

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний
університет імені К. Д. Ушинського»

Кафедра спеціальної та інклюзивної освіти

ФОРОСТЯН О.І.

Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної
роботи з навчальної дисципліни

«АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ І СПОРТ»

для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти
зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт

Одеса – 2026

Рекомендовано до друку рішенням ученої ради Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол №10 від 26 лютого 2026 року)

Розробники:

доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Форостян Ольга Іванівна.

Заслужений працівник фізичної культури та спорту, доцент кафедри спеціальної та інклюзивної освіти Тодоров Петро Іванович.

Форостян О.І., Тодоров П.І. Методичні рекомендації до практичних занять і виконання самостійної роботи з навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання і спорт» для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт : Одеса, Університет Ушинського, 2026. 39 с.

Рецензенти:

Ганчар І.Л. - професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького.

Долинський Б.Т. - доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Університету Ушинського.

Методичні рекомендації розроблено для здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Подано анотацію дисципліни, плани практичних занять, завдання для самостійної роботи, рекомендовану літературу, вимоги до знань і вмінь здобувачів, набутих у процесі вивчення дисципліни.

ЗМІСТ

| | |
|---|----|
| Опис навчальної дисципліни..... | 4 |
| Анотація навчальної дисципліни..... | 5 |
| Плани практичних та самостійних занять..... | 6 |
| Критерії оцінювання..... | 29 |
| Рекомендована література..... | 36 |

Опис навчальної дисципліни

| Найменування показників | Галузь знань, ОПП, спеціальність, рівень вищої освіти | Характеристика навчальної дисципліни | |
|--|---|--|-----------------------|
| | | денна форма навчання | заочна форма навчання |
| Кількість кредитів - 3 | Галузь знань 01 Освіта /Педагогіка | Статус дисципліни: Обов'язкова | |
| Змістових модулів – 2 | Освітньо-професійна програма: Фізична культура і спорт | Мова навчання: українська | |
| | | 4-й | 4-й |
| Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе) | Спеціальність: 017 Фізична культура і спорт | Семестр | |
| Загальна кількість годин – 90 | | 8-й | 8-й |
| Тижневих годин для денної форми навчання: аудиторних – 3 самостійної роботи студента – 6 | Рівень вищої освіти: перший (бакалаврський) | Лекції | |
| | | 14 год. | 2 год. |
| | | Практичні, семінарські | |
| | | 26 год. | 8 год. |
| | | Самостійна робота | |
| | | 40 год. | 70 год. |
| | | Індивідуальні завдання: | |
| 10 год. | 10 год. | | |
| | | Вид контролю: залік | |

Співвідношення кількості годин аудиторних занять до самостійної і індивідуальної роботи становить:

для денної форми навчання – 33 % / 67 %

для заочної форми навчання – 10% / 90%

АНОТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

Навчальна дисципліна «Адаптивне фізичне виховання і спорт» є основним компонентом у підготовці здобувачів першого (бакалаврського) рівня вищої освіти зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт.

Систематизація теоретичних і практичних знань з освітньої програми означеного курсу проводиться у формі лекцій, практичних занять, а також під час самостійної та індивідуальної роботи студентів. На лекційних заняттях викладаються теоретико-методологічні засади, принципи та дискусійні питання з адаптивної фізичної культури і спорту з включенням новітніх матеріалів, що забезпечує творчу роботу студентів спільно з викладачем. На практичних заняттях поглиблюються і деталізуються найбільш важливі розділи освітньої програми та здійснюється контроль засвоєння знань студентами.

Мета навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання і спорт»: забезпечити опанування здобувачами загальних понять і закономірностей щодо адаптування людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища; оволодіти методикою адаптивного спорту осіб різної нозології. Сформувати загальні та фахові компетентності з розроблення методик і готовність впровадження їх з профілактичною метою для швидшого і повноціннішого відновлення здоров'я і попередження ускладнень захворювання.

Сформувати мотивацію щодо використання набутих знань у професійній діяльності.

Дозвіл на використання ШІ: здобувачам вищої освіти дозволено використання генеративних інструментів штучного інтелекту (ШІ) для виконання письмових робіт, наукових досліджень та інших завдань. Однак робота повинна містити оригінальні висновки, аналіз та критичне осмислення.

Можливість перезарахування результатів навчання, отриманих у неформальній освіті. Мета: Ця можливість надається для сприяння індивідуальним освітнім траєкторіям, визнання попереднього досвіду та досягнень здобувачів, а також для оптимізації їхнього навчального навантаження.

Очікувані результати навчання дисципліни:

знати:

- досягнення світової та вітчизняної науки і практики у адаптивному фізичному вихованні і спорті;
- визначає методичні прийоми та навички у адаптивному фізичному вихованні і спорті;
- визначає зміст основних принципів, методів і засобів адаптивного фізичного виховання і спорту;
- класифікує зміст видів адаптивного фізичного виховання і спорту;

уміти:

- організовувати і проводити заняття з адаптивного фізичного виховання і спорту;
- формулювати мету та основні завдання у адаптивному фізичному вихованні і спорті;
- застосовувати методи дослідження у науково-дослідній роботі в сфері адаптивного фізичного виховання і спорту;
- ідентифікувати основні теорії, принципи, методи адаптивного фізичного виховання і спорту;
- проводити аналіз теоретико-експериментальних даних та втілювати в практику результати наукових досліджень;
- аналізувати передовий досвід педагогів-новаторів.

Здобувачі, які використовують ІІІ для допомоги у виконанні завдань, зобов'язані:

- у передмові зазначити факт використання ІІІ у роботі.
- пояснити як саме ІІІ допоміг у створенні тексту (генерація ідей, перевірка фактів, формулювання висновків).
- пояснити, які частини тексту були створені за допомогою ІІІ і в яких аспектах внесені власні корективи.

Процедура визнання результатів навчання, отриманих у неформальній освіті Перезарахуванню підлягають лише ті результати навчання (знання, вміння), які відповідають програмним результатам навчання або змісту навчальних тем дисципліни «Адаптивне фізичне виховання і спорт».

ОПАНОВУЮЧИ ЗМІСТ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ ЗДОБУВАЧ ПОВИНЕН ДОТРИМУВАТИСЯ ПРИНЦИПІВ АКАДЕМІЧНОЇ ДОБРОЧЕСНОСТІ:

- сумлінно, вчасно й самостійно (крім випадків, які передбачають групову роботу) виконувати навчальні завдання, завдання проміжного та підсумкового контролю;
- бути присутнім на всіх навчальних заняттях, окрім випадків, викликаних поважними причинами;
- ефективно використовувати час на навчальних заняттях для досягнення навчальних цілей, не марнуючи його на зайві речі;
- сумлінно виконувати завдання з самостійної роботи, користуватися інформацією з надійно перевірених джерел, опрацьовувати запропоновані та додаткові літературні джерела та Інтернет-ресурси.

ПЛАН ПРАКТИЧНИХ ЗАНЯТЬ ТА САМОСТІЙНОЇ РОБОТИ

Тема 1. Організація адаптивного спорту в Україні. Мета, завдання адаптивного фізичного виховання і спорту

Практичне заняття № 1 2 години

Питання для обговорення:

1. Характеристика АФВ в Україні.
2. Історія процесу інтеграції людей з особливими потребами
3. Матеріально-технічне забезпечення процесу адаптивного фізичного виховання.
4. Принципи адаптивного фізичного виховання.
5. Педагогічні функції. Соціальні функції.
6. Застосування різних методів формування дії по етапах.
7. Форми адаптивного фізичного виховання.

Короткі теоретичні відомості.

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – новий напрям у вітчизняній системі освіти і науки, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, що мають у результаті захворювань або травм різні стійкі порушення життєво важливих функцій організму і пов'язаних з ними обмежень фізичних можливостей. Основна мета адаптивного фізичного виховання – формування і розвиток рухової активності, фізичних і психологічних здібностей, що забезпечують пристосування особи до свого стану здоров'я, навколишнього середовища, суспільства і різних видів діяльності. Сучасне АФВ в Україні має юридичне забезпечення і входить в державну систему реабілітації інвалідів. Права інвалідів визначені Законом України «Про основи соціального захисту інвалідів».

Закон України «Про фізичну культуру і спорт» звертається безпосередньо до питань фізичної культури інвалідів: «...ст.13. Фізкультурно-оздоровча і спортивна діяльність серед інвалідів».

Право на заняття спортом людей з обмеженими фізичними можливостями гарантується Законом України «Про підтримку олімпійського, параолімпійського руху і спорту вищих досягнень в Україні»: «...ст.2.1. Держава стимулює розвиток... параолімпійського руху і спорту вищих досягнень шляхом бюджетного фінансування, зміцнення матеріально-технічної бази, надання пільг по податках і кредитуванні добродійників і інших суб'єктів фізкультурно-спортивної діяльності, а також морального і матеріального заохочення спортсменів, тренерів і фахівців галузі, які забезпечують підготовку і участь спортсменів в змаганнях спорту вищих досягнень».

Мета АФВ – адаптувати людей, які мають функціональні обмеження, до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища.

Загальні, незалежні від нозології, завдання АФВ:

- мобілізація духовних сил, формування свідомого ставлення до реальності і власних можливостей у самореалізації;
- оптимізація функціонального стану організму, підвищення рівня здоров'я;
- профілактика захворювань і ускладнень внаслідок підвищення рівня неспецифічних і специфічних факторів захисту;
- формування позитивних компенсацій та ліквідація негативних;
- ефективний розвиток локомоторно-статичних функцій організму;
- формування життєво необхідних знань, умінь і навичок збереження й підтримання організму в активному функціональному стані, подолання фізичних і психічних перевантажень;
- гармонійний фізичний розвиток;
- формування вмінь і навичок аналізу та реалізації фізичної діяльності.

Специфічні завдання безпосередньо залежать від нозології та обумовлених нею функціональних, в тому числі рухових, порушень. У більшості випадків вони пов'язані з проблемами взаємодії людини з навколишнім середовищем:

- визначення характерних особливостей розвитку і функціонування організму, пов'язаного з дефектом тієї або іншої функціональної системи;
- визначення сутності спеціальної організації процесу виховання і навчання при окремих нозологіях;
- розробка принципів і методів подолання наслідків дефекту, шляхів і способів підготовки аномальної дитини до життєвих ситуацій;
- встановлення взаємозв'язку між вихованням аномальної дитини в умовах сім'ї і спеціально організованого процесу;
- розкриття змісту, засобів, методів і організаційних форм виховання і навчання відповідно кожному типу спеціальної установи.

