

Державний вищий навчальний заклад
«Донбаський державний педагогічний університет»

Науково-дослідна лабораторія
взаємодії духовного й фізичного виховання дітей та учнівської молоді

**НАВЧАННЯ, ВИХОВАННЯ Й РОЗВИТОК ГАРМОНІЙНО РОЗВИНЕНОЇ
ОСОБИСТОСТІ В ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ І СПОРТОМ**



Монографія

УДК 37.015.3:796.011.3

Н15

*Рекомендовано вченою радою
ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»
(протокол № 6 від 21 березня 2023 року).*

Н15 Навчання, виховання й розвиток гармонійно розвиненої особистості в процесі занять фізичною культурою і спортом. Монографія; за ред. проф. В.М. Пристинського, Т.М. Пристинської. Слов'янськ : ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», 2023. 731 с.

Copyright © 2023, ДВНЗ "Донбаський державний педагогічний університет". Joomla Templates by JoomDev Powered With Astroid Framework
вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, Донецька область, Україна, 84116.
Тел.: +38 (0626) 66-54-54. E-mail: sgpi@slav.dn.ua

Рецензенти:

- Омельченко С.О.** докторка педагогічних наук, професорка, ректорка ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет».
- Клочек Л. В.** докторка психологічних наук, професорка, проректорка з наукової роботи Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка.
- Дутчак Ю.В.** доктор педагогічних наук, професор кафедри теорії і методики фізичного виховання і спорту Хмельницького національного університету.
- Філоненко О.В.** докторка педагогічних наук, професорка кафедри педагогіки та спеціальної освіти Центральноукраїнського державного університету імені Володимира Вінниченка.

Редакційна колегія:

Віктор Корягін, Оксана Блавт, Тулеген Ботагарієв, Юлія Мусхаріна, Світлана Крошка, Віктор Стрельніков, Олександр Холодний, Леся Лебедик.

Матеріали публікуються в авторській редакції. Автори відповідають за правильність і достовірність викладеного матеріалу, цитування джерел, бібліографічних посилань, дотримання принципів академічної доброчесності. Думки авторів можуть не збігатися з позицією укладачів.

- © Колектив авторів, 2023
© Володимир Пристинський, Тетяна Пристинська, 2023
© Донбаський державний педагогічний університет, 2023

4.6.	Раціон правильного харчування і рухова активність молоді	365
4.7.	Казакстан республикасынын «Дене Шыныктыру» пәні бойынша жанартылган білім беру мазмунын іске асыруды ғылыми-әдістемелік камтамасыз ету тужырымдамасы	381
Розділ 5.	Психолого-педагогічні та медико-біологічні аспекти фізичної культури і спорту, спорту вищих досягнень, спортивного тренування, адаптивного фізичного виховання, фізичної реабілітації	396
5.1.	Методика синхронізації рухово-мовленнєвих координацій в поліпшенні мовлення дітей дошкільного віку	396
5.2.	Біомеханічні основи побудови фізичних вправ під час навчання їх техніки на уроках фізичної культури та навчально-тренувальному процесі	409
5.3.	Психолого-педагогічні основи фізичної підготовки підлітків	431
5.4.	Особливості навчання і тренування юних баскетболістів як цілеспрямований педагогічний процес	441
5.5.	Методичне забезпечення занять з плавання в корекції емоційно-вольової сфери дітей	470
5.6.	Адаптивна фізична культура: методологія і розвиток у сфері вищої освіти	481
5.7.	Адаптивна фізична культура дітей із вадами зору	507
5.8.	Інклюзивний аспект освітнього процесу закладу фахової передвищої освіти	523
5.9.	Особливості застосування терапевтичних вправ при хронічному обструктивному захворюванні легень	535
Розділ 6.	Формування професійно-педагогічних компетентностей фахівця в галузі фізичної культури і спорту	558
6.1.	Особливості професійної підготовки вчителя фізичної культури до викладання модулю «Баскетбол» у закладах загальної середньої освіти	558
6.2.	Комунікативні особливості тренерів різної кваліфікації	575

5.6. Адаптивна фізична культура: методологія і розвиток у сфері вищої освіти.

Турбота суспільства про осіб з обмеженими можливостями є показником його культурного та соціального розвитку, морального здоров'я. Довгі роки замовчувалося, що кожен десятий житель планети (тобто понад 500 млн. осіб) – інвалід. Загальна декларація прав людини гарантує цим людям право на повну та рівну участь у всіх сферах життя суспільства.

Найважливішим державним завданням є підвищення якості життя осіб з інвалідністю, що висунув на передній план науки та практики такий соціальний феномен, яким є адаптивна фізична культура.

В даний час прикладаються великі зусилля для залучення цієї категорії людей до систематичних занять фізичними вправами як універсального засобу фізичної, психічної та соціальної адаптації [9]. Працюють федерації, комітети, комісії, асоціації для осіб з інвалідністю, функціонують діагностичні та реабілітаційні центри, корекційні установи, консультаційні пункти, спеціальні школи-інтернати, клуби, секції, збірні команди з видів спорту, проводяться спортивні змагання тощо. Однак лише незначна частина осіб з інвалідністю залучена до фізкультурно-оздоровчої та спортивної роботи. Основними причинами цього є:

- незнання ними власних можливостей, відсутність усвідомленої потреби у руховій активності, ціннісних орієнтацій та відповідної мотивації;
- незрілість громадської думки щодо необхідності створення умов «рівної особистості»;
- відсутність кваліфікованих педагогів, які володіють необхідними фундаментальними та прикладними знаннями та практичними вміннями, що дозволяють підтримувати та розвивати рухові можливості осіб з інвалідністю та формувати їхню особистість;
- неповна і не завжди грамотна інтерпретація педагогами діагностичних відомостей про патологію, що ускладнює цілеспрямовану корекцію дефектів розвитку та здоров'я [13].

