми: фізичних рухи і вправи, що поступово ускладнюються; методи демонстрації, повторення вправ, анімаційної наочності (візуальна, тактильна, аудіальна), команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування, образотворення, драматизація, формувальне оцінювання.

Технології: технологія адаптивного фізичного виховання, здоров'язбережувальні технології, фітнес-технології з адаптивним компонентом, релаксаційно-дихальні технології, технології сенсорної інтеграції, технології корекційно-реабілітаційного спрямування, інформаційно-комунікаційні технології підтримки, технологій емоційного залучення.

Заходи:

- проведення групових занять (2 рази на тиждень), що включали ритуали привітання, виконання комплексу вправ, елементи бойових технік, рухливі ігри;

- проведення індивідуальних занять (1 раз на тиждень) із корекційною спрямованістю;

- організація батьківських консультацій, надання рекомендацій щодо домашніх занять, спільне виконання простих рухових вправ.

Контрольно-коригувальний етап (1 місяць)

Мета етапу – здійснити аналіз досягнутих результатів, виявити динаміку фізичного та психоемоційного розвитку, скоригувати програму за потреби, сформулювати рекомендації для подальшої роботи.

Методи: повторне діагностичне обстеження (рухові тести, емоційно-поведінкові шкали, анкетування батьків), порівняльний аналіз результатів, індивідуальні бесіди з батьками.

Прийоми: візуалізація досягнень учня (у формі картки або стенду); рефлексія у форматі доступному для дитини; індивідуалізоване підбиття підсумків.

Технології: технологія педагогічного моніторингу, корекційна технологія, технологія рефлексивного аналізу.

Заходи:

- контрольні групові та індивідуальні заняття;
- оцінювання результатів за встановленими критеріями (фізичний стан, емоційна стабільність, рівень соціалізації);
- організація підсумкової зустрічі з батьками з презентацією змін і наданням індивідуальних рекомендацій.

Розроблено діагностичний інструментарій для моніторингу ефективності розробленої методики (див. табл. 3.1).

Таблиця 3.1

Інструментарій моніторингу ефективності методики

Етап	Інструментарій, що застосовується
Підготовчий	Картка індивідуального розвитку. Анкета первинної діагностики психоемоційного стану. Спостереження за моделями поведінки. Інтерв'ю з батьками. Психологічне тестування (адаптовані методики для дітей з ООП).
Основний	Щоденники спостереження тренера. Відеоаналіз виконання вправ. Рівнева шкала фізичних досягнень (на основі адаптивних нормативів). Соціометрія у групі. Анкета для батьків щодо змін у поведінці дитини вдома.
Контрольно-коригувальний	Повторна діагностична анкета. Порівняльна характеристика за картками розвитку. Інтерв'ювання батьків і учасників. Аналіз виконання серії контрольних вправ. Підсумкова рефлексивна бесіда з дитиною (з урахуванням її можливостей).

Під час реалізації розробленої експериментальної методики створювалися визначені нами педагогічні умови.

Передусім, нами *враховувалися вікові та індивідуальні особливості*

учнів з особливими освітніми потребами у фізичному вихованні з використанням адаптивного карате. Це зумовило зміст, форми, методи і темп освоєння фізичних вправ, а також характер взаємодії педагога з учнем. Особливої актуальності вона набуває у роботі з дітьми з РАС та затримкою психічного розвитку, оскільки кожна дитина в цій категорії є унікальною за своїм сенсорним, когнітивним, емоційним і соціальним профілем.

Зазначена умова створювалася комплексно, через низку взаємопов'язаних дій:

1. Проведення первинного діагностування учнів для з'ясування рівня їх психофізичного розвитку, рівня тривожності, наявності моторних труднощів, ставлення до фізичних навантажень та особливостей сприйняття інструкцій. Для цього використовувались спостереження, індивідуальні бесіди з батьками, результати медичних оглядів, консультації з логопедом, психологом та реабілітологом.

2. Створення індивідуальних навчально-тренувальних карток розвитку з урахуванням вікової категорії, типу особливих освітніх потреб, стартового рівня фізичної підготовленості та поведінкових особливостей. Ці картки слугували орієнтиром для поступового досягнення цілей фізичного розвитку (див. додаток Б).

3. Розроблення чіткої структури кожного заняття з використанням передбачуваного розкладу, візуалізацій, інструкцій у форматі коротких мовних формул та жестової підтримки. Така структурованість знижувала рівень тривожності й сприяла кращому засвоєнню інформації.

4. Поступове нарощування складності фізичних вправ, яке передбачало перехід від простих елементів координації до більш складних технік адаптивного карате із використанням прийомів анімаційної наочності. Темп занять і кількість повторів регулювалися відповідно до психоемоційного стану дитини.

5. Застосування методів позитивного підкріплення, включаючи словесне заохочення, систему нагород (стікери, жетони тощо), емоційну підтримку з

боку педагога, що стимулювало мотивацію до занять і знижувало ризик дезадаптивної поведінки.

6. Постійна адаптація навчального процесу відповідно до змін у поведінці, фізичному розвитку й емоційному стані дитини, на основі зворотного зв'язку від батьків і спостережень педагогів.

7. Робота з батьками, яким надавалися методичні рекомендації щодо створення підтримувального середовища вдома, спільного виконання рухових вправ та використання елементів адаптивного карате у повсякденному житті.

Зокрема, батькам було запропоновано візуальну рекомендацію в навчанні адаптивного карате учнів з особливими освітніми потребами (додаток Ж).

Отже, створення цієї педагогічної умови була спрямовано на формування безпечного, зрозумілого і комфортного навчального середовища, в якому кожен учень мав змогу розвиватися у власному темпі, проявляти ініціативу та досягати особистого прогресу, що в подальшому позитивно позначалося як на фізичному розвитку, так і на загальному психоемоційному стані дітей з ООП.

Наступною педагогічною умовою, що створювалася в межах експериментальної методики, була ***поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами.***

Ми вважали, що ефективність фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами значною мірою залежить від обґрунтованого добору та поєднання методів навчання. У межах експериментальної методики ми визначили необхідність системного поєднання традиційних методів фізичного виховання (як-от повторення, демонстрація, пояснення, ігрові елементи) з інноваційними прийомами адаптивного карате, що ґрунтуються на принципах сенсорної інтеграції, нейропластичності, адаптивної моторики й афективної підтримки. Окрім цього, активно запроваджували прийоми повторення вправ, анімаційної наочності (візуальна, тактильна, аудіальна), словесні методи

(команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування), методи образотворення, драматизації, контролю і корекції.

Ця педагогічна умова спрямована не лише на удосконалення фізичних навичок, а й на формування в учнів впевненості, самоконтролю, навичок орієнтації в просторі та побудови соціальної взаємодії. Інноваційні елементи дозволяють зробити процес фізичного виховання більш динамічним, емоційно насиченим і чутливим до потреб дитини.

Головними настановами в нашій роботі були:

- індивідуалізація методичного підходу до кожного учня з урахуванням його моторних і когнітивних можливостей;
- інтеграція елементів арттерапії, музикотерапії, кінезіології у заняття з адаптивного карате, а також адаптованого фітнесу, ЛФК, хатха-йоги, дихальних технік, методик поетапного формування рухової навички, ігрової модифікації технік, адаптації технік до опорно-рухових обмежень дітей, дихально-рухової регуляції, соціального тренування;
- застосування дидактичних і сенсорних засобів (м'які м'ячі, еластичні стрічки, кольорові доріжки, маркери руху);
- чітке структурування етапів навчання руховим діям з використанням мнемотехнік, ритмізації, візуальних схем, анімованої наочності;
- стимулювання розвитку довільної уваги та послідовності дій через вправи зі змінними інструкціями.

У табл. 3.2 представимо головні методи і прийоми, що використовувалися в межах експериментальної методики.

Завдяки поєднанню традиційних і новітніх підходів, заняття з адаптивного карате стали доступними, цікавими та ефективними для учнів із розладами аутистичного спектру, затримкою психічного розвитку та іншими особливостями. Подальше розкриття змісту методів буде подано у структурі основного етапу експериментальної методики.

Окреслимо більш детально особливості поєднання прийомів наочності, що активно запроваджувалася у дослідно-експериментальній роботі.

**Методи і прийоми адаптивного карате у фізичному вихованні
учнів з особливими освітніми потребами**

Категорія методів	Методи / прийоми
Традиційні	Пояснення й демонстрація техніки; фронтальне навчання; ігрові рухливі вправи; повторення та закріплення; ритмічна гімнастика
Інноваційні адаптивні	Вправи з елементами нейрогімнастики; вправи на перехресні рухи; «дзеркальне» повторення; карате-вправи з візуальними підказками; вправи за QR-кодами; анімаційна наочність; образотворення
Терапевтичні сенсорні /	Релаксаційні вправи після навантаження; сенсорна стимуляція (через текстури, вагу, звук); вправи з м'якими модульними предметами
Комунікативно-соціалізувальні	Парні вправи з підтримкою; обмін ролями в показі техніки; вправи на невербальну координацію, ігрові методики, драматизація

1. Зорова наочність у фізичному вихованні дозволяє здійснювати показ рухів, що імітують образи довкілля, причому передбачено виконання варіативних рухів залежно від фізичних можливостей учнів з ООП, із використанням візуальних орієнтирів задля вироблення навичок переміщення в просторі, освоєння простору загалом. Використання світлин, картин, уповільненої зйомки (наприклад, зростання зернини; розпускання квітки; хитання пелюсток квітки на вітру; плигання коника; стрибання зайчика тощо) в поєднанні зі словесними вказівками сприяє загальному фізичному розвитку учнів, а також розвиває сенсорні здібності, актуалізує емоційно-образний складник внутрішнього світу [Шевченко, 2019].

2. Уявне втілення учнів з ООП при виконанні фізичних вправ з адаптивного карате в художній образ сприяє виробленню координації, орієнтації в просторі, що є важливим чинником при оволодінні базових вправ з адаптивного карате. Орієнтація в просторі охоплює вміння бачити, віднаходити і фіксувати об'єкт у просторі, визначати приблизну відстань до об'єкта спостереження; рухатися визначеною лінією (лініями); рухатися площиною (двовимірний простір); орієнтуватися в об'ємному (тривимірному)

просторі через ходіння, плигання, повзання, виконання вправ блоків з адаптивного карате [Шульженко, 2010].

Освоєння учнями з ООП просторових орієнтувань сприяє розвитку вміння переміщення лініями. Команди, рекомендовані при освоєнні лінійного переміщення, мають містити необхідні вказівки, як-от: *праворуч (справа), ліворуч (зліва), між (посеред), уперед / назад*. Рекомендовані вправи на етапі розігріву:

1) біг уздовж вказаного лінійного напрямку; інтервальний біг, який полягає у поперемінних поєднань швидкого бігу (1-2 хвилини) з ходьбою або повільним бігом (1 хвилина), повторювати протягом 20-30 хвилин;

2) стрибки із розведенням рук і ніг (*jumping jacks*); покроковий хід лініями; стрибки з ударом (*Jumping Kicks*) сприяють виробленню координації рухів під час виконання ударів ногами в стрибку (виконувати удари ногами (*май-гері, йоко-гері*) під час стрибка, зосереджуючись на точності удару та контролі тіла в повітрі;

3) махи ногами (по 10-15 махів на кожную ногу) вбік, що активують м'язи бокових частин стегон, готуючи тіло до бічних ударів;

4) кроки в стійці *зенкуцу-даті* (переміщення вперед і назад у бойовій стійці, що покращує координацію і підготовлює тіло до переміщень під час спарингу).

Двовимірний простір ґрунтований на площинному вимірі, відповідно, у виконанні рухових вправ з адаптивного карате вміння звужувати поле пошуку об'єкта / суб'єкта на лінії або площині, об'ємному просторі. Команди охоплюють орієнтири *вище / нижче, навколо (обертання колом), уперед / назад*. Рекомендовані вправи на етапі розігріву:

1) махи ногами вперед і назад (готує стегна і таз до ударів ногами; на початкових етапах учні відпрацьовують рухи з малої амплітуди, поступово збільшуючи її, 10-15 повторень на кожную ногу);

2) обертання тулубом (повороти тулуба з боку в бік (10-15 разів), що покращує гнучкість і рухливість спини; обертання стегнами (повільно

обертати стегнами (10-12 разів у кожному напрямку) за і проти годинникової стрілки;

3) випади вперед (рухова вправа для розігріву м'язів стегон і покращення рівноваги, виконувати по 10-15 випадів на кожную ногу).

Зауважимо, що вид рухових вправ з адаптивного карате за імітованого виконання рухів рекомендовано добирати з відповідністю до тих рухів, які характерні для тварини, комахи, наслідують типові рухи при зростанні рослин, розпусканні квітів (пелюстки, листя під повівом вітру; зростання рослини вгору тощо). Така відповідність використовується при імітації художнього образу з уведенням елементів драматизовано гри, у ході виконання якої образне наслідування рухів стає одним із визначальних у виробленні координації й чіткого виконання рухів, оскільки відповідає природі чуттєво-емпіричного пізнання учнів молодшого шкільного віку:

- перелізання або переповзання через об'ємний об'єкт імітували шляхом добирання об'ємних фігур, різних за кольором й об'ємом і розміром, рекомендовано добирати до 15 одиниць: гусінь, жук, сонечко (імітовані бугорки, горбики, грибочки, камінчики, купини, пеньки);

- переплигування через уявну перепону: жабка, зайчик, коник (імітовані гілочка, невисокий горбочок, уявна павутинка (з ниток), кущик). Пліометричні вправи (стрибки) сприяють розвитку вибухової сили та витривалості. Варіаціями у виконанні таких вправ можуть бути стрибки на місці (наприклад, стрибки з колінами до грудей) або стрибки на платформу (імітована купина, острівцець). Виконувати по 3-4 підходи по 10-15 стрибків з коротким відпочинком;

- чимчикування лінійним простором навприсядки: гусочкою (гусачком). Підготовчою вправою рекомендовано півприсідання в стійці *киба-даті* (тренує ноги та покращує контроль стійки, яка використовується для блоків і ударів);

- піднесення рук угору, витягання їх догори із підніманням на стопи; витягання рук паралельно долу з п'ястями, хвилеподібний рух руками

(імітація зростання рослини).

Добір імітованих рухів, що відтворюють наслідуваний образ, здійснено з опертям на природу чуттєво-емпіричного пізнання дітей молодшого шкільного віку. Тактильно-м'язові й м'язово-моторні відчуття формують вправність при переміщенні в просторі.

Слід звертати увагу на те, що імітовані рухи при наслідуванні художнього образу мають бути конкретними і відображати набутий досвід пізнання дітьми природних об'єктів.

Оскільки імітований художній образ може передбачати низку скоординованих рухів, тому ефективним є добір вправ, виконання яких передбачає низку послідовних рухів, що нагадують наслідуваний об'єкт. Прикладом можуть слугувати статичні вправи з опертям на елементи хатха-йоги. Зауважимо, що подібні вправи становлять за комплексом виконуваних рухів мінікомплекс, тому в розробленні алгоритму виконання рухів важливо урахувувати комплексний вплив на фізичне самопочуття загалом, ефект розтягування і зміцнення м'язів, а також емоційне врівноваження, комунікативну вправність.

Продемонструємо на прикладі вправи «Дерево»:

1. *Фізична вправа.* Вправа на розтяг (розтяг м'язів спини, укріплення м'язів ніг і спини, розвиток координації). Вправа, ґрунтована на елементах статичної гімнастики хатха-йога: *Образ дерева (врікшасана)*. Методика виконання: положення прямо, ноги разом, поступово повільно зігнути праву ногу в коліні і піднести праву п'яту до основи лівого стегна. Наступним рухом є поставити стопу на ліве стегно пальцями донизу з максимальним опертям на платформу. З'єднати долоні, ущільнюючи тактильність при дотикові долоней, поступово піднімаючи руки над головою. Якщо горизонтальне піднімання буде утрудненим, альтернативою є фіксування положення паралельно платформі. Вимогою до виконання рухів є утримання положення протягом кількох секунд. Дихання максимально глибоке, за командою педагога зробити 3-5 вдихів-видихів.

2. *Фізична образна вправа «Оживлене деревце»* спрямована на розвиток образного мислення, уяви учнів з ООП, оскільки учням педагог пропонує «оживити» образ дерева (можливий мультимедійний супровід), альтернативою є імітація дерева, обраного учнями самостійно (або колективно, або індивідуально).

Рухові дії наслідують процес зростання дерева (підняти повільно руки вгору, утримувати позицію, пальці долонь поєднати і тримати таку позицію до 20 секунд, при цьому підніматися на стопи і витягати руки якомога вище, виструнчуючи поставу; руки опускати поволі, утримуючи паралельно долу; імітувати стихію вітру, наслідуючи піднімання й опускання рук-віт; розгойдувати й нахилити корпус (стовбур) дерева при вітрові, буревії). Варіаціями рухових дій можуть бути драматизовано етюди, як-от: опускання / піднімання рук (імітація віт) під час сильного вітру; обмахування обличчя п'ястями рук (уявляємо листочки гілки); піднімання рук догори й одночасним підніманням на стопи задля уявної зустрічі сонця.

У виконанні вправи «Оживлене деревце» підтримується м'язовий тонус шляхом почергового напруження й релаксації м'язів (підняття, утримання в певному положенні, опускання рук, почергове напруження й розслаблення м'язів спини).

Виконуючи вправу «Оживлене деревце», особливу увагу слід приділяти словесному супроводу, у такий спосіб педагог номінує рухові дії, надає вказівки, виражені дієсловами теперішнього часу дійсного способу або наказового способу, з одного боку, *махаємо / махаймо; гойдаємося / гойдайтесь; нахилиємося / нахилийтесь; піднімаємо (піднімайте) / опускаємо (опускаємо) руки*), апелює до відчуттєвої природи, – з іншого. Досягнення сугестійного ефекту співдії сприяє активній комунікації педагога й учнів: наслідування через рухові дії образу *деревця* забезпечує також динаміку в розвитку дрібної моторики, координації рухів учнів, спричиненої у тому числі слуховою пам'яттю [Грушко, 2010, с. 179–180]. Практика системного провадження таких рухів, що імітують художній образ, сприяє також

ритмізації у виконанні дій, а також освоєнню простору. Педагог відповідно до динаміки в комунікації, а також виконанні дій може запропонувати учням при виконанні проговорювати разом із ним або самостійно спонукальні команди. Вагомим є суголосний етап виголошення команди й реагування на неї, тобто виконання тих чи тих рухових дій.

У виконанні рухових вправ нами враховувався чинник впливу *синестезійного відчуття* у сприйманні руху та простору. Синестезійне (synaesthesia – чуття, відчуття) відчуття сучасні психологи потрактовують з оперттям на біологічні властивості людини переживати відчуттєві враження, ґрунтовані на співпереживанні кількох відчуттів одночасно; такі переживання засвідчують міжсенсорне сприйняття, де може бути перевага того чи того сенсорного відчуття або, навпаки, відчуттєвої синенергії, яка полягає в тому, що «подразник, діючи на орган відчуттів, викликає в суб'єкта поза його волею не лише відчуття, іманентне для виключно для певного органа, але також додаткове відчуття (слухове, тактильне, густативне, візуальне) [Дудар, 2014; Дудіна, 2020]. Таке відчуття може супроводжуватися уявленням, характерним для тривалого превалювання того чи того сенсорного образу.

Продемонструємо роботу учнів з ООП з руховими вправами на прикладі художнього наслідування образу «Деревце»: тактильні (температурні зокрема) відчуття актуалізовано через рухи п'ястями рук (імітуючи рухами повіви вітру, розгойдуючись тулубом (імітація стовбура дерева) з піднятими руками (імітація гілок дерева), учні відчувають прохолоду повітряних мас. Звуковий супровід учителя / тренера (1. *Уявіть себе деревцями* 2. *Вітер віє вам в обличчя. Ви відчуваєте прохолоду.* 3. *Вітер сильнішає.* 4. *Вітер слабшає.*), можлива візуальна демонстрація імітованого образу дерева (упізнаваний учнями образ дерева) сприяють достовірному уявленню об'єкта довкілля, з одного боку, розвитку образного мислення, – з іншого.