Шляхи підвищення інтересу до занять:

- звертання до актуальної на певний момент для учня проблеми;
- зміна цільових установок, змісту завдань, сюжетів;
- звертання до вмінь і навичок соціального значення;
- застосування вмінь і навичок на практиці у життєвих ситуаціях.

Шляхи підвищення інтересу до виконання фізичних вправ:

- зміна вихідних положень;
- зміна темпу, інтенсивності навантажень;
- зміна музичного супроводу, інвентарю, місця проведення занять;
- залучення учнів до взаємодопомоги, самостійних занять;
- проведення змагань;
- нестандартні завдання, що сприяють ініціативі, сміливості.

Завдання для самостійної роботи

1. Надайте загальну характеристику адаптивного фізичного виховання і спорту основні положення позитивістської концепції співвідношення філософії та науки

2. Охарактеризуйте принципи, функції, засоби, методи адаптивного фізичного виховання.

**Рекомендована література: Основна література [1], [2], [4], [5]
Допоміжна [1], [2], [4], [5], [7], [8]**

Тема 2. Принципи, функції, засоби та організаційні форми адаптивного фізичного виховання і спорту

Практичне заняття № 2 2 години

Питання для обговорення:

1. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання.
2. Принципи адаптивного фізичного виховання.
3. Педагогічні функції. Соціальні функції.
4. Засоби адаптивного фізичного виховання.
5. Основні поняття адаптивного фізичного виховання і спорту.
6. Характеристика АФВ в Україні.
7. Історія процесу інтеграції людей з особливими потребами.
8. Структура системи фізичного виховання людей з порушеннями.

Короткі теоретичні відомості

Принципи адаптивного фізичного виховання:

Принцип свідомості й активності спрямований на розвиток уміння орієнтуватися в навколишній дійсності.

Принцип індивідуалізації. Вчитель звертає увагу на вік, стать, особливості стану здоров'я, фізичного розвитку, темперамент, особистісні й характерологічні якості учня, його установки, цінності та інтереси, наявність і якість попередньої фізичної підготовки.

Принцип доступності полягає в тому, що усі засоби, які використовуються в АФВ, повинні бути адекватними рівням фізичного навантаження, психомоторного розвитку, стану здоров'я, функціонального стану рухового апарату, попереднього рухового досвіду і фізичної підготовленості.

Принцип послідовності вивчення вправ безпосередньо пов'язаний із принципом доступності. Це правило значно підвищує ефективність засвоєння нових фізичних вправ. Бажано як можна активніше використовувати позитивне перенесення рухових навичок. Це відбувається тих випадках, коли у структурі та змісті вправ (у їхній головній фазі) є велика подібність.

Принцип диференційно-інтегральних оптимумів втілюється у застосуванні оптимальних локальних та інтегральних фізичних навантажень. Якісні зміни в організмі людини, досягнуті шляхом оптимальної дії локальних фізичних навантажень різного змісту, є основою

для створення резервних можливостей лімітованих систем при формуванні фонду життєво важливих рухових умінь і навичок. Розвитком основних рухових якостей створюються функціональні резерви організму.

Принцип систематичності впливає з принципів послідовності й диференційно-інтегральних оптимумів і базується на закономірностях умовно-рефлекторної діяльності.

Принцип чергування, або розсіяного м'язового навантаження важливий для попередження стомлення. Він передбачає таке поєднання засобів АФВ, при якому робота однієї групи м'язів, які здійснюють рух або реакцію пози, змінюється роботою іншої групи м'язів, що дає можливість здійснюватися відновлювальним процесам.

Принцип міцності зводиться до створення в учня повних і точних уявлень, сприйняття і відчуттів рухів, що вивчаються, для вироблення міцної навички. Порушення сенсорного аналізу або оптимального співвідношення функції свідомості й автоматизмів, які мають місце в АФВ, призводить до ускладнень у формуванні рухових умінь і навичок.

Засоби адаптивного фізичного виховання

Відповідальним для викладача АФВ є вибір засобів для певного заняття та конкретного учня. Вибір засобів визначається: 1) завданнями навчального процесу; 2) функціональними можливостями учня; 3) матеріально-технічним забезпеченням; 4) необхідними умовами безпеки.

Засобами АФВ є: фізичні вправи, рухливі й спортивні ігри, засоби загартовування, елементи хореографії та ін.

Танці – є емоційним засобом вираження настрою, відчуттів і думок через рухи і положення тіла. Формотворчим у танці є ритм – закономірне чергування рухів. Ритм передає емоційний стан: активність, поривчастість, плавність або спокій. Закономірності побудови рухових форм танцю базуються на законах музики, котра є зовнішнім впливовим фактором для органів і систем організму (нервової, серцево-судинної, дихальної). Рухливі ігри володіють високим оздоровчим і виховним потенціалом. Правила рухливих ігор диктують швидкі різноманітні фізичні дії учасників. Ситуація гри постійно змінюється, висуваючи перед гравцем вимоги до концентрації уваги, правильного її розподілу і переключення, осмисленої координації рухів. Заняття рухливими іграми дають можливість нормалізувати рухливість нервових процесів, розвивають увагу, пам'ять, ініціативу, вольові якості, сприйняття просторової і часової орієнтації, зміцнюють серцево-судинну і дихальну системи, активізують обмін речовин, розвивають руховий апарат, формують емоційно-вольову сферу і моральні якості.

Завдання для самостійної роботи

1. Зміст законодавчих основ адаптивного фізичного виховання в Україні.
2. Зміст спеціальних методів, які використовуються в адаптивному фізичному вихованні.

3. Матеріально-технічне забезпечення процесу адаптивного фізичного виховання.

**Рекомендована література: Основна література [1], [2], [4], [5], [6]
Допоміжна [1], [2], [4], [7], [8], [10]**

Тема 3. Методи та форми організації адаптивного фізичного виховання і спорту

Практичне заняття № 3 2 години

Питання для обговорення:

1. Методи адаптивного фізичного виховання.
2. Застосування різних методів формування дії по етапах.

Короткі теоретичні відомості

Загальні методи АФВ:

- репродуктивний – викладач підводить учня до основного вміння визначати послідовність вправ. Діти аналізують дії, визначають схожість і відмінності. Викладач демонструє учню вид діяльності (наприклад, вправи, ігри) і повертає його до цієї діяльності;
- проблемний – створюється проблемна ситуація. Викладач пропонує завдання, яке спонукає до аналізу, порівняння, висновків (систематизації знань);
- ігровий – рухливі або спортивні ігри, використання сюжету, наприклад казкового.

Одним із спеціальних методів АФВ є пропедевтика – вивчення уявлень учня, його пам'яті, мислення, мови, моторики; навчання його орієнтації в просторі і типових ситуаціях; корекція серйозних недоліків сприйняття; привиття навиків дисципліни і підвищення працездатності; формування мотивації до тренувань.

Крім того, в корекційній педагогіці використовуються наступні технології: проєктивно-рефлексійне навчання, розвиваюче навчання, колективне творче виховання, реабілітаційні заняття. Велика увага надається нестандартним заняттям: інтегрованим, ігровим, змаганням, хореографічним, міжпредметним, бінарним, заняттям з різновіковими групами.

Методи формування дії за етапами алгоритму:

- постановка задачі. Після того, як учні сприйняли запропоноване завдання, викладач керує етапами його вирішення;
- створення уявлення: викладач демонструє учню вправу; навчає його виділяти те істотне, що вимагає засвоєння, залучає до виконання вправи; демонструє, як виконувати дану вправу у різних ситуаціях; вчитель просить учня виконати вправу, що вивчається;
- повторення: застосовуються дзеркальний, ігровий, змагальний методи;

- здійснення дії на словах: в парах або малих групах обговорюються проблеми, які виникали при виконанні вправи, що вивчається;
- індивідуальна самостійна робота учня: доведення дій, які вивчаються, до рухового навичку, а також самостійний пошук варіантів виконання цих дій у нових умовах.

Матеріально-технічне забезпечення занять

У АФВ використовують матеріально-технічне забезпечення загального і спеціального призначення (відповідно до нозології).

Загальні вимоги до обладнання:

- 1) доступність для сприйняття учня (з урахуванням специфіки вади);
- 2) стимулювання учня до активної дії;
- 3) можливість вирішення розвиваючих завдань виховного процесу.

«Предмет формує поняття», тому практичні дії з предметами мають велике розвиваюче значення. У зв'язку з цим рекомендується спортивний інвентар та обладнання, здатні привернути увагу, зацікавити, спонукати до дії: яскраві, різноманітних привабливих форм, які асоціюються із знайомими учням образами, або, навпаки, незвичні різних розмірів різнокольорові м'ячі, гімнастичні палиці, кільця, обручі, булави, набивні м'ячі, скакалки, прапорці, баскетбольні кошики, сітки, куби, валики, кеглі, іграшки різних розмірів (для вправ із розвитку спритності, тактильної чутливості, дрібних рухів кисті). Для підвищення ефективності занять рекомендується мати у розпорядженні дзеркала, гімнастичні (шведські) стінки, лавки, тапчани, поверхні з нахилом, столи для настільного тенісу, драбинки, слідові доріжки, рельєфні та ребристі пересувні дошки, дошки з нахилом, міні-батути, гойдалки, каруселі, тренажери, надувні предмети та ін.

Окрім того, кожна нозологія потребує специфічного оснащення та інвентарю. Наприклад, при ураженнях спинного мозку з метою фіксації частин тіла використовуються пояси, полотняні стрічки, лямки, манжети, корсети; при дитячому церебральному паралічі – сучасні пристосування, котрі полегшують пересування, наприклад, антигравітаційні костюми. У заняттях з учнями, які мають вади зору, користуються м'ячами трохи більшої маси, максимально круглими і рівними; колір інвентарю повинен контрастувати із загальним освітленням і навколишнім середовищем, добре, коли його озвучено (до м'яча кладуть дзвіночки або бубонці). При глухоті більш активно використовують наочні ознаки: прапорці, кеглі та ін.

Необхідною вимогою щодо матеріально-технічного забезпечення є його відповідність довго- і короткотривалим завданням навчального процесу. Заняття фізичними вправами проводяться у спеціально призначених для цього спортивних приміщеннях відповідних установ. Оскільки кінцевою метою адаптивного фізичного виховання є інтеграція інвалідів у суспільство, бажано, по можливості, проводити заняття АФВ у громадських спортивних спорудах і на спортивних майданчиках.