Затвердження державного освітнього стандарту вищої освіти за спеціальністю 016 Спеціальна освіта (Адаптивна фізична культура та реабілітація) та подальше відкриття кафедр адаптивної фізичної культури на базі університетів та інститутів фізичної культури, а також медичних і педагогічних ЗВО є частиною загальнодержавної політики, потребою суспільства в оздоровленні нації.

Об'єктивними факторами, що актуалізують проблему, є:

- збільшення кількості осіб з інвалідністю усіх груп та категорій, яких у нашій країні близько 5 млн. осіб, а з групою ослабленого здоров'я – майже 10 млн.; щорічно на облік по інвалідності стає близько 1 мільйона осіб, з яких 25% – люди молодого працездатного віку;

- перевищення смертності над народжуваністю, різке скорочення тривалості життя, зростання суїцидів, війна;

- збільшення кількості дітей, що народжуються з патологією сенсорного, розумового, фізичного розвитку;

- погіршення стану здоров'я школярів та студентів; за даними МОЗ України до 60-70 % учнів до випускного класу мають порушення зору, 60 % – постави, 30% – хронічні захворювання. Число здорових дітей до кінця навчання в школах становить всього 3-4% [4].

Причинами такої тривожної статистики є: кризові соціально-економічні умови, зниження матеріального рівня життя населення, екологічні катастрофи, війни, криміногенна обстановка, наркоманія, алкоголізм, спадкові захворювання, травми, каліцтва та ін.

Численні негативні фактори впливу на людину обумовлюють соціальну та особистісну потребу звернення до проблеми її реабілітації. Нове мислення у сфері суспільного життя, гуманітаризація та гуманізація освіти, висування на передній план таких загальнолюдських цінностей, як здоров'я, особистість, тілесна та духовна культура, визначили ряд позитивних факторів, що мають суттєве значення для становлення та розвитку адаптивної фізичної культури:

- усвідомлення суспільством значущості рухової активності для осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими функціональними можливостями;
- позитивний вітчизняний і зарубіжний досвід використання рухової активності з метою фізичної, психічної, культурної, соціальної, побутової, трудової адаптації та інтеграції осіб з інвалідністю у суспільство;
- розуміння необхідності теоретичного осмислення адаптивної фізичної культури як соціокультурного явища, створення її методології, розробки освітніх програм для підготовки спеціалістів із роботи з особами з інвалідністю.

Нерозробленість цих проблем ставить їх вирішення до першочергових і актуальних, мають державне значення.

Проблемна ситуація полягає в протиріччях між потребою суспільства в оздоровленні всього населення країни, включаючи осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими функціональними можливостями як рівноправних членів суспільства, та реальною практикою фізкультурної освіти цієї категорії населення, нерозробленістю науково-теоретичних основ адаптивної фізичної культури, обмеженою кількістю спеціальної літератури, методичних посібників та рекомендацій, необхідних атрибутів підготовки кадрів.

Розвиток теорії та практики адаптивної фізичної культури осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими можливостями йде двома шляхами. Перший – це емпіричний пошук, спрямований на розширення рухової активності, створення нових технологій і приватних методик для різних нозологічних груп. Другий шлях, більш плідний, – це експериментальні дослідження вітчизняних і зарубіжних фахівців з розробки раціональних засобів, методів, організаційних форм занять, способів навчання рухам, режимів рухової активності, корекції рухових і психічних порушень, дефектів моторики, поведінки, психіки, розвитку фізичних якостей і пізнавальної діяльності у сфері адаптивного фізичного виховання, дозвілля, спорту та рухової реабілітації осіб з інвалідністю. Як правило, дослідження проводяться із залученням діагностичного та клінічного аналізу,

фізіологічних, біомеханічних, психологічних, соціологічних методів і носять комплексний характер. Захищені десятки дисертаційних робіт з фізичної культури дітей дошкільного, шкільного віку та дорослих осіб з інвалідністю по зору зі слуховою депривацією, з затримкою психічного розвитку та розумовою відсталістю, з порушеннями опорно-рухового апарату різної етіології, студентів з інвалідністю [3, 11, 15].

Проблемам підвищення рухової активності, використання фізичної рекреації, спорту «для всіх» та «великого» спорту з метою психічної, фізичної та соціальної реабілітації осіб з інвалідністю різного віку та різних нозологічних груп присвячені публікації зарубіжних фахівців. У різних країнах видано десятки монографій і статей, що висвітлюють найрізноманітніші питання рухової активності осіб з інвалідністю, інтеграції їх у суспільство, підготовки до самостійного життя, лікувально-відновлювальних технологій, пристосувань для побутової, дозвільної та спортивної діяльності та ін.

За останнє десятиліття в нашій країні накопичений великий науковий і методичний матеріал з адаптивної фізичної культури осіб з інвалідністю різних нозологічних груп у вигляді навчальних і методичних посібників, авторських освітніх програм. Проте, локальність об'єктної галузі досліджень, відсутність методологічних концепцій, мають загальний характер, обмежують сферу їх можливих екстраполяцій. Тільки поодинокі дослідження розкривають приватні методики та моделі інтеграції осіб з інвалідністю з позицій загальної культури та теорії фізичної культури з урахуванням гуманістичних тенденцій її розвитку, наголошуючи на необхідності особистісно-орієнтованої адаптивної фізичної культури з метою соціалізації та інтеграції цієї категорії людей у суспільство [1].

Справедливо зазначається, що в адаптивній фізичній культурі відсутність оформленої концептуальної основи, сформульованих парадигм та теорії, гальмують прогрес цієї галузі знань та заважають їй виділитися у самостійну дисципліну.