Практика упровадження авторської методики навчання адаптивного карате учнів з ООП засвідчила, що наочний метод слід застосовувати через низку прийомів задля демонстрації рухів, одночасною актуалізацією уваги

учнів на діях і їх послідовному виконання, розвитку конкретно-образного досвіду. Системне виконання рухів бойового мистецтва сприяє виробленню координації, розвитку конкретно-образного мислення, забезпечує динаміку загального розвитку організму.

Досвід відчуттєвого перенесення може бути використаний у виконанні рухових вправ з адаптивного карате, коли за методикою поступового виконання комплексу рухових дій (ударів) чи блоків необхідно одночасно уявляти ті чи ті відчуттєві стани, як-от:

– прохолоду, стрімкості *Уявіть, що ви рухаєтесь як вітер* при переміщенні у просторі; *Відчуйте теплоту сонячного променя* у виконанні базового удару рукою.

До прикладу, базовий прямий удар рукою з кулаком (*Oi-zuki*) з обов'язковою ціллю – додатковим об'єктом уваги – становить комплекс послідовних рухів. Дотримання алгоритму такої послідовності орієнтує також на синестезійну перцепцію (*Уявімо, що енергія (сонця) через рух кулака прямує до мішені*), через команду педагога поступово досягається відчуття сили, напруги, швидкості – якості, що характеризують сонячну стихію. У виконанні рухових дій слід дотримуватися темпу, відповідного уявлюваній стихії:

1) встати прямо, ліва або права нога має положення попереду (стійка поперемінно);

2) підняти передню (ліву чи праву) руку на рівень плеча, кулак тримати злегка зігнути, намагатися одночасно утримувати кулак і плече паралельно; вдих супроводжуємо уявленням сили й напруження енергії сонця;

3) штовхнути кулаком уперед до уявної цілі, видихаючи; накопичена енергія максимально сконцентрована й націлена на ціль, відчуття сили і швидкості передається через удар кулаком.

У процесі нашого дослідження було враховано, що включення елементів статичної гімнастики хатха-йоги сприяє формуванню навичок регульованого дихання, що, своєю чергою, позитивно позначається на точності та усвідомленості виконання рухів у техніці адаптивного карате. Для ілюстрації

розглянемо приклади базових блоків:

– Верхній блок (*Age-uke*) виконується шляхом підняття руки перед обличчям для захисту голови. Починати слід із зігнутої в лікті руки перед тулубом (необхідно сформувати витривалість до утримання цього положення протягом 30 секунд). Руку піднімають вгору до рівня чола, імітуючи захисний жест. Уявлюваний образ: *рука перетворюється на «щит», який блокує уявний об'єкт – м'яч або повітряну кульку*. Енергія руху при цьому мислиться як стійка і спрямована назовні.

– Внутрішній блок (*Uchi-uke*) застосовується для захисту середньої частини тіла. Рука починає рух із зовнішнього боку тулуба, зігнута в лікті, далі просувається всередину і фіксується перед тілом. У роботі з образом уявляється відштовхування легкої кульки убік, що допомагає налаштувати м'язову напругу відповідно до уявної ваги об'єкта.

З огляду на потребу підтримувати емоційне залучення та мотивацію учнів з особливими освітніми потребами, важливу роль у методиці адаптивного карате відіграють *ігрові форми вправ*. Саме вони забезпечують динаміку, варіативність та позитивний емоційний фон навчання, що особливо актуально на початкових етапах формування рухових навичок.

1. *Вправа «Відтворення рухів»*. Дитина спостерігає за рухами педагога та намагається їх точно відтворити. Вправу доцільно проводити в ігровому форматі, заохочуючи не лише наслідування, а й варіативність: дитина може додавати власні рухи до заданої послідовності.

2. *Гра «Захист від м'ячів»*. На стійки встановлюються м'ячі, які імітують загрозу удару. Завдання учнів – виконати захисні блоки руками чи ногами, «відбиваючи» уявні атаки. Гра формує базові навички блокування та швидкого реагування.

3. *Гра «Перехід через бар'єр»*. Із доступних матеріалів (наприклад, дощок, стрічок) створюються умовні перешкоди. Учні мають їх обережно переступити, перестрибнути або подолати повзанням. Вправа сприяє розвитку координації, сили ніг та просторової орієнтації.

4. *Гра «Блокування пальцями»*. Замість традиційних блоків руками використовується рух пальців: діти блокують уявні удари дотиком до пальців партнера. Такий варіант сприяє розвитку дрібної моторики, точності та уваги до дотику.

5. *Вправа на розвиток уяви*. Учні пропонуються уявити ситуацію захисту від невидимого супротивника або виконати умовні блоки й удари в уявному просторі. Такі вправи активізують образне мислення, візуалізацію та концентрацію уваги.

6. *Гра «Завдання на координацію»*. Учні виконують послідовність рухів і блоків за певним алгоритмом. Завдання можуть ускладнюватися зміною ритму, напрямку або порядку рухів. Гра розвиває рухову пам'ять, увагу й координацію.

Наступна педагогічна умова, що створювалася в нашому дослідженні, мала увазі ***використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів із ООП***.

Одним із ключових чинників ефективності занять з адаптивного карате для учнів ЗЗСО з ООП є оптимальне дозування фізичних навантажень відповідно до їх індивідуального стану здоров'я. Це зумовлює необхідність диференційованого підходу до організації рухової активності, який передбачає поєднання вправ різної інтенсивності, тривалості та спрямованості, а також чергування різних форм роботи – індивідуальної, парної, групової.

Таке поєднання забезпечило не лише фізіологічну безпеку занять, але й сприяло формуванню в учнів відчуття впевненості, внутрішньої мотивації до рухової активності, адаптації до навантажень і поступового зміцнення загального фізичного стану. Урахування кардіореспіраторних показників, рівня витривалості, координаційних здібностей та м'язового тону кожного учня дозволило створити індивідуальні маршрути фізичного розвитку в межах єдиного заняття.

Зміст заняття з адаптивного карате, побудованого з урахуванням цієї педагогічної умови, охоплював функціональні рухи, вправи на координацію та гнучкість, спрощені технічні дії карате, а також дихальні та релаксаційні вправи, які чергуються відповідно до динаміки навантаження.

У дослідно-експериментальній роботі використовувалася усталена система вправ з адаптивного карате, спрямована на вироблення в учнів із ООП координації. Наведемо найбільш ефективні з-поміж них:

1. Вправа «Тіньові рухи» (*Shadow Boxing*)

Мета: удосконалення техніки та координації рухів тіла.

Виконання: комбінації ударів руками та ногами у повітрі з акцентом на плавність та чіткість рухів.

Рекомендації: варіювати комбінації, змінювати напрямки, контролювати баланс.

2. Робота з лапами

Мета: тренування точності ударів і координації рухів очей і рук.

Виконання: партнер утримує лапи, а учень виконує комбінації ударів по них.

Рекомендації: поступово збільшувати швидкість і змінювати позиції.

3. Куміте з акцентом на координацію

Мета: поєднання атакуючих і захисних дій у динамічному режимі.

Виконання: спаринг із фокусом на точність, реакцію та злагодженість рухів.

Рекомендації: працювати з різними партнерами для адаптації до різних стилів.

4. Стрибки з ударом (*Jumping Kicks*)

Мета: розвиток координації під час ударів ногами в стрибку.

Виконання: виконання ударів у стрибку з контролем тіла в повітрі.

Рекомендації: починати з базових ударів, поступово додаючи складні комбінації.

5. Координація рук і ніг

Мета: синхронізація дій верхніх і нижніх кінцівок.

Виконання: поєднання ударів руками (напр., гяку-цукі) з переміщенням у стійці (зенкуцу-даші).

Рекомендації: починати з повільного темпу, поступово нарощуючи швидкість.

6. *Кругові вправи біля мішка (Circular Bag Drills)*

Мета: покращення координації під час переміщень навколо об'єкта.

Виконання: переміщення з виконанням ударів і блоків навколо мішка.

Рекомендації: змінювати темп і напрямок руху.

7. *Вправи на нестійкій опорі (Balance Board / Stability Ball)*

Мета: розвиток балансу і координації в нестабільних умовах.

Виконання: виконання простих ударів у положенні стоячи на балансувальній платформі.

Рекомендації: ускладнювати вправу поступово.

8. *Вправи з м'ячем*

Мета: розвиток реакції та зорово-моторної координації.

Виконання: ловіння та кидки тенісного м'яча в різних напрямках.

Рекомендації: ускладнити, додаючи стояння на одній нозі або рух після ловлі.

9. *Координаційна драбина (Agility Ladder)*

Мета: розвиток швидкості та чіткості рухів ніг.

Виконання: різні комбінації кроків і стрибків крізь клітинки драбини.

Рекомендації: варіювати вправи, змінюючи темп і напрямок.

10. *Реакція на голосові та візуальні сигнали*

Мета: тренування швидкості реакції та координації у відповідь на подразники.

Виконання: учень виконує визначену дію (удар, блок) за сигналом.

Рекомендації: змінювати типи сигналів для ускладнення вправи.

У процесі експериментального впровадження методики адаптивного карате було встановлено, що для підвищення ефективності рухових дій,

зокрема у частині регуляції дихання, покращення балансу та внутрішньої зосередженості, доцільним є включення додаткових оздоровчих практик. Однією з таких є *статична гімнастика хатха-йога*, окремі елементи якої були адаптовані до потреб учнів із РАС та інтегровані в комплекс фізичного виховання.

У межах експериментальної програми використовувалися адаптовані варіанти хатха-йога асан, зокрема *Поза кобри (Бхуджангасана)*, які сприяли розвитку гнучкості, сили м'язів спини, покращенню дихальної регуляції та зосередженості в учнів з ООП.

Варіант 1: а) витягаємо з напруженням руки уперед, одночасно випростати, напружуючи, ноги, стопи тримати разом; б) зробити вдих, міцно притиснути долоні до підлоги і прогинати тулуб назад, зробити 2 дихання; в) зафіксувати положення, всю вагу тіла тримати на ногах і долонях, утримувати позу 20 секунд; г) видихнути і поступово опустити тіло на підлогу.

Варіант 2: а) витягаємо з напруженням руки уперед, одночасно випростати, напружуючи, ноги, стопи тримати разом; б) долоні поступово й повільно піднімаємо одночасно руки й ноги на 45 градусів, утримувати рівновагу, імітація художнього образу змії (уявити, як змія (кобра) перед випадом повільно піднімає голову).

Свою ефективність підтвердила вправа хатка-йоги *Собака (Урдгва мука шванасана)*:

1. Лягти долілиць на підлогу, тримати стопи нарізно, пальці спрямовувати прямо назад.
2. Розмістити долоні на підлозі збоку від пояса, пальцями до голови.
3. Вдихнути на повні груди, піднести тіло й голову, випростати руки, відкинути тулуб і голову назад, потягнутися. М'язи хребтового стовпа і гомілковостовпного суглоба напружити.
4. Тримати ноги випростаними в колінах.
5. Хребтовий стовп, стегна й литки випростати, груди подати вперед, витягнути шию і відкинути голову назад. Напружити м'язи задньої поверхні

рук. Дихати глибоко в положенні півхвилини.

6. Зігнути руки в ліктях, поступово припиняти розтягування, відпочити до 1 хвилини.

Імітація рухів тварини (собаки), відтворена в послідовності виконаних дій статичної вправи, може мати варіації: зокрема, в попередньому описі рухи наслідували витягання собаки головою догори, хребтовий стовп виструнчений; наступна вправа (*адго мука швасана*) імітує пози собаки, яка, тягнучись, витягає лапи уперед, спирається на задні лапи, опускає голову долілиць (виконання вправи сприяє зміцненню кісточок, виробленню здібності до витривалості). Лікувально-профілактичний ефект полягає також у значному полегшенні плечових суглобів при фізичних навантаженнях учнів, які оволодівають боротьбою карате у стійках. Оскільки при виконанні гімнастичної вправи м'язи черева притискаються до хребтового стовпа, вони поступово зміцнюються. Тулуб нахиляється, тому тіло повною мірою розтягується, що сприяє налагодженню роботи серцево-судинної системи.

Наведемо ще одну з технік хатха-йоги *адго мука швасани*:

1. Лягти долілиць пластом, ноги тримати нарізно.
2. Покласти долоні збоку від грудей, пальцями до голови.

3. Видихнути і піднести тулуб над підлогою, підіймаючись у тазових суглобах. Поступово випростовувати руки, нахиляючи голову донизу. Намагатися торкнутися маківкою підлоги, втримуючи лікті прямими і витягуючи спину (завваги: зважати на індивідуальні здібності до гнучкості хребтового стовпа).

4. Тримати ноги напруженими до 10 секунд, намагатися не згинати коліна. Загалом перебувати в пози до 30-40 секунд. З видихом підвести голову, випростати тулуб уперед, виконуючи як рухову дію. Обережно опуститися на підлогу.

Виконання вправи здійснює лікувально-профілактичний вплив на хребтовий стовп, оздоровлюючи його і сприяючи розвитку його гнучкості. Рухи також завдяки розширенню грудної клітки впливають на легені, які

набувають еластичності. Регулярне виконання вправи забезпечує координацію у сагітальній і поперечній, передньозадній вісі площини руху в адаптивному карате (робота в партері, вихід у стійку з положення долілиць).

Окремий підхід до впровадження статичної гімнастики системи хатха-йога реалізується через інтегративне подання *мінікомплексів*, сформованих на основі окремих вправ (*асан*). Кожна асана передбачає послідовність рухів, що становить цілісну вправу з лікувально-профілактичним ефектом. У розробленні таких комплексів враховуються медико-біологічні та фізіологічні показники учнів відповідних нозологічних груп.

Прикладом є *Падахастасана* – нахил тулуба вперед у положенні стоячи, з обхватом пальців ніг руками. Цю вправу було включено до комплексу занять з адаптивного карате для формування координації, зміцнення м'язів верхньої частини спини та черевного пресу учнів із ООП.

Базовим вихідним положенням для виконання багатьох асан слугує *Тадасана* (поза гори). Техніка виконання Тадасани: стояти прямо, ноги разом, коліна підтягнуті й з'єднані, м'язи стегон напружені, живіт втягнутий, груди розкриті, хребет витягнутий угору, шия пряма. Вага тіла рівномірно розподіляється по всій площині стоп, без перенесення на п'яти або пальці.

Тадасана рекомендована до регулярного використання у фізичному вихованні учнів з ООП, оскільки сприяє формуванню правильної постави та відчуття вертикальної опори тіла. Нерівномірний розподіл ваги, спричинений порушеннями постави, часто призводить до викривлень хребта, що ускладнює утримання бойової стійки та погіршує загальний фізичний стан дитини.

Виконання *вправ на статичну розтяжку* доцільно проводити наприкінці основного тренування з адаптивного карате для зняття м'язового напруження, покращення еластичності тканин і підвищення рухової гнучкості. Зокрема, рекомендовані вправи подано на рис. 3.2.

Загалом, нами було розроблені рекомендації щодо виконання вправ на розтяг з елементами статичної системи хатха-йога, оформлену у вигляді методичної картки (див. додаток Ж).

У навчанні адаптивного карате використовувалися вправи на розслаблення й контроль дихання, їх комплекс було рекомендовано виконувати батькам (див. додаток Ж).

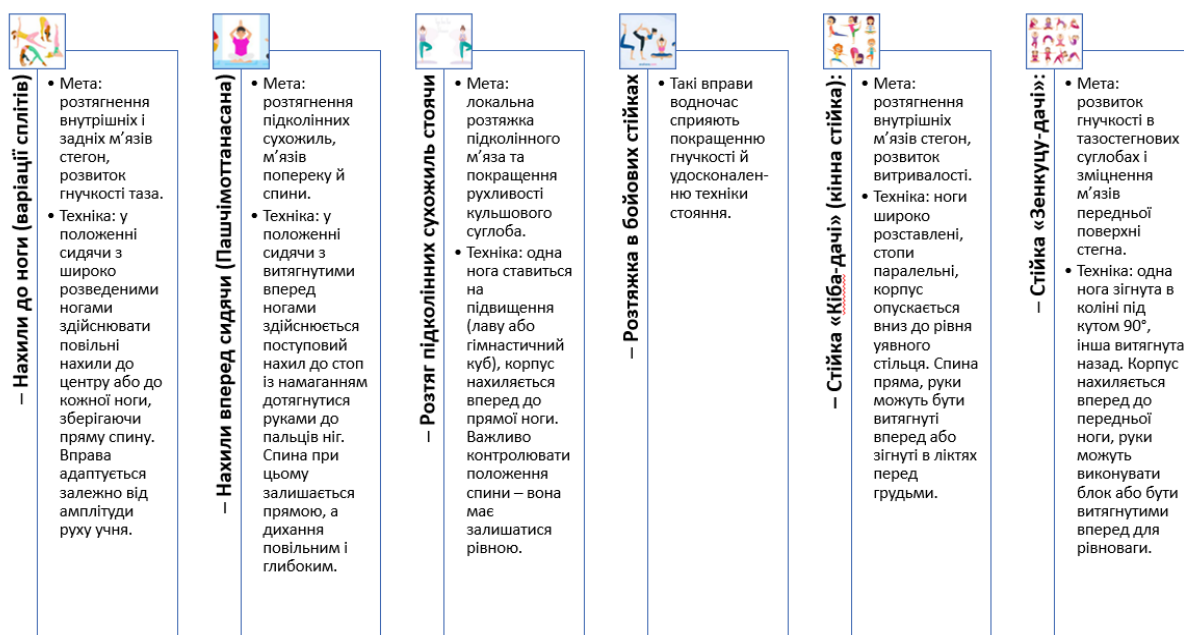


Рис. 3.2 Вправи хатха-йоги на розтягування

Підсумовуючи зазначене вище, пропонуємо схему-опору для вибору форм рухової активності дітей з особливими освітніми потребами (табл. 3.3).

Таблиця 3.3

Форми рухової активності та рівні навантаження на заняттях з адаптивного карате

Рівень навантаження	Типові вправи / діяльність	Мета та вплив	Форма проведення	Показання / застереження
1	2	3	4	5
Низька інтенсивність	- Дихальні вправи. - Релаксацийні техніки. - Повільні вправи на гнучкість (розтяжка).	Зниження м'язового напруження, адаптація до занять, нормалізація дихання	Індивідуальна / фронтальна	Рекомендується на початку і в кінці заняття
Помірна інтенсивність	- Базові пози (дачі). - Повторення простих кіхон-технік. - Вправи на рівновагу.	Підтримка м'язового тону, розвиток статичної, базової моторної координації	Парна / групові	Потребує спостереження за втомлюваністю учнів

1	2	3	4	5
Середня інтенсивність	- Комбінації базових ударів та блоків. - Рухливі ігри з елементами карате.	Формування координаційних і просторових навичок, підвищення витривалості	Групова / парна	Використовується за відсутності протипоказань
Висока інтенсивність	- Командна робота в ритмічному темпі. - Спрощені куміте. - Кругові тренування	Активація серцево-судинної системи, загальна тренуваність, емоційне розвантаження	Парна / індивідуальна під наглядом	Лише для учнів з достатнім рівнем адаптації та дозволом фахівця

Наступна важлива педагогічна умова передбачала **підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів з ООП під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей.**

Задля створення в освітньому процесі цієї умови нами було розроблено та апробовано програму роботи з батьками дітей з ООП «Партнерство заради здоров'я» (див. табл. 3.4).

