

## РОЗДІЛ 2. ТЕОРІЯ ТА МЕТОДИКА НАВЧАННЯ (З ГАЛУЗЕЙ ЗНАНЬ)

### МЕТОДИЧНІ ЗАВВАГИ ДО ЗАНЯТЬ З АДАПТИВНОГО КАРАТЕ З УЧНЯМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

### METHODOLOGICAL NOTES FOR ADAPTIVE KARATE CLASSES WITH STUDENTS WITH SPECIAL EDUCATIONAL NEEDS

У публікації наведено методичні рекомендації стосовно побудови і проведення занять з адаптивного карате з учнями з особливими освітніми потребами (з розладом аутистичного спектру).

При розробленні методики адаптивного карате для учнів молодшого шкільного віку урахували загальний розвиток дітей, медико-фізіологічні показники, показники концентрації уваги, вправності переміщення у просторі. З огляду на те, що оволодіння вправами бойового мистецтва карате орієнтоване насамперед на вироблення координації, умінь переміщення у просторі.

У виконанні рухових дій застосовували тактильно-м'язову наочність задля досягнення оптимального м'язового тону, демонстраційну наочність задля досягнення чіткого виконання рухів і запам'ятовування послідовності їх виконання. Дефіцит уваги учнів з ООП долався через актуалізацію уваги на виконанні рухів, що імітують об'єкти природи (рослини, тварини), природні явища. У такий спосіб досягається злагоженість між командами (коментарями) педагога і виконанням рухів. Художня інтерпретація рухових дій сприяє розвитку образного мислення, при перенесенні синестезійного відчуття вможливорює згрупування вольових зусиль (спостереження сонця / уявлення про світло, теплоту, енергію (тактильні відчуття) / рух уявної концентрованої енергії при виконанні фізичної дії).

З метою збагачення зовнішнього відчуття руху емоційним корелятом спиралися на конкретно-образне мислення учнів з ООП. Образне втілення рухових моделей (окремих рухів, вправ і комплексів вправ) адаптивного карате орієнтує на дотримання темпу виконання, ритм виконання регульовано педагогом залежно від фізичних можливостей здобувачів. Зважали на правила побудови команд до виконання вправ з адаптивного карате, виражені структурно-семантичними і формально-граматичними мовними відповідниками. Звернено увагу на закономірність на звукову регуляцію і ритму у виконанні рухових вправ. Досягненню оптимального комунікативного дискурсу сприяли колективна, групова робота, робота в парах.

При впровадженні авторської методики адаптивного карате враховували специфіку виконання вправ бойового мистецтва: виконання в чітко окресленому просторі, переміщення в просторі, дотримання темпу і ритму у виконанні вправ.

**Ключові слова:** учні з особливими освітніми потребами, інклюзивне освітнє середовище, молодший шкільний вік, наочний метод, словесні прийоми, адаптивне карате, фізичне виховання, заклади загальної середньої освіти.

*The publication provides methodological recommendations regarding the construction*

*and conduct of adaptive karate classes with students with special educational needs (with autism spectrum disorder).*

*When developing the methodology of adaptive karate for elementary school students, the general development of children, medical and physiological indicators, indicators of concentration of attention, movement skills in space were taken into account.*

*Given the fact that mastering the exercises of the martial art of karate is primarily focused on the development of coordination, the ability to move in space. In the performance of motor actions, tactile-muscular visualization was used to achieve optimal muscle tone, demonstration visualization was used to achieve clear execution of movements and memorization of the sequence of their execution. The deficit of attention of students with OOP was overcome due to the actualization of attention to the performance of movements imitating natural objects (plants, animals), natural phenomena. In this way, coherence is achieved between the teacher's commands (comments) and the execution of movements.*