Завдання для самостійної роботи

1. Розкрити форми адаптивного фізичного виховання.

Рекомендована література: Основна література [1], [2], [4], [5]
Допоміжна [1], [2], [4], [7], [9], [12]

Тема 4. Розвиток фізичних здібностей в адаптивному фізичному вихованні і спорті

Практичне заняття № 4 2 години

Питання для обговорення:

1. Рух – ведучий фактор розвитку рухових якостей.
2. Принцип діагностики рівня розвитку фізичних здібностей.
3. Розвиток силових здібностей.

Короткі теоретичні відомості.

Принцип зв'язаного розвитку координаційних і кондиційних фізичних здібностей

Дослідження, проведені в спеціальних освітніх учнів дітей з порушеннями мови, зору, слуху, інтелекту, свідчать про те, що найбільш серйозні відхилення моторики поширюються на сферу координаційних проявів. Ці відхилення є однією з головних причин, що ускладнюють процес формування рухових умінь, розвиток фізичних здібностей. Несприятливі показники загального фізичного статусу учнів, вторинні відхилення в розвитку соматичної і рухової сфери, порушення гармонії у фізичному розвитку характерних для всіх типів аномалій.

При проведенні занять необхідно враховувати одну з головних методичних положень: оптимальне поєднання координаційних вправ з спрямованим розвитком фізичних якостей. Для сполучення дії на координаційні та кондиційні фізичні здібності застосовуються в різних поєднаннях загально- та спеціально- підготовчі координаційні вправи. Приклади з'єднання силових, швидкісно-силових і координаційних здібностей: метання м'яча (правої, лівою рукою) на відстань, рівну 1/2, або 1/4 від максимальної дальності метання; чергування метань (кидків у ціль) при використанні снарядів (м'ячів) різної маси; стрибки в довжину або вгору з повну силу, в 1/2, 1/3 сили і т.д. Варіанти з'єднання швидкісних і координаційних здібностей: чергування бігу з максимальною швидкістю зростання на короткі відрізки з бігом зі швидкістю 30-70% від максимальної (з обов'язковим визначенням часу пробігання відрізка самим учням і корекцією бігу педагогом); чергування пробігання рівних відрізків по прямій з подоланням їх при зміні напрямку руху, темпу, швидкості бігу, довжини кроку та ін. Прикладами вправ, що з'єднують розвиток витривалості та координаційних здібностей, є: тривалий біг з перешкодами або змінами напрямку і швидкості за сигналом. Координаційні вправи, в яких гармонійно

поєднані вимоги до гнучкості і координаційним здібностям, вправи, що виконуються з предметами (палицею, м'ячем, обручем), на гімнастичній стінці, в парах, елементи акробатики, аеробіки, танцю та ін.

Коли говорять про принципи розвитку фізичних здібностей, то мають на увазі побудова системи фізичного навантаження, її обсягу, інтенсивності, розподілу в часі, прогнозування та досягнення конкретних результатів педагогічного впливу за рахунок зміни функціонального стану людини. У адаптивної фізичної культури можуть бути застосовані не всі принципи. Наприклад, тільки в адаптивному спорті і реабілітації осіб після ампутації і спинних травм реалізується такий принцип, як граничне і максимально нарощування фізичного навантаження. При цьому в кожному виді спорту є свої норми і обмеження, пов'язані з медичними протипоказаннями. В системі адаптивного фізичного виховання першочерговим завданням є забезпечення моторної діяльності, активізує корекцію і компенсацію рухових порушень, в процесі якої і розвиваються фізичні здібності.

Тому головна особливість усіх видів адаптивної фізичної культури полягає в тому, що кожна вправа і навантаження в цілому несе корекційну спрямованість, а їх багаторазове повторення - розвиваюче.

Завдання для самостійної роботи

1. Методи розвитку силових здібностей.
2. Розвиток швидкісних здібностей.
3. Методи розвитку швидкісних здібностей

**Рекомендована література: Основна література [1], [2], [4], [6]
Допоміжна [1], [2], [4], [7], [10], [14]**

Тема 5. Особливості побудови тренувань кондиційної спрямованості

Практичне заняття № 5 2 години

Питання для обговорення:

1. Кондиційне тренування.
2. Особливості побудови тренувань кондиційної спрямованості.

Короткі теоретичні відомості.

Кондиційне тренування – це система спеціально організованих форм м'язової діяльності, що передбачає підвищення фізичного стану до належного високого рівня тобто до повної кондиції

. У спортивному тренуванні застосовуються у великому обсязі граничні навантаження, в кондиційному – застосовуються навантаження, що не перевищують функціональних можливостей організму, але достатньо інтенсивні, щоби викликати тренувальний ефект.

Мета підготовчого періоду – підготуватися до навантажень основного періоду. Завдання: навчитися техніці виконання вправ, правил самоконтролю

та самострахування, підбору вправ та програмування процесу тренування. Його тривалість – 2-4 тижні.

Мета основного періоду – досягти високого рівня фізичного стану. Тривалість залежить від особливостей адаптації і планується по мезоциклам, кожен з яких продовжується 2-3 місяці. Кількість мезоциклів залежить також від початкового рівня фізичного стану і від того, як швидко буде досягнуто високого рівня цього стану.

Мета підтримуючого періоду – зберегти досягнутий високий рівень фізичного стану. Його тривалість не обмежена часом. Під час складання індивідуальних програм необхідно визначити:

- вид вправ або їх спрямованість;
- оптимальній рівень інтенсивності;
- тривалість виконання вправ;
- частоту занять;
- темп збільшення навантаження в тижневих чи місячних циклах програми.

Найбільш ефективними для підвищення фізичного стану у кондиційному тренуванні є циклічні вправи низької або помірної інтенсивності (аеробного спрямування) при яких задіяна більше 2/3 м'язів і котрі можна виконувати протягом тривалого часу, для прикладу: • ходьба у швидкому темпі; • ходьба (біг) на лижах; • біг на ковзанах, роликах; • плавання та вправи у воді на кшталт аква-аеробіці, аква-джогінгу тощо;

Періоди кондиційного тренування.

Підготовчий Мета – підготуватися до навантажень основного періоду
Тривалість – 2-4 тижні
Основний Мета – досягти високого рівня фізичного стану
Тривалість – 2-3 місяці.

Підтримуючий Мета - зберегти досягнутий високий рівень фізичного стану. Тривалість необмежена 6

- вело прогулянки;
- веслування;
- танцювальна аеробіка (степ-аеробіка, хіп-хоп, салса, латина,сіті-джем та ін.);
- фітнес-програми з використанням тренажерів для стимуляції роботи серцево-судинної системи (спінбайк-аеробіка).

У кондиційному тренуванні використовуються вправи, які виконуються з інтенсивністю 40-75% МСК з використанням методу безперервної вправи та вправи, які виконуються з інтенсивністю 80-100% МСК з використанням методу інтервальної вправи.

Завдання для самостійної роботи

1. Надати приклад кондиційному тренуванню.
2. Надати побудову тренувань кондиційної спрямованості.

**Рекомендована література: Основна література [1], [2], [5], [6]
Допоміжна [1], [2], [4], [13], [15], [16]**

Тема 6. Адаптивне фізичне виховання спорт осіб з вадами слуху та зору та інтелектуальними порушеннями

Практичне заняття № 6 4 години

Питання для обговорення:

1. Характеристика дітей з порушенням слуху.
2. Компенсаторні механізми в розвитку дітей з порушенням слуху.
3. Мета і завдання адаптивного фізичного виховання при вадах слуху.
4. Особливості методики адаптивного фізичного виховання при вадах слуху.
5. Засоби адаптивного фізичного виховання при вадах слуху.
6. Загальні відомості про сліпоту та слабкозорість.
7. Характеристика дітей з вадами зору.
8. Затримка психічного розвитку і його причини.
9. Пізнавальна та емоційно-вольова сфера дітей із затримкою психічного розвитку.

Короткі теоретичні відомості.

Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами слуху

Причини і локалізація пошкодження органу слуху впливають на сприйняття звуків. Глухота впливає на зниження рівня здоров'я. Аналіз анатомо-фізіологічних зв'язків слухового аналізатора з іншими органами і системами організму показує, що пошкодження органу слуху може викликати порушення:

- рефлекторних рухових реакцій на слухові подразники;
- відчуття рівноваги;
- функції окорухових м'язів;
- функції оральних, артикуляцій, фарин- і ларингеальних м'язів;
- несвідомих автоматичних рухів, що забезпечуються екстрапірамідною системою;
- вегетативних реакцій організму.

Глухота – повна відсутність слуху або такий його ступінь пониження, при якому розбірливе сприйняття мови стає неможливим. Повна глухота зустрічається рідко. Більшість глухих мають залишки слуху, що дозволяє їм сприймати певні звуки. Такий стан визначають як слабослухання або туговухість.

Сприйняття звуків залежно від рівня пошкодження системи слуху

Мета і задачі викладача Зміст практичної роботи

- знання і розуміння цінностей учня, його цілі, проблем, бажань, старань, інтересів;
- знання і розуміння переконань учня, діапазону його можливостей і здібностей
- визначити коло інтересів учня;
- з'ясувати зміст самостійних дій учня;
- виявити пріоритети учня у виборі предметів діяльності, спортивного інвентарю;

- з'ясувати самооцінку учня, виявити причини його сумнівів, побоювань, страхів

Порушення рухової активності може мати наступні вияви:

- проблеми збереження статичної і динамічної рівноваги;
- низький рівень розвитку просторової орієнтації;
- сповільнене оволодіння руховими вміннями і навиками;
- збільшення часу рухових реакцій і реакцій по вибору;
- зниження станової сили;
- відставання в стрибучості;
- нераціональний розподіл фізичних зусиль при рухах;
- погіршення рухової пам'яті;
- зниження здатності ідентифікувати людей і об'єкти;
- неадекватне зниження відчуття безпеки;
- перевага зорово-м'язових уявлень над м'язово-руховими;
- зниження точності сприйняття;
- зниження точності відтворення тимчасових параметрів;
- недостатньо точна координація і невпевненість рухів.