Теорія адаптивної фізичної культури, як науковий напрям та інтегративна дисципліна, пов'язана з теорією фізичної культури, філософією, соціологією, загальною та спеціальною педагогікою, гуманістичною психологією, валеологією, а також з дисциплінами медико-біологічного циклу: анатомією, нормальною та приватною патологією, тератологією, морфологією, генетикою та іншими дисциплінами.

У зв'язку з різноманіттям наук, що вивчають людину, важливо виділити ті концепції, які є суттєвими на формування особистості людини з обмеженими можливостями.

Вихідним постулатом методології є визнання осіб з інвалідністю рівноправною особистістю, якій притаманні ті самі інтереси, потреби, ціннісні орієнтації, як і здоровій людині. У зв'язку з цим виділені ключові педагогічні та біологічні концепції, що визначають методологію адаптивної фізичної культури, у якій розглядаються як позитивні сторони, так і існуючі протиріччя.

Серед педагогічних концепцій виділено такі:

- гуманізація освіти та суспільства;
- гуманітаризація освіти;
- потребнісно-діяльнісний підхід до освоєння цінностей фізичної культури;
- взаємозв'язок фізичного та духовного у процесі формування фізичної культури особистості;
- єдність біологічного та соціального в людині;
- онтогенетичний підхід до фізичного розвитку особистості;
- взаємозв'язок фізичної культури особистості зі здоров'ям та здоровим способом життя;
- єдність виховання та самовиховання при формуванні фізичної культури особистості [4].

В основі біологічних концепцій лежать найбільш загальні закономірності функціонування організму із патологічними порушеннями.

До основних категорій, що відображають об'єктивні закономірності біологічних процесів в організмі людини, належать такі:

- цілісність організму;
- взаємозв'язок структури та функції органів і систем організму;
- реактивність організму;
- причинно-наслідковий зв'язок в організмі;
- адаптація організму;
- компенсаторні реакції організму.

Залучення в якості опорних концепцій філософсько-медичних категорій, культурологічної концепції взаємозв'язку біологічного та соціального, тілесного і духовного в життєдіяльності людини, потребнісно-діяльнісного підходу, орієнтованого на здоров'я та здоровий спосіб життя, закономірностей онтогенетичного розвитку, визнання людини як цілісної та унікальної особистості, здатної до самовиховання, духовного вдосконалення та творчості відображає гуманістичну спрямованість освітньої діяльності та є фундаментом методології адаптивної фізичної культури.

Концепція методології адаптивної фізичної культури. Методологія розглядається як система принципів та способів організації та побудови теоретичної та практичної діяльності. Вона включає базові поняття, структуру, функції та принципи адаптивної фізичної культури.

Понятійний апарат. Оскільки справжнє дослідження спирається на споріднені та суміжні міжнаукові знання, відбувається природне запровадження нових термінів і понять, пов'язаних із адаптивною фізичною культурою. При підготовці понятійного апарату використовувалися концепції фізкультурно-оздоровчої роботи експертизи, юридичні документи, декларації, конвенції, словники основних термінів з реабілітації, психології, педагогічних технологій, матеріали наукових публікацій тощо.

Компонентний склад адаптивної фізичної культури. Адаптивна фізична культура є частиною культури, підпорядкованою підсистемою фізичної культури, тому має якісні властивості та структуру вищої системи. У

структурі фізичної культури виділяють чотири компоненти: фізичне виховання, фізичну рекреацію, спорт та рухову реабілітацію. Незважаючи на існування інших концепцій [6], практика останніх десятиліть показала життєздатність цієї структури, тому була прийнята за основу в адаптивній фізичній культурі, трансформувавшись у наступні її компоненти: адаптивне фізичне виховання (фізкультурна освіта), адаптивна рухова рекреація, адаптивний спорт та фізична реабілітація.

Адаптивне фізичне виховання – педагогічний процес, спрямований на формування життєво необхідних знань і рухових умінь, розвиток фізичних і психічних здібностей, лімітованих дефектами, підвищення працездатності і зміцнення «залишкового» здоров'я за допомогою збережених функцій організму. Педагогічний і соціальний сенс адаптивної фізичної освіти – фізкультурне виховання та самовиховання особистості, формування мотивів, переконань, потреби в систематичних заняттях фізичними вправами та здоровому способі життя. Це найбільш організований регламентований компонент адаптивної фізичної культури, що охоплює тривалий період життя (дошкільний, шкільний, молодіжний вік) та є основним каналом залучення людей з порушеннями у розвитку до цінностей фізичної культури [8].

Адаптивна фізична рекреація – добровільна форма фізкультурної діяльності, що задовольняє потреби у русі, активному відпочинку, змістовній розвазі, всебічному вдосконаленні особистості. Характерними рисами є свобода вибору засобів і партнерів, переключення на інші види діяльності, широта контактів, ігрова діяльність, задоволення від руху. Для осіб з інвалідністю адаптивна фізична рекреація – не тільки біологічно виправдана саморегульована рухова активність, що підтримує емоційний стан, здоров'я та працездатність, а й спосіб подолання замкнутого простору, психологічний захист, можливість спілкування, адаптації до соціуму, задоволення особистих інтересів, смаків, бажань, форм занять [7].

Адаптивний спорт є самостійним видом адаптивної фізичної культури, але тісно пов'язаний з її видами. Сутнісну основу адаптивного спорту

становить змагальна діяльність та цілеспрямована підготовка до неї, досягнення максимальних адаптаційно-компенсаторних можливостей на доступному біологічному рівні, вдосконалення індивідуальної спортивної техніки за рахунок збереження функцій. Розглядається як лікарсько-педагогічний процес, де в оптимальному співвідношенні беруть участь лікувальні та педагогічні засоби, що забезпечують реалізацію фізичного, інтелектуального, емоційно-психічного потенціалу спортсмена з інвалідністю, що задовольняють естетичні, етичні, духовні потреби, прагнення до фізичного вдосконалення [2].