*Artistic interpretation of motor actions contributes to the development of figurative thinking, when synesthetic sensation is transferred, it enables the grouping of volitional efforts (observation of the sun / perception of light, warmth, energy (tactile sensations) / movement of imaginary concentrated energy during physical action). In order to enrich the external feeling of movement with an emotional correlate, they relied on the concrete and figurative thinking of students from OOP. The figurative embodiment of movement models (individual movements, exercises and sets of exercises) of adaptive karate focuses on observing the pace of execution, the rhythm of execution is regulated by the teacher depending on the physical capabilities of the students.*

*They paid attention to the rules of building teams to perform exercises in adaptive karate, expressed by structural-semantic and formal-grammatical language counterparts. Attention is paid to the regularity of sound regulation and rhythm in the performance of motor exercises. Collective, group work, work in pairs contributed to the achievement of optimal communicative discourse.*

*When implementing the author's method of adaptive karate, the specifics of performing martial art exercises were taken into account: performing in a clearly defined space, moving in space, observing the pace and rhythm of the exercises.*

**Key words:** students with special educational needs, inclusive educational environment, lower school age, visual method verbal techniques adaptive karate, physical education, institutions of general secondary education.

УДК 796.011.3:373-056.2/3

DOI <https://doi.org/10.32782/2663-6085/2024/77.5>

**Барабаш К.В.,**

викладач кафедри фізичної культури та методики її викладання

Криворізького державного педагогічного університету

**Постановка проблеми у загальному вигляді.**

Фізичне виховання учнів з особливими освітніми потребами (далі – ООП) апелює насамперед до їх фізіологічних можливостей, з одного боку, головного спрямування на досягнення психо-емоційного комфорту вихованців, що, своєю чергою, вможливорює успішну соціалізацію в колективі, суспільстві; упровадження системи вправ з адаптивного карате забезпечує динаміку у фізичному та фізіологічному (профілактично-лікувальний вплив) поступові, – з іншого. Упровадження адаптивного карате в систему фізичної підготовки учнів окресленого віднесення дозволяє долати суперечність, яка полягає в нагальній потребі створення інклюзивного освітнього здоров'язбережувального середовища і відсутності методичних напрацювань в інклюзивній педагогіці стосовно методичних аспектів адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.**

Питання створення інклюзивного освітнього середовища, окреслення можливостей, пов'язаних із забезпеченням фізкультурного виховання дітей з ООП, досліджено в межах концепцій фізичного розвитку здобувачів (біологічної, педагогічної, концепції рухової соціалізації), що вможливорює їх реалізацію в інклюзивній фізкультурній освіті загалом, подальшу імплементацію авторських методик (О. Безкопильний [2], Е. Данілавичючє, С. Литовченко [6, с. 28–40]; А. Душка [7, с. 7–10]; Л. Іващук [8, с. 33–36]; А. Колупаєва [9], А. Колупаєва, Л. Савчук [9, с. 15–20]; З. Шевців [14, с. 126–127]).

У фізичному вихованні дітей з ООП зважають на фізично-медичні, психо-емоційні показники, також показники, що визначають динаміку соціальної адаптації, тому проблемі створення профілактично-оздоровчих, профілактично-лікувальних фізкультурних практик нині приділено особливу увагу М. Булатова, Ю. Усачов [3, с. 325–328]; Л. Вакуленко, В. Клапчук [4].

**Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми.** Розроблення авторських методик з опертям на напрацювання фахівців із загальної та спеціальної педагогіки, педагогічної психології, медицини дозволяють модифікувати дефектоорієнтований підхід в освітній системі на особистісно зорієнтований, що вможливорює забезпечення освітніх попитів здобувачів, їхнього психофізичного розвитку, що має вияв у якісних змінах. Системність у фізичній підготовці, ґрунтованій на адаптивному карате, покращує загальний фізичний розвиток учнів з ООП, а також забезпечує наступність на подальших етапах освіти.

**Мета статті** – висвітлення методів при побудові і проведенні занять з адаптивного карате з учнями з ООП (ланка – початкова освіта), опис рухових вправ з адаптивного карате, спрямованих на вироблення координації в просторі, задовільної реакції

на команди вчителя фізичної культури (вироблення концентрації уваги учнів), досягнення загального зміцнення молодого організму, тобто фізичного розвитку в тісному взаємозв'язку з досягненнями, пов'язаними з психо-емоційним урівноваженням в умовах системних занять з адаптивного карате.