Мета програми: формування у батьків базової обізнаності щодо особливостей розвитку дитини з ООП, принципів адаптивного фізичного виховання, способів підтримки психофізичного стану вдома, методів безпечної фізичної активності.

Тривалість: 6 місяців (24 тижні)

Форма реалізації:

- Групові очні зустрічі (2 рази на місяць).
- Онлайн-підтримка (Viber/Telegram-канал, відеоматеріали, рекомендації).
- Індивідуальні консультації (1 раз на місяць або за потреби).
- Практичні заходи (майстер-класи, відкриті заняття, інтерактивні зустрічі).

Зміст програми «Партнерство заради здоров'я»

Місяць	Тематичні блоки	Форми роботи	Очікувані результати
1	Вступ. Хто така дитина з ООП? • Основи інклюзивної освіти. • Основні нозології. • Роль батьків у педагогічному супроводі.	Тематичне заняття. Вебінар. Поширення буклетів.	Батьки розуміють специфіку дітей із ООП, роль фізичної активності та своє місце в системі підтримки
2	Особливості психофізичного розвитку дітей з ООП • Стратегії спілкування. • Вікові та індивідуальні особливості. • Психоемоційна підтримка.	Семінар з психологом. Міні-групи досвіду. Збір «тривожних питань».	Батьки навчаються розпізнавати сигнали перевантаження, страху, тривоги, розуміють роль емоцій у житті дитини з ООП
3	Фізична активність і здоров'я дитини з ООП • Значення адаптивного фізичного виховання. • Вторинні порушення і їх профілактика.	Майстер-клас інструктора адаптивного спорту. Відеоурок із вправами.	Батьки вміють підтримувати рухову активність дитини вдома, знають правила безпеки
4	Медико-біологічна грамотність • Ознаки втоми, перевантаження. • Що таке індивідуальне навантаження. • Коли варто звернутись до лікаря.	Інтерактивна лекція. Поради лікаря-реабілітолога. Check-list для дому.	Батьки навчаються співвідносити навантаження з можливостями дитини, адекватно реагують на симптоми
5	Практичні вправи для дому • Дихальні, релаксаційні, сенсомоторні вправи. • Як підтримати мотивацію.	Спільна відкрита руханка. Поширення карток із вправами. Відеоінструкції.	Батьки мають готові інструменти для щоденної рухової підтримки дитини вдома
6	Комунікація з педагогами та участь у команді супроводу • Зустрічі з педагогами. • Звіт про результати дитини. • Рефлексія батьків.	Круглий стіл з учителями. Опитування. Підсумковий тренінг	Налагоджено взаємодію між родиною та закладом освіти, сформовано відчуття партнерства

Додатково протягом програми передбачалося: щотижневі інформаційні

пости в чаті (поради, відео міні, відповіді на запитання), індивідуальні консультації за запитом, рекомендаційна добірка літератури і корисних ресурсів.

Результат реалізації програми: формування у батьків функціональної обізнаності щодо фізичного виховання дітей з ООП, підвищення їхньої участі у підтримці здоров'я дитини, зменшення тривожності, підвищення ефективності педагогічного супроводу в умовах інклюзивної освіти.

Як висновок, запропонована експериментальна методика адаптивного фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами базована на цілісному поетапному підході, який урахує вікові та індивідуальні особливості дітей, поєднує традиційні й інноваційні методи адаптивного карате, а також забезпечує варіативність фізичних навантажень відповідно до стану здоров'я учнів. Методику реалізовано через комплекс групових та індивідуальних занять, доповнених цілеспрямованою роботою з батьками, що сприяє всебічному розвитку дитини, формуванню фізичної активності, емоційної стабільності та соціальних навичок. Зміст і структура методики створюють умови для її ефективного впровадження в освітній процес закладу загальної середньої освіти.

Аналіз її результативності буде подано в наступному тексті дисертації.

3.2 Аналіз результатів дослідно-експериментальної роботи

Дослідно-експериментальна робота мала на меті перевірку висунутого наукового припущення про те, що фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти із застосуванням методів адаптивного карате буде ефективним, якщо цей процес відбувається у межах спеціально розробленої методики за підтримки визначених педагогічних умов.

Про результативність розроблених заходів ми будемо робити висновки за таким ознаками:

– наявність позитивної і статистично значущої динаміки за визначеними критеріями – фізкультурно-оздоровчим, особистісно-мотиваційним, соціально-комунікативним, пізнавально-діяльнісним;

– позитивна динаміка у загальних рівнях ефективності фізичного виховання учнів із застосуванням методів адаптивного карате;

– високий рівень задоволеності батьків учнів із особливими освітніми потребами станом дітей за результатами запровадженої методики.

Дослідно-експериментальна робота проводилася поетапно на базі ТРК Терра, ДРЦ «Планета дітей» і НРЦ «Надія». Нею було охоплено загалом 60 батьків та 52 учня із РАС, з яких було сформовано контрольну (26 осіб) і експериментальну групу (24 особи) дітей, віком 6-8 років.

Із 2022 р. – до жовтня 2023 р. проводився *констатувальний експеримент*. Він мав на меті виявлення вихідного рівня сформованості фізичної підготовленості, соціальної адаптованості та мотиваційної залученості учнів із ООП до занять фізичним вихованням. У межах етапу було визначено фізичний стан дітей за допомогою шкали фізичних досягнень, проведено опитування батьків та анкетування з метою вивчення психоемоційного стану дитини, мотиваційної готовності до занять, а також їхньої готовності брати участь у педагогічному супроводі. Окрема увага приділялася дослідженню індивідуальних особливостей розвитку, ступеню психофізіологічної зрілості, поведінковим і сенсорним особливостям дітей. Результати констатувального етапу стали основою для розробки експериментальної методики фізичного виховання дітей із використанням методів адаптивного карате.

Із жовтня 2023 р. по травень 2024 р. відбувався *формувальний етап* педагогічного експерименту. Він полягав у реалізації експериментальної методики, побудованої на поетапному застосуванні комплексу педагогічних умов. Методика тривала півроку, передбачала групові заняття (двічі на тиждень), індивідуальні тренування (раз на тиждень) та роботу з родинами. Її реалізація здійснювалася у три етапи: підготовчий, основний, контрольний.

коригувальний. У межах формувального етапу здійснювався постійний педагогічний моніторинг, фіксація змін, коригування навантажень і форм відповідно до стану дитини.

Загалом, під час дослідно-експериментальної роботи було розроблено й апробовано методику використання методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із ООП ЗЗСО та її дидактичне забезпечення, що охоплювало:

- картки індивідуального розвитку дитини з ООП та рівневу шкалу її фізичних досягнень, що враховує вікову категорію, нозологічну групу, стартовий рівень фізичної підготовленості та поведінкових особливостей;

- методики адаптивного карате у фізичному вихованні учнів ЗЗСО із ООП (поетапного формування рухової навички, структурування фізичної активності, ігрової та сенсо-моторної модифікації, дихально-рухової регуляції, соціального тренування тощо), які враховують особливості дітей із РАС;

- систему методів адаптивного карате задля фізичного виховання дітей із ОПП (фізичні вправи, методи демонстрації, повторення вправ, анімаційної наочності), словесні методи (інструктаж, пояснення), ігрові методи, методи контролю і корекції) та прийомів, що забезпечують їх ефективне використання (дзеркальне спостереження і дзеркальне виконання, тактильна м'язова наочність, команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування, образотворення, драматизація, формувальне оцінювання);

- адаптовані під запити учнів із ООП здоров'язберезувальні технології, зокрема фітнес-технології з адаптивним компонентом, комплекси асан хатха-йоги, релаксаційно-дихальні технології, технології сенсорної інтеграції, технології корекційно-реабілітаційного спрямування, інформаційно-комунікаційні технології підтримки, технологій емоційного залучення;

- адаптована під потреби учнів із РАС система занять із фізичного виховання, що ґрунтується на принципах структурованості, візуальної підтримки, індивідуального і парного підходу, ритуалізованих елементів і додатково включав тьюторський супровід, контроль сенсорного

навантаження, засоби формування мотивації й регламентовану послідовність;

– система вправ адаптивного карате, доповнена вправами хатха-йоги, що регламентована принципами сенсорної інтеграції, нейропластичності, адаптивної моторики й афективної підтримки, і забезпечують профілактично-лікувальний, здоров'язбережуваний, загальнорозвивальний ефект для дітей із ООП;

– методичні рекомендації батькам учнів із ООП щодо організації фізичного виховання дітей (поради, приписи, інфографіки, інформаційні пости, рекомендаційні добірки літератури) та зміст програми «Партнерство заради здоров'я», яка передбачала групові очні зустрічі (2 рази на місяць), онлайн-підтримку через соціальні мережі, індивідуальні консультації, практичні заходи (майстер-класи, відкриті заняття, інтерактивні зустрічі);

– засоби моніторингу ефективності фізичного виховання учнів з ООП із використанням методів адаптивного карате.

Контрольний етап (з травня по жовтень 2024 р.) передбачав підсумкову діагностику фізичного, соціального та мотиваційного розвитку учнів із ООП після завершення формувального етапу. Повторно використовувалися методики, застосовані на констатувальному етапі, що дозволило зіставити отримані результати та оцінити ефективність впроваджених педагогічних умов. Оцінювання здійснювалося як педагогами, так і батьками. Аналіз результатів дозволив зробити висновки щодо доцільності комплексного впровадження методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП ЗЗСО.

З метою перевірки ефективності запропонованих засобів було розроблено методику діагностики (табл. 3.5).

Статистична обробка даних здійснювалася за допомогою непараметричного *U*-критерію Манна-Уїтні, оскільки було потрібно з'ясувати індивідуальні відмінності між контрольною та експериментальною групами.

Методи діагностики ефективності експериментальної методики

Критерій	Параметри оцінювання	Методики діагностики
Фізкультурно-оздоровчий критерій	Оцінюють динаміка фізичного стану дитини	Тестування основних фізичних якостей (сила, гнучкість, витривалість, координація). Медичне обстеження (нагляд лікаря-педіатра або спеціаліста ЛФК). «Картки фізичного розвитку» (додаток Б). Рівнева шкала фізичних досягнень (додаток Д).
Особистісно-мотиваційний критерій	Оцінюють внутрішню мотивацію до занять, ставлення до фізичного виховання	Анкетування дітей (спрощене, візуалізоване – зі смайликами, картками настрою). Спостереження за ініціативністю, активністю, прагненням виконувати завдання. Інтерв'ювання батьків (додаток В).
Соціально-комунікативний критерій	Оцінюють здатність узаємодіяти з іншими, активно долучатися до групової діяльності	Спостереження за участю в парних і групових вправах. Фіксація кількості контактів з іншими дітьми. Оцінка динаміки соціальних реакцій (зоровий контакт, наслідування дій, звернення до інших).
Пізнавально-діяльнісний критерій	Оцінюють засвоєння технічних елементів, здатність до концентрації, інструктивна слухняність	Спостереження за виконанням технік (за шаблоном оцінювання: правильність, ритм, уважність). Аналіз динаміки навчання (у журналі спостережень тренера). Візуальні тести на розпізнавання елементів карате.
Рівень задоволеності батьків	Оцінювані батьками як суб'єктивне бачення змін у фізичному, емоційному, соціальному стані дитини	Анкетне опитування (додаток Е). Напівструктуроване інтерв'ю.

Формула критерію Манна-Уїтні (U-критерію Манна-Уїтні) для незалежних вибірок має вигляд:

$$U = (n_1 \cdot n_2) + \frac{n_x \cdot (n_x + 1)}{2} - T_x \quad (3.1)$$

де:

n_1 — обсяг першої вибірки,

n_2 — обсяг другої вибірки,

n_x – обсяг вибірки з більшою ранговою сумою.

T_x – значення більшої рангової суми.

Критичні значення для U-критерію Манна-Уїтні, з урахуванням обсягу двох груп наступні:

для $\alpha = 0,05$, $U_{кр}=211$, для $\alpha = 0,01$, $U_{кр}=179$, для $\alpha = 0,001$, $U_{кр}= 143$.

Сформулюємо статистичні гіпотези.

Установлюємо $\alpha = 0,05$.

H_0 : Динаміка показників у експериментальній групі не відрізняється від динаміки показників у контрольній групі.

H_1 : Динаміка показників у експериментальній групі статистично розрізняється від динаміки показників у контрольній групі

Якщо в результаті розрахунку виявиться, що емпіричне значення менше, або дорівнює критичному, нульова гіпотеза може бути відкинута.

Проаналізуємо отримані результати.

Фізкультурно-оздоровчий критерій у нашому дослідженні передбачав оцінювання динаміки фізичного стану учнів з особливими освітніми потребами на основі комплексної діагностики, що включала тестування основних фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, координації), медичне обстеження та використання «Карток фізичного розвитку» й рівневої шкали фізичних досягнень. Результати діагностики подано в табл. 3.6.

Таблиця 3.6

Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за фізично-оздоровчим критерієм (у %)

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	Вихідний етап	Підсумковий етап	Вихідний етап	Підсумковий етап
Низький	45,8	29,2	46,2	30,8
Середній	37,5	50,0	38,5	50,0
Високий	16,7	20,8	15,4	19,2
U-критерій Манна-Уїтні	90 < 143, $p = 0,001$		200 < 211, $p = 0,05$	

Із табл. 3.6 пересвідчуємось, що на вихідному етапі більшість учнів як експериментальної, так і контрольної груп мали низький рівень фізичного розвитку: 45,8 % та 46,2 % відповідно. Високий рівень виявлено лише в 16,7 % дітей експериментальної групи та 15,4 % – у контрольній. Після впровадження методики використання методів адаптивного карате в процес фізичного виховання учнів експериментальної групи спостерігається помітна позитивна динаміка: частка учнів із низьким рівнем зменшилася до 29,2 %, натомість зросла кількість учнів із середнім (до 50,0 %) та високим рівнем (до 20,8 %). У контрольній групі зміни були менш вираженими: рівень з низькими показниками знизився до 30,8 %, середній залишився на тому ж рівні (50,0 %), а високий – незначно зріс до 19,2 %. Статистично значущу відмінність між експериментальною та контрольною групами зафіксовано за допомогою U-критерію Манна-Уїтні.

Отримані результати засвідчують ефективність впливу адаптивного карате на фізичний стан учнів з ООП та таких педагогічних умов, як *використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності з урахуванням стану фізичного здоров'я дітей, а також урахування їхніх вікових та індивідуальних особливостей*. Наочно динаміку показано на діаграмах рис. 3.3.

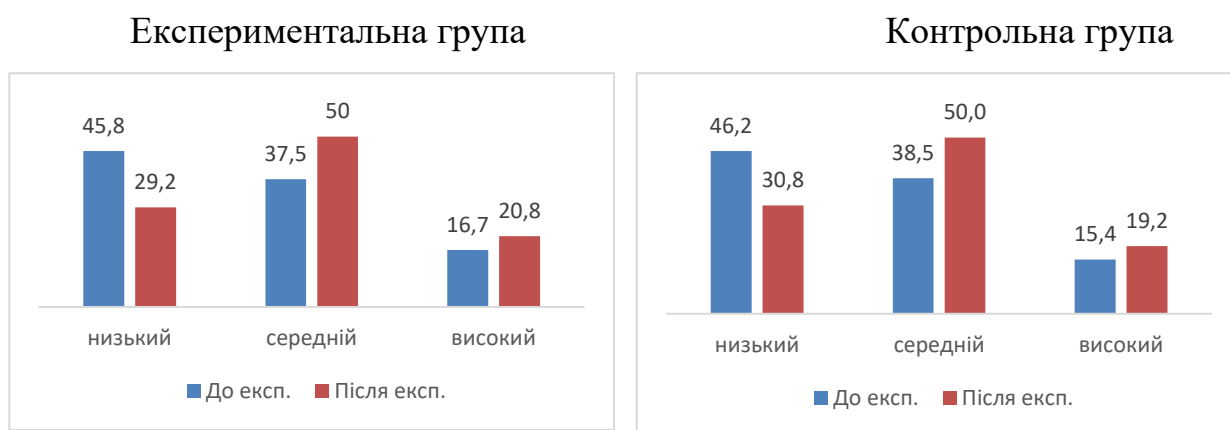


Рис. 3.3. Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за фізично-оздоровчим критерієм

Особистісно-мотиваційний критерій дозволив оцінити динаміку змін у

внутрішній мотивації учнів з особливими освітніми потребами до занять адаптивного карате, а також їхнє ставлення до фізичного виховання. Застосовані методи включали візуалізоване анкетування, спостереження та інтерв'ювання батьків. Отримані результати представлені в табл. 3.7 і на діаграмах рис. 3.4.

Кількісний і якісний аналіз даних табл. 3.7 встановив, що на констатувальному етапі переважна більшість учнів як експериментальної, так і контрольної груп продемонстрували середній рівень ефективності фізичного виховання за особистісно-мотиваційним критерієм (понад 57 %), що характеризувався ситуативним інтересом і потребою у зовнішньому стимулюванні. Низький рівень (25,0 % в ЕГ і 23,1% у КГ) супроводжувався емоційною нестабільністю, пасивністю та униканням взаємодії. Високий рівень мотивації був притаманний лише 16,7 % учнів експериментальної та 19,2% контрольної групи.

Таблиця 3.7

Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за особистісно-мотиваційним критерієм (у %)

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	Вихідний етап	Підсумковий етап	Вихідний етап	Підсумковий етап
Низький	25,0	8,3	23,1	11,5
Середній	58,3	58,3	57,7	57,7
Високий	16,7	33,3	19,2	30,8
U-критерій Манна-Уїтні	85 < 143, $\rho = 0,001$		170 < 179, $\rho = 0,01$	

На підсумковому етапі в експериментальній групі частка учнів із високим рівнем мотивації зросла вдвічі – до 33,3 %, тоді як частка з низьким рівнем зменшилася до 8,3 %. Натомість у контрольній групі позитивна динаміка є менш вираженою. Ці результати свідчать про позитивну динаміку саме тих показників, які описують емоційну включеність, зацікавленість і

внутрішню мотивацію учнів з ООП експериментальної групи на заняттях з адаптивного карате. Проведений статистичний аналіз підтвердив достовірність зазначених змін.

Більш наочно динаміку представлено на діаграмах рис. 3.4.

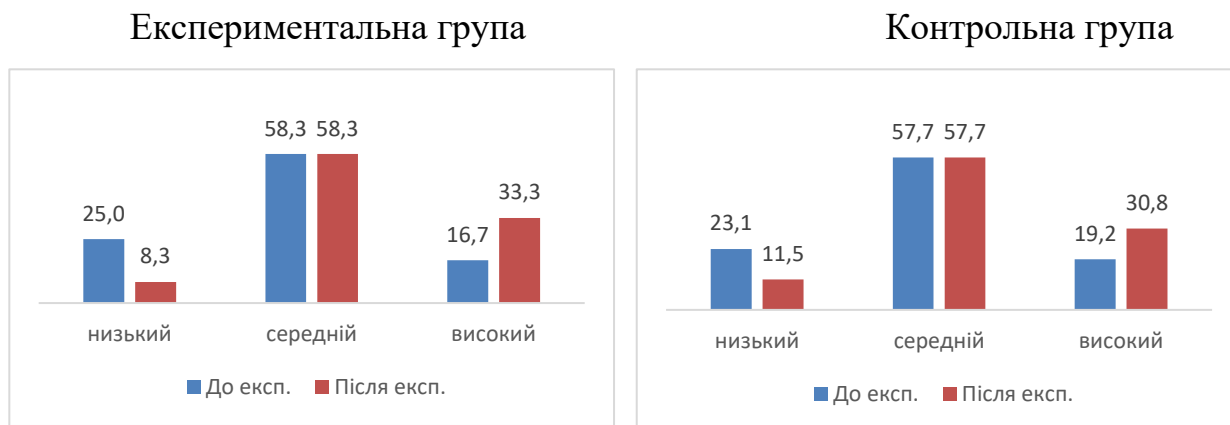


Рис. 3.4. Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за особистісно-мотиваційним критерієм

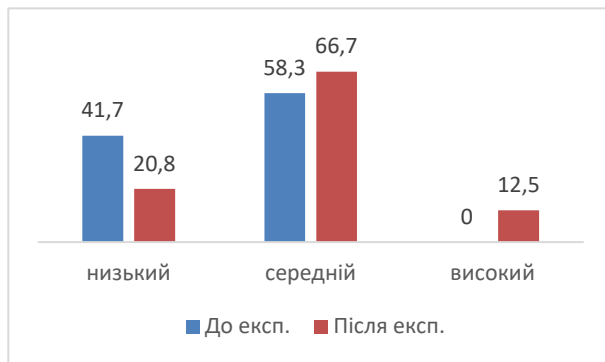
Отримані результати підтверджують ефективність упровадження методів адаптивного карате та визначених педагогічних умов, зокрема за реалізації визначених у дослідженні педагогічних умов, зокрема: *урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів із ООП у фізичному вихованні з використанням адаптивного карате; поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате.*

На наступному етапі нашого дослідження вивчали особливості вияву показників за соціально-комунікативним критерієм. Головну увагу було зосереджено на ініціативності, розумінні соціальних сигналів, дотриманні правил взаємодії, а також здатності до участі в парних і групових вправах учнів із ООП. Моніторинг здійснювався шляхом спостереження, аналізу поведінкових реакцій та реєстрації соціальних проявів у ході занять. Результати подано в табл. 3.8 і на діаграмах рис. 3.5.

Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за соціально-комунікативним критерієм (у %)

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	Вихідний етап	Підсумковий етап	Вихідний етап	Підсумковий етап
Низький	41,7	20,8	38,5	30,8
Середній	58,3	66,7	57,7	57,7
Високий	—	12,5	3,8	11,5
U-критерій Манна-Уїтні	82 < 143, $\rho = 0,001$		120 < 179, $\rho = 0,01$	

Експериментальна група



Контрольна група

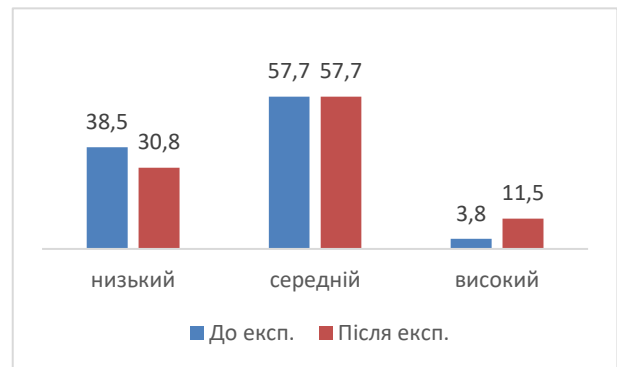


Рис. 3.5. Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за соціально-комунікативним критерієм

Як бачимо, на початковому етапі дослідження більшість учнів як експериментальної, так і контрольної груп перебували переважно на середньому рівні за цим критерієм (58,3 % та 57,7 % відповідно). Частка учнів із низьким рівнем (із проявами тривожності, униканням контакту, агресивністю у відповідь на соціальні стимули) була також досить значною – 41,7 % в експериментальній групі та 38,5 % у контрольній. Високий рівень у контрольній групі фіксувався лише у 3,8 % учнів, тоді як в експериментальній групі він на цьому етапі був відсутній. Після завершення експерименту в експериментальній групі зафіксовано зростання частки учнів із середнім

рівнем до 66,7 % та поява високого рівня у 12,5 %, що свідчить про зростання здатності в цих дітей із ООП до конструктивної взаємодії, ініціативності та соціальної адаптованості. Низький рівень зменшився майже вдвічі – до 20,8 %. У контрольній групі спостерігалася менш виражена динаміка: показники низького рівня знизилося до 30,8 %, а високий рівень дещо зріс – до 11,5 %. Статистично значуща різниця між групами підтверджується розрахунком U-критерію Манна-Уїтні.

Отже, порівняльний аналіз динаміки рівнів за соціально-комунікативним критерієм засвідчує ефективність запропонованої методики адаптивного карате та такої педагогічної умови, як *використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів із ООП*.

Для визначення ефективності фізичного виховання дітей із ООП із застосуванням методів адаптивного карате за пізнавально-діяльнісним критерієм здійснювався аналіз журналу спостережень тренера. Спостереження зосереджувались на здатності учнів із ООП до самостійного виконання вправ, цілеспрямованості та зацікавленості у пізнавальній діяльності. Отримані дані дозволили з'ясувати відповідні зрушення в учнів контрольної та експериментальної групи (див. табл. 3.9 і рис. 3.6).

Проведений кількісний та якісний аналіз табл. 3.9 дозволив з'ясувати, що на вихідному етапі більшість учасників обох груп демонструвала середній рівень ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за пізнавально-діяльнісним критерієм (54,2 % у ЕГ і 53,8 % у КГ), що свідчить про наявність фрагментарних знань і необхідність постійної підтримки з боку педагога учнів із ООП. Низький рівень, що характеризувався хаотичністю рухів і несприйняттям інструкцій, було зафіксовано у 37,5 % учнів експериментальної групи та 34,6 % – у контрольній. Високий рівень, що передбачає самостійне виконання дій і стійке зацікавлення до занять, на цьому етапі був притаманний незначній частині учнів (8,3 % в ЕГ і 11,5 % у КГ).

Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за пізнавально-діяльнісним критерієм (у %)

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	Вихідний етап	Підсумковий етап	Вихідний етап	Підсумковий етап
Низький	37,5	20,8	34,6	30,8
Середній	54,2	58,3	53,8	53,8
Високий	8,3	20,8	11,5	15,4
U-критерій Манна-Уїтні	88 < 143, $\rho = 0,001$		190 < 211, $\rho = 0,05$	

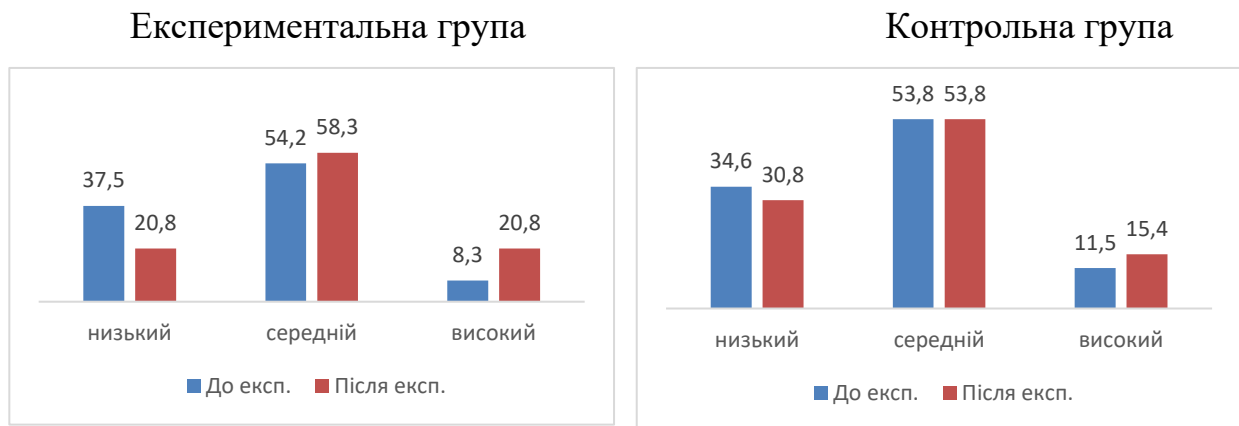


Рис. 3.6. Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за пізнавально-діяльнісним критерієм

У результаті експериментальної методики відбулося суттєве зниження учнів із показниками низького рівня у експериментальній групі до 20,8 %, збільшення учнів із показниками високого рівня до 20,8 %, а також стабілізація середнього рівня (58,3 %). У контрольній групі суттєвих і статистично значущих змін не сталося.

Зазначена динаміка свідчить про вплив педагогічних умов, визначених у дослідженні, це, насамперед: *поєднання традиційних і інноваційних методів адаптивного карате.*

Підсумувавши отримані дані, ми з'ясували загальну динаміку рівнів ефективності фізичного виховання учнів із ОПП із застосуванням методів

адаптивного карате (див. табл. 3.10 і рис. 3.7).

Таблиця 3.10

Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за результатами експерименту (у %)

Рівні	Експериментальна група		Контрольна група	
	Вихідний етап	Підсумковий етап	Вихідний етап	Підсумковий етап
Низький	37,5	20,8	34,6	26,9
Середній	50,0	58,3	53,8	53,8
Високий	12,5	20,8	11,5	19,2
U-критерій Манна-Уїтні	58 < 143, $\rho = 0,001$		201 < 211, $\rho = 0,05$	

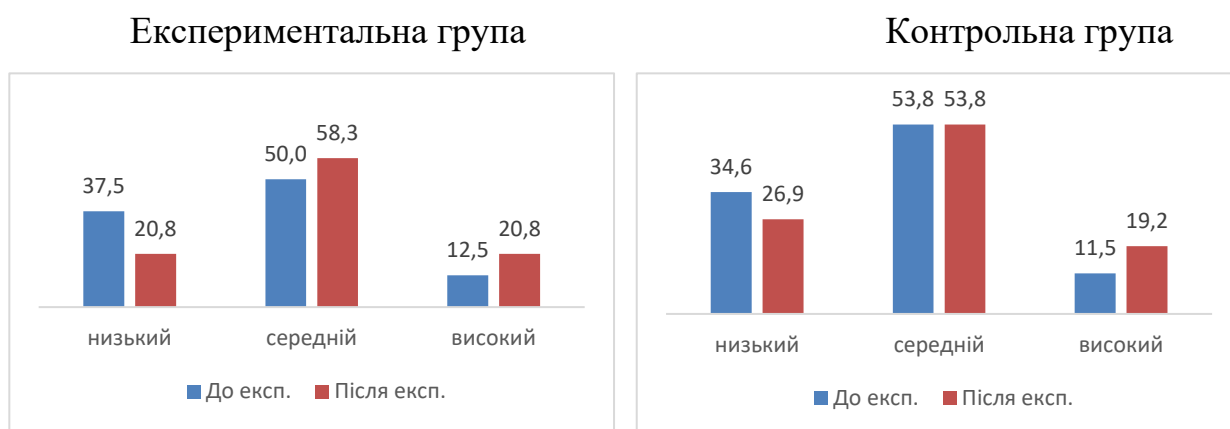


Рис. 3.7. Динаміка рівнів ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате за результатами експерименту

За результатами проведеного педагогічного експерименту простежується позитивна динаміка рівнів ефективності фізичного виховання учнів із особливими освітніми потребами в експериментальній групі, де впроваджувалася методика адаптивного карате. На вихідному етапі більшість учасників як в експериментальній (50,0%), так і в контрольній групі (53,8%) мала середній рівень ефективності фізичного виховання. Частина учнів із низьким рівнем становила відповідно 37,5% та 34,6%, а з високим – 12,5% та 11,5%. Це свідчить про приблизно однакові стартові умови в обох групах.

На підсумковому етапі експерименту виявлено суттєві позитивні

зрушення в експериментальній групі. Зокрема, кількість учнів із низьким рівнем зменшилася до 20,8%, тоді як частина тих, хто досяг високого рівня, зросла удвічі – з 12,5% до 20,8%. Кількість учасників із середнім рівнем збільшилася до 58,3%, що свідчить про поступове підвищення якості фізичного виховання завдяки запропонованій методиці. У контрольній групі, де навчання відбувалося за традиційною програмою, динаміка змін виявилася незначною: низький рівень зменшився лише до 26,9%, середній залишився на попередньому рівні (53,8%), а високий зріс лише на 7,7%.

Статистичний аналіз результатів з використанням U-критерію Манна–Уїтні засвідчив відсутність статистично значущих відмінностей між експериментальною і контрольною групами на вихідному етапі ($U = 201 > U_{кр} = 143$, $p \leq 0,05$). Водночас на підсумковому етапі виявлено достовірні відмінності на користь експериментальної групи ($U = 58 < U_{кр} = 143$, $p \leq 0,001$), що підтверджує ефективність упровадженої методики адаптивного фізичного виховання із використанням засобів карате. Отримані результати є статистично значущими і свідчать про позитивний вплив експериментальної методики на фізичний розвиток, мотивацію та соціальну адаптацію учнів з особливими освітніми потребами.

Одним із важливих напрямів оцінювання ефективності запропонованої експериментальної методики адаптивного фізичного виховання було вивчення рівня задоволеності батьків змістом програми, динамікою стану дітей та організацією взаємодії під час реалізації педагогічного супроводу. З цією метою було проведено анонімне анкетування батьків учнів, які брали участь в експерименті ($n = 60$).

Анкета містила 20 запитань, спрямованих на з'ясування таких аспектів: поінформованість батьків про мету і зміст адаптивної програми; їхня оцінка впливу занять на фізичний, емоційний і соціальний стан дитини; рівень задоволеності організацією індивідуальної та групової роботи; зручність графіка і доступність тренерсько-педагогічного супроводу; а також готовність до подальшої співпраці з педагогами. Оцінювання здійснювалося за

п'ятибальною шкалою Лайкерта: від 1 (повністю не задоволений) до 5 (повністю задоволений).

Наочно узагальнені результати щодо рівнів задоволеності батьків, чиї діти брали участь у апробації експериментальної методики, показано на діаграмі рис. 3.8.

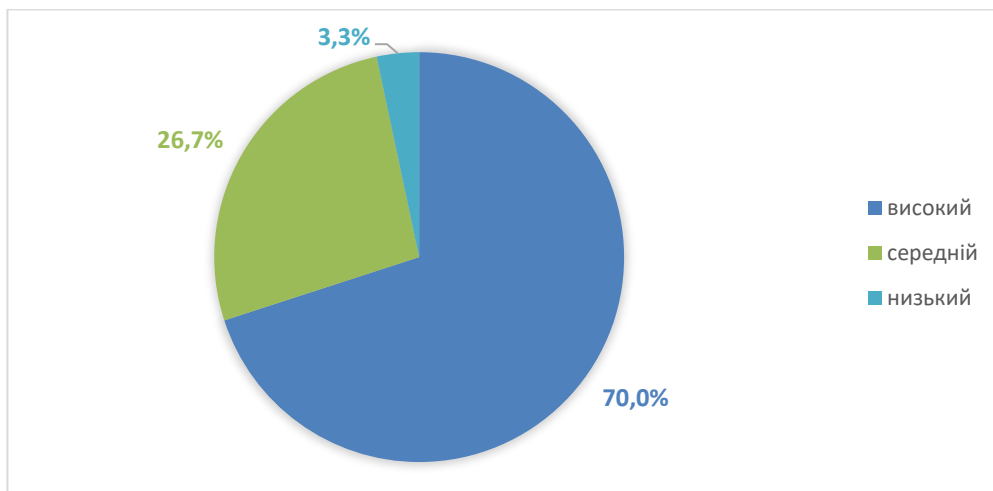


Рис. 3.8. Ступінь задоволеності батьків експериментальною методикою

Аналіз отриманих результатів засвідчив, що абсолютна більшість батьків позитивно оцінила запропоновану методику: 81,7% опитаних вказали на високий або дуже високий рівень задоволеності. Зокрема, 85% респондентів зазначили, що спостерігають покращення фізичного стану дитини, 78,3% – емоційного самопочуття, а 71,6% – зростання соціальної відкритості та зацікавленості у спілкуванні з однолітками. При цьому 90% батьків підтвердили, що вважають регулярну участь у фізичній активності за методикою адаптивного карате корисною та бажаною для подальшого застосування.

Щодо організаційних аспектів, 88,3% респондентів відмітили значущість доступності та своєчасності зворотного зв'язку з педагогами. Особливо цінною для батьків виявилася можливість отримувати рекомендації щодо підтримки фізичної активності дитини в домашніх умовах (76,6%). Також було відзначено, що участь батьків у тренінгах з медико-педагогічної

просвіти та участь у програмі «Партнерство заради здоров'я» сприяли підвищенню їхньої обізнаності про особливості розвитку дітей з ООП (82%).

Отримані результати свідчать про високий рівень прийняття методики з боку батьків, їхню довіру до педагогів і готовність підтримувати розвиток дитини у взаємодії з фахівцями. Висновковуємо, що залучення батьків стало одним із системних чинників ефективності реалізації запропонованої моделі адаптивного фізичного виховання, що підтверджує необхідність комплексного підходу в роботі з учнями з особливими освітніми потребами.

Узагальнюючи результати педагогічного експерименту, можемо зробити висновок, що розроблена методика адаптивного фізичного виховання учнів з ООП виявилася результативною. Її впровадження забезпечило позитивну динаміку в усіх визначених критеріях ефективності: фізкультурно-оздоровчому, особистісно-мотиваційному, соціально-комунікативному та пізнавально-діяльнісному. Рівень змін в експериментальній групі статистично значуще перевищив показники контрольної, що підтверджено обчисленням U-критерію Манна-Уїтні.

Отримані дані також свідчать про ефективність педагогічних умов, покладених в основу методики. Зокрема, урахування вікових та індивідуальних особливостей учнів з особливими освітніми потребами у фізичному вихованні з використанням адаптивного карате; поєднання традиційних та інноваційних методів і прийомів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами; використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів з особливими освітніми потребами; підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів з ООП під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей. У сукупності ці умови забезпечили досягнення цілей адаптивного фізичного виховання й підвищили якість освітнього процесу для дітей з особливими освітніми потребами.

Висновки до розділу 3

У розділі висвітлено результати проведення педагогічного експерименту, спрямованого на перевірку ефективності методики використання методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП ЗЗСО і педагогічних умов, що підвищують її результативність. Отримані по завершенню дослідно-експериментальної апробації дані уможливили формулювання таких часткових висновків.

Презентована методика фізичного виховання учнів із ООП закладів загальної середньої освіти була сформована з урахуванням психофізіологічних особливостей розвитку дітей із РАС і ґрунтувалася на принципах адаптивності, прогресивності, структурованості, позитивного підкріплення та візуальної підтримки. Методику було спрямовано на створення емоційно безпечного середовища для дитини з ООП, формування базових рухових умінь засобами структурованих вправ карате, розвиток уваги, саморегуляції та мотивації до рухової активності, а також на забезпечення умов для досягнення успіху, що сприяє зростанню самооцінки та покращенню соціальної взаємодії. Її реалізація тривала шість місяців. Заняття організовувалися у форматі групових тренувань (по 4–5 осіб) двічі на тиждень, а також індивідуально – один раз на тиждень. Важливою складовою методики була цілеспрямована робота з батьками, що мала на меті посилення ефективності педагогічного впливу й підтримку дитини у домашньому середовищі.

Методика реалізовувалася поетапно та включала підготовчий, основний і контрольно-коригувальний етапи, кожен з яких мав чітко окреслену мету, логічну структуру та відповідну систему педагогічних засобів. Такий поділ забезпечував послідовність впливу, дозволяв поступово адаптувати учнів до фізичного навантаження, а також здійснювати діагностику, моніторинг і своєчасне коригування змісту занять відповідно до індивідуальних запитів батьків і дітей із ООП, запровадження й апробацію визначених педагогічних

умов.

Загалом, у процесі дослідно-експериментальної роботи було розроблено й апробовано методику використання методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП у ЗЗСО, а також її дидактичне забезпечення. Воно включало: картки індивідуального розвитку й рівневу шкалу досягнень; методики поетапного формування рухових навичок із урахуванням нозологічних особливостей; систему методів і прийомів адаптивного карате, зокрема словесних, ігрових, сенсорно-моторних і контролюючих; адаптовані здоров'язберезувальні технології, що охоплюють фітнес- і релаксаційні комплекси, хатха-йогу, ІКТ; структуру занять із врахуванням принципів візуальної підтримки, ритуалізації, мотиваційного залучення; комплекс вправ адаптивного карате з елементами хатха-йоги; методичну підтримку батьків у межах програми «Партнерство заради здоров'я»; а також засоби моніторингу ефективності реалізації методики.