Об'єктивно у сфері адаптивного спорту існує два напрями: рекреаційно-оздоровчий спорт та спорт вищих досягнень. Перший постає як спосіб задоволення потреб у систематичних заняттях обраним видом спорту та не є домінуючою діяльністю в житті осіб з інвалідністю. Спорт вищих досягнень має більш складну структуру підготовки і включає три основні напрями, що охоплюють осіб з інвалідністю усіх нозологічних груп: Паралімпійський, Спеціальний Олімпійський рух і Світові ігри глухих.

Рухова реабілітація є складовою комплексної (медичної, фізичної, психічної, професійної, соціальної) реабілітації, спрямованої на відновлення та/або компенсацію втрачених або тимчасово порушених функцій та працездатності після захворювань, травм, фізичних або психічних перенапруг засобами та методами лікувальної фізичної культури. В окремих нозологічних групах осіб з інвалідністю, переважно з ураженням опорно-рухового апарату, лікування рухом не закінчується у медичному стаціонарі, а продовжується все життя на основі організованих занять та самореабілітації [14].

Запропонований компонентний склад адаптивної фізичної культури по-перше, корінням спадкоємності пов'язаний із науково-концептуальною базою теорії фізичної культури; по-друге, охоплює всі можливі форми рухової активності людей з фізичними та розумовими вадами; по-третє, спирається на конкретну практику, передовий досвід спеціалістів; по-

четверте, і це найголовніше, задовольняє індивідуальні потреби у руховій активності, відновленні фізичних і духовних сил, спілкуванні, емоційному насиченні, розвитку, тобто потреби, що визначають включеність особистості до соціального, суспільно-корисного та культурного життя суспільства.

Функції адаптивної фізичної культури. Функції фізичної культури – це об'єктивно притаманні їй властивості впливати на людину та людські відносини, задовольняти та розвивати певні потреби особистості та суспільства.

Адаптивна фізична культура виконує багато функцій, що мають пріоритетне значення для категорії осіб з обмеженими можливостями. Виділено дві групи функцій: педагогічні та соціальні.

Педагогічні функції відбивають весь спектр діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури, властиві лише їй і реалізуються у процесі занять фізичними вправами. Такі функції як освітня, виховна, розвивальна є типовими для будь-якого процесу фізкультурної освіти, але в адаптивній фізичній культурі мають специфічні особливості. Так, своєрідність вирішення освітніх завдань пов'язана з характером патології людини: у незрячих це страх відкритого простору, відсутність зорового наслідування, у слабчучих і глухих – обмеженість або відсутність сприйняття вербальних методів навчання, у осіб з розумовою відсталістю – низький рівень пізнавальної діяльності, у людей з ураженнями опорно-рухового апарату – проблеми освоєння локомоцій, збереження рівноваги та вертикальної пози. Ці самі особливості лежать в основі розвивальної функції.

Корекційно-компенсаторна функція є провідною та постійно діє у всіх видах адаптивної фізичної культури. Об'єктом корекції й компенсації є порушення фізичного і моторного розвитку, стану здоров'я, техніки основних рухів, координаційних здібностей, психічних функцій, сенсорних систем.

Профілактична функція полягає у попередженні ускладнень і вторинних порушень, контролі за станом збережених функцій, створенні

умов безпеки, гігієнічному вихованні, очевидній доцільності використання доступних видів рухової активності та загартування з метою боротьби з негативними наслідками гіподинамії та впровадження їх у повсякденне життя.

Процес фізкультурної діяльності представляє унікальну можливість для реалізації гуманістичної, соціалізованої, інтегративної, комунікативної функцій. Але було б хибним думати, що адаптивна фізична культура вирішує всі соціальні проблеми осіб з інвалідністю. Реалізація зазначених функцій та соціалізація особистості – процес комплексний і забезпечується взаємодією з іншими соціальними інститутами: установами соціального захисту, охорони здоров'я, медико-психолого-педагогічної допомоги, спеціальної освіти, сім'єю. Саме тому вони виділені окрему групу соціальних функцій [8].

Таким чином, адаптивна фізична культура виконує важливі соціальні та педагогічні функції, що дозволяє розглядати її як самостійну соціокультурну систему, яка зберігає як загальнокультурні, так і специфічні риси, зумовлені особливостями людини з обмеженими можливостями.

Принципи адаптивної фізичної культури. Принципи є складовою методології і являють собою базові теоретичні положення, об'єктивно відбивають сутність, фундаментальні закономірності навчання, виховання, всебічного розвитку особистості, ставлення суспільства до цього процесу, міру взаємодії педагога і осіб, котрі займаються. Вони є орієнтиром для конструювання практики, професійного вибудовування технологій відповідно до цілей адаптивної фізичної культури.

Важливими аргументами виділення принципів адаптивної фізичної культури є, по-перше, особливий соціальний статус осіб з інвалідністю у суспільстві; по-друге, особливості морфофункціональних, психічних, інтелектуальних, рухових здібностей; по-третє, зв'язок адаптивної фізичної культури з суміжними областями знань, де є свої принципи, що вимагає їх обліку та вироблення єдиних підходів.

Адаптивна фізична культура, використовуючи природну потребу людини в русі, грі, емоціях, спілкуванні, має високий потенціал впливу на різні сфери життєдіяльності, створення рівноправних умов на заняттях фізичними вправами; визнання цінності кожної особистості незалежно від фізичних і розумових здібностей; суто індивідуальне тілесне вдосконалення, орієнтоване розкриття потенційних можливостей фізичного, психічного, духовного розвитку; свобода вибору доступних форм рухової активності створює умови реалізації істинного гуманізму та соціалізації особистості.