**Виклад основного матеріалу.** Особливість упровадження методики адаптивного карате в інклюзивний освітній простір полягає в тому, що індивідуальні фізіологічні можливості учнів з ООП різняться значною мірою і почасти не підлягають однозначному вимірюванню, тому визначальною є індивідуальна динаміка кожного здобувача. Динаміку розглядаємо у плані фізіологічного й емоційного самопочуття учнів, поступового психо-емоційного урівноваження як результат виконання рухових вправ з опертям на бойове мистецтво – карате. Фізичний розвиток учнів з ООП забезпечуваний через упровадження у зміст фізичної підготовки елементів адаптивного карате, особливістю виконання рухових вправ є робота в парах або колективі, тому такі заняття також сприяють виробленню комунікативних умінь зокрема, у результаті злагодженої роботи вчителя й учнів – соціалізації загалом.

Методичні завваги у виконанні рухових вправ з адаптивного карате полягають у розробленні перцептивного супроводу (візуального, тактильного, аудіального), що має вияв, наприклад, у супроводжуваних анімаціях послідовності виконуваних рухів. Поетапність і переходи у виконанні рухових вправ з адаптивного карате супроводжували із застосуванням методу наочності (спостереження рухів і комплексів через дзеркальне самоспостереження, дзеркальне спостереження за рухами виконавця вправи – учителя; анімаційний супровід, що відтворює окремі рухи, алгоритм виконання яких можна повторювати стільки, скільки необхідно задля запам'ятовування; анімація може мати мультиплікаційний формат, а також відтворювати зйомку, демонструючи послідовність виконання рухів; варіантом може бути виконання учителя). За умови демонстрації зйомки швидкість регульована залежно від вироблених умінь учнів наслідувати послідовність рухів. Окрім того, швидкість і точність рухів пов'язуємо з емоційним станом учнів, бо, за спостереженням, встановленими є такі дескриптори поведінкової лінії дітей окресленої категорії, як-от:

– дефіцит уваги, що має вияв у непослідовності виконання рухових вправ, через неувважність, розсіяність учні виконують дії асинхронно, відпрацювання окремих рухів утруднено;

– при застосуванні наочного методу демонстрація вправи чи окремих рухів передбачає комунікацію *учитель – учень, учень – учень*, водночас діти цієї групи виявляють агресивність або страх при контактуванні з іншими людьми, особливо, якщо

вони незнайомі їм або є такими, що викликають негативні емоції; не готові працювати злагоджено в колективі. Тому ефективність застосування наочного методу у виконанні вправ з адаптивного карате має бути забезпеченням комфортним освітнім середовищем, де комунікація сприяє виробленню комунікативних умінь учнів і, відповідно, сприятиме засвоєнню рухів чи фізичних дій (колективна і групова діяльність, сприймання і виконання команд виконувати рухи);

– засвоєння рухів дітьми з ООП уповільнене, з одного боку, вимагає багаторазового повторення, – з іншого. Тому рекомендованими прийомами в застосуванні наочного методу є імітація рухів, що полягає в уявному втіленні в художній образ (наприклад, перелізання через перепону (бугор, горбик, імітований пеньок, грибочок) гусінню; переплигування коником або кізонькою (козликком); чимчикування навприсядки гусочкою (гусачком); піднесення рук угору і витягання їх догори із підніманням на стопи, імітація рослини тощо). Образна інтерпретація рухів уможливлена через урахування природи чуттєво-емпіричного пізнання дітьми вікової категорії – молодшого шкільного віку. Імітація сприяє розвитку тактильних відчуттів, з одного боку, формує уявлення учнів про рух та переміщення в просторі через відповідні рухові, тактильно-м'язові, м'язово-моторні відчуття, – з іншого. Синергійний результат виконання вправ з опертям на адаптивну систему бойового мистецтва – карате, полягає в такому: імітуючи рухи обраного художнього образу, учні з ООП розвивають образне мислення, що також сприяє розвитку комунікативних умінь (учні описують імітований художній образ, наслідують руховими вправи, причому у виконанні як кількість вправ, так і їх складність залежить від медико-фізіологічних показників, фізичних ресурсів дітей окресленої групи).

