

ІНТЕГРАТИВНА СИСТЕМА РУХОВИХ ВПРАВ НА ЗАНЯТТЯХ З АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

INTEGRATIVE SYSTEM OF MOVEMENT EXERCISES IN ADAPTIVE KARATE CLASSES IN PHYSICAL EDUCATION OF CHILDREN WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

У публікації здійснено спробу розроблення й упровадження інтегративної системи рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами молодшого шкільного віку. Ресурсне забезпечення розробляли з урахуванням специфіки рухової діяльності на заняттях з адаптивного карате. Зважали на характеристики рухових вправ бойового мистецтва, вимоги до фізичної підготовки дітей задля їх виконання. Вправи на розтяг і зміцнення м'язів спини мають у виконанні поступальних рухових дій, водночас на завершальному етапі сила і рвучкість, швидкість у виконанні прийомів адаптивного карате, особливо при переміщенні в просторі, вимагають навичок координації, фізичної вправності. Медико-фізіологічні показники дітей з особливими потребами окреслюють певні завваги у їх фізичному вихованні: 1) рухові вправи на початковому етапі мають бути спрямовані на досягнення балансу між фізичним й емоційним станом дітей, оскільки потрібен певний час, щоб дитина виробила вміння утримувати увагу на певному положенні тіла, руховій дії; 2) специфіка рухових вправ на розтяг, гнучкість, вироблення координації у східних бойових мистецтвах і статичній гімнастиці (елементи хатха-йоги) уможливує поєднання рухів, при цьому урахувати те, що діти з особливими освітніми потребами виявляють замкненість і загальмованість, тому статична гімнастика буде ефективною на початковому етапі; 3) вправи з адаптивного карате стосуються системи здоров'язбереження, сприяють зняттю нервово психічної напруги дітей; 4) заняття з адаптивного карате орієнтовані на парну і групову роботу, тому задля набуття комунікативного досвіду, а також розвитку навичок міжособистісної взаємодії дітей було застосовано метод театралізованої гри; театралізована діяльність сприяє розкритості вихованців, подальшій їх соціалізації, що підвищує рівень соціальної інклюзії.

Ключові слова: адаптивне карате, фізичне виховання, театралізована гра, театралізована діяльність, статична гімнастика, діти з особливими освітніми потребами,

розлади аутистичного спектру, заклади загальної середньої освіти.

The publication attempts to develop and implement an integrative system of motor exercises in adaptive karate classes in the physical education of children with special educational needs of primary school age. Resource support was developed taking into account the specifics of motor activity in adaptive karate classes. They paid attention to the characteristics of martial arts movement exercises, the requirements for physical training of children for their performance. Exercises for stretching and strengthening the back muscles require translational motor actions, while at the final stage, strength and agility, speed in performing adaptive karate techniques, especially when moving in space, require coordination skills and physical dexterity. Medical and physiological indicators of children with special needs outline certain considerations in their physical education: 1) movement exercises at the initial stage should be aimed at achieving a balance between the physical and emotional state of children, since it takes a certain amount of time for a child to develop the ability to maintain attention on a certain body position, motor action; 2) the specificity of movement exercises for stretching, flexibility, development of coordination in Eastern martial arts and static gymnastics (elements of hatha yoga) makes it possible to combine movements, while taking into account the fact that children with special educational needs are withdrawn and inhibited, so static gymnastics will be effective at the initial stage; 3) adaptive karate exercises relate to the health care system, contribute to the relief of children's nervous and mental tension; 4) adaptive karate classes are focused on pair and group work, therefore, in order to gain communicative experience, as well as to develop children's interpersonal interaction skills, the method of a theatrical game was used; dramatized activity promotes the relaxation of pupils, their further socialization, which increases the level of social inclusion.

Key words: adaptive karate, physical education, theatrical play, theatrical activity, static gymnastics, children with special educational needs, autism spectrum disorders, general secondary education institutions.

