

УДК 796

Омок Г.А<sup>1</sup>, Шуба Л.В<sup>2</sup>, Безуглий Д.О<sup>3</sup>

<sup>1</sup>доц., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>2</sup>доц., НУ «Запорізька політехніка»

<sup>3</sup>студент, НУ «Запорізька політехніка»

**ІНТЕГРАЦІЯ ЗАНЯТТЕВОЇ ТЕРАПІЇ  
НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ  
ДЛЯ УЧНІВ З ОСОБЛИВИМИ ПОТРЕБАМИ  
В ПРОФЕСІЙНО-ТЕХНІЧНИХ НАВЧАЛЬНИХ ЗАКЛАДАХ**

Сьогодні ми спостерігаємо яскраве інтегрування заняттєвої терапії на уроках фізичної культури в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ), який є ефективним підходом, що допомагає майбутнім фахівцям робітничої кваліфікації не тільки фізично розвиватися, а й адаптуватися до майбутніх професійних вимог, особливо коли умови праці вимагають витривалості та фізичної активності. Заняттєва терапія також може забезпечити підтримку учням з особливими освітніми потребами, сприяти їхній соціалізації, фізичному розвитку і психологічній підтримці[1].

Переглянемо переваги інтеграції заняттєвої терапії у фізичну культуру в ПТО. На часі багато професій вимагають гарної координації, фізичної витривалості та здатності виконувати точні рухи. Заняттєва терапія сприяє розвитку цих навичок через вправи, які допомагають зміцнити певні м'язові групи та покращити моторну координацію. Звернемо увагу, що переважна кількість учнів це хлопці, звісно важливим вектором є соціальна адаптація. Працюючи в командах, учні комунікують і підтримують один одного, розвиваючи соціальні навички. Особливо важливо для професій, де потрібна командна робота. Не полишаються осторонь завдання із спеціально підібраними вправами на зміцнення психологічної стійкості. Учнівська молодь отримує досвід, де вони вчатьс я подоланню труднощів та розвитку стресостійкості, що важливо у будь-якій діяльності. Також в групах навчаються здобувачі, які мають фізичні або психологічні особливості, що потребують спеціальної підтримки. Заняттєва терапія дозволяє інтегрувати таких учнів у групові заняття, розробляючи адаптовані вправи, які враховують їхні можливості.

Також доцільно буде використовувати профорієнтовані фізичні вправи. Наприклад, для спеціальностей, пов'язаних із механікою або будівництвом, це вправи на розвиток сили, координації і витривалості, які будуть корисними в професійній діяльності. Індивідуальний підхід допомагає педагогу адаптувати програму відповідно до індивідуальних потреб молоді. Для учнів з обмеженими можливостями розробляються

спеціальні комплекси, які дозволяють їм відчувати себе повноцінними учасниками заняття. Заняттєва терапія може включати командні ігри, які допомагають не тільки в розвитку фізичних якостей, але й у формуванні навичок взаємодії, підтримки та спільного розв'язання задач тощо. Включення вправ на розтягнення і релаксацію у заключній частині уроку знижує рівень стресу, покращує загальне самопочуття та формує у учнів позитивне ставлення до активного способу життя. Зокрема, дихальна гімнастика, вправи на концентрацію уваги, рівновагу, розвивають психофізичні навички, що допомагає бути більш зосередженими, врівноваженими і стійкими до стресу[2].

Кожен викладач фізичної культури повинен знати основи заняттєвої терапії та специфічні потреби учнів. Активно співпрацювати з іншими фахівцями реабілітологами, психологами, щоб розробити оптимальну програму для кожної групи. Плануючи кожен урок включати елементи заняттєвої терапії в усіх його частинах (підготовчча, основна, заключна), зокрема і з використанням м'ячів, скакалок, тренажерів та іншого спортивного обладнання, що допомагає різноманітно та ефективно розвивати фізичні навички у майбутніх фахівців робітничих професій. Яскравим прикладом є імітаційні вправи, пов'язані з майбутньою професією, схожість рухів або положення тіла, що використовуються в обраній спеціальності. Учні у захваті від командних спортивних ігор, що несуть розвиток соціальних та комунікативних навичок. Не виключенням є важливість розвитку стійкості і концентрації, необхідних у багатьох професіях - вправи на балансування[3].

Інтеграція заняттєвої терапії на уроках фізичної культури в професійно-технічних навчальних закладах (ПТНЗ) є обґрунтованим підходом для підтримки всебічного розвитку підростаючого покоління, допомагаючи їм не лише в досягненні фізичних цілей, а й у підготовці до професійної діяльності. Доцільно сприяє підвищенню шансів на успішну адаптацію в робочому середовищі, формуванню фізичної та психологічної стійкості, і підтриманню соціалізації.

#### **Список використаних джерел:**

1. Багрій І. Заняттєва терапія як напрям професійної діяльності. *Педагогіка та психологія професійної освіти*. 2014. №1. С. 158-166.
2. Майкова Т.В., Афанасьєв С.М., Афанасьєва О.С. Ерготерапія: підручник. Дніпро : Журфонд, 2019. 374 с.
3. Швесткова О., Катержина С. Ерготерапія: підручник. Київ : Чеський центр у Києві, 2019. 280 с.