Адаптивне фізичне виховання осіб з вадами зору

Зоровий аналізатор дозволяє людині сприймати 90% зовнішньої інформації. Сліпота – двостороння невиліковна повна відсутність зору (в цих випадках користуються терміном тотальна сліпота) (0) або залишковий зір (гострота зору: світловідчуття 0,03-0,04 включно з корекцією на кращому оці, або звуження поля зору до 10° на кращому оці незалежно від гостроти зору). При збереженому світловідчутті на рівні розрізнення світла і темноти або залишкового зору, що дозволяє полічити пальці руки біля лиця, розрізнити контури, силуети і кольори предметів безпосередньо перед очима, говорять про практичну сліпоту. Знижений зір – гострота зору кращого ока з корекцією зору складає 0,05-0,4, що дозволяє бачити при сприятливих умовах, коли до зору не пред'являється високих вимог.

В спеціальних школах дітей з порушенням зору поділяють на групи:

- з повною відсутністю зору;
- що мають світловідчуття, що дозволяє розрізнити світло і тінь;
- володіючих залишковим зоровим сприйняттям, що дозволяє розрізнити на близькій відстані контури предметів;
- з гостротою зору від 0,01 до 0,04, що дозволяє зорово орієнтуватися при пересуваннях і розрізнити на деякій відстані форми предметів і яскраві кольори;
- з гостротою зору від 0,05 до 0,08, при якій можливо: сприймати контури предметів, колірні відтінки, розрізнити предмети, що рухаються, на відстані, бачити контрастні зображення, контури, кольорові ілюстрації, читати крупний шрифт;
- з гостротою зору від 0,09 до 0,2 і вище, що дозволяє зорово орієнтуватися в просторі, контролювати свій трудовий процес, сприймати спеціальний навчальний матеріал, читати, писати.

У спеціальних школах для сліпих за статистикою 84 % що вчать, є слабозрячими і 16 % - сліпими.

Проблеми, які необхідно долати викладачу АФВ у процесі навчально-тренувального процесу:

- зниження сприйняття власних рухів, самоконтролю рухової діяльності;
- неможливість швидких перемикань на нову структуру руху;
- проблема орієнтування в просторі.

При патології органу зору в АФВ особливу увагу приділяють питанню допуску до занять. До занять фізичними вправами одержують допуск особи з патологією, при якій відсутній ризик погіршення функції зору від фізичного навантаження. Такі хвороби виділяють в групу А. Група Б об'єднує людей із захворюваннями очей, схильними до прогресування і погіршення функцій зору; має на увазі повну заборону фізичних вправ або значні обмеження, вказані лікарем-офтальмологом.

Формуючи групи для занять АФВ, враховують: 1) патологію очей; 2) рівень фізичної підготовки; 3) захворювання інших органів, систем; 4) ступінь зорового дефекту (центрального зір, вид оптичної корекції, поле зору); 5) участь в роботі окремих груп м'язів; 6) психоемоційний стан; 7) вік; 8) стать.

Мета, завдання, і засоби фізичного виховання осіб з дефектом зору.

Успішність процесу фізичного виховання залежить від того, наскільки незрячі повно сприймають ознаки і якості предметів, явищ, ситуацій. Задача вчителя - послідовно і планомірно розвивати пізнавальну сферу учня.

Мета фізичного виховання людей з дефектом зору – забезпечити максимальну свободу, ефективність, економічність і безпеку рухової активності.

Завдання фізичного виховання людей з дефектом зору:

- розвивати здатність цілеспрямовано переміщатися в просторі;
- формувати уміння взаємодії з середовищем і предметами, які його наповнюють, виконувати життєво необхідні результативні, економічні дії.

Специфічні завдання фізичного виховання людей з дефектом зору:

- розвивати стійкість, статичну і динамічну рівновагу; сприйняття навколишнього середовища окремими сенсорними системами, а також сприйняття простору в цілому;
- вдосконалювати навички орієнтування у просторі за допомогою непошкоджених сенсорних систем;
- ліквідувати скутість і обмеження рухів;
- розвивати здатність відчувати і оцінювати швидкість рухів, їх амплітуду, ступінь напруги і розслаблення м'язів;
- удосконалювати всі характеристики рухів;
- розширювати рухові уявлення, рухову пам'ять, об'єм рухових вмінь;
- коректувати недоліки фізичного розвитку, розвивати спритність, силу;
- при слабозрячості – розвивати зорово-моторні реакції.

Адаптивне фізичне виховання при інтелектуальних розладах

Інтелектуальні розлади – широке поняття, що означає яку-небудь інтелектуальну недостатність, що виникла в період формування психіки. За визначенням ВООЗ, це значне зниження основних інтелектуальних функцій. Для визначення рівня розвитку інтелекту в сучасній психіатрії використовується IQ1 – коефіцієнт інтелектуального розвитку. Нормальні значення IQ знаходяться в межах 85–110 %. Виділяють чотири ступені зниження інтелекту (%): - легка – IQ від 50–55 до 70;

IQ - відношення "інтелектуального віку" (віку, якому відповідає розвиток дитини) до паспортного віку, виражене у відсотках. Наприклад, при інтелекті дитини 10 років, відповідному 5 рокам: $10 = 5/10 \cdot 100 \% = 50 \%$.

-поміркована – IQ від 35–40 до 50–55;

- важка – IQ від 20–25 до 35–40;

- глибока – IQ нижче 20–25.

Найбільш глибокий ступінь психічного недорозвитку (IQ = 0–5 %) характеризується відсутністю або початковим станом пізнавальних функцій. Життєва активність обмежується в цьому випадку інстинктивними діями, часто збоченими реакціями на смак їжі, біль, радість або смуток і т.п. В моториці переважають стереотипні дії. Такі люди насилу опановують ходьбою, соціально не пристосовані навіть на рівні самообслуговування. При IQ = 5–19 % спостерігається затримка психіки, що характеризується рудиментарним мисленням (в уявленнях); наявність недорозвиненої різною мірою мови; відносно соціальне пристосовування на рівні самообслуговування або елементарних трудових процесів, що, проте, вдається тільки при постійній опіці; деяке орієнтування в конкретній ситуації; пізнавання близьких; адекватна реакція на звичні повсякденні слова і фрази; використання окремих слів з 3–5 років в комунікативних цілях; можливо навчання елементарним навикам охайності.

Люди з IQ = 20–34 % характеризуються недорозвиненою мовою у вигляді фраз з 2–3 слів, що носить ситуаційний характер, крайньою бідністю уявлень, можливістю розвитку лише навиків самообслуговування.

IQ = 35–49 % – стани, при яких людина може бути навчена простим трудовим вмінням, має фразову мову і іноді може оволодіти читанням, письмом. Емоції недиференційовані, примітивні.

При IQ = 50–70 % має місце конкретно-описуючий тип мислення (без абстрагування), дещо знижені формування понять і допитливість, разом з тим користуються шаблонами і, виходячи з них, люблять повчати інших; добре розвинуті механічна пам'ять, слух, здібність до математичних розрахунків; мають добру практичну (конкретну) обізнаність.

Затримка психічного розвитку (ЗПР) – вияв незрілості психомоторних функцій в результаті сповільненого розвитку морфофункціональних систем мозку під впливом різних негативних чинників. Закінчується, як правило, недорозвиненістю функції або компенсацією її іншими функціями. Може мати тимчасовий зворотній характер. При ЗПР щонайбільшу роль грає недорозвиненість сприйняття

і відчуттів. Аналізатори працюють нормально, але порушена обробка інформації, що поступає від них, є труднощі з перетворенням цієї інформації в руховий акт і, як наслідок, проблеми із сприйняттям розмірів, форм, відстані. Недостатня кількість чуттєвих вражень приводить до відставання

До соціальних, а не до медичних, відноситься проблема затримки інтелектуального розвитку внаслідок педагогічної занедбаності. Вона виникає в дітей, що знаходилися з раннього дитинства в несприятливих умовах виховання, які до шкільного віку є не готовими до засвоєння шкільної програми. Індивідуальні заняття дозволяють в декілька місяців ліквідувати результати педагогічної занедбаності.

Аутизм – стан відходу від реальності і відмова від спілкування. Це серйозна проблема в роботі з людьми з розумовою відсталістю.

При розумовій відсталості виділяють наступні рухові порушення:

- моторна імбещильність – загальне недорозвинення моторики;
- моторний інфантилізм – затримка розвитку моторики;
- екстрапірамідна недостатність – відсутність або недорозвиток асоційованих, автоматичних і захисних рухів, міміки, мови;
- фронтальна недостатність – відсутність формул рухів і здатності їх виробляти, порушення мови, надмірне збудження, недостатність уваги, безпідставна ейфорія.

В усіх випадках наголошуються порушення функцій, які забезпечують нормальну рухову активність: слухо-моторної координації, зорово-просторової орієнтації, функціональності руки (не сформовані тонкі диференційовані рухи пальців рук, кінетичний і кінестетичний праксис, складні координаційні схеми), координації рухів з мовою, статичної координації рухів і організації динамічного руху, кінестетичної інтегративності, труднощі формування навиків, які вимагають диференційованих рухів або зміни темпу виконання рухів. Розумово відсталі школярі відстають від вікової норми за показниками сили, швидкості, витривалості, координації, стрибучості на 25–40 %; частоти рухів – на 30 %, за часом зорово-моторної реакції – на 40 %. Це відставання пояснюється зниженням сили і рухливості нервових процесів. Одна з найбільш важливих завдань АФВ при розумовій відсталості – формування нормального алгоритму рухових дій, розвиток рухових умінь. Специфічні особливості фізичного виховання розумово відсталих дітей.

Завдання навчального процесу: формувати позитивну мотивацію до навчального процесу; сприйняття; здатність концентрувати і утримувати увагу; нормалізувати співвідношення збудження і гальмування нервових процесів; логічне і образне мислення; алгоритм виконання дії (розвинути такі вміння).

Завдання для самостійної роботи

1. Протипоказання до фізичних навантажень при вадах зору.

2. Особливості методики адаптивного фізичного виховання при вадах зору.
3. Методи навчання руховим діям при вадах зору.
4. Профілактика травматизму під час занять фізичною культурою осіб з вадами зору.
5. Засоби адаптивного фізичного виховання при вадах зору.
6. Фізичний розвиток і рухові здібності дітей із затримкою психічним розвитком.
7. Особливості методики адаптивного фізичного виховання дітей різного віку із затримкою психічного розвитку.