УДК 796.011.3:373-056.2/3
DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/75.5>

Барабаш К.В.,
викладач кафедри фізичної культури
та методики її викладання
Криворізького державного педагогічного
університету

Постановка проблеми у загальному вигляді.

Сучасна практика фізичного виховання дітей з особливими потребами молодшого шкільного віку визначає не лише розвиток напряму в застосуванні елементів різних оздоровчих систем задля досягнення балансу фізичного й емоційного складників здоров'я, але також покликана підвищити рівень соціальної інклюзії, сприяти успішній інтеграції дітей у соціум. Система рухових вправ

на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами через поєднання елементів східних оздоровчих систем, а також уведення елементів театралізованої діяльності дозволить досягти розкритості дітей, виробити координацію у просторі, сприятиме набуттю власного комунікативного досвіду в колективі. Адаптивне карате має не лише профілактично-лікувальну дію, але також забезпечує

комплексний розвиток особистості. Побудова інтегративної системи рухових вправ на заняттях з адаптивного карате з дітьми з особливими освітніми потребами не знайшла послідовного висвітлення в сучасному дискурсі.

Аналіз останніх досліджень і публікацій.

Фізичне виховання у змісті здоров'язбережувальної діяльності дитини розглядають з позиції досягнення фізичної активності, подальшого фізичного розвитку (М. Булатова, В. Гончаренко, В. Папуша, Ю. Усачов, Б. Шиян). Наукові напрацювання стосовно загального розвитку дітей з особливими освітніми потребами, зокрема з розладами аутистичного спектру (О. Біленко, О. Вербицька, О. Куліш, О. Переворська, В. Синьов), сприятимуть розробленню системи рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні з урахуванням медико-фізіологічних показників. Інтеграція елементів східних оздоровчих практик на підготовчому етапі карате апелює до створення профілактично-оздоровчих практик, системи вправ у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами (А. Колупаєва, Л. Вакуленко, Д. Козак, Л. Лоза, Н. Пангелова). Розвиток комунікативного досвіду дітей перебуває в безпосередньому взаємозв'язку з умінням установлювати міжособистісні стосунки, тому досвід застосування методу театралізованих ігор у фізичному вихованні дозволить досягти емоційного урівноваження, забезпечить подальшу соціалізацію (Г. Кіт, С. Конопляста, Н. Куфко, Л. Русан, С. Тарасенко).

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми. Фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами покликане провадити лікувально-профілактичні й розвивальні вправи. Вправи з адаптивного карате мають інтегративний характер, поєднують елементи статичної гімнастики (елементи рухів системи хатха-йоги) на підготовчому етапі, оскільки медико-фізіологічні характеристики дітей визначають певні обмеження у виконанні вправ на розтяг й орієнтацію у просторі, відповідно, необхідною є попередня фізична підготовка.

Установлено, що діти з особливими освітніми потребами (група молодшого шкільного віку з розладами аутистичного спектру) виявляють труднощі в комунікації, невміння налагодити контакт, низький рівень емоційного інтелекту. Оскільки робота в парах або робота в колективі вимагає розуміння спільних дій, комунікацію з напарником, взаємодія між дітьми, дорослим (учителем / тренером) і дітьми має бути побудована на толеруванні, атмосфері емоційної відкритості. Досягнення емоційної взаємодії на заняттях з адаптивного карате на основі уведення театралізованої діяльності сприяє загальнокультурному розвитку дитини (розвиток естетичного порогу, культури художнього сприйняття), у фізичному вихованні

театралізована діяльність дозволяє в ігровій формі засвоїти рухові вправи. Відповідно Закону України «Про освіту» (2017) передбачено створення інклюзивних класів у закладах загальної середньої освіти; надання супроводу для дітей індивідуально, а також в умовах сімейного навчання. Фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами розуміємо в системі цільової підтримки на рівні фізичного розвитку особистості, досягнення балансу фізичного й емоційного складників.

Мета статті – схарактеризувати інтегративну систему рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами.

