

ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ СУЧАСНОЇ ПЕДАГОГІКИ ТА ОСВІТИ

УДК 796.011.3:373-056.2

DOI <https://doi.org/10.32782/1992-5786.2024.95.2>**К. В. Барабаш**викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання
Криворізького державного педагогічного університету

ОСОБИСТІСНО ЗОРІЄНТОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА ЗАНЯТТЯХ З АДАПТИВНОГО КАРАТЕ

У публікації розглянуто особливості особистісно зорієнтованого підходу у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами (молодший шкільний вік). Описано загальнорозвивальні вправи, рухові вправи з адаптивного карате з урахуванням медико-фізіологічних показників дітей окресленої категорії: дефіцит уваги, не сформованість комунікативних умінь, труднощі в утриманні рівноваги, загальні фізичні ресурси значною мірою знижені.

Ураховували відчуттєву основу світосприйняття учнів окресленого віку й нозологічної групи. Синестезійний образ передавали через малюнкову візію, що дозволяло здійснювати імітовані рухи з адаптивного карате. Вправи мали оздоровчо-лікувальну дію: на зміцнення м'язів, розвиток гнучкості й сили хребта, координації й переміщення у просторі. Елементарні рухи (витягання рук уперед паралельно підлозі, підняття рук догори, присідання, лазіння, перелізання через об'ємну фігуру) засвоювали методом демонстрації. Задля подолання дефіциту уваги рухи повторювали кілька разів, використовували також технічні засоби – демонстрування виконання через відео.

Застосовували ігровий метод у виконанні вправ на переміщення у просторі. Образи наслідували об'єкти природи, з якими діти ознайомлювалися безпосередньо, як-от: квіти, домашні улюбленці, комахи, птахи; природні об'єкти – струмок, гора; природні явища – вітерець, промінь сонця. Синестезійний емоційний складник у виконанні вправ з адаптованого карате полягав в акцентуації відчуттів, наприклад: квітка – пелюстки – теплий промінь сонця.

Робота з художніми образами за комбінованим методом сприяли не лише загальному зміцненню організму, але також розвиває комунікативні вміння, долає страх спілкування в колективі. Встановлено закономірність, яка полягає в тому, що виконання імітованих рухів у фізичному вихованні на основі адаптивного карате розвиває навички комунікації, оскільки вправи передбачають роботу в парах або колективі. Задля вироблення дикції й акцентуації у вимові команд, а також комунікації в колективі, застосовували прийом скандування.

Ключові слова: особистісно зорієнтований підхід, особистісно зорієнтоване середовище, учні з особливими освітніми потребами, метод демонстрації, ігровий метод, комбінований метод, адаптивне карате, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти.

Постановка проблеми. Фізичне виховання у вітчизняних закладах загальної середньої освіти відповідно до гуманітарно-культурної парадигми орієнтоване на фізичну активність і здоров'язбереження. Фізкультура освіти, починаючи з дошкільного віку, має сприяти подальшому виробленню навичок здоров'язбереження протягом життя. 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 унеможливають виконання вправ, що вимагають значного фізичного навантаження (обмежені фізичні

можливості, синдром дефіциту уваги, дискоординовані рухи тощо). Упровадження системи вправ з адаптованого карате сприяє загальному розвитку фізичного здоров'я дітей, а також сприяють соціальній інклюзії.

Аксіологічний вимір фізичного виховання дійте з особливими освітніми потребами на основі адаптивного карате полягає в забезпеченні здоров'язбереження, визначення індивідуальної стратегії фізичного розвитку в умовах особистісно зорієнтованого середовища (урахування фізичних можливостей дітей, психо-емоційного стану, комунікативних умінь); упровадження системи адаптивних вправ бойового мистецтва – карате. Потребує розв'язання питання розроблення системи рухових вправ з адаптивного карате для