Розвиток образного мислення учнів початкової освіти обумовлений особливостями конкретно-чуттєвого сприйняття цього етапу розвитку дитини. Відповідно, прийоми навчання виконання вправ з адаптивного карате слід поєднувати згідно з дібраним адаптивним руховим матеріалом, з одного боку, добирати супровідний зоровий чи звуковий матеріал, – з іншого. Таке поєднання долає суперечність, яка полягає в тому, що діти з РАС, схильні до монотонного (стереотипного) повторення фізичних рухів і вправ, через виконання імітованих рухів сприймають їх образність. Така практика виконання адаптованих вправ формує інший, динамічний стереотип у виконанні рухів, спонукає до активного рухового режиму, що, своєю чергою, має позитивний емоційний відгомін у здобувачів.

Розвиток образного мислення досягали під час упровадження авторської методики адаптивного карате для дітей з ООП (початкова ланка) через застосування таких прийомів методу наочності:

– Імітація рухів через уявне перетворення на той чи той художній образ забезпечує вплив на перцепцію дітей молодшого віку, чим досягається достовірність рухово-м'язових відчуттів. Наслідування імітованих рухів сприяє розвитку конкретно-образного мислення здобувачів, вибір художніх образів максимально узгоджено з набутим досвідом пізнання природних об'єктів (достовірність відчуттів при ознайомленні з рослиною, твариною, природним об'єктом, природним явищем тощо). Прикладом може слугувати вправа «Деревце», у виконанні якої представлено образне представлення рухів – підняття рук угору із витяганням тулубу догори, згинання рук у ліктях, обмахування обличчя п'ястями рук як імітованими листочками, повторне підняття рук угору і розгойдування корпусу (під уливом вітру), вітер тихішає, руки (імітовані гілки дерева) опускаються донизу. М'язовий тонус підтримуваний через почергове напруженні і релаксацію м'язів при піднятті й опусканні рук, виструнчування витягнутого тулуба, відповідна напруга і розслаблення м'язів спини при завершенні вправи.

– При виконанні вправи «Деревце» здійснювали словесний супровід, який номінує дії (*махаємо; гойдаємося; нахилиємося; піднімаємо / опускаємо руки*). Сугестія спрямована на занурення у відчуттєву природу уявлюваного художнього образу – *деревця*, тому рекомендовано використовувати дієслівні форми теперішнього часу першої особи множини, що сприяє досягненню співдії й ефективної комунікації педагога й учнів. На підготовчому етапі (розвиток навичок наслідування рухів, дрібної моторики, координації рухів учнів) словесний супровід учителя [5, с. 179–180] ритмізує рухи відповідно до команд; на подальшому етапі можливо запропонувати дітям проговорювати разом із педагогом спонукальні вислови й орієнтовні команди; описові конструкції, що допомагають уявити імітований художній образ (розвиток слухової уваги, вироблення вміння супроводжувати словесні команди й рухливі дії).

– Синестезійне відчуття у сприйманні руху та простору формоване через розвиток образного мислення. При виконанні вправи «Деревце» актуалізували увагу на відчуттях: тактильних – вітерець дмухає в обличчя (рухи п'ястями рук), вітер розгойдує віття (руки) й стовбур дерева (тулуб організму). Звукова та візуальна демонстрації сприяють відтворенню достовірного уявлення про імітований образ, з одного боку, актуалізують увагу на відчуттєвому складникові, як-от: швидкість повітряних мас (вітер), тактильні відчуття (прохолода / теплота повітряних мас). Поступово синестезійне відчуття з допомогою уявлення формується в уяві учнів, що використовуємо при виконанні команд на заняттях з адаптивного карате, як-от: *уявіть, що теплота сонячного променя у вас, уявіть, що ви рухаєтесь як вітер*.