Проведений по завершенню дослідно-експериментальної роботи кількісний, якісний і статистичний аналізи підтвердили ефективність запропонованої методики і педагогічних умов застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами.

Результати дослідження можуть бути використані у практиці фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного навчання, при підготовці фахівців галузі спеціальної та інклюзивної освіти, у розробленні корекційно-реабілітаційних програм, під час підвищення кваліфікації педагогів, а також у роботі батьків як орієнтир щодо організації фізичної активності дітей з урахуванням їхніх індивідуальних потреб.

Це знайшло своє відображення під час апробації роботи та в наукових публікаціях авторки [1; 4; 5; 9; 10; 12].

ВИСНОВКИ

У дисертації проведено теоретичний аналіз і запропоновано новий підхід до вирішення наукового завдання, яке полягає в обґрунтуванні педагогічних умов, розробленні та експериментальній перевірці відповідної методики, спрямованої на застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти. Результати дослідження підтвердили висунуту гіпотезу й дозволили сформулювати такі висновки:

1. Проведений теоретичний аналіз проблеми засвідчив високий рівень актуальності й практичної потреби досліджень у галузі інклюзивної освіти й фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами різних нозологічних груп. Зазначено, що фізичне виховання є педагогічним процесом цілеспрямованого розвитку фізичних якостей людини, формування життєво необхідних рухових умінь і навичок, зміцнення здоров'я та сприяння гармонійному розвитку організму шляхом систематичних фізичних вправ і раціонального режиму рухової активності. Для учнів з особливими освітніми потребами в умовах інклюзивного середовища фізичне виховання є складовою частиною фізкультурної освіти і важливим чинником їхнього гармонійного розвитку, соціалізації та здоров'язбереження.

З'ясовано, що адаптивне фізичне виховання ґрунтується на біологічній, педагогічній концепціях і концепції рухової соціалізації дітей із особливими освітніми потребами і передбачає спеціальне прилаштування методів, форм, методик і технологій під індивідуальні можливості, обмеження та потреби осіб з особливостями розвитку, надаючи пріоритет у виборі засобів їх фізичному благополуччю та соціальній інтеграції.

Розкриті методики адаптивного фізичного виховання, які обираються залежно від нозологічної групи учнів з особливими освітніми потребами і охоплюють лікувально-фізичну культуру, корекційно-розвивальну гімнастику, ритмічну гімнастику, адаптований фітнес, елементи бойових мистецтв (адаптивне карате, айкідо, тайцзицюань, ушу), йогу, зокрема хатха-

йогу, дихальні практики, інші фізкультурно-оздоровчі технології (футбол-гімнастику, ігрові вправи, плавання, акватерапію тощо).

2. Схарактеризовано потенціал адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти як неконтактного виду спорту, модифікованого комплексу вправ, що зберігає базові принципи і філософію традиційного бойового мистецтва, але спеціально модифікований відповідно до фізичних можливостей, психоемоційного стану та медичних показників дітей різних нозологічних груп. Основний вид занять адаптивного карате полягає у вивченні техніки карате і виконання «ката» (формальні вправи в переміщенні). Розкрито зміст вправ з адаптивного карате (на розтяжку і гнучкість, на рівновагу і координацію, силові вправи, вправи для ударів та блоків, ката, на розслаблення і контроль дихання, ігрові вправи), що забезпечують у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами досягнення профілактично-лікувального, здоров'язбережувального, загальнорозвивального ефекту.

Обґрунтовано критерії ефективності фізичного виховання дітей із особливими освітніми потребами із використанням методів адаптивного карате: фізкультурно-оздоровчий (показники: розвиток фізичних якостей (гнучкість, сила, координація), динаміка функціональних показників, стійкість до навантажень); особистісно-мотиваційний (показники: позитивне ставлення до занять, мотивація до самовдосконалення, прояв вольових зусиль, емоційна включеність у тренування); соціально-комунікативний (показники: здатність до взаємодії у парі / групі, дотримання правил та етикету, участь у колективних вправах, ініціативність у спілкуванні); пізнавально-діяльнісний (показники: знання техніки та правил безпеки, вміння самостійно виконувати рухи, здатність до самоконтролю, розуміння цілей та етапів вправ).

Наголошено, що процес адаптивного фізичного виховання має поетапний характер і передбачає поступовий перехід від низького до високого рівня сформованості відповідних фізичних та особистісних якостей учнів із

особливими освітніми потребами.

3. На підставі аналізу стану проблеми схарактеризовано провідні методи адаптивного фізичного виховання учнів різних нозологічних груп (загальнопедагогічні, специфічні методи фізкультурної освіти, спеціально-педагогічні, корекційно-розвивальні; виокремлено та описано специфічні методи адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами, систематизовано комплекс здоров'язбережувальних технологій адаптивного карате (фітнес-технології з адаптивним компонентом, релаксаційно-дихальні технології, технології сенсорної інтеграції, корекційно-реабілітаційного спрямування, інформаційно-комунікаційні технології підтримки, технології емоційного залучення), методики адаптивного карате у фізичному вихованні учнів (поетапного формування рухової навички, структуровані заняття, ігрової модифікації технік, адаптації технік до опорно-рухових обмежень дітей, дихально-рухової регуляції, соціального тренування).

Обґрунтовано педагогічні умови застосування методів адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами як сукупність об'єктивних можливостей змісту рухової активності учнів з особливими освітніми потребами засобами адаптивного карате, методів його здійснення, що забезпечують успішне розв'язання завдань фізичного виховання учнів різних нозологічних груп, розвиток та / або реабілітація їх фізичних якостей і здібностей у тісному взаємозв'язку з психоемоційним розвитком, соціалізацією.

4. Розроблено методику застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти. Зміст методики формувався з урахуванням психофізіологічних особливостей розвитку дітей із РАС і ґрунтувалася на принципах адаптивності, прогресивності, структурованості, позитивного підкріплення і візуальної підтримки.

Методика реалізовувалася поетапно та включала підготовчий, основний

і контрольнo-коригувальний етапи. У межах експериментальної методики проходили апробацію визначені педагогічні умови ефективного застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти. Зокрема, *враховувалися вікові та індивідуальні особливості учнів з особливими освітніми потребами*, що зумовило зміст, форми, методи і темп освоєння фізичних вправ, а також характер взаємодії педагога з учнем. Це, передусім, мало на увазі низку взаємопов'язаних дій, що передбачали: 1) проведення первинного діагностування учнів; 2) створення індивідуальних навчально-тренувальних карток розвитку з урахуванням вікової категорії, типу особливих освітніх потреб, стартового рівня фізичної підготовленості та поведінкових особливостей учнів; 3) розроблення чіткої структури кожного заняття з використанням передбачуваного розкладу, візуалізацій, інструкцій у форматі коротких мовних формул і жестової підтримки; 4) поступове нарощування складності фізичних вправ, яке передбачало перехід від простих елементів координації до більш складних технік адаптивного карате; 5) застосування методів позитивного підкріплення; 6) постійну адаптацію тренувального процесу відповідно до змін у поведінці, фізичному розвитку й емоційному стані дитини на основі зворотного зв'язку від батьків і спостережень педагогів; 7) роботу з батьками, яким надавалися методичні рекомендації щодо створення підтримувального середовища вдома, спільного виконання рухових вправ та використання елементів адаптивного карате.

У межах експериментальної методики апробовувалася така педагогічна умова як *системне поєднання традиційних методів фізичного виховання з інноваційними прийомами адаптивного карате*, що ґрунтувалося на принципах сенсорної інтеграції, нейропластичності, адаптивної моторики й афективної підтримки. Було побудовано систему вправ, які охоплювали як традиційні методи фізичного виховання (як-от повторення, демонстрація, пояснення, ігрові елементи), так і інноваційні прийоми, методи і техніки адаптивного карате, широко запроваджувалися прийоми повторення вправ,

анімаційної наочності (візуальна, тактильна, аудіальна), словесні методи (команди, інструктаж, рахунок, покроковий рахунок, скандування), методи образотворення, драматизації, контролю і корекції. Системи вправ, розроблені й апробовані під час дослідно-експериментальної роботи, передбачали: індивідуалізацію методичного підходу до кожного учня з урахуванням його моторних і когнітивних можливостей; інтеграцію елементів арттерапії, музикотерапії, кінезіології у заняття з адаптивного карате, а також адаптованого фітнесу, ЛФК, хатха-йоги, дихальних технік, методик поетапного формування рухової навички, ігрової модифікації технік, адаптації технік до опорно-рухових обмежень дітей, дихально-рухової регуляції, соціального тренування.

Створення такої педагогічної умови як *використання навантажень різної інтенсивності та проведення різних форм рухової активності на заняттях з адаптивного карате з урахуванням стану фізичного здоров'я учнів з особливими освітніми потребами* мало на увазі диференційований підхід до організації рухової активності дітей, який передбачає поєднання вправ різної інтенсивності, тривалості та спрямованості, а також чергування різних форм роботи – індивідуальної, парної та групової. Зміст заняття з адаптивного карате, побудованого з урахуванням цієї педагогічної умови, охоплював функціональні рухи, вправи на координацію та гнучкість, спрощені технічні дії карате, а також дихальні та релаксаційні вправи, які чергувалися відповідно до динаміки навантаження. Виваженому відбору потрібних технік сприяло створення схеми-опори «Форми рухової активності та рівні навантаження на заняттях з адаптивного карате».

Наступна важлива педагогічна умова передбачала *підвищення психолого-педагогічної і медико-біологічної грамотності батьків учнів з особливими освітніми потребами під час педагогічного супроводу фізичного виховання дітей*. Задля створення в освітньому процесі цієї умови нами було розроблено та апробовано програму роботи з батьками дітей «Партнерство заради здоров'я». Програма передбачала: групові очні зустрічі (2 рази на

місяць), онлайн-підтримка через соціальні мережі, індивідуальні консультації (1 раз на місяць або за потреби), практичні заходи (майстер-класи, відкриті заняття, інтерактивні зустрічі).

Проведений після завершення дослідно-експериментальної роботи кількісний, якісний і статистичний аналізи підтвердили ефективність запропонованої методики і педагогічних умов застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів із особливими освітніми потребами. Результати експерименту продемонстрували статистично значущу позитивну динаміку в експериментальній групі за всіма критеріями: фізкультурно-оздоровчим, особистісно-мотиваційним, соціально-комунікативним та пізнавально-діяльнісним. За результатами апробації методики і педагогічних умов в учнів експериментальної групи зафіксовано позитивну динаміку у загальних рівнях ефективності фізичного виховання із застосуванням методів адаптивного карате: на 8,3% стало більше учнів, які продемонстрували високий рівень, на 8,3% – середній, натомість на 16,7% стало менше учнів із показниками низького рівня. Статистичний аналіз результатів з використанням U-критерію Манна-Уїтні засвідчив не випадковість цих зрушень. У контрольних групах суттєвих змін не сталося. Зафіксовано також високий рівень задоволеності батьків від упровадженої методики (у 87% випадків), що свідчить про її прийнятність, доступність і цінність для сімей вихованців.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми інклюзивної фізкультурної освіти. Перспективи подальшого розвитку досліджуваного феномену полягають у поглибленні науково-методичних засад адаптивного фізичного виховання учнів з особливими освітніми потребами, зокрема через розроблення індивідуалізованих програм з урахуванням типу порушення, віку та рівня соціалізації. Подальший інтерес становить аналіз довготривалих результатів впливу занять адаптивним карате на емоційно-вольову сферу, поведінкову стабільність і соціальну адаптацію учнів з особливими освітніми потребами, що сприятиме зміцненню практичних основ інклюзивної освіти.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Альошина, А. І., Іваніцький, А. І. (2018). Зміст технології корекції порушень постави дітей із вадами слуху. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 30, 42–53. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2018_30_8
2. Альошина, А., Іваніцький, Р. (2018). Особливості вертикальної стійкості тіла школярів 11-14 років з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 24–28.
3. Альошичева, Т.Б., Нестеренко, Н.М. (2018). Використання різних видів роботи на уроках індивідуальної слухо-мовної роботи в молодших класах. *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (18-19 трав. 2018 р., м. Харків) (с. 659–661). Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Відновлено з <https://cutt.ly/GbnrVAo>
4. Афанасьєв С., Бурдаєв, К. (2018). Характеристика опорно-ресорних властивостей стопи дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 46–52.
5. Базима, Н. В. (2023). *Розвиток мовлення з аутизмом*. Харків: Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру».
6. Байда, Л.Ю., Красюкова-Еннс, О.В. (Ред.) (2012). *Інвалідність та суспільство*. Київ. Відновлено з <https://core.ac.uk/download/pdf/33687968.pdf>
7. Барабаш, К. В. (2024). Інтегративна система рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*, 75, 37–41. doi: 10.32782/2663-6085/2024/75.5
8. Барабаш, К. В. (2024). Методичні завваги до занять з адаптивного карате з учнями з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*, 77, 33–38. doi: 10.32782/2663-6085/2024/77.5
9. Барабаш, К. В. (2024). Особистісно зорієнтований підхід у

фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами на заняттях з адаптивного карате. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 95, 15–19. doi: 10.32782/1992-5786.2024.95.2

10. Барабаш, Я. С., Касецька, М. В. (2018). Корекційно-розвиткові заняття з лікувальної фізкультури як засіб зняття емоційної напруги та зменшення рівня ситуативної тривожності у дітей з порушенням слуху та у дітей з тяжкими порушеннями мовлення. *Інклюзивне навчання в Новій українській школі : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (26-27 берез. 2018 р., м. Тереховля) (с. 101–104). Київ: Інтерсервіс. Відновлено з <https://cutt.ly/rbKGvaF>*

11. Барбінова, А. (2021). Структура готовності вчителів до професійної діяльності в умовах інклюзії. *Український Педагогічний журнал*, 1, 58–64. doi: 10.32405/2411-1317-2021-1-58-64

12. Безкопильний, О.О. (2020). *Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі. Черкаси : ЧНУ ім.Б. Хмельницького.*

13. Бесяк, Ю.І. та ін. (2018). *Теоретико-методичні основи оздоровчого фітнесу*. Львів: ЛДУФК.

14. Бех, І.Д. (2018). *Особистісно орієнтована освіта: теоретико-технологічні засади*. Київ: Либідь.

15. Беленька, Г., Гаращенко, Л. (2018). Рух + гра = рухлива гра, або як позбутися гіподинамії. *Вихователь-методист дошкільного закладу*, 7, 49–59.

16. Бичко, Л.Ф. (2019). *Інклюзивне навчання: методичні орієнтири*. Київ: Центр навчальної літератури.

17. Бичко, Н.М. (2019). *Основи здоров'язбереження в сучасному освітньому процесі*. Харків: ХНПУ ім. Г. Сковороди.

18. Білавич, Г.М., Мальона, С.Б., Косташук, Я. (2021). Інклюзивне навчання дітей з особливими освітніми потребами крізь вимір сьогодення. *Молодь і ринок*, 9 (195), 11–17. doi: 10.24919/2308-4634.2021.243884

19. Білоус, О.С., Щербина, С. М. (2024). Підготовка майбутніх учителів

до роботи в умовах інклюзивного освітнього середовища. *Alfred Nobel University Journal of Pedagogy and Psychology*, 2 (28), 7–14. doi: 10.32342/3041-2196-2024-2-28-1

20. Блонова, Т. М. (2020). Сучасні підходи до формування здоров'язберезувальної компетентності в учнів зі зниженим слухом в умовах спеціального закладу освіти. *Корекційна та інклюзивна освіта очима молодих науковців* : зб. наук. пр., 8, 268–273. Відновлено з <https://cutt.ly/NbjDtGI>

21. Бобренко, І. В. (2016). Фізичне виховання дітей дошкільного віку з помірною розумовою відсталістю. У *Дидактичні та методичні засади спеціальної освіти розумово відсталих дошкільників* (с. 209–250). Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України.

22. Бобренко, І. В. (2017). Розвиток фізичних якостей як важливий аспект адаптивного фізичного виховання дошкільників з інтелектуальними порушеннями помірного ступеня. *Теорія і практика спеціальної педагогіки та психології*: зб. наук. пр.: до 100-річчя від дня народження професора І. Г. Єременка, 9, 172–185.

23. Богдан, І. О. (2016). *Карате як олімпійський вид спорту та засіб фізичного виховання: лекція для студентів 1 курсу*. Львів: ЛДУФК.

24. Богініч, О. Л. (2001). *Фізичне виховання дошкільників засобами гри*. Київ: СП «ЧИП».

25. Бойченко, Н. В. (2018). Дослідження особливостей навчання техніці каратистів-новачків. *Проблеми і перспективи розвитку спортивних ігор і єдиноборств у вищих навчальних закладах*, 1, С. 5–8.

26. Бойченко, Н. В. (2019). Розвиток координаційних здібностей дзюдоїстів новачків. *Єдиноборства*, 1(11), 15–23.

27. Бойченко, Н. В. Пашков, І. М., Ананченко, К. В. (2018). Удосконалення комбінаційної техніки каратистів стилю «кіокушинкай». *Слобожанський науково-спортивний вісник*, 1(45), 29–33.

28. Бойчук, Ю. Д. (Ред.). (2017). *Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження*. Харків: Вид. Рожко С. Г.

29. Бойчук, Ю.Д., Бородіна, О.С., Микитюк, О.М. (2015). *Інклюзивна компетентність майбутнього вчителя основ здоров'я*. Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди.

30. Бондаренко, В. В., Бондаренко, М. Р. (2020). Актуальні проблеми корекції рухової функції дітей з порушенням слуху. *Проблеми та перспективи розвитку фізичного виховання, спорту і здоров'я людини : матеріали V Всеукр. наук.-практ. конф. (23–24 квітня 2020 р.)* (с. 180–184). Полтава: Сімон.

31. Борисенко, Л.Л. (2018). Фізична культура як інклюзивне середовище. *Система надання освіти дітям з особливими освітніми потребами в умовах сучасного закладу: Зб. за матеріалами VI Всеукр. наук.-практ. конф. (12 груд. 2018 р.)* (с. 23–26). Лисичанськ: ФОП Чернов О. Г.

32. Боюн, Л. (2014). Дихальні вправи : для поліпшення самопочуття й активізації розумової діяльності учнів під час уроку. *Біологія*, 17, 6–9.

33. Булатова, М. М., Усачов, Ю. О. (2008). Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. *Теорія і методика фізичного виховання*, 2, 320–353.

34. Бурдаєв, К.В. (2018). Біологічні передумови до розробки технології формування статодинамічної постави дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі адаптивного фізичного виховання. *Науковий часопис НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*, 11(105), 21–26. Відновлено з <http://enpuir.npu.edu.ua/bitstream/handle/123456789/25136/Burdaiev.pdf?sequence=1>

35. Вакуленко, Л. О., Клапчук, В. В. (2019). *Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії*. Тернопіль: ТДМУ.

36. Веремчук, А., Хом'як, О. (2021). Інноваційні технології навчання дітей з особливими освітніми потребами. *Збірник наукових праць «Психолого-педагогічні проблеми сучасної науки»*, 1(5), 71–78.

37. Вікарі, С. (2019). *У нас дитина з аутизмом. Допомога сім'ям із дітьми з аутизмом : практ. реком. для батьків і педагогів*; пер. з італ. І. В.

Кононова. Харків: Ранок.

38. Вільчковський, Е., Денисенко, Н., Цьось, А. та ін. (2010). *Оптимізація фізичного розвитку дитини у вітчизняній системі освіти*. Запоріжжя: ЗОППО.

39. Гавердовський, Ю. К. (2007). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.