дітей з особливими освітніми потребами, упровадження системи в освітню практику на інституційному рівні.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. 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») уможливує поступ фізкультурної освіти в Україні. Теоретичні розвідки стосовно інноваційних практик у фізичному вихованні дітей з особливими потребами уможливають їх системне упровадження, спиралися на біологічну концепцію фізкультурної освіти (В. Гончаренко, П. Ланге (Lange), В. Папуша, А. Хофманн (Hofmann); методичні напрацювання, що розкривають специфіку інтелектуального, комунікативного, психо-емоційного і фізіологічного розвитку дітей нозологічних груп (А. Душка, А. Колупаєва, С. Конопляста, О. Куліш, В. Синьов, С. Тарасенко, Д. Шульженко). Розроблення профілактично-оздоровчих вправ, комплексів вправ для дітей нозологічних груп визначають подальші шляхи імплементації в освітню практику адаптованих вправ (Л. Вакуленко, Л. Лоза, Н. Пангелова). Застосування особистісно зорієнтованого підходу (І. Бех, М. Боришевський, О. Дубасенюк, А. Хоменко, С. Яценко) у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами на основі адаптивного карате орієнтоване на психо-емоційне урівноваження, розвиток комунікативних умінь, забезпечує соціальну адаптацію.

Мета статті. Розкрити особливості особистісно зорієнтованого підходу у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами; описати систему рухових вправ з адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами (молодший шкільний вік) в умовах особистісно зорієнтованого середовища.

Виклад основного матеріалу. У фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами (діти з розладами в аутичному спектрі, затримкою психічного й мовного розвитку (алалія), діти з синдромом Дауна, синдромом Аспергера) особистісно орієнтований підхід спрямовано насамперед на розвиток загального фізичного стану: якщо учні з показниками в межах норми здатні виконувати фізичні вправи, що передбачають доволі інтенсивне навантаження, учні нозологічних груп мають невисокі показники [1, с. 14-15; 2, с. 13-15; 6, с. 34-36], які дозволяють говорити про функціонально-резервні можливості у збільшенні фізичних навантажень на заняттях, потребують додаткового часу задля побудови міцної техніко-тактичної підготовки до адаптивного карате. Відповідно, на початковому етапі рухові вправи

мають спрямування загальної фізичної підготовки. Опишемо особливості підготовчих вправ з адаптивного карате з оперттям на медико-фізіологічні показники здоров'я.

Особливостями відчуттєвого сприйняття світу учнів з особливими освітніми потребами (у дослідження – молодшого шкільного віку) є пряма залежність позитивної / негативної емоції від упізнаваності (знайомої людини), причому констатовано шляхом спостереження, що емоції мають яскравий вияв (як позитивні, так і негативні); при контакті з незнайомою людиною діти виявляють острах, замкненість, небажання встановлювати комунікацію. З огляду на викладене необхідно враховувати психо-емоційний стан дітей окресленої категорії, який значною мірою залежить від упізнаваних образів (близьких чи незнайомих людей). Учні з психо-фізіологічними відхиленнями значною мірою залежні від комфортної емоційної обстановки, а також від того, наскільки пропоновані фізичні вправи викликають у них бажання продовжити чи, навпаки, супротив подальшого заняття. У розробленні системи рухових вправ на основі адаптивного карате слід враховувати психо-емоційний стан учнів, а також їхні можливості у виконанні тих чи тих рухових дій, оскільки адаптивне карате як бойове мистецтво передбачає вільне орієнтування в просторі, переміщення в просторі, виконання рухів, що передбачають високий рівень розтягу м'язів, гнучкість у виконанні комплексу вправ.

У виконанні підготовчих рухових вправ з адаптивного карате зважали на емоційний клімат у колективі, а також емоційний досвід вихованців [9, с. 5-6] у контактуванні з тими, хто поруч. Підвищення фізичної підготовленості підвищували через створення відповідного емоційного клімату, що сприяло засвоєнню рухових вправ.