Виклад основного матеріалу. Інтегративна система рухових вправ на заняттях з адаптивного карате ґрунтована на поєднанні рухових вправ систем фізичної культури задля досягнення психофізичного балансу дітей з особливими освітніми потребами. Уведення елементів театралізованої діяльності в підготовці дітей з особливими освітніми потребами до виконання рухових вправ як основи адаптивного карате сприяє емоційному врівноваженню, розвитку координації, з одного боку, вироблення культури спілкування в колективі (групі), зокрема навичок міжособистісного спілкування, – з іншого.

Задля досягнення емоційно комфортної атмосфери були застосовані ігри-драматизації, які дозволяли дітям перебувати в образі дійової особи. Рухові вправи мають корекційно-розвивальний характер, через активізацію психічних процесів визначають динаміку цілісного розвитку особистості. Шляхом спостереження над руховою діяльністю дітей з особливими освітніми потребами окресленого віку, а також з урахуванням їхнього досвіду емоційного пізнання літературного твору (дитяча література), мультимедійного відтворення художніх образів або самостійного пізнання довкілля розробили програму, яка передбачала «рухове втілення» художніх образів знайомих творів (літературних, анімаційних тощо), а також образів, з якими вихованці ознайомлювались при пізнанні довкілля.

У процесі оволодіння рухами на заняттях ми також використовували прийом уповільненої зйомки розпускання пелюсток квітки, листя гілочки дерева, коливання пелюсток або листя гілочки від вітру. Застосування прийому уповільненої зйомки з позиції сприяє швидшому запам'ятовуванню рухів руками догори – донизу, хвилеподібні рухи руками, вставання з позиції навприсядки з одночасним повільним підняттям рук догори, підняття рук догори із їх витягуванням і підняттям стопи догори. Уповільнена зйомка може мати різний вимір швидкості залежно від фізико-морфологічних і медико-фізіологічних показників особистості,

поступу в дотриманні методики виконання, особистих досягнень дитини.

Одним із критеріїв добору вправ, спрямованих на орієнтацію в просторі, є емоційно-образна упізнаваність, а також максимальна рухова подібність до пропонованого образу. Якщо дитина не має досвіду емоційного переживання при спостереженні над тим чи тим образом, рекомендований попередній анімаційний перегляд, безпосереднє ознайомлення (за можливості). Оповідь про образ, утілений у рухових вправах, побудована на елементах казковості, чарівного перетворення, персоніфікованих описах, здійснює ефективний вплив на емоційно-когнітивну сферу вихованців.

Оволодіння методикою виконання вправи, асоційованої з художнім образом, має поетапне виконання, що залежить від фізичних можливостей дітей, а також медико-фізіологічних показників. У роботі з художніми образами застосували принцип синестезійного поєднання, що полягає в такому:

– Результати застосованої опитувальника «Світ довкола» дозволяють у відтвореній картині світу дитини, утілений у малюнковій оповіді, виокремити образи, які емоційно позитивні для неї (кожна дитина має неповторні образи). На основі їх створений художній образ буде сприяти більш швидкому розслабленню дитини, попереджує емоційний дискомфорт, викликаний пропозицією виконання нових рухів. Зауважимо, що введення нових рухів уможливлене саме на основі моделі упізнаваного, звичного для дитини художнього образу, який дитина наслідує шляхом виконання усталених рухів.

– Рослинні образи (дерева і квіти), втілені такими рухами: рухи догори – донизу перед грудьми, паралельно підлозі. Конкретизація оживленого образу рослини, наприклад, тополі, має вияв у рухах догори, поступовому піднятті стопи догори.

Було розроблено методику поетапного виконання рухливих вправ, які імітують художні образи.