40. Галай, М.Д. (2017). *Диференціація фізичних навантажень молодших школярів у процесі навчання вправ з м'ячем* (Автореф. дис. канд. пед. наук). Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ.

41. Галій, Л.В. (2018). *Теорія і методика адаптивної фізичної культури*. Львів: ЛДУФК.

42. Гаращенко, Л.В. (2014) Розвиток ідеї здоров'язбереження у фізичному вихованні дітей в дошкільних закладах України (друга половина XX – початок XXI століття) (Автореф. дис. канд. пед. наук). Київський університет імені Бориса Грінченка. Київ.

43. Гаяш, О.В. (2016). *Корекційно-розвивальна робота з дітьми з особливостями психофізичного розвитку: Науково-методичний посібник для вчителів інклюзивного навчання, асистентів учителів, які працюють з дітьми з психофізичними порушеннями в умовах загальноосвітніх навчальних закладів, соціальних педагогів, батьків*. Ужгород: Інформаційно-видавничий центр ЗІППО.

44. Гевко, І. (2019). Інклюзивна освіта в Україні: сучасний стан та проблеми розвитку. *Науковий Вісник МНУ ім. В. О. Сухомлинського*. Педагогічні Науки, 1 (64), 52–58.

45. Горопаха, Н.М. (2014). Фізичне виховання дошкільників та молодших школярів у контексті інклюзивної освіти: проблеми наступності та перспективності. *Оновлення змісту, форм та методів навчання і виховання в закладах освіти*, 10, 11–15.

46. Горшкова, Г. В. (2020). Структура готовності майбутніх вчителів-логопедів до застосування адаптованих фізичних вправ у професійній

діяльності. *Вісник Запорізького національного університету. Педагогічні науки*, 1, 106–112.

47. Грубар, І. Грабик, Н. (2017). Модельна характеристика каратистів. *Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування*, 3, 20–26.

48. Грушко, О. В. Розвивальний потенціал комбінаторної мовленнєвої гри. Г. С. Тарасенко (Ред.), *Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти* (с. 179–180). Київ: Видавничий Дім «Слово».

49. Губарєв, С.В. (2018). Медико-педагогічні основи фізичної реабілітації школярів з обмеженими можливостями. *Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту*, 9, 45–50.

50. Гузар, В.М., Савченко-Марущак, М.С., Шалар, О.Г. (2016). Вплив фізичної підготовленості на властивості особистості юних каратистів. *Вісник Чернігівського національного педагогічного університету імені Т.Г. Шевченка*, 139 (1), 45–48.

51. Давиденко, Г.В. (2015). *Теоретико-методичні засади організації інклюзивного навчання у вищих навчальних закладах країн Європейського Союзу* (Автореф. дис. канд. пед. наук). Ін-т вищої освіти НАПН України. Київ.

52. Даніелс, Е., Стаффорд, К. (2000). *Залучення дітей з особливими потребами до загальноосвітніх класів*. Львів: Т-во «Надія».

53. Данілавічюте, Е. А., Литовченко, С. В. (2012). *Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі*. Київ: Видавнича група «А.С.К».

54. Дегтяренко, Т. М. (2011). *Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегія управління*. Суми : Університетська книга.

55. Дегтяренко, Т. М., Вавіна, Л. С. (2008). *Корекційно-реабілітаційна робота в спеціальних закладах для дітей з особливими потребами*. Суми: Університетська книга.

56. Дегтяренко, Т. М., Картава, Ю.А. (Ред.). (2015). *Теоретичні та*

методичні аспекти корекційно-реабілітаційної діяльності. Суми: Мрія.

57. Дерень, О., Пруська, А., Рибак, Ю. (Ред.) (2015). *Діти із синдромом Дауна: факти, навчання, допомога.* Київ: Плеяди.

58. Джевага, В.В. (2017). *Корекція порушень координаційних здібностей дітей молодшого шкільного віку з вадами слуху в процесі фізичного виховання.* (Дис. канд. наук з фіз. виховання і спорту). Національний університет фізичного виховання і спорту України. Київ.

59. Дубасенюк, О. А. (2012). Теоретико-технологічні засади впровадження особистісно орієнтованого підходу у професійно педагогічній підготовці майбутнього вчителя. У *Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід* (с. 14–40). Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

60. Дубасенюк, О. А. (Ред.) (2024). *Діяльнісні засади підготовки майбутніх компетентних фахівців в умовах сучасних викликів.* Житомир: Вид-во ЖДУ ім. І. Франка.

61. Дубинська, О. Я., Петренко, Н. В. (2020). *Сучасні фітнес-технології у фізичному вихованні учнівської і студентської молоді: проєктування, розробка та особливості.* Суми: СумДПУ.

62. Дубогай, О.Д. (2017). *Теоретико-методичні основи фізичного виховання дітей з особливими освітніми потребами.* Київ: НПУ імені М. П. Драгоманова.

63. Дубровін, А. Ф. (2018). Корекція координаційних розладів глухих школярів у процесі адаптивного фізичного виховання. *Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика* : тези доп. II регіон. наук.-практ. конф. (5 лют. 2018 р., м. Полтава) (с. 44–46). Відновлено з <https://cutt.ly/MWPbxAj>

64. Дудар, О. П. (2014). Синестезія як соціально-культурне та мистецько-художнє явище: естетична візія. *Вісник Житомирського державного університету: філософські науки*, 6 (78), 41–46.

65. Дудіна, М. (2020). Синестезія. Як ми відчуваємо кольори та звуки

на смак. Відновлено з <https://bit.ua/2020/07/synaesthesia/>

66. Душка, А.Л. (2018). *Дитина з розладами аутистичного спектра: інклюзивне навчання за нозологіями*. Київ: Ранок.
67. Євдокименко, Л.В. (2021). *Методика фізичного виховання дітей з порушеннями розвитку*. Харків: Основа.
68. Єжова, О. О. (2020). *Спортивна фізіологія у схемах і таблицях: посібник для студентів фізичної культури*. Суми: СумДПУ.
69. Єпіфанова-Кожевнікова, Т. В. (2018). Рухливі ігри з інтелектуальним навантаженням як засіб розвитку мовлення та фізичного розвитку дітей дошкільного віку з порушеннями слухової функції. *Педагогіка здоров'я* : зб. наук. пр. VIII Всеукр. наук.-практ. конф. (18-19 трав. 2018 р. м. Харків) (с. 697–681). Харків: ХНПУ ім. Г. С. Сковороди. Відновлено з <https://cutt.ly/GbnrVAo>
70. Єфименко, М. М. (2014). *Основи корекційно спрямованого фізичного виховання дітей з порушеннями опорно-рухового апарату* (Автор. докт. пед. наук). Нац. пед. ун-т ім. М. П. Драгоманова. Київ.
71. Єфімова, С.М., Королюк, С.В. (2011). *Лідерство та інклюзивна освіта*. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди»».
72. Закон України № 1060-ХІІ. «Про освіту». (1991). *Відомості Верховної Ради України*, 34, ст. 451.
73. Закон України № 2402-ІІІ. «Про охорону дитинства» (2001). *Відомості Верховної Ради України*, 22, ст. 981.
74. Закон України № 2961-ІV. «Про реабілітацію і інвалідів в Україні» (2005). *Відомості Верховної Ради України*, 44, ст. 2757.
75. Зязюн, І.А. (2011). *Філософія педагогічної дії*. Черкаси: ЧНУ ім. Богдана Хмельницького.
76. Іваненко, А. М. (2022). *Методика фізичної реабілітації у закладах освіти*. Суми: СумДПУ.
77. Іваненко, С. В. (2022). *Основи адаптивної фізичної культури*. Харків: Основа.

78. Іваніцький, Р. Б. (2018). Ефективність упровадження технології корекції порушень постави дітей із вадами слуху з використанням засобів оздоровчого фітнесу в процесі адаптивного фізичного виховання. *Молодіжний науковий вісник Східноєвроп. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Фізичне виховання і спорт*, 31, 25–30. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Mnv_2018_31_6

79. Іваніцький, Р., Альошина, А., Бичук, О. (2018). До питання доцільності впровадження варіативного модуля «фітнес» у процес фізичного виховання дітей із вадами слуху. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*, 2, 59–63. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Fvs_2018_2_10

80. Іванюк, В. (2021). Організаційні аспекти інклюзивного фізичного виховання учнів з порушеннями слуху в закладах загальної середньої освіти. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15–16 квітня 2021 р.)* (с. 70–73). Полтава: Сімон.

81. Ільїна, О.В., Шевцов, А.Г. (2015). Нейропсихологічний підхід у корекції розвитку дітей з психофізичними порушеннями. *Актуальні питання корекційної освіти*, V, 68–78.

82. Історія карате. *Karate Club Ippon* (2025). Відновлено з https://2000teoriya.blogspot.com/p/blog-page_4.html?utm_source

83. Кас'яненко, О. М. (2018). Формування готовності майбутніх вихователів до роботи з дітьми дошкільного віку в умовах інклюзії (Автореф. дис. канд. пед. наук). Тернопільський нац. пед. ун-т ім. В. Гнатюка. Тернопіль.

84. Кашуба, В., Маслова, О., Ричок, Т. (2017). Аналіз рівня практичних умінь до здоров'яформуючої діяльності дітей та підлітків з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 2, 54–58.

85. Кашуба, В., Маслова, О., Ричок, Т. (2018). Технологія корекції фізичного стану школярів з вадами слуху в процесі фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 1, 42–48.

86. Кашуба, В., Савлюк, С. (2018). Теоретико-методичні основи

профілактики та корекції просторової організації тіла дітей 6-10 років з депривацією сенсорних систем у процесі адаптивного фізичного виховання. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 70–78.

87. Кипиченко, Н. (2023). *Інклюзивна освіта в НУШ: виклики воєнного часу*. Відновлено з https://osvita.ua/school/inclusive_education/89560/

88. Кізенко, О.М. (2017). Фізичне виховання учнів з особливими потребами. *Соціальний педагог*, 3 (123), 57–59.

89. Кіндзер, Б.М. (2015). Швидке відновлення показників серцево-судинної системи після значних психофізичних навантажень в кіокушинкай карате з допомогою ката «Санчін». *Здоров'я, спорт, реабілітація*, 30–34.

90. Клименко, Л. (2018). Квіти для друга : розвиток мови та емоційно-вольової сфери дитини. *Дефектолог*, 12, 7–16.

91. Кобель, І. Г., Dickinson, J. (2018). Моделі інклюзії для глухих: погляд із США. *Актуальні питання корекційної освіти. Педагогічні науки*, 11, 133–147. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/apko_2018_11_15

92. Когут, І. О. (2015). *Соціально-гуманістичні засади розвитку адаптивної фізичної культури в Україні*. Львів: СПОЛОМ.

93. Кожуріна, І. Є. (2018). *Підготовка майбутніх учителів до індивідуально спрямованої фізкультурно-оздоровчої роботи в загальноосвітніх закладах* (Дис. канд. пед. наук). Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського. Одеса.

94. Козак, Д. В. (2018). *Лікувальна фізична культура*. Тернопіль: ТДМУ.

95. Колишкін, О. В. (2003). *Адаптивне фізичне виховання слабочуючих учнів спеціальної школи*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка.

96. Колишкін, О. В. (2014). *Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури*. Суми: СумДПУ імені А. С. Макаренка.

97. Коломієць, Ю. В. (2021). *Вплив занять карате-до на розвиток швидкісно-силових якостей дітей 6-8 років* (Магістер. Робота). СумДПУ ім.

А. С. Макаренка. Суми.

98. Колупаєва, А. А. (2018). *Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання*. Київ: Кенгуру.

99. Колупаєва, А. А. (2019). *Інклюзивна освіта: реалії та перспективи*. Київ: «Самміт-Книга».

100. Колупаєва, А. А., Таранченко, О. М. (2019). *Діти з особливими потребами в загальноосвітньому просторі: практ. рек., контакт учителя та дитини*. Київ: Літера.

101. Колупаєва, А.А. (Ред.) (2012). *Основи інклюзивної освіти*. Київ: «А. С. К.».

102. Колупаєва, А.А. (Ред.). (2010). *Путівник для батьків дітей з особливими освітніми потребами*. Київ: ТОВ ВПЦ «Літопис-ХХ».

103. Конох, А.П. (2022). Формування готовності майбутніх учителів фізичної культури до організації індивідуальної роботи з учнями в процесі практичної підготовки. *Педагогічні науки: теорія, історія, інноваційні технології*, 2 (116), 106–115. doi: 10.24139/2312-5993/2022.02/106-115

104. Косарева, Г.М. (2016). *Формування толерантного ставлення до дітей з особливими потребами у майбутніх вихователів дошкільних навчальних закладів* (Автореф. канд. пед. наук). Рівненський держ. гуманіт. університет. Рівне.

105. Костенко, І. П. (2023). Педагогічна підтримка родин у контексті інклюзивної освіти. *Теорія та методика навчання*, 1, 123–135. doi: 10.287/2410-6000/2023.01/123-135

106. Костюкевич, В. М., Шевчик, Л. М. Сокольвак, О. Г. (2015). *Метрологічний контроль у фізичному вихованні та спорті*. Вінниця: Планер.

107. Кравчук, І. А. (2021). Адаптивне фізичне виховання як засіб соціалізації дітей з особливими освітніми потребами. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, 10, 126–130.

108. Круцевич, Т.Ю. (2020). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.

109. Лаврентьєва, О.О. (2019). Ергономічний підхід до організації освітнього здоров'язбережувального середовища. У *Здоров'язбережувальні технології в освітньому середовищі : колективна монографія* (с. 94–111). Тернопіль: Осадца В.М. doi: 10.5281/zenodo.3266175

110. Лактіонов, С. І. (2021). *Психологія особистісного розвитку в умовах інклюзивного навчання*. Харків: ХНПУ імені Г. С. Сковороди.

111. Ліфар, С. А. (2016). *Реабілітаційна педагогіка: теоретико-методологічні основи*. Запоріжжя: ЗНТУ.

112. Лоза, Т. О. (2021). Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*, 340 (І), 192–201. Віднослено

3

<https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/11486/1/document.pdf>

113. Лорман, Т., Депплер, Д., Харві, Д. (2010). *Інклюзивна освіта. Підтримка розмаїття у класі*; пер. з англ. Київ: СПД-ФО Парашин І.С.

114. Луценко, І. В., Заєркова, Н. В. (2015). *Індивідуальна програма розвитку: метод. матеріали*. Київ: Плеяди.

115. Луцик, І. І. (2021). *Сенсорна інтеграція у фізичному вихованні дітей з порушеннями розвитку*. Львів: ЛДУФК.

116. Луцик, Ю. В. (2021). Рухова активність як ресурс зміцнення здоров'я дітей з ООП. *Педагогіка і психологія*, 2, 25–30.

117. Лях, В. І., Засєкін, А. В. (2010). *Теорія і методика фізичного виховання*. Київ: Олімпійська література.

118. Лященко, В. М. (2023). *Формування професійної компетентності фахівців інклюзивно-ресурсних центрів в умовах післядипломної освіти*. (Дис. д-ра філософії). Харківський національний педагогічний університет імені Г. С. Сковороди. Харків.

119. Маріонда, І. І., Мордвінцев, Г. О. (2023). Роль адаптивного фізичного виховання в системі педагогічної освіти. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 5. Педагогічні науки: реалії та перспективи*, 90, 90–93. doi: 10.31392/NPU-

nc.series5.2022.90.18

120. Мартиненко, С. М. (2022) Педагогічні основи адаптивного фізичного виховання дітей з інвалідністю. *Теорія та методика фізичного виховання*, 2, 25–31.

121. Мартиненко, С. М. (2022). Адаптація технік бойових мистецтв у фізичній реабілітації. *Освіта і розвиток обдарованої особистості*, 4(91), 94–98. doi: 10.31392/347-9200/4-91

122. Мартинчук, О.В. (2010). *Основи корекційної педагогіки*: [навч. метод. посіб. для студентів напряму підготовки «Дошкільна освіта»]. Київ: Київськ. ун-т імені Бориса Грінченка.

123. Мартинчук, О.В., Вертугіна, В.М. (2012). *Діти з особливими освітніми потребами*. Київ: Ун-т ім. Б. Грінченка.

124. Мартинюк, І. А. (2008). *Патопсихологія*. Київ: Центр учбової літератури.

125. Маслова, О., Гопей, М. (2017). Обґрунтування необхідності розробки інноваційних технологій для оптимізації процесу фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*, 3, 78–85.

126. Маслова, О.В. та ін. (2018). Ендоекологічні підходи формування здоров'я дітей з вадами слуху у процесі адаптивного фізичного виховання. *Наук. часоп. НПУ ім. М. П. Драгоманова. Серія 15: Наук.-пед. проблеми фіз. культури (фіз. культура і спорт)*, 6, 59–62. Відновлено з http://nbuv.gov.ua/UJRN/Nchnpu_015_2018_6_14

127. Мельниченко, О. В. (2022). Здоров'язбережувальні технології в роботі з дітьми з особливими потребами. *Педагогіка і психологія*, 3(108), 57–61.

128. Мельниченко, С. Ю. (2022). *Інноваційні оздоровчі технології в адаптивному фізичному вихованні*. Черкаси: В-во ЧНУ ім. Б. Хмельницького.

129. Мигалюк, В. (2014). Подолання вад засобами фізичного виховання. *Дефектолог*, 11 (95), 20–24.

130. Миронова, С. П. (2014). Шляхи реалізації корекційно-розвиткового компоненту інклюзивного навчання. *Комплексний супровід дітей з психофізичними порушеннями в умовах навчально-реабілітаційного центру: матеріали III-ї Міжнародної наук.-практ. конф. (27–28 квітня 2014 р., м. Луганськ).* (с. 137–139). Луганськ: Вид-во ДЗ «ЛНУ імені Тараса Шевченка».

131. Мирошніченко, Н. О. (2018). Адаптивна фізична культура як засіб реабілітації та соціальної адаптації слабочуючих дітей спеціалізованої школи. *Сучасні реабілітаційно-спортивні технології: теорія і практика* : тези доп. II регіон. наук.-практ. конф. (5 лют. 2018 р., м. Полтава) (с. 80–83). Полтава: ППЕП. Відновлено з <https://cutt.ly/MWPbxAj>

132. Михно, Л. С. (2020). *Йога-аеробіка у фізичному вихованні молодших школярів.* Суми: СумДПУ.

133. Мішеніна, Т. М., Пустильник, О. С., Барабаш, К. В. (2022). Фізичне і мовно-музичне виховання в інклюзивному просторі: культурософія сучасного освітнього дискурсу. *Формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*, 83, 52–57. doi: 10.32840/1992-5786.2022.83.8

134. Мога, М. Д. (2019). *Корекція моторної сфери дітей раннього віку зі спастичним синдромом.* Вінниця: Твори.

135. Москвітіна, Д. А. (Ред.). (2020). *Гуманітарні виміри сучасної медичної освіти.* Запоріжжя: ЗДМУ.

136. Муқан, Н., Козіброда, Л. (2021). Значення фізичного виховання і спорту у соціалізації дітей з особливими потребами. *Молодь і ринок*, 1 (187), 27–32.

137. Мусієнко, О., Кізло, Н. (2021). Досвід застосування біомеханічних принципів керування рухами у адаптивному фізичному вихованні дітей з розладами спектру аутизму. *Освіта осіб з особливими потребами: шляхи розбудови*, 1(13), 175-189. doi: 10.33189/epsn.v1i13.94

138. Нагорна, О. (2014). Особливості застосування оздоровчих технологій до дітей з особливими освітніми потребами. *Нова педагогічна*

думка, 2, 36–40.

139. Назар, П. С., Шевченко, О. О., Гусєв, Т. П. (2013). *Медико-біологічні основи фізичної культури і спорту*. Київ: Олімпійська л-ра.