Учні молодшого шкільного віку через чуттєві перенесення візуалізують образи, які для них прийнятні з позиції їх бачення краси цього світу (такі образи спостерігали на малюнках «Мій світ»), ураховували кольоропис, об'ємність, графіку в русі. Упізнавані образи, відтворені учнями на малюнках, було втілено у рухових вправах задля їх засвоєння, а також урівноваження психо-емоційного стану.

На етапі загальної фізичної підготовки учнів з особливими освітніми потребами образи втілювали в рухові дії, як-от:

– витягання рук уперед паралельно підлозі і підняття вгору, нахилання вліво – вправо і вліво, тримаючи руки витягнутими догори (образ дерева, квітки);

– ходіння навпочіпки (навприсядки), імітуючи образ пташеняти (гусеняти, каченяти) – укріплює м'язи ніг, напружує м'язи спини, сприяє загальному зміцненню організму;

– витягання спини (імітація положень і рухів кішки) – сприяє поступовому набуттю якості гнучкості хребта;

– повзання голіруч, переповзання через об'ємну фігуру (деревина, грибочок, гусінь); імітація руху струмка – сприяє виробленню гнучкості;

– крокування створеними клітинками на полі – сприяє виробленню вміння утримувати стійкість на платформі.

Наведені вище рухові вправи сприяють виробленню техніки виконання вправи, з одного боку, набуттю якості концентрації уваги на тому чи тому рухові, – з іншого. У подальшому рухи можна ускладнювати з урахуванням фізичних можливостей учнів. Слід наголосити на тому, що метод демонстрації рухових вправ застосовували як безпосередньо, так і використовували відеосупровід. Ураховували індивідуальні можливості дітей у виконанні тих чи тих рухів, тому подальший поступ, ускладнення у виконанні рухів у парі або колективно [5, с. 10-12]. Застосування методу демонстрації виконання рухової вправи є ефективним, оскільки передбачає неодноразові повторення, що сприяє досягненню вправності. Індивідуальні вправи передбачають відпрацювання окремих рухів, які не вдаються. При цьому було використано наочне оприявлення наслідуваних образів (мультимедійне / відеоподання). Звертали увагу на те, що візуальне спостереження дозволяє виробити індивідуальну стратегію, у тому числі що стосується швидкості виконання рухів, можливий неодноразовий перегляд, що також сприяє запам'ятовуванню рухів.

Прикметою учнів з особливими освітніми потребами є невміння налагодити комунікацію один з одним, а також у колективі. Задля вироблення мовленнєвих навичок учнів з особливими освітніми потребами вдавалися до «театралізованих» рухів, при цьому учням пропонували описувати власні відчуття, а також описувати словами образи, які учні наслідують із допомогою рухових вправ. Ураховували також закономірність, яка полягає в безпосередньому взаємозв'язку образного мислення й розвитку мовлення (М. Жинкін, І. Синиця). Образне мислення на початковому етапі розвивали через увагу до деталей образу, чим долали дефіцит уваги, притаманний дітям окресленої категорії. Увага до «театралізованих» образів також спонукає до створення власних асоціацій, що створюють емоційно-художній образ. Шляхом добору мовних одиниць задля опису такого образу учні вчать складати словосполучення (*дерево красиве, зелене, високе, міцне; квітка красива, світла (темна), червона, синя (колір, який уявляє дитина)*), окремі фрази, елементарні описи, що також сприяє виробленню мовленнєвих навичок, розвитку уяви.

Описи передають відчуттєвий досвід безпосереднього спілкування з образами. Учителю допомагає дібрати мовний відповідник, якщо дитина має труднощі в доборі мовних одиниць. Поєднували прийом ословлення образу і демонстрацію через рухи в разі труднощів у доборі мовних відповідників. За нашим спостереженням, діти сприймають дійсність через активну перцепцію, тому образи в кожній дитині є індивідуальними, синестезійний складник [3, с. 42-43; 4, с. 5; 7, с. 30], що переважає у сприйнятті, пов'язаний із головною емоцією, наприклад, квітка кульбабка може асоціюватися з візуальним відчуттям (копір має як довільний, так і емоційно обумовлений смисл), тактильним враженням (м'яка, пухнаста, тепла), запаховим відчуттям (пахуча, солодка). Синестезійний образ дозволяє висновувати про рівень пізнання об'єкту природи, відповідно, учитель допомагає ословити синестезійні відчуття шляхом добору мовних засобів. Емоційні переживання сприяють трансформації чуттєвого досвіду, визначають подальший розвиток емоційного інтелекту дітей. Образомовленнєві вміння поступово мають вияв у комунікації учнів у колективі через обмін інформацією, якими вони бачать образи, утілені через рухи.

