

УДК 796:378-057.87

Гринько В. М.¹, Стеблева А. В.²

викл. каф. ф/в та спорту, Український державний університет залізничного транспорту

² студ. гр. 101-ПАМЛ-Д24 Український державний університет залізничного транспорту

ОСОБЛИВОСТІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ СТУДЕНТІВ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Вступ. Фізичне виховання є важливим компонентом загального розвитку особистості, сприяючи покращенню здоров'я, підвищенню фізичної активності та формуванню соціальних навичок. Для студентів з ООП фізичне виховання має особливе значення, оскільки воно не лише підтримує їхню фізичну форму, а й сприяє інтеграції в суспільство, розвитку комунікативних навичок і покращенню якості життя [1].

Забезпечення доступності фізичного виховання для студентів з ООП є одним із ключових завдань сучасної освіти. Важливо розробляти адаптивні програми, що враховують особливості кожного студента, створювати інклюзивне середовище та використовувати сучасні методи фізичної реабілітації та спорту.

Ця робота розглядає основні принципи фізичного виховання для студентів з особливими освітніми потребами, методи їхньої адаптації до фізичних навантажень, а також роль фізичної активності у їхньому житті.

Аналіз літератури. Питання фізичного виховання студентів з ООП є актуальним предметом досліджень у сфері педагогіки, медицини, фізичної реабілітації та соціальної адаптації. У наукових працях розглядаються методи адаптивної фізичної культури, психолого-педагогічні аспекти організації занять, а також вплив фізичної активності на здоров'я та соціальну інтеграцію студентів.

Дослідження, проведені вітчизняними та зарубіжними науковцями, свідчать про те, що фізична активність є важливим чинником у підтримці фізичного та психоемоційного здоров'я осіб з інвалідністю та іншими особливими потребами. Зокрема, роботи В. Кашуби, М. Дубогая, С. Круцевича присвячені розробці методичних підходів до адаптивного фізичного виховання. У працях Л. Лапутіна, В. Ільїна розглядається вплив фізичних вправ на психоемоційний стан студентів з особливими потребами.

Закордонні дослідники, такі як R. Sherrill, G. Reid, M. Haegele, наголошують на значенні інклюзивних спортивних програм і важливості персоналізованих підходів у фізичному вихованні. Деякі автори підкреслюють роль інноваційних технологій, зокрема використання

віртуальної реальності та інтерактивних методів у навчанні студентів з обмеженими можливостями.

Аналіз літератури свідчить про те, що ефективне фізичне виховання для студентів з ООП має базуватися на комплексному підході, який поєднує традиційні та інноваційні методики, забезпечує мотивацію до занять і сприяє соціалізації. Водночас необхідно враховувати індивідуальні особливості кожного студента та створювати адаптивне освітнє середовище.

Виклад основного матеріалу. Фізичне виховання студентів з ООП є невід'ємною частиною їхнього навчального процесу та особистісного розвитку. Воно сприяє зміцненню здоров'я, покращенню фізичних можливостей, формуванню соціальних навичок та підвищенню рівня самостійності [2].

1. Особливості фізичного виховання студентів з ООП. Фізичне виховання для студентів з особливими потребами має ґрунтуватися на:

- індивідуальному підході, що враховує фізичні та психоемоційні особливості кожного студента;
- адаптації фізичних навантажень залежно від стану здоров'я та фізичних можливостей;
- застосуванні спеціальних методик та програм, які відповідають особливостям кожної нозологічної групи студентів.

2. Основні напрямки фізичного виховання. До основних напрямків фізичного виховання студентів з ООП належать:

- адаптивна фізична культура (АФК) – спеціально розроблена система фізичних вправ, що сприяє корекції рухових порушень та покращенню загального стану здоров'я;
- лікувальна фізкультура (ЛФК) – комплекс фізичних вправ, спрямованих на реабілітацію та підтримку фізичного стану;
- паралімпійський і дефлімпійський спорт – залучення студентів до адаптивного спорту з метою соціалізації та професійного розвитку;
- фізична терапія та кінезіотерапія – методи фізичної реабілітації, що сприяють відновленню рухових функцій.

3. Методичні підходи до організації занять. Для ефективного фізичного виховання студентів з особливими потребами застосовуються такі методичні підходи:

- диференційований підхід – підбір вправ відповідно до можливостей кожного студента;
- комплексне використання засобів фізичної активності – поєднання гімнастики, плавання, легкої атлетики, спеціальних ігор тощо;
- використання допоміжних засобів – тренажерів, ортопедичних пристроїв, індивідуальних засобів реабілітації;

– інтерактивні методи навчання – використання віртуальної реальності, електронних тренажерів та інноваційних технологій у фізичному вихованні.

4. Умови для успішної реалізації фізичного виховання студентів з ООП. Для забезпечення ефективності фізичного виховання необхідно:

– створення безбар'єрного середовища – облаштування спеціальних спортивних майданчиків, доступних тренажерних залів тощо;

– підготовка фахівців – викладачі повинні володіти знаннями з адаптивної фізичної культури та методиками реабілітації;

– мотивація студентів – впровадження змагальних елементів, заохочення до участі в спортивних заходах;

– міждисциплінарна взаємодія – співпраця педагогів, медиків, психологів та соціальних працівників для комплексної підтримки студентів [3].

Висновки. Фізичне виховання студентів з особливими освітніми потребами відіграє важливу роль у їхньому фізичному, емоційному та соціальному розвитку. Використання адаптивних методик, створення комфортних умов для занять і впровадження сучасних підходів сприяють покращенню якості життя студентів та їхній інтеграції в суспільство.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Фізична, реабілітаційна та спортивна медицина : Підручник для студентів і лікарів / За заг. ред. В. М. Сокрута. - Краматорськ: Каштан, 2019. 480 с.

2. Мухін В. М. Фізична реабілітація: навч. посіб. Київ: Олімпійська література, 2009. 488 с.

3. Olena Lazareva, Yevhen Vasylenko, Yaroslav Galan, Lidiia Dotsiuk, Oleksandra Tsybanyuk. Evaluation of the effectiveness of the application of physical rehabilitation program for premature infants with motor disorders of various genesis according to the INFANIB testing scale. *Journal of Physical Education and Sport (JPES)*. 2017. Vol. 17 (4). Art 264. – P. 2392–2398. <https://doi.org/10.7752/jpes.2017.04264>