Театралізація рухових дій розвиває творчу уяву дітей [7, с. 51–52] шляхом імітації коливання пелюсток або листя розвивається моторика (імітація пальцями коливання від вітру), орієнтація в просторі наближається до норми. Театралізований супровід рухових вправ супроводжували коментарем учителя фізичної культури (тренера). Особливість текстового наповнення полягає у збереженні атмосфери чарівності, оживлення рослин, ритм яких імітують діти через систему фізичних дій:

– виконання рухових дій на рахунок (сприяє виробленню відчуття ритму, дисциплінує);

– музичний супровід, музика добирається відповідно до можливостей дітей дотримуватися темпу й ритму. Практика засвідчила, що діти

з особливими освітніми потребами із задоволенням виконують рухові дії при музичному супроводі – пісень та / або мелодій із мультиплікаційних фільмів, ритмічні мелодії;

– введення ігрового прийому «Що ще може робити квітка?». Діти пропонують власні імітації рухів, які, на їх думку, притаманні квітці. На казковій галявині рекомендоване оприявлення тих квіток, які діти з особливими освітніми з особливими потребами малювали в картині «Мій світ». Це сприяє більш швидкій адаптації до середовища.

Ефективним є використання мас-медійного матеріалу (мультиплікації, записи фрагментів дитячих художніх фільмів, де відтворено художні образи, які діти з особливими освітніми з особливими потребами наслідують через рухову діяльність). За нашим спостереженням, для дітей важать правила, наближені до символічних дій. Прикладом може слугувати імітована паперова ромашка, висота якої дорівнювала росту дітей, що сприяло вільному діалогу оживленої рослини з тим, хто цього забажає. Діти із задоволенням спілкувалися з квіткою, додавали їй створені власними руками пелюстки, малювали на листочках і стеблові рисочки чи хвилясті лінії, прикрашаючи її. Це також сприяло виробленню навичок міжособистісної взаємодії в колективі, зниження агресивності, подолання замкненості.

Вагомим є особистий емоційно-когнітивний досвід дітей з особливими освітніми потребами з об'єктами природи. Синестезійна природа пізнання світу визначає перевагу того чи того відчуттєвого складника в руховій діяльності.

Аромоасоціації (запахові відчуття) актуалізують через перцептивну пам'ять. Рекомендовано апелювати до сугестії запахів квітів відомого довкілля (рідного краю), тобто набутий досвід ґрунтований також на тактильних відчуттях. Наприклад, запахові актуалізатори квітів – ромашки, кульбаби, волошки, лілії, троянди, півонії, конвалії, айстри, жоржини; квіти дерев – вишні, яблуні, груші, абрикоси, черемхи. Якщо у групі наявні діти, які не мають досвіду спостереження, альтернативою є декорування уявної галявини штучними квітами з використанням аромомасла.

Для уявлення художнього образу важливою є також кольоративна ознака, тон, яскравість, що необхідно враховувати відповідно до спектрального образу світу дитини з особливими освітніми потребами.

Здійснена уявна подорож до казкового світу, чарівне перетворення на рослину урівноважує емоційний стан вихованців, сприяє розвиткові емоційного інтелекту. Введення театралізованої діяльності під час виконання базових рухових вправ адаптивного карате забезпечує «Я»-включеність дитини з особливими освітніми потребами у навколишній світ, спонукає до осмислення себе, що

визначається виявом особистісної позиції (ставлення до власних дій і поведінки).

Практика викладання адаптивного карате засвідчила ефективність використання елементів хатха-йоги [5, с. 193–195; 6, с. 109–110]. Ураховували такі закономірності:

1. Емоційна (позитивна) активність дітей з особливими освітніми потребами спостережувана через їх залучення до театральної діяльності. Інтеграція театральної діяльності на заняттях адаптивного карате уможливлена через рухову імітацію художніх образів.

2. Рухова діяльність дітей з особливими освітніми потребами корегується медико-фізіологічними показниками.

3. Рухові вправи адаптивного карате ґрунтовані на плавному переміщенні в просторі, послідовній зміні рухів, тому встановлена закономірність при виконанні асан профілактично-лікувальної дії на розтяг м'язової системи організму, рухливості опорно-рухового апарату, зміцнення м'язів ніг, розвиток грудної клітини визначає перетин суголосних елементів у виконанні рухових вправ.