Реалізація загальнометодичних принципів (свідомості, активності, наочності та інших) у роботі з людьми, які мають патологічні відхилення у тих чи інших системах організму, потребує додаткових знань. Спеціально-методичні засади адаптивної фізичної культури побудовані на основі інтеграції принципів суміжних дисциплін і законів онтогенетичного розвитку. Домінуючими є теоретичні концепції спеціальної психології, спеціальної педагогіки, ось деякі з них.

Принцип діагностування для будь-якого виду адаптивної фізичної культури означає облік основного дефекту, якісної своєрідності його структури, часу ураження, медичного прогнозу, показань і протипоказань до занять фізичними вправами, а також облік супутніх захворювань і вторинних відхилень. Для побудови корекційно-розвивальних програм адаптивного фізичного виховання важлива також інформація про форми і варіанти психічного дизонтогенезу, стану інтелекту. Фахівець з адаптивної фізичної культури не проводить діагностику медичного чи нейропсихічного стану, але має вміти використовувати її результати як інструмент розуміння дефекту та вибору правильної стратегії навчання та розвитку [12].

Принцип корекційно-розвивальної спрямованості педагогічного процесу. Висунутий Л. Виготським у 30-ті роки, він і сьогодні є провідним у спеціальній педагогіці. Суть принципу у тому, що педагогічні впливи мають бути спрямовані як подолання, згладжування, вирівнювання, ослаблення фізичних і психічних недоліків у дітей аномального розвитку, а й у активний

розвиток пізнавальної діяльності, психічних процесів, фізичних здібностей і моральних якостей.

Принцип вікової адекватності базується на таких основних положеннях: 1) дитина з порушеннями в розвитку проходить ті самі стадії онтогенетичного розвитку, що і здорова дитина. Відмінності полягають у темпах фізичного та психічного розвитку, кінцевому результаті та способах його досягнення; 2) біологічний вік аномальної дитини в більшості випадків відстає від паспортного, сенситивні періоди розвитку наступають на 2-3 роки пізніше; 3) під час навчання необхідно орієнтуватися на «зону найближчого розвитку»; 4) вибір педагогічних впливів повинен відповідати реальним можливостям дитини з урахуванням постійно діючих лімітуючих факторів, а також інтересу та природних задатків до тих чи інших видів фізичних вправ.

Розподіл принципів на рівні носить умовний характер, у практичній діяльності вони взаємопов'язані та реалізуються в єдності. Відповідно до цих принципів становлення фізичної культури особистості здійснюється через активну участь суспільства, створення адекватних умов, свідоме перетворення себе, розвиток мотиваційно-потребнісної сфери, збагачення знаннями в процесі цілеспрямованої фізкультурної діяльності, що узгоджується з концепціями фахівців цієї галузі [15].

Теоретико-методичні засади адаптивної фізичної культури. Розробка теоретико-методичних основ адаптивної фізичної культури передбачає створення системи побудови педагогічного процесу, що включає мету, завдання, засоби, методи, організаційні форми занять фізичними вправами, напрями розвитку фізичних здібностей, формування знань, навчання руховим діям, корекції та компенсації рухових і психічних порушень.

Для того, щоб визначати дидактичні лінії освітньої діяльності, необхідно знати стан здоров'я, фізичні, психічні, особистісні особливості людей цієї категорії, оскільки характеристика об'єкта педагогічних впливів є вихідною умовою будь-якого процесу освіти.

Характеристика об'єкта педагогічних впливів: категорія цих людей надзвичайно різноманітна: за нозологією (ураження зору, слуху, мовлення, інтелекту, опорно-рухового апарату, центральної нервової системи та ін., а також поєднані форми); за віком, за ступенем тяжкості та структурою дефекту, часом його виникнення, причин і характеру перебігу захворювання, медичного прогнозу, наявності супутніх захворювань і вторинних порушень, стану збережених функцій, соціального статусу та інших ознак.

Встановлені найбільш типові рухові розлади, властиві різною мірою особам з інвалідністю всіх нозологічних груп:

- знижена рухова активність, обумовлена тяжкістю первинного дефекту та його негативними наслідками;

- порушення фізичного розвитку, диспропорції статури, дисплазії, деформації стоп та хребта, ослаблений м'язовий «корсет», знижений рівень вегетативних функцій, що забезпечують рух;

- порушення координаційних здібностей: швидкості реакції, точності, темпу, ритму рухів, узгодженості мікро- та макромоторики, диференціювання зусиль, часу та простору, стійкості до вестибулярних подразників, орієнтування у просторі, розслаблення;

- знижений рівень усіх життєво важливих фізичних здібностей – силових, швидкісних, витривалості, гнучкості та ін.;

- порушення локомоторної діяльності: ходьби, бігу та інших видів рухів, що становлять основу життєдіяльності.

Такі аномалії розвитку, як порушення слуху, зору, інтелекту, ДЦП супроводжуються не тільки розладами моторики та координації, а й вищих психічних функцій, особливо мовлення, уваги, пам'яті, що обмежують пізнавальну, комунікативну, навчальну, трудову діяльність та потребують корекції [3, 10].

Мета адаптивної фізичної культури – формування фізичної культури особистості. Ця мета постає як генеральна лінія та системоутворювальний фактор фізичної освіти осіб з обмеженими можливостями та ставить на один

рівень особу з інвалідністю та здорову людину, визнаючи самоцінність особистості з рівним правом освоєння тілесної та духовної культури.

Мета досягається шляхом вирішення педагогічних завдань – загальних і специфічних. Найбільш системно вони представлені в адаптивному фізичному вихованні. У державних програмах з фізичної культури для масових загальноосвітніх та спеціальних (корекційних) шкіл спільні педагогічні завдання збігаються. Вони включають виховні, освітні, оздоровчі завдання та завдання фізичного розвитку: зміцнення здоров'я, навчання основ техніки рухів, розвиток фізичних здібностей, формування знань, виховання потреби та вміння самостійно займатися фізичними вправами.