У фізичному вихованні дітей з розладами аутистичного спектру адаптували підхід до навчання ударам руками в карате з оперттям на наочність, образність, імітацію і простоту (відповідно до фізичного ресурсу здобувачів, а також ступеня концентрації уваги індивідуально):

– Інструкції, які слід надавати при виконанні кожного руху окремо. Обов'язково зважати на те, що учні з ООП сприймають нескладні синтаксичні конструкції, максимальна кількість слів у реченні не повинна перевищувати 4 слова. При моделюванні команд і спонукальних висловів педагог спонукає до комунікації, водночас слід також ураховувати типи мовленнєвих порушень здобувачів (фонаційне і структурне-семантичне оформлення мовлення), що виявляється в 1) а-/дисфонії, браді-/тахіталалії; 2) алалії; афазії [14, с. 135–136]. Тому рекомендоване переважання на адаптивному етапі комунікації педагога. До прикладу відпрацювання базового – прямого удару рукою (*Oi-zuki*) – передбачає таку послідовність виконання рухів: рука йде прямо вперед із кулаком; ціллю є зона перед грудьми або середньої частини тулуба (1) встати прямо, одна нога має положення попереду; 2) підняти передню руку на рівень плеча, одночасно тримаючи кулак злегка зігнути; 3) штовхнути кулаком уперед до уявної цілі, видихаючи). Синестезійна перцепція актуалізована через команду: *уявімо, що енергія (сонця) через рух кулака прямує до мішені*. Енергія сонця охоплює перцептивні дескриптори: сила, напруга, швидкість, теплота, концентрація, яскравість.

За формальним вираженням команди, на прикладі описаної адаптивної вправи, можуть бути виражені формами наказового способу (імперативи) у поєднанні з номінацією соматизма або з метою вказівки здійснити певну дію, вказати напрям руху тощо, наприклад: *підняти руку, зігнути в лікті, стати прямо, рушити вперед*. Форми наказового способу використовують як синонімічні синтаксичні конструкції, наприклад: *підніміть / підніми руку, зігніть / зігни в лікті, станьте / стань прямо, рушмо / руш уперед*. За нашим спостереженням, уживані імперативи посилюють спонукальність, а також визначають темпоритм у виконанні рухів.

Важливою характеристикою у виконанні вправ з адаптивного бойового мистецтва є поєднання темпу з повторенням. Учні з ООП (з розладами аутистичного спектру) тяжіють до виконання повторюваної діяльності, тому демонстрація послідовності виконання рухів має відбуватися з оперттям на базові рухи, що вможливило б подальше ускладнення виконуваної техніки. Поетапним має бути також збільшення швидкості виконання, оскільки учні з ООП при виконанні кількох рухів одночасно можуть втратити координацію.

Важливим є окреслення простору на заняттях з адаптивного карате:

– учні з РАС мають послаблену координацію, через що виявляють страх при переміщенні на відстані або втрачають зв'язок з просторовими об'єктами;

– одним і виявів специфіки просторових уявлень учнів є прив'язаність до певної локації, облаштованої відповідними орієнтирами (кольоровими, наприклад позначки, малюнки); об'ємними фігурами (геометричними, як-от м'яч, куб; іграшками);

– у виконанні вправ з адаптивного карате має бути чітко окресленою локація, у межах якої слід виконувати фізичні дії; це може бути коло (накреслене чи уявне, лінії крокування, квадрат).

З оперттям на викладені вище завваги до структурування простору з метою створення комфортного освітнього середовища рекомендовано при поясненні техніки, демонстрації рухів наголосувати на тому, що дії з адаптивного карате слід виконувати в межах окресленої локації, а також лише на заняттях із фізичного виховання, контролювати має лише фахівець (учитель фізичної культури, тренер).

Корекційна значущість вправ з адаптивного карате полягає у виробленні координації, подоланні страху переміщення в просторі, тому тактильно-м'язову наочність слід поєднувати із зоровою, що формує м'язово-рухові відчуття в учнів з ООП, сприяє емоційному урівноваженню.