Упроваджено авторську методику застосування елементів хатха-йоги на основі суголосності послідовності виконуваних дій.

Задля вироблення навичок вільного й упевненого орієнтування в просторі, з одного боку, необхідно застосовувати вправи на розтяг й укріплення м'язів спини. Характеристиками хребта є гнучкість за умови регулярного навантаження на міждисккові подзвонки, сила, оскільки вправи зміцнюють зв'язувальний апарат. Недостатня рухова діяльність, нерегулярність у виконанні вправ на розтяг призводить до суттєвого обмеження обсягів рухів у хребті. Було дібрано асани, виконання яких передбачає рухи хребта, системність у виконанні рухів поступово забезпечує збільшення міжхребтових проміжків, зменшує тиск на задню повздожно зв'язку хребта. Відповідно, рекомендованими асанами (вправами статичної гімнастики) є рухові дії, послідовність рухових дій, що максимально наближені до елементів рухів адаптивного карате. Також необхідно наголосити на тому, що виконання вправ статичної гімнастики передбачає дотримання ритмів дихання (прана), система адаптована за методикою Костянтина Бутейка [3; 4, с. 5–6]. Практика засвідчує ефективність у застосуванні методики дихальних ритмів, оскільки така діяльність не лише сприяє виробленню рівномірного дихання (повільний неглибокий вдих 2–3 с, повільний видих 3–4 с, пауза 3–4 с), але також поступово дозволяє дітям самостійно регулювати дихання при виконанні вправ адаптивного карате, оскільки оволодіння неглибоким диханням дозволяє достатньо тривалий час витримувати фізичне навантаження. У застосуванні дихальної гімнастики на заняттях з адаптивного карате слід

зв'язати на протипоказання (хронічний тонзиліт, розумові відхилення; захворювання, що мають симптомами кровотечі).

Уведено до системи фізичної підготовки з адаптивного карате елементи статичної гімнастики (асани). Вправи на розтяг, що імітують художні образи, можуть складатися як з окремих рухових дій статичної гімнастики, так і власне асану, яка за технікою виконання становить міні-комплекс. Відповідно до розробленої авторської програми імітація повзання (художній образ гусениці) досягалася із використанням макету хвилеподібної форми з м'якого матеріалу. Повзання навколо гусені-макету, між хвилястими фрагментами макету сприяє виробленню координації рухів, зміцненню м'язів спини. Рекомендованими є вправи на повзання (наприклад, між квітами); елементи хатха-йоги, які використовували при повзанні, становлять рухові дії при виконанні салабх-асани (положення тіла нагадує сарану, коника), імітація підняття «голови» гусені. Методика виконання: Лягти долілиць, простягти руки назад; видихнути, піднести над підлогою одночасно голову, груди і ноги; тримати обидві ноги випростаними й рівними. Стегна, коліна й кісточки ніг мають торкатися одні одних [1, с. 70]. Дія: хребет інтенсивно прогинається, стає гнучким, що дозволяє вільно в подальшому виконувати блоки адаптивного карате.

Художній образ дерева в авторській методиці було втілено у використаних елементах вправ:

– *Врікшасана* («дерево»); художній образ дерева може бути довільним. Виконання: стати прямо, ноги разом, п'яти та великі пальці обох ніг торкаються одне одного; зігнути праву ногу в коліні і піднести праву п'яту до основи лівого стегна. Поставити всю стопу на ліве стегно пальцями донизу. Ускладнення вправи статичної гімнастики: зберігати рівновагу на лівій нозі, з'єднати долоні і підняти руки над головою. Дія: тонізує м'язи ніг і розвиває відчуття рівноваги [1, с. 53].