До специфічних завдань належать корекційні, компенсаторні, профілактичні та лікувально-відновлювальні. Їх вирішення поширюється і на загальні завдання. Пріоритетним напрямом всіх видів адаптивної фізичної культури є корекційно-розвивальна спрямованість. Різноманітність розв'язуваних корекційно-розвивальних завдань дозволило їх згрупувати у такі види:

- корекція техніки основних рухів – ходьби, бігу, плавання, стрибків, лазіння, перелазіння, метання, дрібної моторики, симетричних та асиметричних рухів, вправ з предметами тощо;

- корекція та розвиток координаційних здібностей – узгодженості рухів окремих ланок тіла, орієнтування у просторі, диференціювання зусиль, часу та простору, розслаблення, швидкості реагування, рівноваги, ритмічності, точності рухів, м'язово-суглобового відчуття, зорово-моторної координації;

- корекція та розвиток м'язової сили, швидкісних, швидкісно-силових якостей, спритності, витривалості, рухливості у суглобах;

- компенсація втрачених або порушених функцій, формування нових видів рухів за допомогою збережених функцій у разі неможливості корекції;

- профілактика, корекція та лікування соматичних порушень – постави, сколіозу, плоскостопості, дихальної й серцево-судинної систем, профілактика простудних та інфекційних захворювань, травматизму;

- корекція та розвиток сенсорних систем: диференціювання зорових і слухових сигналів по силі, відстані, напрямку; розвиток зорової та слухової пам'яті; стійкості до вестибулярних подразнень; диференціювання тактильних відчуттів, шкірно-кінестетичних сприйняття тощо;

- корекція психічних порушень у процесі рухової діяльності – зорово-предметного і зорово-просторового сприйняття, наочно-образного, вербально-логічного мислення, пам'яті уваги, мови, уяви, емоційно-вольової сфери [9].

Особливе місце відводиться завданням виховання та самовиховання особистості:

- виховання адекватної оцінки власних фізичних і психічних можливостей, подолання комплексів невпевненості, неповноцінності;

- виховання усвідомленого та активного ставлення до тілесного здоров'я, систематичних занять фізичними вправами;

- формування позитивної мотивації, сталого інтересу та потреби до фізкультурної діяльності;

- виховання гуманного ставлення до себе та оточуючих, формування комунікативних відносин;

- виховання дисципліни, вміння керувати своїми емоціями, підкорятися загальним правилам і нормам соціальної поведінки;

- виховання відповідальності, ініціативи, цілеспрямованості, творчості, наполегливості у подоланні труднощів;

- формування навичок самовиховання: самоорганізації, самодисципліни, самостереження, самооцінки, самоконтролю, самообмеження, самонавіювання, самоспонування, самореабілітації [11].

Фізкультурна діяльність є основним засобом адаптивної фізичної культури та включає фізичні вправи, як головний та специфічний елемент рухової активності, природно-середовищні (природні) та гігієнічні фактори, матеріально-технічне забезпечення та інші необхідні для цієї категорії людей

умови у вигляді відновлювальних процедур, масажу, психорегулюючих впливів тощо, які у сукупності та забезпечують цю діяльність.

У процесі фізкультурної діяльності люди з обмеженими можливостями використовують ті ж фізичні вправи, що здорові. Виділено групи вправ, які мають певні класифікаційні ознаки. Частина з них збігається з прийнятими в теорії та методиці фізичної культури, частина – носить специфічний для адаптивної фізичної культури характер:

- за ступенем самостійності виконання вправ: активне самостійне, з підтримкою, допомогою, страховкою, тактильним супроводом рухів, з опорою на милиці, палицю, за допомогою протезів, ортезів та технічних пристроїв, у ходунках, колясці, умовах розвантаження, у формі ортопедичного укладання, пасивних вправ та ін.;

- за лікувальним впливом: вправи на відновлення функцій паретичних м'язів, опірності, рухливості в суглобах; вправи, що стимулюють настановні рефлекси, трофічні процеси, функції дихання, кровообігу та ін.;

- з інтеграції міждисциплінарних зв'язків (синтетичні вправи): художньо-музичні, хореографічні, вправи формокорекційної ритмопластики (робота з глиною), малювання, аплікація, макраме (дрібна моторика), вправи, пов'язані з ролевими рухами ігротерапії та ін.

Для дітей дошкільного та шкільного віку з порушеннями у розвитку розроблені комплекси вправ з використанням ходьби, бігу, стрибків, метання, лазіння, перелазіння для корекції рівноваги, швидкості реакції та перемикання, диференціювання зусиль, відстані, ритму й темпу рухів, орієнтування у просторі, дрібної моторики, постави, рухливості у суглобах, профілактики плоскостопості, активізації уваги, уяви тощо [12].

Методи, які застосовуються в адаптивній фізичній культурі. Особливості сенсорної організації осіб із слуховою та зоровою депривацією, порушення пізнавальної діяльності при розумовій відсталості, неузгодженість усіх систем життєзабезпечення при ураженні опорно-рухового апарату вимагають адекватного підбору методів, від яких залежить

успішність педагогічної діяльності. Виділені найбільш типові групи методів: методи формування знань, методи навчання руховим діям, методи розвитку фізичних якостей, методи виховання та самовиховання особистості, методи регуляції психічного стану. Вони включають різноманітні прийоми, що відображають загальну специфіку, одиничне і особливе кожної людини або групи осіб з подібними властивостями. Оскільки в осіб з інвалідністю різних нозологічних груп окремі канали чуттєвого сприйняття інформації, що надходять від зорових, слухових, тактильних, кінестетичних аналізаторів, мають дефектну основу, саме у методичних прийомах реалізується індивідуальний підхід.