140. Найда, Ю. М., Ткаченко, Л. М. (2012). *Соціальна інклюзія. Стандарти громадсько-активної школи: соціальна інклюзія*. Київ: ТОВ «Видавничий Дім «Плеяди».

141. Наказ МОН України № 635 від 15.06.2021 «Про затвердження переліку особливих освітніх потреб дітей з порушеннями розвитку».

142. Нечипоренко, В. (2016). Організація інклюзивного навчання дітей і молоді з особливими освітніми потребами. *Директор школи*, 9/10, 41–71.

143. Нечипоренко, В.В. (2020). Підготовка фахівців для корекційної роботи з аутичними дітьми дошкільного віку. *Науковий часопис Нац. пед. університету імені М. П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна педагогіка та спеціальна психологія*, 39, 81–90.

144. Ніколаєнко, С. О. (2012). Особливості когнітивного компонента в психологічній структурі сугестивного впливу педагога. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 12: Психологічні науки*, 39, 155–161.

145. Овчаренко, Н. А. (2019). Інклюзивний потенціал музичної освіти: теоретичний дискурс. *Наукові записки. Серія : Педагогічні науки*, 182, 35–38.

146. П'ятничко, С. В. (2018). Організація та зміст індивідуальних та групових корекційно-розвиткових занять з ритміки в класах для дітей з порушеннями слуху. *Інклюзивне навчання в Новій українській школі : матеріали міжнар. наук.-практ. конф. (26 -27 берез. 2018 р., м. Тербовля) (с. 187–192)*. Київ: Інтерсервіс. Відновлено з <https://cutt.ly/rbKGvaF>

147. Панасюк, С.І., Гладун, Т.В. (2022). Програма «Адаптивне карате» для учнів з розладами аутистичного спектра. Київ: Інститут проблем виховання НАПН України. Відновлено з <https://lib.iitta.gov.ua/738400/>

148. Пангелова, Н. Є. (2018). *Застосування елементів східних оздоровчих систем у фізичному вихованні дітей: теоретико-методологічний аспект*. *Спортивний вісник Придніпров'я*, 3, 107–112.

149. Перхун, Л. В. (2017). *Формування особистості дитини у системі інклюзивної освіти Франції* (Автореф. канд. пед. наук). Дрогобицький держ. пед. ун-т ім. І. Франка. Дрогобич.
150. Породько, М. І. (2018). Особливості застосування фізичної реабілітації з дітьми заутистичним спектром порушень. *Матеріали звітних наукових конференцій факультету педагогічної освіти* (с. 110–113). Львів: ЛНУ імені Івана Франка.
151. Породько, М. І. (2018). *Фізична реабілітація і аутизм*. Львів: Видавничий центр ЛНУ імені Івана Франка.
152. Породько, М. І. (2019). Діагностика психомоторного розвитку дитини з аутизмом. *Предикатори успішної інклюзії: медико-психологічний та соціально-педагогічний аспекти: матеріали Всеукраїнської науково-практичної конференції, м. Кривий Ріг*. (с. 129–132). Кривий Ріг: КДПУ.
153. Порошенко, М. А. (2019). *Інклюзивна освіта*. Київ: ТОВ «Агенство «Україна».
154. Рибалко, Л. М. (Ред.) (2019). *Здоров'язберезувальні технології в освітньому середовищі*. Тернопіль : Вид. Осадца В. М.
155. Рибалко, Л.М. (2021). Фізкультурно-оздоровча модель здоров'язберезувальних технологій у закладах загальної середньої освіти. *Спортивна наука та здоров'я людини: Наукове електронне періодичне видання*, 1(5), 84–103. doi: 10.28925/2664-2069.2021.17
156. Ріпак, І. М. (2008). *Теорія і методика фізичного виховання (розділ «Вікові аспекти фізичного виховання»)*. Львів: Сполох.
157. Руденко, Н. О. (2020). *Цифрові засоби в роботі з дітьми з особливими потребами*. Київ: Шкільний світ.
158. Руденко, С. А. (2020). ІКТ у роботі вчителя фізичної культури: нові виклики інклюзії. *Інноваційна педагогіка*, 27, 93–96.
159. Русан, Л. С. (2010). Гра як ефективний засіб пізнання світу і себе в ньому. Г. С.Тарасенко (Ред.), *Організація дитячої дошкільної та початкової освіти* (с. 51–57). Київ: ВД «Слово».

160. Савлюк, С. (2017). Передумови розробки концепції з формування просторової організації тіла дітей із депривацією сенсорних систем у процесі фізичного виховання. *Вісник Прикарпатського національного університету. Серія: Фізична культура*, 25-26, 269–277.

161. Савченко, Н. М. (2020). *Адаптивне фізичне виховання дітей з РАС*. Львів: Сполох.

162. Савченко, С. В. (2020). Адаптивне карате як засіб фізичного виховання школярів з особливими освітніми потребами. *Педагогічні науки*, 88, 102–107.

163. Саєнко, В. Г. (2019). *Спортивно-педагогічне вдосконалювання: східні єдиноборства*. Луганськ: СПД Рєзніков В. С.

164. Сак, Т. (2010). Контроль та оцінювання соціальної компетентності учнів з особливостями психофізичного розвитку в інклюзивному класі. *Дефектологія. Особлива дитина: навчання і виховання*, 4 (58), 8–11.

165. Саливон, О. (2021). Особливості фізичного розвитку та рухових порушень у школярів з порушенням зору. *Роль фізичної культури і спорту в збереженні та зміцненні генофонду нації : матеріали Всеукр. наук.-практ. онлайн-конф., (м. Полтава, 15–16 квітня 2021 р.)* (с. 129–132). Полтава: НУПТ ім. Ю. Кондратюка.

166. Сенченко, М. І. (2019). *Інклюзивне навчання: теорія і практика*. Харків: Основа.

167. Сергієнко, Л. П. (2016). *Теорія та методика дитячого і юнацького спорту*. Київ: Кондор-Видавництво.

168. Сергієнко, Л. П. (2001). *Комплексне тестування рухових здібностей людини*. Миколаїв: УДМТУ.

169. Синьов, В. М., Кальченко, О. В. (2021). *Спеціальна педагогіка*. Київ: Центр учбової літератури.

170. Ситник, І. В. (2022). Організаційно-педагогічні умови адаптивного фізичного виховання учнів з порушеннями слуху. *Науковий часопис НПУ імені М. П. Драгоманова. Серія 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної*

культури (фізична культура і спорт), 3 (143), 113–116.

171. Сімко, А. В. (2019). Особливості діагностики та корекції психомоторного розвитку дошкільників з інтелектуальними порушеннями на заняттях фізичного виховання. *Актуальні питання корекційної освіти (педагогічні науки)*, 12, 234–245.

172. Скидан, С. О., Макаренко, Н. Г., Барабаш, К. В. (2024). Правові засади організації інклюзивного середовища у вищій школі (на прикладі розроблення здоров'язбережувальних технологій). *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»*, 1(35), 332–342. doi: 10.52058/2786-4952-2024-1(35)-332-342

173. Слобожанінов, А. А., Батюк, А. М. (2022). Особливості сучасного методологічного підходу щодо засобів фізичного виховання дітей та молоді (європейський контекст). *Інноваційна педагогіка*, 44 (3), 130–132.

174. Соколенко, О.І. (2015). *Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для магістрантів спеціальності «Фізичне виховання»*. Старобільськ: ЛНУ імені Тараса Шевченка.

175. Співак, Н. А., Ігнатенко, С. А. (2022). Розвиток координаційних здібностей у дітей молодшого шкільного віку на заняттях з карате. *Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини* : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса, 17-18 листопада 2022 р.) (с. 178–183). Одеса: видавець Букаєв Вадим Вікторович.

176. Супрун, М.О, Осипчук, М.І. (2015). Організація інклюзивного навчання в Україні. *Українська корекційна освіта історія та перспективи розвитку: Збірник матеріалів I Всеукраїнської науково-практичної студентської конференції, м. Київ, 24–25 верес. 2015 р.* (с. 91–95). Київ: Ун-т ім. Б. Гринченка.

177. Супрун, М.О., Висоцька, А.М, Гладченко, І.В. (2017). *Соціалізація дитини з обмеженими розумовими можливостями в сучасному освітньому вимірі*. Київ: ІСП НАПН України.

178. Таранченко, О.М., Найда, Ю.М. (2012). *Диференційоване*

викладання в інклюзивному навчальному закладі. Київ: Видавнича група «А.С.К.».

179. Тарасенко, Г. С. (Ред.). (2010). *Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти*. Київ: ВД «Слово».

180. Тарасун, В., Хворова, Г. (2004). *Концепція розвитку, навчання і соціалізації дітей з аутизмом*. Київ: Науковий світ.

181. Тимченко, Л.М. (2020). *Психологічна підтримка батьків дітей з ООП*. Харків: Мачулін.

182. Тодоров, П. І. (2015). Корекційна спрямованість фізичного виховання дітей з вадами слуху. *Науковий вісник Південноукраїнського національного педагогічного університету імені К. Д. Ушинського*, 2, 62–69.

183. Туяхова, В. В. (2015). Використання інноваційних технологій на уроках фізичної культури. Відновлено з https://urok.osvita.ua/materials/edu_technology/48360/.

184. Форостян, О.І. (Ред.) (2018). Лікувальна фізична культура: програма з корекційно-розвиткової роботи для 1-4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з порушеннями слуху (для дітей зі зниженим слухом). Одеса: В-во Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського». Відновлено з <https://lib.iitta.gov.ua/711509>

185. Христова, Т. Є., Суханова, Г. П. (2015). *Основи лікувальної фізичної культури: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. «Фізичне виховання»*. Мелітополь: Колор Принт. Відновлено з <http://eprints.mdpu.org.ua/id/eprint/1946/1/ЛФК.pdf>.

186. Худолій, О. М. (2007). *Загальні основи теорії і методики фізичного виховання : навчальний посібник*. Харків: ОВС.

187. Чередніченко, С.В., Коломієць, Ю.В. (2021). Гуртково-секційні заняття з карате-до, як засіб розвитку швидкісно-силових якостей молодших школярів. *Сучасні технології в галузі фізичного виховання, спорту, фізичної*

терапії та ерготерапії : збірник наукових праць за матеріалами XI Міжнародної науково- методичної конференції (4-5 квітня 2021 р.) (с. 67–69).. Харків: В-во НАНГ України.

188. Шевців, З. М. (2016). *Основи інклюзивної педагогіки*. Київ: Центр учбової літератури.

189. Шевченко, С. П. (2019). *Соціальна інтеграція дітей з особливими потребами: соціологічний аспект*. Київ: Інститут соціології НАН України.

190. Шинкаренко, В.І. (Ред.) (2011). *Індекс інклюзії: загальноосвітній навчальний заклад*. Київ: ТОВ «Видавничий дім «Плеяди».

191. Шишова, І. О. (2014). Емоційно-творчий аспект підготовки студентів психолого-педагогічного профілю до роботи із дітьми з особливими потребами. *Наукові записки. Серія Педагогічні науки*, 133, 222–227.

192. Шиян, Б. М. (2006). *Теорія і методика фізичного виховання школярів*. Тернопіль: Навчальна книга – Богдан.

193. Шульженко, Д. І. (2010). Психологічні основи корекційного виховання дітей з аутистичними порушеннями (Автореф. докт. психол. наук). Інститут психології ім. Г. Костюка. Київ.

194. Щербина, С. М., Батюк, А. М. (2025). Інформаційно-просвітницька робота з батьками в педагогічному супроводі учнів з особливими освітніми потребами у фізичному вихованні. *Актуальні питання у сучасній науці*, 4(34), 1334–1344. doi: 10.52058/2786-6300-2025-4(34)-1334-1343

195. Язловецький, В. С. (2004). *Основи фізичної реабілітації*. Кіровоград: РВВ КДПУ.

196. Яценко, С. Л. (2015). Сутнісні аспекти особистісно орієнтованої освіти. *Проблеми освіти*, 85, 116–122.

197. Яшна, О. П. (2013). *Методика навчання адаптивній фізичній культурі в умовах центрів соціальної реабілітації*. Мелітополь: Видавничий будинок ММД.

198. Яшна, О. П. (2016). Теоретичне обґрунтування навчання фізичним вправам дітей з синдромом раннього аутизму. *Фізична реабілітація та*

рекреаційно-оздоровчі технології, 1, 124–127.

199. Block, M. E., Taliaferro, A., Moran, T. (2019). Physical activity and youth with disabilities: barriers and supports. *Preventing Chronic Disease*, 16. doi: 10.5888/pcd16.180275

200. Galantino, M.L., Galbavy, R., Quinn, L. (2008). Therapeutic effects of yoga for children: A systematic review of the literature. *Pediatric Physical Therapy*, 20(1), 66–80. doi: 10.1097/PEP.0b013e31815f1208

201. Haegele, J. A., Sutherland, S. (2019). Perspectives of students with disabilities toward physical education: A qualitative inquiry review. *Quest*, 71(3), 282–297. doi: 10.1080/00336297.2019.1602545

202. Haegele, J. A., Zhu, X. (2019). Experiences of parents of children with disabilities in adapted physical education. *European Journal of Adapted Physical Activity*, 12(1). Retrieved from <https://eric.ed.gov/?id=EJ1227091>

203. Hokanson, A., Lewis, Z.H., Foster, E., Killick, L. (2023). The efficacy of yoga interventions for children with autism: a systematic review. *Journal of Yoga and Physiotherapy*, 10(3), 555786. doi: 10.19080/JYP.2023.10.555786

204. Hutzler, Y., Sherrill, C. (1999). Disability, physical activity, psychological well-being and empowerment: A life span perspective. In R. Lidor, & M. Bar-Eli (Eds.), *Sport psychology: Linking theory and practice* (pp. 281-300). Morgantown, WV: Fitness Information Technology.

205. Katz, J. (2017). *Toward a vision of inclusive learning communities: it takes the village*. London: Emerald Publishing Ltd.

206. Kim, J.-R. (2011). Influence of teacher preparation programmes on preservice teachers' attitudes toward inclusion. *International Journal of Inclusive Education*, 15 (3), 355–377.

207. Kudláček, M., Svozil, Z., Groffik, D. (2023). Adaptive karate program for children with autism spectrum disorder. Retrieved from https://www.researchgate.net/publication/373705351_Adaptive_Karate_Program_for_Children_with_Autism_Spectrum_Disorder

208. Penrhyn Stanley, A. (2012). *The life and correspondence of Thomas*

Arnold: late head master of Rugby School, and regius professor of modern history in the University of Oxford. Cambridge University Press.

209. Rybalko, L., et al. (2023). Preparation of future specialists in physical culture and sports with an aim of preserving and restoring physical and mental health of individuals. *Acta Balneologica*, LXV,6(178), 401-405. doi: 10.36740/ABAL202306109

210. Rybalko, L., et al. (2024). Overcoming Using fitness technologies to address post-traumatic stress disorders by using fitness technologies. *Journal of Physical Education and Sport*, 24(7), 1569–1581. doi: 10.7752/jpes.2024.07177

211. Schmidt, M. Cagran, B. (2011). Classroom climate in regular primary school settings with children with special needs. *Educational Studies*, 37, 171–195.

212. Singleton, M. (2015). Preface to the Serbian edition of Yoga Body. *Neopress Publishing*. Retrieved from <http://www.salzmansschule.de>

213. Skalski, D. (2015). Biologiczna koncepcja edukacji wychowania fizycznego. W.J. Nelak, E. Zieliński. (Red.), *Bezpieczeństwo i ratownictwo* (s. 101–116). Bydgoszcz: Wyższa Szkoła Nauk o Zdrowiu.

214. Virk, J., Arora, A., Sood, R.S. (2010). *Fundamental of inclusive education*. NY: Twentyfirst Century Publication.

215. Waitoller, F.R. (Ed.) (2011). *Inclusive education: examining equity on five continents*. London: Harvard Education Press.

ДОДАТКИ

Додаток А

Список наукових праць здобувача

**Публікації в періодичних наукових виданнях іншої держави,
яка входить до Організації економічного співробітництва та
розвитку та/або Європейського Союзу**

1. **Barabash K. V.** Inclusion in physical education in Ukrainian secondary education: the practice of implementing adaptive karate. *KELM (Knowledge, Education, Law, Management): Scientific and practical magazine*. Lodz : Fundacja “Oświata i Nauka Bez Granic PRO FUTURO”, 2024. № 5 (65). С. 3–7. DOI: <https://doi.org/10.51647/kelm.2024.5.1>

**Публікації у виданнях, включених до переліку наукових фахових
видань України з присвоєнням категорії «Б»**

2. Мішеніна Т. М., Пустильник О. С., **Барабаш К. В.** Фізичне і мовно-музичне виховання в інклюзивному просторі: культурософія сучасного освітнього дискурсу. *Формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2022. № 83. С. 52–57. DOI: <https://doi.org/10.32840/1992-5786.2022.83.8>

3. **Барабаш К. В.** Методичні завваги до занять з адаптивного карате з учнями з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 77. С. 33–38. DOI: <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.5>

4. **Барабаш К. В.** Особистісно зорієнтований підхід у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами на заняттях з адаптивного карате. *Педагогіка формування творчої особистості у вищій і загальноосвітній школах*. 2024. Вип. 95. С. 15–19. DOI: <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.95.2>

5. **Барабаш К. В.** Інтегративна система рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами. *Інноваційна педагогіка*. 2024. Вип. 75. С. 37–41. DOI:

<https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/75.5>

6. Скидан С. О., Макаренко Н. Г., Барабаш К. В. Правові засади організації інклюзивного середовища у вищій школі (на прикладі розроблення здоров'язберезувальних технологій). *Перспективи та інновації науки. Серія «Педагогіка». Серія «Психологія». Серія «Медицина»*. 2024. № 1(35). С. 332–342. <https://doi.org/10.52058/2786-4952-2024-1> (35)-332-342

**Публікації, у яких додатково відображені результати дослідження
(статті в інших виданнях, матеріали конференції тощо)**

7. Барабаш К. В. Мотиваційно-ціннісне ставлення студентів до фізичної культури Криворізького державного педагогічного університету. *Матеріали наук.-практ. конф. «Шляхи вирішення завдань фізичного виховання в умовах воєнного стану»* (Кривий Ріг, 17 листопада 2022 року). Кривий Ріг : КДПУ, 2022. С. 6–11. URL: <http://elibrary.kdpu.edu.ua/xmlui/handle/123456789/6711>
<https://doi.org/10.31812/123456789/6711>

8. Барабаш К. В. Загальні аспекти застосування методів адаптивного карате в умовах інклюзивного освітнього простору : матеріали наук.-практ. конф. «Теоретичні та практичні дослідження в галузі гуманітарних і природничих наук» (м. Запоріжжя, 24-25 лютого 2023 р.). Запоріжжя, 2023. С. 152–154. URL: <https://molodyivchenyi.ua/omp/index.php/conference/catalog/book/25>

9. Барабаш К. В. Реалізація педагогічної функції викладачем у практиці фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічне Криворіжжя*. 2023. С. 74–78.

10. Барабаш К. Акцентування на аксіологічних цінностях фізичної культури в роботі з батьками дітей з особливими потребами. *Матеріали XIV Міжнар. наук.-практ. конф. «Розвиток сучасної освіти і науки: результати, проблеми, перспективи. Виміри сталого розвитку в теорії та практиці»* (21 квітня 2023 р.) / [Ред.: Я. Гжесяк, І. Зимомря, В. Ільницький]. Конін – Ужгород – Перемишль – Херсон: Посвіт, 2023. С. 137–139. URL:

<https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/handle/lib/51920>

11. **Барабаш К. В.** Здоров'язбережувальний чинник адаптивного карате в інклюзивному освітньому просторі. *Матеріали IV Міжнар. наук. інтернет-конф. «Актуальні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я»* (м. Черкаси, 18 травня 2023 р.). Черкаси, 2023. С. 165–169.