Спостереження засвідчили, що через спонукання учнів передавати свої відчуття учні моделюють вербальні образи, втілені в рухах. У такий спосіб конкретно-чуттєві образи вияскравлюються, що спонукає дітей до активної фізичної діяльності. Прикметним є також те, що інтегральне поєднання мовленнєвої і фізичної діяльності у навчанні вправ з адаптивного карате сприяє психо-емоційному урівноваженню, поступовому вияву позитивних емоцій радості, задоволення тощо, з одного боку, вироблення мовленнєвої вправності, – з іншого.

При виконанні імітованих рухів використовували мультимедійний супровід, демонструючи об'єкти природи: фото квітів, дерев, домашніх улюбленців; мультфільми; відеозаписи з аудіальним супроводом. Наочний метод є ефективним у виробленні образного мислення дітей, які зіставляють образи, сприйняті безпосередньо, й образи, подані через демонстрацію. Таким способом учні розширюють уявлення про довкілля, ознайомлюються з яскравими барвами природи. Зважали на те, що учні з особливими освітніми потребами мають обмежений відчуттєвий досвід, тому поступове занурення дітей до природного світу через віртуальну екскурсію сприятиме розвитку чуттєвого пізнання. Зважаючи на чинник поступовості в пізнанні довкілля через дефіцит уваги учнями з особливими потребами на заняттях з адаптивного карате протягом певного періоду (орієнтовно тиждень) оприявнювали образ певного об'єкта, діти спостерігали, зіставляли з власним образом, у такий спосіб збагачували власний

чуттєвий досвід відкриттями. Критерієм добору демонстрованих об'єктів природи були упізнавані об'єкти з опертям на малюнки дітей «Мій світ», а також об'єкти, типові для географічного простору України. Використовували макети рослин, тварин задля встановлення відчуттєвих ланцюжків (наприклад, перелітання через гілку дерева, камінь, чарівну жабку, чарівний грибочок).

Образотворення передбачає оживлення об'єктів природи, тому застосовували метод драматизованої гри, зміст якої полягав у виконанні спочатку ролі оживленої квітки (квітка за вибором), що передбачає витягання рук догори, імітуючи пелюстки, коливання пелюсток на вітру (хвилеподібні імітуючи руки); відкривання пелюсток квітки при уявній зустрічі з сонцем, вітання сонця (повільні рухи руками догори-донизу, що створюють шляхом витягання рук паралельно долу образ розквітлого бутону; при уявному закритті квітки – шляхом поєднання пальців рук угорі створення кола). У ході драматизованої гри учні окресленої категорії демонструють як актори втілення художнього образу. Ігровий метод [8, с. 57-58; 158-160] сприяє емоційному урівноваженню, подальшому збагаченню емоціями радості, захоплення, милування, що також сприяє розвитку комунікативних умінь. У виконанні таких рухів пальцями рук застосовували емоційний синестезійний складник: імітація коливання пелюсток на вітряному потоці, відчуття м'якості пелюсток, легкості; відчуття теплого променя сонця.

Метод драматизованої гри використовували зворотньо: пропонували учням продемонструвати емпатію, яка мала вияв в уявному діалозі з квіткою – драматизована пантоніма, пелюстки якої учні торкають, оберігаючи від різких повівів вітру; намагаючись торкнутись краплини на пелюстках; відшукуючи комашку поміж пелюсток тощо. Використовували також макети квітів задля візуалізації. Такі рухи сприяють розвитку моторики пальців, що сприятиме подальшому упродовженню комплексу вправ з адаптивного карате.