Найважливішим теоретичним положенням є використання гри, як пріоритетного засобу й методу фізкультурної діяльності для всіх нозологічних груп, осіб будь-якого віку, але особливо у ранньому дошкільному та шкільному віці. Ігрова діяльність розглядається як найбільш природна діяльність, за допомогою якої дитина пізнає світ шляхом активної реалізації та інтеріоризації (присвоєння) норм, правил на всіх рівнях пізнання: освітньому, культурному, особистісному, соціальному [15].

Природно, що в групах з різними видами порушень зміст ігрової діяльності неоднаковий і лімітується моторною мобільністю, руховим досвідом, фізичними можливостями, віком, але безперечним є той факт, що використовуючи емоційну основу гри, можна успішно вирішувати корекційно-розвивальні завдання, про що свідчать численні публікації, наукові дослідження, програми фізичного виховання, концепції оздоровлення цієї категорії дітей та підлітків [1].

Форми організації фізкультурної діяльності надзвичайно різноманітні, вони можуть бути систематичними та епізодичними, індивідуальними, індивідуально-груповими, малогруповими та масовими. Основною формою організованих занять у всіх видах адаптивної фізичної культури є урочна форма. Залежно від цілей, завдань, програмного змісту виділено 7 типів

уроків: 1) освітні; 2) корекційно-розвивальні; 3) оздоровчі; 4) лікувальні; 5) спортивні; 6) рекреаційні; 7) професійно-прикладні.

Такий поділ має умовний характер, відбиваючи лише переважну спрямованість уроку. Фактично кожен урок містить елементи навчання, розвитку, корекції, компенсації та профілактики, тобто найбільш типовими є комплексні уроки.

Неурочні форми не регламентовані часом, місцем проведення занять, кількістю учасників, віком. В них можуть брати участь люди однієї нозологічної групи або з різними порушеннями, окремо або спільно зі здоровими, батьками, волонтерами, у вигляді рекреаційних занять, свят, розваг і змагань, рухливих і спортивних ігор, прогулянок, екскурсій, днів здоров'я, школах, у літніх та зимових оздоровчих таборах, у сім'ї, сімейних клубах, реабілітаційних центрах, самотійно. Їх мета – розширення рухової активності, залучення до доступної спортивної діяльності, цікавого дозвілля, емоційного спілкування, розвиток власної активності та творчості, формування здорового способу життя.

Сукупність функцій, принципів, мети, завдань, засобів, методів, методичних прийомів, умов і форм організації, з урахуванням віку, реальних можливостей здоров'я, типових і специфічних порушень рухової й психічної сфери, діагностика стану представляє цілісну систему наукових знань і становить теоретико-методичну основу адаптивної фізичної культури. З іншого боку, ця сукупність знань є процесуальною базою освітньої діяльності студента, тобто виступає основою теоретичної підготовки.

Центром теоретичного осмислення професійної діяльності спеціаліста з адаптивної фізичної культури є людина з обмеженими фізичними можливостями, а засобом її вивчення – гуманітарно-орієнтовані фундаментальні та міждисциплінарні знання. Гуманітарна орієнтація знань про людину, її тілесну, психічну та соціальну сутність, засоби та способи формування всебічно розвиненої особистості, спираючись на аксіологічні концепції, має стати визначальною в технології реалізації державних освітніх

стандартів у галузі фізичної культури. Підготовка спеціаліста з адаптивної фізичної культури висунула проблему пошуку нових шляхів систематизації знань, що відображають об'єктивний зв'язок з об'єктом, що вивчається.

Насиченість навчальної програми державного освітнього стандарту висунула проблему пріоритетності певних систем знань, які безпосередньо стосуються професійної підготовки спеціаліста з адаптивної фізичної культури. На наш погляд, найбільш значущими є такі блоки дисциплін.

1. Філософсько-методологічні, культурологічні знання, що відображають сучасні концепції формування фізичної культури особистості та реалізуються через теорію фізичної культури як базову дисципліну.

2. Психолого-педагогічні дисципліни: психологія хвороби та інвалідності, вікова психопатологія та психоконсультування, психологія розвитку, спеціальна (корекційна) педагогіка та психологія.

3. Медико-біологічні дисципліни, що відображають знання загальної патології (включаючи тератологію), приватної патології, лікарського контролю, масажу, комплексної та фізичної реабілітації осіб з інвалідністю.

4. Соціально-правові аспекти захисту інвалідів, матеріально-технічне та гігієнічне забезпечення, технології фізкультурно-спортивної діяльності.

Вища освіта, побудована лише з фундаментальних і багатопредметних знаннях, може у майбутньому обернутися протиріччями у професійній діяльності, для її становлення необхідна як теоретична підготовка, а й педагогічна практика, набуття власного досвіду, і навіть науково-дослідницька робота, яка формує професійні здібності та творче мислення фахівця. Ця обставина потребує виділення найважливіших детермінант педагогічної діяльності протягом усіх років навчання, тобто таких закономірних і необхідних факторів, що визначають очікуваний освітній ефект. Такими є: а) освітня діяльність з теорії та організації адаптивної фізичної культури; б) міждисциплінарні знання з медико-біологічних і психолого-педагогічних циклів; в) вивчення приватних методик та

безперервна педагогічна практика з профілю майбутньої спеціальності;
г) безперервна науково-дослідна робота студентів [5].

Досвід показав, що викладання всіх розділів навчально-освітньої діяльності з теорії адаптивної фізичної культури має бути взаємопов'язаним з іншими блоками дисциплін, безперервним і дозованим (у кожному семестрі), що дозволяє студентам якісно засвоїти навчальний матеріал. У цьому теорія адаптивної фізичної культури виконує методологічну функцію, визначаючи зміст методик, педагогічної практики, напрямів науково-дослідницької роботи студентів, які будуються з допомогою міждисциплінарних знань.