12. **Барабаш К. В.** Організаційні й методичні аспекти застосування адаптивного карате в роботі з дітьми з особливими освітніми потребами. *Актуальні вектори розвитку освітньої галузі України у воєнний і післявоєнний періоди (до 95-річчя заснування Криворізького педагогічного): Матеріали регіонального науково-практичного семінару (27 березня 2025 р., Кривий Ріг).* Кривий Ріг: КДПУ, 2025. С. 100–104.

Картка індивідуального фізичного розвитку дитини

Прізвище, ім'я дитини: _____

Дата народження: _____

Діагноз (за наявності): _____

Форма навчання: _____

Група/індивідуальна форма: _____

Показники розвитку

Напрямок оцінювання	Початковий рівень	Проміжний рівень	Кінцевий рівень	Коментарі / Динаміка
Загальна моторика				
Точність рухів				
Координація				
Баланс				
Витривалість				
Психоемоційна стабільність				
Комунікативність у групі				
Рівень саморегуляції				
Навички самообслуговування				

Анкета для батьків (початкова та підсумкова)

Мета: з'ясувати рівень змін у фізичному, емоційному та соціальному стані дитини за спостереженнями батьків.

Інструкція: Оберіть відповідь або коротко дайте коментар.

1. Чи спостерігаєте ви позитивні зміни у фізичному стані дитини (витривалість, рухливість)?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

Коментар: _____

2. Чи стало дитині легше долати повсякденні фізичні труднощі?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

Приклад ситуації: _____

3. Як змінився настрій дитини після занять?

☐ Суттєво покращився ☐ Незначні зміни ☐ Без змін

4. Чи стала дитина більш відкритою у спілкуванні?

☐ Так ☐ Частково ☐ Ні

Коментар: _____

5. Ваша загальна оцінка впливу програми на стан дитини:

☐ Висока ☐ Помірна ☐ Незначна ☐ Відсутня

6. Що, на вашу думку, варто додати або змінити в програмі?

Ваша відповідь: _____

Рівнева шкала фізичних досягнень (адаптована)

Мета: об'єктивна оцінка фізичних змін дитини з ООП у межах програми адаптивного фізичного виховання.

Показник	Високий рівень (3 бали)	Середній рівень (2 бали)	Низький рівень (1 бал)
Загальна рухливість	Упевнено виконує завдання, не потребує допомоги	Виконує з підтримкою або підказкою	Значні труднощі, необхідна постійна допомога
Баланс	Утримує положення тіла при русі й у статиці самостійно	Час від часу втрачає рівновагу, потребує інструкцій	Не утримує баланс, потрібна опора
Координація	Злагоджені рухи рук/ніг, без зупинок	Іноді рухи несинхронні або нечіткі	Рухи некоординовані, роз'єднані
Сприйняття інструкцій	Відразу виконує завдання після пояснення	Потрібні повторні пояснення	Погано сприймає або не виконує без супроводу
Витривалість	Виконує вправи у повному обсязі без зниження якості	Виконує частково або повільно	Втомлюється швидко, вправи виконати не може повністю

**Методика діагностики рівня задоволеності батьків заняттями
адаптивним карате**

Шановні батьки!

Просимо вас чесно відповісти на запитання. Ваші відповіді допоможуть покращити методику занять та краще підтримати вашу дитину. Оберіть один із варіантів відповіді або дайте коротку відповідь там, де вказано.

1. Як ви оцінюєте загальне самопочуття дитини після занять?
 - Відчутно покращилося
 - Залишилося без змін
 - Погіршилося
2. Чи стала дитина фізично активнішою вдома?
 - Так
 - Частково
 - Ні
3. Чи помічаєте ви покращення координації рухів у дитини?
 - Так
 - Частково
 - Ні
4. Як змінилася витривалість дитини (менше втомлюється, активніше рухається)?
 - Значно покращилась
 - Незначно покращилась
 - Не змінилася
5. Чи зросла зацікавленість дитини у фізичних вправах?
 - Так
 - Частково
 - Ні
6. Як дитина ставиться до занять з карате?
 - Чекає з нетерпінням

▫ Сприймає спокійно

▫ Уникає

7. Чи вплинули заняття на емоційний стан дитини (менше тривожиться, спокійніша)?

▫ Так

▫ Частково

▫ Ні

8. Чи помітили ви зміни у комунікації дитини з однолітками?

▫ Стала більш відкритою

▫ Без змін

▫ Уникає спілкування

9. Чи стала дитина впевненішою у собі?

▫ Так

▫ Частково

▫ Ні

10. Як ви оцінюєте рівень взаємодії дитини з тренером/викладачем?

▫ Добрий контакт

▫ Посередній контакт

▫ Важко налагодити контакт

11. Чи зрозуміла для вас мета занять з адаптивного карате?

▫ Так

▫ Частково

▫ Ні

12. Чи вважаєте ви програму занять безпечною для вашої дитини?

▫ Так

▫ Не зовсім

▫ Маємо сумніви

13. Чи є у вас довіра до педагогічного супроводу занять?

▫ Повна

▫ Часткова

▫ Немає

14. Як ви оцінюєте фізичне навантаження на заняттях?

▫ Оптимальне

▫ Занадто легке

▫ Занадто інтенсивне

15. Як ви оцінюєте структуру занять (чіткість, логіка, передбачуваність)?

▫ Високо

▫ Задовільно

▫ Незрозуміло

16. Чи отримуєте ви достатньо інформації про успіхи дитини?

▫ Так

▫ Частково

▫ Ні

17. Чи хотіли б ви продовження участі дитини в таких заняттях?

▫ Так

▫ Не впевнені

▫ Ні

18. Чи брали ви участь у заходах або консультаціях для батьків?

▫ Так

▫ Частково

▫ Ні

19. Що, на вашу думку, є найціннішим у цих заняттях?

Ваша відповідь:

20. Що б ви порадили або хотіли змінити в організації занять?

Ваша відповідь:

Шкала оцінювання відповідей

Для кожного пункту з фіксованими варіантами відповіді (1–18) нараховуються такі бали:

Варіант відповіді	Бал
Позитивна відповідь (Так / Покращилось / Добре / Оптимальне / Повна / Високо)	2
Часткова позитивна відповідь (Частково / Посередньо / Не зовсім / Задовільно)	1
Негативна відповідь (Ні / Погіршилось / Немає / Погано / Незрозуміло / Маємо сумніви)	0

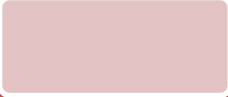
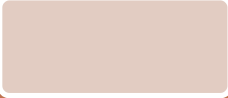
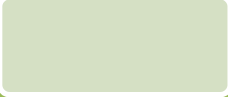
- **Максимальна сума балів:** 18 питань $\times$ 2 бали = **36 балів**

Оцінні зони

Загальна кількість балів	Інтерпретація
30–36 балів	Високий рівень задоволеності
20–29 балів	Середній рівень задоволеності
10–19 балів	Низький рівень задоволеності
0–9 балів	Критично низький рівень, потреба у перегляді підходів

Методичні рекомендації до занять адаптивним карате учнів із особливими освітніми потребами

Візуалізовані рекомендації для батьків учнів із ООП

- **1. Зверніть увагу на індивідуальні потреби:**
 - Кожна дитина з аутизмом або затримкою психічного розвитку унікальна.
 - Перш ніж розпочати навчання, зрозумійте її індивідуальні потреби, включаючи рівень фізичної активності, рівень сприйняття, схильності до соціальної взаємодії тощо.
- **2. Створіть структурований розклад:**
 - Діти з аутизмом часто відчувають комфорт в структурованому оточенні.
 - Створіть розклад тренувань з чіткими інструкціями і регулярними перервами.
- **3. Використовуйте візуальні підказки:**
 - Візуальні підказки, такі як діаграми або схеми рухів, можуть допомогти дітям з особливими освітніми потребами краще розуміти і запам'ятовувати техніку карате.
- **4. Поступовий підхід:**
 - Розпочніть з базових рухів і поступово переходьте до більш складних технік.
 - Дозвольте дитині розвиватися власним темпом.
- **5. Позитивне підкріплення:**
 - Підкріплюйте позитивні результати та зусилля дитини, використовуючи похвалу, винагороди або інші мотиваційні методи.
- **6. Пам'ятайте про безпеку під час тренувань:**
 - Дотримуйтесь всіх правил безпеки і надавайте дитині можливість носити захисне обладнання.
- **7. Сприяйте соціальній взаємодії:**
 - Карате може сприяти розвитку соціальних навичок.
 - Створюйте можливості для спілкування та співпраці з іншими дітьми в групі.
- **8. Залучайте родину:**
 - Залучення батьків або опікунів у навчальний процес може підтримати успіх дитини і зробити навчання більш ефективним.
- **9. Спостерігайте за змінами:**
 - Працюйте зі спеціалістами та батьками, щоб спостерігати за розвитком дитини та адаптувати підхід відповідно до її потреб.
- **10. Пам'ятайте про індивідуальний успіх:**
 - Для дітей з аутизмом успіх може виявлятися у різних формах. Для одних це може бути покращенням фізичних навичок, для інших - більшою самодостатністю чи соціальною взаємодією.

Методична картка

Виконання вправ на розтяг з елементами хатха-йоги

Цільова група: Учні з особливими освітніми потребами

Форма роботи: Індивідуальна / парна

Форма вправ: Статична розтяжка

1. Тривалість

Рівень навантаження	Орієнтовна кількість вправ	Загальний час
Мінімальний	1–2 вправи або повтор однієї	до 3 хвилин
Середній	3–4 вправи або повтор 2 вправ	до 5 хвилин
Максимальний	до 5 вправ або повтор 3 вправ	до 10 хвилин

Примітка: Тривалість регулюється індивідуально, залежно від рівня зосередженості учня.

2. Принципи виконання

- Рухи – повільні, м'які, без ривків.
- Заборонено уривчасті, стрімкі, силові рухи.
- Забезпечувати кінематичну безперервність.
- Перед вправою – визначити цільову групу м'язів.

3. Побудова комплексу

- Чергування впливу: поєднання вправ для антагоністів та синергістів (поза / контрпоза).
- Не дублювати вплив на одні й ті самі групи м'язів підряд.
- Регулювати зусилля з урахуванням найбільш уразливих зон:
 - шийний та поперековий відділи хребта
 - колінні, ліктьові суглоби
 - кисті рук

4. Дихання

Вдих / видих / затримка – синхронно з фазами руху.

Вихід із пози – повільно, контрольовано (10–90 сек).

5. Етапність

Початковий етап: розвиток рухливості суглобів (кульшові, плечові, ліктьові).

Наступний етап: поступове ускладнення – від простих до складних вправ із підвищеними вимогами до якості виконання.

Комплекс вправ на дихання

1. Вправи на свідоме дихання:

- Посадіть дитину в зручне положення і попросіть її закрити очі.
- Навчіть її уважно відчувати свій подих. Питайте, як вона відчуває повітря, яке входить і виходить з її легенів.
- Потім попросіть її помітити, чи дихає вона повільно чи швидко, глибоко чи поверхнево.
- Разом із дитиною намагайтеся зробити дихання більш рівним і спокійним, збільшуючи тривалість вдихів і видихів.

2. Вправи на розслаблення м'язів:

- Почніть з ніг і по черзі переходьте до інших частин тіла.
- Попросіть дитину зосередитися на одній частині тіла, наприклад, на руці.
- Попросіть її напружити м'язи цієї руки протягом кількох секунд, а потім розслабити їх.
- Переходьте до наступної частини тіла і повторюйте цей процес.

3. Вправи на контроль дихання:

- Попросіть дитину повільно вдихати повітря через ніс, рахуючи до чотирьох, а потім повільно видихати через рот, рахуючи до чотирьох.
- Поступово збільшуйте кількість вдихів і видихів до шести або вісім, збільшуючи тривалість кожного дихання.

Вправи на дихання можуть допомогти заспокоїти нервову систему.

4. Вправи на уяву і візуалізацію:

- Попросіть дитину уявити собі спокійне і приємне місце, наприклад, мальовничий пляж або ліс.
- Запитайте, як воно виглядає та які звуки чи запахи там є.
- Попросіть дитину уявити, що вона там перебуває і може розслабитися.

Довідки про впровадження результатів дослідження



МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

УКРАЇНЬСЬКА ДЕРЖАВНА ЛЬОТНА АКАДЕМІЯ

вул. Степана Чобану, 1, м. Кропивницький, 25005 тел./факс. (0522) 34 40 10
e-mail: office@sfa.org.ua, код згідно з ЄДРПОУ 45826348

20.03.2025 № 01-02/423

На №

від

ДОВІДКА

про впровадження результатів дисертаційної праці
Катерини БАРАБАШ на тему «Педагогічні умови застосування методів
адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими
освітніми потребами закладів загальної середньої освіти»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки

Упродовж 2020–2024 років результати дисертаційної роботи Барабаш Катерини Віталіївни «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти», а саме ключові методичні напрацювання упроваджувалися в освітній процес із фізичної підготовки в академії.

Розроблена авторська методика з упровадження адаптивного карате в систему фізичної підготовки здобувачів з особливими освітніми потребами засвідчила ефективність, дозволяє переорієнтувати дефектоорієнтований підхід на особистісно зорієнтований в інклюзивному середовищі.

Теоретичні напрацювання дисертантки були узагальнені в рекомендаціях з навчання адаптивного карате учнів з особливими освітніми потребами.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження Катерини Барабаш «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки розглянуто на засіданні кафедри фізичної підготовки, реабілітації та дрон-рейсингу (протокол № 9 від 25 березня 2025 р.)

Проректор з навчальної,
науково-методичної та виховної роботи
Української державної льотної академії



Анатолій ЗАЛЕВСЬКИЙ



УКРАЇНА
КОМУНАЛЬНИЙ ЗАКЛАД «ГІМНАЗІЯ ІМЕНІ ОЛЕНИ ЖУРЛИВОЇ
КРОПИВНИЦЬКОЇ МІСЬКОЇ РАДИ»
вул. Авіаційна, 64, м. Кропивницький, 25005 тел. 34-53-24
gymn.zhurl@ukr.net код ЄДРПОУ 31704044

від 18.03.2024р. № 02-24/86

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційної праці
Катерини БАРАБАШ на тему «Педагогічні умови застосування методів
адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими
освітніми потребами закладів загальної середньої освіти»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки**

Довідка засвідчує, що упродовж 2023-2024 рр. в освітньому процесі Комунального закладу «Гімназія імені Олени Журливої Кропивницької міської ради» впроваджувалися матеріали дисертаційної праці Катерини Барабаш на тему: «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти».

Апробація основних положень дисертації відбувалася шляхом ознайомлення представників педагогічного складу і здобувачів освіти з методами адаптивного карате в роботі з учнями з особливими освітніми потребами в системі фізичного виховання в закладах загальної середньої освіти.

Позитивні результати використання підготовлених Катериною Барабаш науково-методичних матеріалів з окресленої проблеми свідчать про їх теоретичну та практичну значущість, що дозволяє активно впроваджувати наукові доробки дисертантки з упровадження адаптивного карате в загальноосвітніх закладах.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження Катерини Барабаш «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки розглянуто на засіданні циклового методичного об'єднання вчителів математично-природничої, інформаційно-технологічної, соціально-здоров'язбережувальної, фізичної культури галузі (протокол № 2 від 18 березня 2025 р.).



31704044
директора закладу

Людмила ШВЕДОВА



УКРАЇНА

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад

**"ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
імені К. Д. УШИНСЬКОГО"**

65020, м.Одеса, вул. Старопортофранківська, 26. Тел.: (048) 723-40-98, факс: (048) 732-51-03

E-mail: pdpu@pdpu.edu.ua

від 19.03.2025 № 562/28

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційної праці
Катерини БАРАБАШ на тему «Педагогічні умови застосування методів
адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми
потребами закладів загальної середньої освіти»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки**

Упродовж 2020-2024 рр. на базі навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського» здобувачкою третього (освітньо-наукового) рівня Криворізького державного педагогічного університету Барабаш Катериною Віталіївною було здійснено впровадження матеріалів дослідження на тему «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти» в освітній процес загальноосвітніх закладів.

Теоретичні узагальнення, практичні рекомендації з адаптивного карате у фізичному вихованні Катерини Барабаш, викладені в тексті дисертації, використовувалися педагогами в освітньому процесі фізичної підготовки учнів з особливими потребами. Дослідження, проведене дисертанткою, також відображає позитивні тенденції розвитку системи фізичної освіти в Україні, спрямовує до віднайдення інноваційних шляхів задля подолання суперечності, яка полягає в нагальній потребі сучасної української школи в упровадженні організаційних і

педагогічних засад концепцій фізкультурної освіти й недостатньою їх розробленістю стосовно питання інклюзії у фізичному вихованні.

Довідку про впровадження результатів дисертаційного дослідження Катерини Барабаш «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти» на здобуття наукового ступеня доктора філософії за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки розглянуто на засіданні кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій (протокол № 12 від 03 березня 2025 р.).

Проректор з наукової роботи

Ганна МУЗИЧЕНКО

Завідувач кафедри гімнастики та
фізкультурно-спортивних технологій

Борис ДОЛИНСЬКИЙ



УКРАЇНА
МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
**ТЕРНОПІЛЬСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ
ІМЕНІ ВОЛОДИМИРА ГНАТЮКА
(ТНПУ)**

вул. М.Кривоноса, 2, м. Тернопіль, 46027,
тел. (0352) 43-58-80, факс (0352) 43-60-02
e-mail: info@tnpu.edu.ua, код ЄДРПОУ 02125544



UKRAINE
MINISTRY OF EDUCATION AND
SCIENCE OF UKRAINE
**TERNOPIL VOLODYMYR HNATYUK
NATIONAL PEDAGOGICAL UNIVERSITY
(TNPU)**

2 M.Kryvonosa st., Ternopil, 46027, Ukraine
tel. +38 0352 43-58-80, fax: +38 0352 43-60-02
e-mail: info@tnpu.edu.ua

Від « 17 » 03 2025 р. № 305/19.02-33 На № _____ від « _____ » 20 _____ р.

ДОВІДКА

**про впровадження результатів дисертаційної праці
Катерини БАРАБАШ на тему «Педагогічні умови застосування методів
адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми
потребами закладів загальної середньої освіти»,
поданого на здобуття наукового ступеня доктора філософії
за спеціальністю 011 Освітні, педагогічні науки**

Упродовж 2020–2024 років результати дисертаційної роботи Барабаш Катерини Віталіївни «Педагогічні умови застосування методів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами закладів загальної середньої освіти» упродовжувалися в освітній процес здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти з предметної спеціальності 014.11 Середня освіта (Фізична культура) під час проходження педагогічної практики у закладах загальної середньої освіти.

К. В. Барабаш запропоновано ефективну методичну систему фізичної підготовки учнів з особливими освітніми потребами на основі адаптивного карате. Мета і зміст методики ґрунтуються на особистісно зорієнтованому, аксіологічному та компетентнісному підходах до оволодіння руховими вправами, блоками, стійками й комплексами з адаптивного карате, спрямованих на досягнення загальної фізичної витривалості учнів, урівноваження емоційного стану, оптимальну соціалізацію.

Запропоновані методичні матеріали отримали позитивну оцінку викладачів університету, які використовували матеріали в освітньому процесі з метою підготовки майбутніх учителів фізичної культури. Експериментальна методика фізичного виховання школярів з елементами адаптивного карате актуалізує потребу фізичної підготовки учнів з особливими освітніми потребами.

Результати впровадження обговорено і схвалено на засіданні кафедри теоретичних основ і методики фізичного виховання (протокол № 7 від 27 лютого 2025 року).

Проректор з наукової роботи та
міжнародного співробітництва

Завідувач кафедри теоретичних основ
і методики фізичного виховання



Ірина ЗАДОРЖНА

Володимир НАУМЧУК