– *Стіька на лопатках*. Класична вправа ґрунтована на техніці виконання: вихідне положення упор присівши, опертя руками спереду, голова прямо; відштовхнувшись руками, сісти ближче до п'яток, округлити спину, голову нахилити до грудей; виконувати переكات назад, виконуючи, захопити руками за гомілки (за необхідності досягнення точного виконання техніки переكاتу на хребті рекомендовано унаочнити через демонстрацію асани «Пінда / Зародок / Тіло»), досягнути опори на лопатки і потилицю; руки поставити під спину, випрямляючи ноги вертикально вгору. Опоривлена методика виконання стійки на лопатках є складовою циклу саламба сарвангасани (із санскриту «все тіло» і «всі кінцівки») [1, с. 123–127]. Дія: зміцнюється все тіло. Тривала практика вправи статичної гімнастики здійснює пом'якшувальний

вплив на загальний психологічний стан (дратівливість, запальність, агресивність значною мірою применшується) [4, с. 5–7].

З урахуванням медико-фізіологічних можливостей дітей з особливими освітніми потребами, а також поступу вихованця у виконанні вправи «стійка на лопатках» апробовано уведення вправи галасани (поза плуга): положення стійки на лопатках перевести в іншу позицію шляхом випростовування рук і ніг за голову й опускання пальців ніг на підлогу. Комплекс запропонованих елементів статичної гімнастики на підготовчому етапі до виконання рухів з адаптивного карате мають лікувально-профілактичну дію, з одного боку, сприяють зміцненню хребта, розтягуванню м'язів спини, – з іншого.

Варіативність у поєднанні рухових вправ була уможливлена через застосування *методу структурованої хореографії* [2, с. 337]. Хореографічні малюнки поєднували танцювальні елементи (темповільний, має враховувати фізичні можливості дітей; вимогою є обмеження занадто швидкого темпу) з руховими вправами адаптивного карате (крок ногами вперед – назад, обертання колом).

Окреслений інтегративний супровід на заняттях з адаптивного карате апелює також до осмислення фізичної культури як життєзберезувальної технології.

Висновки та перспективи дослідження. Система рухових вправ на заняттях з адаптивного карате у фізичному вихованні дітей з особливими освітніми потребами ґрунтована на інтегруванні вправ різних (східних) систем задля досягнення рівня фізичної підготовки, достатньої для оволодіння вправами адаптивного карате. Вагомим є емоційний і комунікаційний складники

в підготовці вихованців, ґрунтованій на театралізованій діяльності, що вможливорює динаміку в міжособистісних стосунках, забезпечує художньо-естетичний поступ, розвиває вміння імітувати художній образ через рухові дії.

Перспективами подальших досліджень є розроблення інтегративних комплексів фізичних вправ, які сприяють фізичній активності дітей з особливими освітніми потребами на заняттях з адаптивного карате, досягненню фізичного балансу й емоційної рівноваги.

БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Аєнґар Б. К. С. Погляд на йогу ; пер. з англ. О. Ю. Горенбейна, Г. Й. Гуцці. Київ : Здоров'я, 2000. 312 с.
2. Булатова М. М., Усачов Ю. О. Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні. Теорія і методика фізичного виховання. Київ, 2008. Т. 2. С. 320–353.
3. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В. Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії. Тернопіль : ТДМУ, 2019. 372 с.
4. Козак Д. В. Лікувальна фізична культура : посібник. Тернопіль : ТДМУ, 2018. 108 с.
5. Лоза Т. О. Хатха-йога в процесі фізичного виховання різних груп населення. *Вісник ЛНУ імені Тараса Шевченка*. 2021. № 340. Ч. 1. С. 192–201. URL: <https://repository.sspu.edu.ua/bitstream/123456789/11486/1/document.pdf>
6. Пангелова Н. Є. Застосування елементів східних оздоровчих систем у фізичному вихованні дітей: теоретико-методологічний аспект. *Спортивний вісник Придніпров'я*. 2018. № 3. С. 107–112.
7. Русан Л. С. Гра як ефективний засіб пізнання світу і себе в ньому. *Організація дитячої дошкільної та початкової освіти* : навч.-метод. посіб. / за ред. Г. С. Тарасенко. Київ : ВД «Слово», 2010. С. 51–57.