**Рекомендована література: Основна література [1], [3], [5], [6]
Допоміжна [1], [2], [4], [10], [15], [16]**

Тема 7. Адаптивний спорт при порушеннях опорно-рухового апарату

Практичне заняття № 7 4 години

Питання для обговорення:

1. Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічу та інших розладах опорно-рухового апарату.
2. Особливості адаптивного фізичного виховання при розладах опорно-рухового апарату: м'язова дистрофія, ревматоїдний артрит, розсіяний склероз, міастенія та інші.

Короткі теоретичні відомості.

Адаптивне фізичне виховання при дитячому церебральному паралічі

Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – термін, об'єднуючий численні рухові порушення, що виявляються паралічами, порушенням координації, мимовільними "зайвими" рухами. Часто вони поєднуються з різними порушеннями мови, психіки, іноді – епілептичними нападами. Причина ДЦП – внутрішньоутробне ушкодження або порушення розвитку мозку, викликане різними хронічними захворюваннями майбутньої матері. Важлива особливість ДЦП як патологічного стану - тенденція до відновлення порушених функцій

Корекційні завдання АФВ:

- формування мотивації і адекватних психоемоційних реакцій у АФВ;
- розвиток і вдосконалення сприйняття всіма сенсорними системами;
- формування вестибулярних реакцій, статодинамічної стійкості (рівноваги) і орієнтування в просторі;
- розвиток і стимуляція опорної і маніпулятивної функцій рук;
- нормалізація співвідношення нервових процесів;
- нормалізація м'язового тону: максимальне розслаблення з подальшим розтягуванням м'язів, які знаходяться в стані спастичного скорочення, і розвиток сили ослаблених м'язів – подолання слабкості (гіпотрофії, атрофії) окремих груп м'язів;

- розвиток і стимуляція відповідних віку рефлексів і пізніх реакцій;
- розвиток здатності довільної напруги і розслаблення м'язів;
- подолання зайвих рухів;
- розвиток координації;
- профілактика розвитку патологічних компенсацій, викривлення хребта, приведення гіпертонусу стегон, патологічних установок стоп;
- поліпшення рухливості в суглобах (ліквідація контрактур);
- корекція патологічних установок опорно-рухового апарату;
- стимуляція опорної функції стоп, ходьба;
- розвиток здібності до самообслуговування;
- поліпшення функціональної діяльності усіх систем організму;
- розвиток психічної сфери і мови.

При виборі засобів АФВ слід керуватися важливою фізіологічною закономірністю: швидше розвиваються ті органи і системи, які необхідні організму на даному етапі онтогенезу або у недалекому майбутньому. Навпаки, розвиток неактуальних на даний момент функціональних систем затримується

Особливості методики при ДЦП.

Заняття починають із вправ, спрямованих на нормалізацію м'язового тону. Усі вправи, якими розвивають той, або інший рух, чергують з дихальними. На фоні загальнозміцнюючих, застосовують вправи, які нормалізують м'язовий тонус, нейтралізують патологічні (тонічні) рефлекси, амплітуди рухів. Бажано, щоб дитина виконувала вправи перед дзеркалом. Розвиток вестибулярної функції здійснюють адекватною стимуляцією вестибулярного аналізатора: розгойдуванням в колисці, на руках, на гойдалках; вправами, в яких є швидка зміна положення тіла: швидке переміщення в одній площині (зверху вниз і знизу вгору, зліва направо і навпаки), перехід з однієї площини простору в іншу, рухи з кутовим прискоренням. У застосуванні цих вправ найбільш відповідальний момент – їх дозування, що розвиває тренувальний ефект і в той же час не викликає негативних вегетативних реакцій. Вправи застосовують в певній послідовності: рухи головою; згинання, розгинання, повороти тулуба; рухи у плечових суглобах; рук і ніг – проксималних суглобах (плечових, кульшових). Вправи поступово повинні охоплювати середні суглоби (ліктьові і колінні), потім променезап'ясткові і гомілковостопні. Необхідно, щоб вправи дещо "випереджали" рівень розвитку рухових можливостей дитини – відповідали наступному рівню розвитку рухової сфери. Застосовуються як загальні методи фізичного виховання, так і специфічні:

- внесення регламентуючих змін в окремі параметри звичайного руху: виконанням вправи з незвиклого початкового положення; зміною амплітуди і швидкості рухів, часу занять за рахунок зміни кількості повторень кожної вправи;
- дзеркальним показом вправ; конструюванням нових способів виконання;
- ускладнення звичайних дій: додатковими діями; комбінацією дій;

- зміна зовнішніх умов: розширенням діапазону матеріально-технічного забезпечення; зміною правил, умов, збільшенням кількості учасників занять;
- застосування змагального методу;
- індивідуально-груповий метод: група складається з 3-6 чоловік і викладач може надати достатньо уваги кожному, але, крім того, діє позитивний чинник колективних взаємин; застосовується як в однорідних групах, у яких беруть участь особи однакових виявів ДЦП, так і в змішаних групах, учасники яких – різних фізичних можливостей;
- метод, що колективно-індивідуалізувався (об'єднує 7– 12 чоловік);
- ігровий метод;
- музично-ритмічні заняття, у тому числі танці;
- виконання вправ одночасно з декламацією віршів;
- метод "театру фізичного виховання" (сюжетні постановки і т.п.);
- метод наочно-практичної взаємодії (ознайомлення з призначенням предметів і способами маніпуляцій з ними).

АФВ при тяжких формах ДЦП, коли людина не здатна приймати і самостійно утримувати вертикальну позу, рухові здібності розвивають у наступній послідовності:

- стимулюють вестибулярну функцію;
- добиваються ліквідації патологічного впливу тонічних рефлексів;
- розвивають настановні рефлекси;
- нормалізують м'язовий тонус;
- добиваються реакції повороту голови на звук або інший подразник;
- формують вміння контролювати положення голови у просторі (у положенні лежачи на животі, пізніше на спині), вчать піднімати голову без підняття плечей;
- добиваються роздільних рухів голови і тіла при зміні положення;
- нормалізують м'язовий тонус рук (у тому числі великих грудних м'язів) і формують вміння випрямляти руки;
- розвивають зорово-рухову координацію голови і рук,
- формують вміння виконувати повороти тулуба із спини на живіт і навпаки (стимулюють зміни положення тіла з розділенням рухів у шийному, грудному, поперековому відділах хребта);
- розвивають уміння повзати на животі і пересуватися в упорі;
- формують вміння сідати з допомогою і самостійно;
- розвивають маніпулятивну діяльність рук;
- формують вміння вставати на ноги і утримувати вертикальну позу;
- розвивають навички циклічних рухів: плавання, ходьба, біг.

З цією метою застосовують методики Боббат, Війта, Козьякіна і ін.

На початку навчального процесу бажано використовувати індивідуальний метод; згодом – індивідуально-груповий (групи 3-6 чоловік); метод "однорідної групи", при якому в групу підбирають дітей одного рівня за віком, фізичним розвитком, формам ДЦП, ступенем рухових порушень, супутніми виявами. У міру соціалізації дитини групи збільшують до 7-12 осіб. Ефективні ігри із загальним для всіх учасників предметом:

обручем, м'ячем, тентом. Велику роль у заняттях відіграє музичний супровід ритмічного характеру у вигляді коротких музичних фрагментів і пісень.

АФВ при ДЦП середньої і легкої ступенів.

Особливості методики АФВ:

- розвиток мови через рух: об'єднання звуку і руху; звукове забарвлення руху;

ролеві рухливі ігри з мовним виразом; ритмізація рухової активності (об'єднання звуку, ритму і руху); оволодіння регуляцією дихання як складовою звукоутворення; розвиток дрібної моторики рук і т.п.;

- формування в процесі фізичного виховання просторових і тимчасових уявлень,

як, наприклад: далі-ближче; вище-нижче; зліва-справа; більше-менше; багато-мало; швидко-поволі; часто-рідко;

- формування у процесі рухової діяльності понять про предмети, рухи і їх якості;

- управління емоційною сферою дитини, розвиток її етично-вольових рис

засобами спеціальних рухливих завдань, ігор, естафет.

Підбираючи вправи для розминки, керуються відповідністю їх цілі заняття, специфічною спрямованістю, ритмічною врівноваженістю і завершеністю. Для розминки загального характеру підбирають 8 – 10 вправ, техніка яких вже добре засвоєна учнем, або не вимагає тривалого навчання. У послідовності рухів повинне бути присутнє поступове збільшення амплітуди, складності і кількості задіяних м'язів. Перенесення рухових навиків рекомендується здійснювати у послідовності з вправи на вправу, із однієї м'язової групи на іншу. Після вправ, спрямованих на окремі м'язові групи, застосовують вправи, які об'єднують попередні вправи у великі складні комбінації для всього тіла. Наприклад: нахили тулуба з поворотами голови; рухи плечима – з нахилами тулуба. У завершальній частині розминки – вправи для розвитку гнучкості: вправи на розтягування нижньої частини спини, задньої поверхні стегон. Вправи виконуються ритмічно, плавно, з поступовим нарощуванням амплітуди.

Підбір вправ основної частини уроку, вимагає дотримання таких принципів: відповідність завданням, забезпечення ефективності і безпеки; бути цікавими і різноманітними. Інтенсивність повинна поступово збільшуватися на початку основної частини заняття і зменшуватися до закінчення. Необхідно задіювати максимальне число м'язових груп, обов'язково – пошкоджені. Підбирати вправи, які залучають до роботи м'язи-антагоністи. Рухи, які є стресовими для організму, застосовувати в обмеженій кількості повторень залежно від показань. Доступність, інтенсивність, складність варіюють в логічній послідовності. Увагу концентрують на техніці виконання рухів, а не на кількості повторень. Переходи між вправами повинні бути плавними, неважкими для виконання, вказівки – однозначними і зрозумілими учню. Починають

основну частину аеробним розігріванням: ходьба, біг, рухи руками і ногами із збільшенням амплітуди, махові рухи. Після цього переходять до вправ в такій послідовності: розтягання великих грудних м'язів, розвиток сили нижніх фіксаторів лопатки; розтягання поздовжньо-поперекових, квадратних поперекових м'язів, розвиток сили м'язів живота; розтягування привідних м'язів стегна, силові вправи для сідничних м'язів, відвідних м'язів; розтягування трицепсів гомілки (саме ці м'язи, як правило, уражені при ДЦП).