**Висновки із цього дослідження і подальші перспективи в цьому напрямку.** Виконання вправ з адаптивного карате у фізичному вихованні учнів з ООП ґрунтоване на особливостях загального розвитку їхнього організму, а також з урахуванням фізичних ресурсів, медико-фізіологічних показників, що визначає добір рухового матеріалу (на прикладі бойового мистецтва), а також змістове навантаження профілактично-оздоровчих завдань.

Практика упровадження авторської методики навчання адаптивного карате учнів з ООП (молодший шкільний вік) засвідчила, що наочний метод слід застосовувати через низку прийомів задля демонстрації рухів, одночасною актуалізацією уваги здобувачів на виконанні дій і їх послідовного виконання, розвитку конкретно-образного досвіду. Системне виконання рухів бойового мистецтва сприяє виробленню координації, розвитку конкретно-образного мислення, забезпечує динаміку загального розвитку організму.

#### БІБЛІОГРАФІЧНИЙ СПИСОК:

1. Базима Н. В. Розвиток мовлення дітей з аутизмом. Харків : Вид-во «Ранок», ВГ «Кенгуру», 2023. 144 с.
2. Безкопильний О. О. Підготовка майбутніх учителів фізичної культури до здоров'язбережувальної діяльності в основній школі: теорія та методика :

монографія. Черкаси : ЧНУ ім. Б. Хмельницького, 2020. 552 с.

3. Булатова М. М., Усачов Ю. О. *Сучасні фізкультурно-оздоровчі технології у фізичному вихованні*. Теорія і методика фізичного виховання. 2008. № 2. С. 320–354.

4. Вакуленко Л. О., Клапчук В. В. *Основи реабілітації, фізичної терапії, ерготерапії*. Тернопіль : ТДМУ, 2019. 372 с.

5. Грушко О. В. Розвивальний потенціал комбіаторної мовленнєвої гри. *Організація дитячої ігрової діяльності в контексті наступності дошкільної та початкової освіти* : навчально-методичний посібник / за ред. Г. С. Тарасенко. Київ : Видавничий Дім «Слово», 2010. С. 179–185.

6. Данілавічюс Е. А., Литовченко С. В. Стратегії викладання в інклюзивному навчальному закладі : навчально-методичний посібник / за заг. ред. А. А. Колупаєвої. Київ : Видавнича група «А.С.К.», 2012. 239 с.

7. Душка А. Л. Дитина з розладами аутистичного спектра. Харків : Ранок : Кенгуру, 2018. 32 с.

8. Іващук Л. Ю. Сучасні концептуальні чинники інтегральної характеристики здоров'я осо-

бистості і суспільства. Загальна теорія здоров'я та здоров'язбереження : колективна монографія / за заг. ред. проф. Ю. Д. Бойчука. Харків : Вид. Рожко С. Г., 2017. С. 33–40.

9. Колупаєва А. А., Савчук Л. О. Діти з особливими потребами та організація їх навчання : науково-методичний посібник. Київ : Вид. група «АТОПОЛ», 2011. 206 с.

10. Колупаєва А. А. Інклюзивна освіта. Педагогічні технології інклюзивного навчання. Київ : Кенгуру, 2018. 160 с.

11. Коцан І. Я., Ложкін Г. В., Мушкевич М. І. Психологія здоров'я людини / за ред. І. Я. Коцана. Луцьк : РВВ Вежа Волин. нац. ун-ту ім. Лесі Українки, 2011. 332 с.

12. Лущик І. В. Зростає здоровою, дитино! : попул. енцикл. для батьків. Харків : Основа; Тріада+, 2008. 100 с.

13. Основи інклюзивної освіти : навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А. А. Київ : «А.С.К.», 2012. 308 с.

14. Шевців, З.М. Основи інклюзивної педагогіки : підручник. Київ : «Центр учбової літератури», 2016. 248 с.