Окремо звертали увагу на вироблення дикції й артикуляції, оскільки виконання вправ з адаптивного карате супроводжуються відповідним ліком. Лік відповідає рахункові 2, 4 або 8, відповідно, покрокове виконання фізичних рухів сприяє виробленню вміння виконувати окремі рухи, контролювати ці рухи відповідно до команди. Поєднували лік при виконанні рухів і музику задля вироблення відчуття такту.

Було також застосовано прийом скандування, який полягав у такому: дотримуючись послідовності й аналогії з командами у виконанні тих чи тих окремих рухів з адаптивного карате, пропонували промовляти складами назви образів та їх характеристик із силовим наголосом на голосному (*ка – ли – на, кра – си – ва, чер – во – на; ме – те – лик,*

лез – кий, зе – ле – ний). Прийом скандування сприяє виробленню дикції, колективне скандування вивільняє дитину від остраху, у такий спосіб учні набувають комунікативних умінь.

Висновуємо, що комбінований метод у фізичному вихованні учнів з особливими освітніми потребами на основі адаптивного карате засвідчує свою ефективність.

Оволодіння техніками і тактиками з адаптивного карате передбачають оволодіння вправами на рівновагу. Медико-фізіологічними показниками дітей окресленої категорії є диско ординація і острах переміщення в просторі, тому важливими на початковому етапі є вправи на вироблення координації.

Застосовували статичні вправи, продовжуючи апелювати до синестезійних образів, наприклад статична вправа, що імітує *образ дерева*, містить елементи положення гімнастичної однойменної вправи: стати прямо, ноги разом, зігнути праву ногу в коліні і піднести праву п'яту до основи лівого стегна, поставити всю стопу на ліве стегно пальцями донизу. Повільно з'єднати долоні і повільно підняти руки над головою (варіантом може бути підняття рук, витягнувши їх паралельно підлозі) Зберігати положення протягом кількох секунд. Дихати глибоко, зробити 3-5 вдихів-видихів. Повтор вправи у комплексі передбачає виконання тих самих рухів у вихідному положення – стійка на правій нозі. Вправа сприяє розвитку координації, тонізує м'язи ніг, укріплює м'язи ніг за умови системного виконання.

Вправа, що імітує через рухи *образ гори*, сприяє зміцненню м'язів ніг і тулуба, розвиває увагу. Виконання: стати прямо, ноги на ширині пліч, підняти руки, витягнувши паралельно підлозі. Утримувати положення 20-30 секунд, поступово збільшуючи час стійки до однієї хвилини.

Вище ми навели приклад статичної вправи на вироблення рівноваги. Динамічні вправи передбачали рухи руками, ногами, тулубом і головою. Застосовували метод гри: розкреслювали ігрове поле на 6-9 клітинок (квадратів 0,5 м x 0,5 м). Уявним полем мала пересуватися комаха (учні обирають: чи то сонечко, чи то муху, чи то коника, чи то павучка). На початку гри учитель пропонує через рухи наслідувати комаху, застосовуючи метод демонстрації. Пересування клітинами також передбачає розвиток стійкості й концентрацію уваги на певному положенні тіла.

Вибір комахи визначатиме особливості пересування в просторі:

- імітація рухів сонечка передбачає переповзання на півзігнутих руках і ногах, пересування повільне;

- імітація рухів мухи передбачає переповзання, імітація крилець досягається через випрямлення рук назад і витягнення вздовж;

– імітація рухів коника передбачає стрибки, виходячи з положення сидячи;

– імітація павучка передбачає переміщення повзунцем.

Засвоєння рухів в оволодінні адаптивними вправами карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами з оперттям на статичні й динамічні вправи сприяє загальному фізичному розвитку, а також концентрації уваги.