У заключній ("підтримуючій") частині необхідно підбирати вправи індивідуальної спрямованості; залучати в дію основні групи м'язів, формуючи правильну поставу. Перевагу віддається вправам на розтягнення: підколінних сухожилків, привідних м'язів стегна, квадрицепсів, згиначів стегна, гомілкових м'язів. Заняття завершують грою або змаганням, естафетою, танцем, з метою забезпечення в учнів позитивних вражень від отриманих результатів.

Завдання для самостійної роботи

1. Особливості методики занять адаптивним фізичним вихованням при ураженнях спинного мозку.
2. Засоби адаптивного фізичного виховання при ураженнях спинного мозку.

**Рекомендована література: Основна література [1], [3], [5], [6]
Допоміжна [1], [2], [4], [10], [13], [15]**

Тема 8. Медико-педагогічний контроль в адаптивному фізичному вихованні і спорті

Практичне заняття № 8 4 години

Питання для обговорення:

1. Завдання медико-педагогічного контролю в адаптивному фізичному вихованні
2. Етапний, поточний й оперативний контроль в адаптивному фізичному вихованні.
3. Методи контролю ефективності навчального процесу в адаптивному фізичному вихованні.

Короткі теоретичні відомості.

У процесі фізичного виховання людей із порушеннями здоров'я лікарсько-педагогічному контролю надається ще більше значення, ніж у роботі зі здоровими. Лікарсько-педагогічний контроль – це система медичних і педагогічних спостережень, які забезпечують ефективне використання засобів і методів фізичного виховання, підвищення рівня здоров'я та вдосконалення фізичного розвитку.

Заходи лікарсько-педагогічного контролю визначають стан організму на даний момент (поточний стан), враховують попередній стан (генез) і прогнозують можливі стани в майбутньому (прогноз).

Медико-педагогічний контроль вирішує такі загальні завдання:

- організація навчально-тренувального процесу;
- визначення стану здоров'я і функціонального стану організму;
- оцінка динаміки стану здоров'я;
- оцінка і вибір найефективніших засобів і методів як самого навчального процесу, так і покращання відновлювальних процесів після фізичних навантажень;
- оцінка гігієнічних умов проведення занять (температура повітря, вологість, освітлення, вентиляція та ін.);
- відповідність спортивного інвентарю (розміри, маса, стан), одягу та взуття темі занять і погодним умовам;

Планування та контроль забезпечення безпеки занять АФВ.

Медичний контроль вирішує такі завдання: вибір засобів фізичного виховання і видів спорту з урахуванням індивідуальних порушень, визначення обсягу занять, спеціальних заходів, які необхідно провести по закінченні заняття, класифікація спортсменів і медичний огляд, визначення протипоказань, оцінка ступеня дії процесу фізичного виховання на організм (незначна, помірна, значна, надмірна).

У АФВ важливо дотриматись етапного, поточного й оперативного контролю. Завдання етапного контролю — оцінка рівня розвитку функціональних можливостей систем і органів, які лежать в основі рухової активності. Проводиться відповідно до етапів навчально-тренувального процесу. Містить медичне обстеження: огляд фахівцями, функціональні проби, лабораторні аналізи й інструментальні дослідження. По етапах оцінюється динаміка фізіологічних процесів, функціональних якостей, регуляція фізіологічних функцій. Етапний контроль проводиться лікарями. Сучасний лікарсько-педагогічний контроль містить фізіологічний контроль рухових якостей: тестування фізичними навантаженнями з метою визначення рівня сили і структури силових можливостей рухів у різних суглобах, співвідношення сили і швидкості у діапазоні куткових швидкостей рухів, силовій витривалості в ізотонічному й ізодинамічному режимах; вимірювання енергетичного потенціалу — меж аеробної й анаеробної працездатності.

Завдання поточного контролю: -визначення відповідності режиму навантажень фізіологічним спроможностям організму через оцінку загальної напруженості функціонального стану організму;
-оцінка відповідності тренувального ефекту поточних навантажень тим, що планувалися;
-визначення адаптаційного потенціалу організму на момент дослідження: оцінка резервів, зміни функціональних можливостей.

Критеріями є скарги на зміну самопочуття, показники частоти серцевих скорочень, артеріального тиску, зміни функціональних проб і результатів лабораторних та інструментальних досліджень.

Прояви перевантаження:

- біль або відчуття дискомфорту в ділянці грудей, живота, шиї, у щелепах або руках;
- відчуття нудоти під час або після виконання фізичних вправ;
- поява незвичної задишки під час виконання фізичних вправ;
- втрата свідомості під час заняття;
- порушення ритму серцевої діяльності;
- високі показники пульсу після навантаження зберігаються більше 5 хв. відпочинку.

Завдання оперативного контролю:

- оцінка впливу кожного заняття на організм;
- визначення спрямованості та напруженості навантажень;
- оцінка ступеня досягнень конкретної мети кожного заняття;
- здійснення оперативної корекції тренувального ефекту окремих вправ і заняття в цілому.

В оперативному контролі визначають:

- під час навантажень — температуру тіла, ЧСС і частоту дихання, їх співвідношення, легеневу вентиляцію;
- після навантажень — характеристики, що відображають стомлення, зміни електрокардіограми, життєвої ємності легенів, сили дихальних м'язів, параметри, які характеризують енергозабезпечення навантаження (рівень лактату, кислотно-основну рівновагу крові), метаболічні показники, що характеризують навантаження (вміст лактату, сечовини, фосфору, креатинфосфату, креатину, вільних жирних кислот, кетонових тіл, глюкози та ін.).

Контроль у навчальному процесі виконує функцію зворотного зв'язку, а також впливає на мотивації у навчанні: правильно організований, він сприяє її підвищенню, організований неправильно — знижує її (своєчасний контроль сприяє стійкому засвоєнню вміння, несвоєчасний — не дає такого ефекту). Так, практика свідчить, що постійна перевірка призводить до зниження мотивації у навчанні, а перевірка у випадку сумнівів сприяє підвищенню активності учня, отже, правильна організація контролю створює для учня можливість проконтролювати себе кожного разу, коли у нього виникає в цьому потреба.

На початку кожного етапу оволодіння рухової навички необхідний контроль за кожною операцією дії. Коли зміст дії вже засвоєно і головні перетворення за формою її виконання вже відбулися, достатньо зовнішнього контролю тільки за кінцевим результатом.

Доцільно навчити учнів корекційних дій: вміння знаходити та виправляти помилки. Оскільки внутрішній контроль формується на основі зовнішнього, виконання функцій контролера відносно іншого учня формує його власну увагу і сприяє розвитку вміння контролювати самого себе.

За результатами лікарсько-педагогічного контролю визначається загальне навантаження на організм учня в процесі занять і будується «фізіологічна крива» навантаження заняття.

Завдання для самостійної роботи

1. Спрямованість змісту занять адаптивного фізичного виховання.
2. Характеристика змісту занять адаптивного фізичного виховання.
3. Заняття по адаптивному фізичному вихованню дошкільнят та школярів.
4. Заняття по адаптивному фізичному вихованню у вищих навчальних закладах.

**Рекомендована література: Основна література [1], [2], [5], [6]
Допоміжна [1], [2], [4], [8], [11], [15]**

Тема 9. Класифікація спортсменів в адаптивному спорті. Профілактика травматизму в адаптивному спорті Практичне заняття № 9 4 години

Питання для обговорення:

1. Принципи класифікації осіб в адаптивному спорті
2. Види класифікацій
3. Система організації і проведення медичної класифікації
4. Система організації і проведення спортивно-функціональної класифікації.

Короткі теоретичні відомості.

Принципи класифікації осіб в адаптивному спорті.

До найбільш значущих принципів класифікації спортсменів-інвалідів відносяться:

-максимально можливе зрівнювання шансів спортсменів на перемогу у рамках одного класу, тобто здійснення підбору осіб в один клас з приблизно однаковими функціональними обмеженнями або, по-іншому, з рівними функціональними можливостями (принцип справедливості);

-максимальне охоплення осіб обох статей з різними видами патології і мірою її важкості (принцип максимального залучення);

-періодичний повторний огляд спортсменів, дефекти яких не носять безповоротного характеру (принцип постійного уточнення).

У спортивних іграх принципи справедливості і максимального залучення є основою для вимоги одночасної участі в змаганні інвалідів з різною мірою важкості поразки (у тих видах адаптивного спорту, де враховується тяжкість поразки).

У адаптивному спорті використовуються два види класифікації. У літературі існує багато назв цих видів, але найбільш точними по сенсу є наступні назви:

- 1) медична;
- 2) спортивно-функціональна.

Медична класифікація передбачає розподіл осіб з обмеженими можливостями здоров'я на класи (групи) або виділення в окремий клас (групу), виходячи з наявності у них структурних і (чи) функціональних можливостей, що залишилися, або, що по процедурі виявлення те ж саме, виходячи із ступеня (тяжкість) ураження.

Розподіл на класи або виділення в окремий клас, даючи основу для участі в діяльності змагання по конкретному виду адаптивного спорту або їх групі, здійснюється в медичній класифікації саме за медичними критеріями без обліку специфіки самої спортивної діяльності. Звідси і ця назва - медична.

У параолімпійському русі використовується другий вид класифікації - **спортивно-функціональна**, яка передбачає розподіл спортсменів на класи, виходячи з особливостей конкретного виду адаптивного спорту, специфіки його змаганням діяльності, але з урахуванням попередньої їй медичної класифікації. Другими словами, спортивно-функціональна класифікація формує класи спортсменів для участі в змаганнях по конкретному виду адаптивного спорту з опорою на показники медичної класифікації. На змаганнях, що проводяться за програмою параолімпійського руху, у рамках сформованих класів і будуть розіграні медалі з фіксацією рекордів різного рівня, здійснена процедура ранжирування спортсменів від кращого (переможця) до гіршого. Саме від цієї класифікації, правильності визначення функціональних можливостей спортсмени в тому або іншому виді діяльності змагання залежатиме результат спортсмена, його ранг в класі і, взагалі, спортивні досягнення і їх соціальна оцінка. Саме тому спортивно-функціональна класифікація в параолімпійських видах спорту може бути названа основною, а медична - додатковою, або допоміжною.

Медичну і спортивно-функціональну класифікації, використовують в адаптивному спорті, доречно порівняти з двома видами класифікацій станів людини, розроблених Всесвітньою організацією охорони здоров'я. Це Міжнародна статистична класифікація хвороб і проблем, пов'язаних із здоров'ям, 10-й перегляд (скорочено Міжнародна класифікація хвороб 10-го перегляду - МКХ- 10), що визначає етіологічну структуру хвороб (розлад, травма і тому подібне), і Міжнародна класифікація функціонування, обмежень життєдіяльності і здоров'я (скорочено Міжнародна класифікація функціонування - МКФ), що дає характеристику функціонування і обмежень життєдіяльності, пов'язаних із змінами здоров'я.

Між МКХ - 10 і МКФ (також, як і між медичною і спортивно-функціональною класифікаціями) є часткові збіги. Обидві класифікації починаються з систем організму. Порушення відносяться до структур і функцій організму, які зазвичай являються складовими «процесу хвороби», і у зв'язку з цим використовуються як чинники, що формують «хворобу», або іноді як причини для звернення по медичну допомогу, тоді як в МКФ вони розглядаються як проблеми функцій і структур організму, пов'язаних із зміною здоров'я.

Завдання для самостійної роботи

1. Основні групи осіб, які займаються адаптивним спортом (класифікація спортсменів)
2. Профілактика травматизму в адаптивному фізичному вихованні.
3. Рекомендації до профілактики травм і підвищення безпеки занять.

**Рекомендована література: Основна література [1], [4], [5], [6]
Допоміжна [1], [2], [3], [9], [12], [15]**

Індивідуальні навчально-дослідне завдання (есе)

| № з/п | Теми (за вибором) | Кількість годин | |
|-------|--|-----------------|-----------|
| | | Денна | Заочна |
| 1 | Сучасні проблеми розвитку спорту осіб з інвалідністю | | |
| 2. | Паралімпійські ігри, Дефлімпійські ігри, Ігри спеціальних олімпіад. | | |
| 3. | Історичні витoki створення організацій, їх робота та організація діяльності. | | |
| 4. | Зміст корекційно-реабілітаційної програми. | | |
| 5. | Тимчасові протипоказання і обмеження в навантаженні при заняттях адаптивним фізичним вихованням і спортом. | | |
| 6. | Рухливі ігри як засіб адаптивного фізичного виховання і спорту. | | |
| 7. | Корекційно-реабілітаційна програма як значущий компонент адаптивного фізичного виховання і спорту. | | |
| 8. | Особливості спортивних споруд для осіб з інвалідністю | | |
| 9. | Розвиток просторової орієнтації у осіб з сенсорними порушеннями. | | |
| 10. | Навчально-тренувальний процес у різних видах адаптивного спорту (за вибором спорту та нозології). | | |
| | Разом | 10 | 10 |

Критерії оцінювання за різними видами роботи

| Вид роботи | Бали | Критерії |
|-------------------|-----------|---|
| Практичні заняття | 0-1 балів | Здобувач відтворює незначну частину навчального матеріалу, має поверхові уявлення про предмет вивчення, не аргументовано висловлює думку. Використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали, виконує практичні завдання за умови сторонньої допомоги. |
| | 2-3 бали | Знання здобувача є достатньо повними, він самостійно застосовує відповідний навчальний матеріал, виконуючи практичні завдання; аналізує, робить висновки. Відповідь повна, логічна, обґрунтована, але припускається неточностей. Здобувач самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Виконані завдання у цілому відповідають вимогам, хоча мають незначні огріхи. |
| | 4-5 балів | Здобувач володіє міцними знаннями, оперує ними при виконанні практичних завдань. Самостійно використовує необхідні інформаційно-методичні матеріали виконуючи практичні завдання. Не припускається помилок при їхньому виконанні. Здобувач виступає експертом практичних завдань, що виконали однокурсники. |
| Самостійна робота | 0-1 бал | Здобувач розпізнає деякі об'єкти вивчення та визначає їх на побутовому рівні, може описувати деякі об'єкти вивчення; має фрагментарні уявлення з предмета вивчення; виконує елементарні прийоми практичних завдань. |
| | 2-3 бали | Здобувач знає окремі факти, що стосуються навчального матеріалу; виявляє здатність елементарно висловлювати думку; самостійно та за допомогою викладача може виконувати частину практичних завдань; знає послідовність виконання завдання; практичні завдання містять багато суттєвих відхилень від установлених вимог, при їх виконанні потребує систематичної допомоги викладача. |
| | 4 бали | Здобувач самостійно і логічно відтворює фактичний і теоретичний матеріал та наводить приклади; володіє навчальним матеріалом і використовує набуті знання, уміння у стандартних ситуаціях; самостійно виконує практичні завдання відповідно до методичних рекомендацій; практичні завдання |

| | | |
|---|----------|---|
| | | мають окремі помилки; користується необхідними навчально-методичними матеріалами. |
| | 5 балів | Здобувач володіє глибокими знаннями, демонструє відповідні компетентності, використовує їх у нестандартних ситуаціях, самостійно працює з інформацією у відповідності до поставлених завдань; систематизує та узагальнює навчальний матеріал; самостійно користується додатковими джерелами інформації; без похибок виконує та аналізує практичні завдання. |
| Індивідуальне навчально-дослідне завдання (есе) | 0 балів | Студент не виконав завдання або подав текст, повністю згенерований ШІ без змін, робота не відповідає вимогам, має хаотичну структуру, поверхневий виклад, відсутні посилання на джерела, недотримано правил академічної доброчесності. Відсутня будь-яка згадка про використання ШІ. |
| | 1-2 бали | Спеціальне реферування підготовлене зазначено факт використання ШІ, має компеллятивний характер згенерованого матеріалу майже без редагування, мінімальний опис, логічна структура реферування не відпрацьована, студент плутано та не впорядковано викладає результати дослідження, дає неповні, поверхневі, необґрунтовані відповіді на поставлені запитання. Фахова мова використана частково. Демонстраційні матеріали неякісно оформлені, не використані засоби наочності інформації, презентація не відображає основні етапи роботи, мають місце помилки та неузгодженості, кількість слайдів не відповідає тривалості виступу. Академічні стандарти не дотримані або виконані формально. |
| | 3-4 бали | Спеціальне реферування підготовлене, обмежено описано використання ШІ. Внесено деякі правки у згенерований текст, але його логіка не відпрацьована. Робота частково відповідає вимогам, студент плутано та не впорядковано викладає результати дослідження, дає неповні, поверхневі, необґрунтовані відповіді на поставлені запитання. Демонстраційні матеріали є, використані засоби наочності інформації, презентація не відображає повністю основні етапи роботи, мають місце помилки та неузгодженості, кількість слайдів не відповідає тривалості виступу. |

| | | |
|--|------------|--|
| | | Академічні стандарти дотримано частково (посилання/цитати з помилками). |
| | 5-6 балів | Чітко вказано, як саме використовувався ШІ. Продемонстровано редагування згенерованого тексту, але воно переважно формальне. Спеціальне реферування логічно побудоване, але студент не повно розкриває результати дослідження, намагається дати повні і ґрунтовні відповіді на запитання, але не здатний аргументовано захищати свою позицію. Демонстраційні матеріали є, використані засоби наочності інформації, але мають місце помилки та неузгодженості. Академічні стандарти виконані на базовому рівні. |
| | 7-8 балів | Використання ШІ описано прозоро й детально. Спеціальне реферування логічно побудоване, студент демонструє глибокий аналіз та змістовне редагування матеріалу, чітко, ясно, стисло і повно викладає сутність і результати дослідження. Робота відповідає всім вимогам, є логічною та фаховою. На запитання дає повні і ґрунтовні відповіді, здатний аргументовано захищати свою точку зору. Реферування супроводжується засобами наочності інформації гарної якості, які допомагають найбільш повно розкрити тему, презентація гарно організована, оформлення слайдів розкриває тему, текст легко читається, інформація виділяється за допомогою кольору, розміру, ефектів анімації і т.д. Дотримано академічних стандартів, правильне оформлення посилань і цитат. |
| | 9-10 балів | Студент не використовував засоби ШІ, продемонструвавши високий рівень самостійності. Спеціальне реферування логічно побудоване, студент чітко, ясно, стисло і повно викладає сутність і результати дослідження, дотримується структури і логіки доповіді. Має глибокий аналіз, оригінальні висновки, творчий підхід. На запитання дає повні і ґрунтовні відповіді, здатний аргументовано захищати свою точку зору. Реферування супроводжується засобами наочності інформації гарної якості, які допомагають найбільш повно розкрити тему, презентація гарно організована, оформлення слайдів розкриває тему, текст легко читається, інформація виділяється за допомогою кольору, розміру, ефектів анімації. Академічні стандарти повністю дотримано, |

Критерії оцінювання підсумкового контролю (заліку)

Для навчальної дисципліни «Адаптивне фізичне виховання і спорт» навчальним планом передбачено підсумковий контроль у формі заліку. Кількість балів, необхідних для заліку (не менше 60), студент отримує під час участі у практичних заняттях, виконання всіх видів самостійної роботи.

Критерії оцінювання за всіма видами контролю

| Сума балів | Критерії оцінки |
|------------------------|--|
| Відмінно (90–100 А) | Здобувач вищої освіти має ґрунтовні знання про адаптивне фізичне виховання і спорт. На визначає методологічні концепції часткових методик адаптивного спорту. Усні відповіді повні, логічні й обґрунтовані. На високому рівні вміє: визначати загальні і специфічні завдання адаптивного фізичного виховання і спорту. На високому рівні виявляє розуміння о вікових особливостях фізичного і психічного розвитку дитини. Усвідомлює види і форми занять фізичними вправами при роботі з дітьми інвалідами. Виявляє вміння розробляти конспекти занять з адаптивного спорту. Виявляє творчий підхід у роботі з особами з інвалідністю. |
| Добре (82–89 В) | Здобувач вищої освіти має достатні знання про адаптивне фізичне виховання і спорт. На володіє вміннями визначати методологічні концепції часткових методик адаптивного спорту. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. Виявляє розуміння визначити загальні і специфічні завдання адаптивного спорту, натомість під час виявлення розуміння о вікових особливостях фізичного і психічного розвитку дитини, припускається незначних помилок. У цілому усвідомлює види і форми занять фізичними вправами при роботі з дітьми інвалідами, однак допускає деякі помилки. Достатньо усвідомлено розробляє конспекти занять з адаптивного спорту, натомість під час проведення занять, виявляє деяку невпевненість. Під час |