Висновки і пропозиції. В умовах особистісно зорієнтованого середовища в учнів з особливими освітніми потребами при виконанні вправ з адаптивного карате розвивається концентрація уваги, координація, спостерігається загальна динаміка у фізичному самопочутті. Послідовне застосування адаптивних вправ сприяє психо-емоційному врівноваженню, розвитку емоційного інтелекту й комунікативних умінь.

Пропозиціями визначаємо розроблення комплексів вправ з адаптивного карате для учнів з особливими освітніми потребами.

Список використаної літератури:

1. Дубасенюк О. А. Теоретико-технологічні засади впровадження особистісно орієнтованого підходу у професійно-педагогічній підготовці майбутнього вчителя. *Професійна педагогічна освіта: особистісно орієнтований підхід* : монографія / за ред. О. А. Дубасенюк. Житомир : Вид-во ЖДУ ім. І. Франка, 2012. С. 14–40.
2. Душка А. Л. Дитина з розладами аутистичного спектра. Харків : Ранок : Кенгуру, 2018. 31 с.
3. Дудар О. П. Синестезія як соціально-культурне та мистецько-художнє явище: естетична візія. *Вісник Житомирського державного університету: філософські науки*. 2014. Вип. 6 (78). С. 41–46.
4. Дудіна М. Синестезія. Як ми відчуваємо кольори та звуки на смак. URL : <https://bit.ua/2020/07/synaesthesia/>
5. Індивідуальна програма розвитку : метод. матеріали / Проект «Інклюзивна освіта: крок за кроком» ; уклад.: І. В. Луценко, Н. В. Заєркова. Київ : Плянди, 2015. 20 с.
6. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Київ : Кенгуру, 2018. 160 с.
7. Миколенко Т. М. Синестезія пондусної ознаки: мовний вимір. *Наукові записки Національного університету «Острозька академія»* : Серія «Філологія». Острог : Вид-во НаУОА, 2023. Вип. 17(85). С. 28–32.
8. Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти : навч.-метод. посібн. / за ред. Г. С. Тарасенко. Київ : ВД «Слово», 2010. 320 с.
9. Шульженко Д. І. Психологічні основи корекційного виховання дітей з аутистичними порушеннями. URL: <http://enpuir.npu.edu.ua/handle/123456789/10600>

Barabash K. A personally oriented approach in the physical education of students with special educational needs in adaptive karate classes

The publication examines the features of a personally oriented approach in the physical education of students with special educational needs (primary school age). General developmental exercises, movement exercises from adaptive karate are described, taking into account the medical and physiological indicators of children of the defined category: attention deficit, lack of communication skills, difficulties in maintaining balance, general physical resources are largely reduced.

The perceptual basis of world perception of students of the defined age and nosological group was taken into account. The synesthetic image was transmitted through pictorial vision, which made it possible to perform simulated movements from adaptive karate. Exercises had a health-healing effect: strengthening muscles, developing flexibility and strength of the spine, coordination and movement in space. Elementary movements (extending arms forward parallel to the floor, raising arms up, squatting, climbing, climbing over a three-dimensional figure) were learned by the demonstration method. In order to overcome the lack of attention, the movements were repeated several times, technical means were also used – demonstration of performance through video.

The game method was applied in performing exercises on movement in space. The images imitated objects of nature with which children were directly acquainted, such as: flowers, pets, insects, birds; natural objects – a stream, a mountain; natural phenomena – the breeze, the sun's rays. The synesthetic emotional component in the performance of adapted karate exercises consisted in the accentuation of sensations, for example: a flower – petals – a warm ray of the sun.

Working with artistic images using the combined method contributed not only to the general strengthening of the body, but also developed communication skills and overcomes the fear of communication in a team. A regularity has been established, which consists in the fact that performing simulated movements in physical education based on adaptive karate develops communication skills, since the exercises involve working in pairs or a team. In order to develop diction and accentuation in the pronunciation of commands, as well as communication in the team, the technique of chanting was used.

Key words: *person-oriented approach, person-oriented environment, students with special educational needs, demonstration method, game method, combined method, adaptive karate, physical education, institutions of general secondary education.*