| | |
|---------------------------------|---|
| | <p>творчого підходу у роботі з дітьми інвалідами потребує незначної допомоги з боку викладача.</p> |
| <p>Добре (74–81 C)</p> | <p>Здобувач вищої освіти має знання про адаптивне фізичне виховання і спорт, але у визначенні методологічних концепцій часткових методик, допускається певних помилок. Усні відповіді повні, логічні, натомість не завжди обґрунтовані. володіє вміннями визначити загальні і специфічні завдання адаптивного спорту. Не завжди виявляє розуміння о вікових особливостях фізичного і психічного розвитку дитини. Здатний усвідомлювати види і форми занять фізичними вправами при роботі з особами які мають інвалідність, але при деяких нозологіях потребує допомоги. Не завжди вміє правильно розробити конспект занять з адаптивного спорту. Під час творчого підходу у роботі з дітьми інвалідами викликає певні труднощі. Усні відповіді цілком логічні, проте не завжди повні й аргументовані.</p> |
| <p>Задовільно (64–73 D)</p> | <p>Здобувач вищої освіти має недостатні знання про адаптивне фізичне виховання і спорт. У визначенні методологічних концепцій часткових методик, допускається значних помилок. Усні відповіді не повні, здобувач вищої освіти ускладнюється в їх обґрунтуванні. На володіє вміннями визначити загальні і специфічні завдання адаптивного спорту. Аналіз вікових особливостей фізичного і психічного розвитку дитини викликає труднощі. Загалом розуміє види і форми занять фізичними вправами при роботі осіб з інвалідністю, проте у деяких нозологіях потребує значної допомоги. Має труднощі при розробці конспекту занять з адаптивного спорту. Не виявляє творчого підходу у роботі з дітьми інвалідами. Усні відповіді не цілком логічні, не завжди повні й аргументовані.</p> |
| <p>Задовільно (60–63 E)</p> | <p>Здобувач вищої освіти має знання про адаптивне фізичне виховання і спорт. У визначенні методологічних концепцій часткових методик, допускається суттєвих помилок. Усні відповіді не повні й не обґрунтовані. Володіє вміннями визначити загальні і специфічні завдання адаптивного фізичного виховання. У визначенні вікових особливостей фізичного і психічного розвитку дитини допускається суттєвих помилок. Практично не виявляє розуміння о видах і формах занять фізичними вправами при роботі з дітьми інвалідами. Має значні труднощі у розробці конспекту занять з адаптивного спорту виявляє творчого підходу у роботі з</p> |

| | |
|----------------------------|--|
| | особами, які мають інвалідність. Усні відповіді не логічні, не завжди повні й аргументовані. |
| Незадовільно (35-59 FX) | Здобувач вищої освіти має фрагментарні знання про адаптивне фізичне виховання і спорт. У визначенні методологічних концепцій часткових методик, припускається грубих помилок. Усні відповіді часткові, не обґрунтовані. Не володіє вміннями визначити загальні і специфічні завдання адаптивного спорту. Не розуміє й не усвідомлює визначення вікових особливостей фізичного і психічного розвитку дитини. Не виявляє розуміння о видах і формах занять фізичними вправами при роботі з особами, які мають інвалідність. Не вміє доцільно розробити конспект занять з адаптивного спорту. Не усвідомлює творчий підхід у роботі з дітьми інвалідами. Усні відповіді не логічні, не повні й аргументовані. |

Засоби оцінювання та методи демонстрування результатів навчання

Оцінювання: індивідуальне опитування, колективна співбесіда, перевірка виконання практичних завдань, формування дидактичного портфоліо, письмове опитування, презентація результатів самостійної роботи, екзамен.

Демонстрування результатів навчання: дискусія, усні доповіді, робота в парах, робота в команді, тренінг, презентація результатів самостійної роботи.

Розподіл балів, які отримують здобувачі за результатами поточного і підсумкового контролю (залік)

| Поточний контроль (практичні заняття, самостійна робота, ІНДЗ) | | | ІНДЗ | Сума |
|--|------|-------|------|-------|
| Теми | Бали | Разом | 0–10 | 0–100 |
| Тема 1 | 0–10 | 0–90 | | |
| Тема 2 | 0–10 | | | |
| Тема 3 | 0–10 | | | |
| Тема 4 | 0–10 | | | |
| Тема 5 | 0–10 | | | |
| Тема 6 | 0–10 | | | |
| Тема 7 | 0–10 | | | |
| Тема 8 | 0–10 | | | |
| Тема 9 | 0–10 | | | |

Забезпечення навчання осіб з особливими освітніми потребами

Метою інклюзивного навчання в Університеті Ушинського є забезпечення рівного доступу до якісної освіти особам з особливими освітніми потребами шляхом організації їхнього навчання на основі застосування особистісно-орієнтованих методів навчання з урахуванням їхніх індивідуальних особливостей.

Рекомендовані джерела інформації **Основна література**

1. Адаптивне фізичне виховання и спорт / под ред. Джозефа П. Винника; пер. с англ. И. Андреев. Київ : Олімпійська література, 2019. 608 с.
2. Березовський В. А., Подгаєцький А. В. Спортивне орієнтування в Україні. Спортсмени з порушенням слуху. DEAFSPORT . Київ : Вид во BULLA, 2021, 65 с.
3. Бріскін Ю. А. Спорт інвалідів: підручник. Київ. :Олімпійська література, 2020. 124 с.
4. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч-метод. посібник. Луцьк : Вежа-Друк, 2019. 49 с.
5. Загальні основи адаптивного фізичного виховання : навч. посіб. / М.В. Москаленко та ін. Дніпропетровськ: Інновація, 2019. 132 с.
6. Теорія і методика фізичного виховання : у 2 т. / гол. ред. Т.Ю. Круцевич. Київ: Олімп. л-ра, 2019. Т. 2. 448 с.
- 7.

Допоміжна

1. Іванов В., Бойко В. Значення адаптивного спорту для розвитку дітей з вадами слуху. Збірник наукових праць студентів та магістрантів Кам'янець-Подільського національного університету імені Івана Огієнка. 2024. В. 18. С. 237-242.
2. Матвеев С. Адаптивний спорт і олімпійський рух. Киев : Олімпійська література, 2019. – №1. – С. 9 – 15.
3. Мерзлікіна О. А. Тестові завдання з теорії і методики адаптивного фізичного виховання. Київ : ТОВ „Козарі”, 2020. 33 с.
4. Мудрік В. І. Міжнародний спортивний рух інвалідів. (Перше, скорочене видання). Київ : „Нора-прінт”, 2021. 39 с.
5. Синіговець В.І. Особливості фізичного розвитку та рухової підготовленості дітей молодшого шкільного віку з порушенням інтелекту. *Вісник Чернігівського державного педагогічного університету імені Т. Г. Шевченка*. Випуск 64. Серія : педагогічні науки. Фізичне виховання та спорт : Збірник. Чернігів : ЧДПУ, 2019. № 64 С. 510–514.
6. Флоростян О.І. Оцінка компетентності студентів щодо викладання фізичної культури в інклюзивних класах. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М.П. Драгоманова. Серія 19. Корекційна*

педагогіка та спеціальна психологія. Випуск 39. Київ. Видавництво НПУ імені М.П. Драгоманова. 2020. С. 101-115.

7. Форостян О.І. Особливості емоційного вигорання педагогів, які працюють з дітьми з особливими освітніми потребами. *Наука і освіта*. Одеса 2021. Випуск №2, С.111-117.

8. Форостян О. І. Професійна готовність студентів до викладання дисципліни «Фізична культура» в умовах інклюзивного середовища. *Olympicus*. Випуск 2 2023 Видавничий дім «Гельветика» С. 61-69. DOI: <https://doi.org/10.24195/olympicus/2023-2-10>

<https://olympicus.pdpu.edu.ua/index.php/olympicus/article/view/19>

9. Христова Т.Є., Карабанов Є.О. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни адаптивна фізична культура. Мелітополь, ФОП Силаєва О.В., 2019. 44 с.

10. Bohn A.S., Porter G., Penniman R., Leonard S. Thriving Through Adaptation: Adaptive Sports after Spinal Cord Injury. *Physical Medicine and Rehabilitation Clinics of North America*. 2025. Vol. 36, Issue 1. P. 173-194. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.pmr.2024.08.004>.

11. Genovard F., Muñoz J., Petchamé J., Solanellas F. Risk management approaches in sports organisations: A scoping review. *Heliyon*. 2025. Vol. 11, Issue 3, e42270. DOI: <https://doi.org/10.1016/j.heliyon.2025.e42270>.

13. Children with persistent speech disorder are more likely to have problems making friends, research finds. *Homepage University of Bristol*. URL: <http://www.bristol.ac.uk/news/2023/january/speech-disorder-children.html> (date of access: 13.03.2023).

14. Evaluation of the adaptive potential of first-graders with normal speech development and speech disorders. *Voloshina, L.N et al. Cypriot Journal of Educational Science*. 2019. Vol. 14, no. 2. P. 345–351.

15. Kozin S. Technology of popularizing knowledge on the treatment of scoliosis using the *Schroth Therapy method in the clinic and online*. HT [Internet]. 2023. №1(1). P. 36-44. DOI: <https://doi.org/10.58962/HT.2023.1.1.36-44>

16. Maya Dybvig Joner, Marit Alvestad, Elin Reikerås. Special education in Norwegian early childhood education and care: a document analysis of special education assistance provided to children with language disorders. *European Journal of Special Needs Education*. 2022. P. 2–14.

Інформаційні ресурси в інтернеті

1 Адаптивна фізична культура та реабілітація https://ab.uu.edu.ua/edu-discipline/adaptivna_fizichna_kultura_ta_reabilitatsiya

2. Бібліотека Університету Ушинського : офіційний сайт. URL : <https://library.pdpu.edu.ua/>

3. Міністерство освіти і науки України: офіційний сайт. URL : <http://www.mon.gov.ua>

4. Одеська національна наукова бібліотека : офіційний сайт. URL : <http://odnb.odessa.ua/>.

5. Пошукова система Національної бібліотеки імені В. І. Вернадського. –
Режим доступу до електронних ресурсів -
[http://www.nbuv.gov.ua/https://bohdan-
books.com/upload/iblock/959/95942b36fe176c03a78e2ec0e7e287c7.pdf](http://www.nbuv.gov.ua/https://bohdan-books.com/upload/iblock/959/95942b36fe176c03a78e2ec0e7e287c7.pdf)

6. Теорія і методика адаптивної фізичної культури
<http://repository.ldufk.edu.ua/handle/34606048/20963>