Отже, з вищевикладеного можна зробити наступні висновки.

1. Розвиток адаптивної фізичної культури зумовлено потребою суспільства в оздоровленні нації та підготовки кадрів для роботи з людьми, які мають відхилення у стані здоров'я. Об'єктивними передумовами є зростання захворювань, збільшення кількості осіб з інвалідністю усіх груп та категорій, у тому числі дітей, які народжуються з патологією фізичного, розумового, сенсорного розвитку. Факторами, що лімітують рухову та соціальну активність цієї категорії населення, є захворювання або дефекти зору, слуху, інтелекту, опорно-рухового апарату, що часто супроводжуються інвалідизацією, супутніми захворюваннями, вторинними відхиленнями, вимушеним обмеженням рухливості, зниженням функціональних можливостей організму, звуженням соціальних і культурних зв'язків, що потребує комплексної реабілітації.

2. Складовою комплексної (соціально-культурної, соціально-трудової, соціально-побутової) реабілітації є адаптивна фізична культура, яка розглядається як соціокультурна та педагогічна система, що представляє діяльність, спрямовану на задоволення потреб осіб з обмеженими можливостями у руховій активності, відновленні та підтримці здоров'я, розвитку, вдосконаленні та самореалізації фізичних і духовних сил з метою покращення якості життя, соціалізації та інтеграції у суспільство.

3. Теорія адаптивної фізичної культури, як інтегративна галузь наукових знань, пов'язана з теорією фізичної культури як базовою дисципліною з її новітніми тенденціями розвитку, філософією, соціологією, культурологією, валеологією, загальною та спеціальною (корекційною) педагогікою та психологією, дисциплінами: анатомією, фізіологією, загальною і приватною патологією, тератологією, морфологією, генетикою особистості. Принциповою позицією є визнання інваліда як рівноправної особистості, якій властиві самі інтереси, потреби і ціннісні орієнтації, як і у здорової людини.

4. Об'єктом теорії адаптивної фізичної культури є фізкультурна діяльність у всіх її видах, предметом – пізнання закономірностей та особливостей фізкультурної діяльності осіб з інвалідністю та осіб з обмеженими можливостями, їхніх функцій, принципів, цілей, завдань, засобів, методів, організаційних форм як факторів педагогічного та біологічного впливу на зміцнення залишкового здоров'я, мобілізацію захисно-адаптаційних механізмів, корекцію та розвиток фізичних і психічних здібностей, виховання та самовиховання, що стимулюють здоровий спосіб життя та формування фізичної культури особистості.

5. Як педагогічна система, адаптивна фізична культура включає комплекс соціокультурних інститутів: адаптивне фізичне виховання (формування базових основ фізкультурної освіти), адаптивна рухова рекреація (саморегульована рухова активність, спрямована на підтримку працездатності, спілкування, подолання замкненого простору); адаптаційно-компенсаторні можливості, реалізація фізичного, інтелектуального, емоційно-психічного потенціалу), фізична реабілітація (відновлення або компенсація втрачених здібностей); виступаючих як взаємопов'язані компоненти адаптивної фізичної культури та види фізкультурної діяльності.

6. Як соціокультурна система адаптивна фізична культура виконує безліч соціальних і педагогічних функцій, що мають пріоритетне значення для категорії осіб з обмеженими можливостями. До соціальних функцій

відносяться гуманістична, соціалізуюча, інтеграційна, комунікативна, які реалізуються у взаємодії з іншими соціальними інститутами (установами соціального захисту, охорони здоров'я, медико-психолого-педагогічної допомоги, спеціальної освіти). Педагогічні функції реалізуються у процесі різних видів фізкультурної діяльності. До них відносяться: корекційно-компенсаторна, профілактична, лікувально-відновна, освітня, виховна, ціннісно-орієнтаційна, рекреаційно-оздоровча, розвивальна, професійно-підготовча, гедоністична, спортивна та змагальна. Розмаїття функцій адаптивної фізичної культури визначають її статус як самостійного виду фізичної культури, що зберігає як загальнокультурні риси, так і специфічні, пов'язані з особливостями тілесного, інтелектуального, духовного вдосконалення людини з відхиленнями у стані здоров'я.

7. Визначені та систематизовані принципи адаптивної фізичної культури, що включають чотири рівні – соціальні, загальнометодичні, спеціально-методичні та приватно-методичні. Соціальні: принцип гуманістичної спрямованості педагогічного процесу, безперервності фізкультурної освіти, соціалізації та інтеграції осіб з інвалідністю, пріоритетна роль мікросоціуму відбивають соціальну сутність розвитку адаптивної фізичної культури. Загальнометодичні: свідомості, активності, наочності, доступності та інших – відбивають особливості навчання, виховання та розвитку цієї категорії осіб. Спеціально-методичні принципи: діагностування, диференціації та індивідуалізації, корекційно-розвивальної та компенсаторної спрямованості, вікової адекватності, оптимальності та варіативності педагогічних впливів становлять фундаментальні закономірності та базові теоретичні положення, якими необхідно керуватися при конструюванні практики та вибудовуванні технологій професійної діяльності. Приватно-методичні принципи відбивають правила і підходи, специфічні особливості окремих нозологічних груп. Виділені групи принципів визначають політику у сфері фізкультурної освіти осіб з інвалідністю, відображають культурологічні, соціальні та педагогічні

детермінанти освіти, інтегрують міждисциплінарні зв'язки та мають взаємопов'язаний системний характер.

8. Теоретико-методичні засади адаптивної фізичної культури (постановка завдань, підбір засобів і методів їх вирішення, вибір організаційних форм занять) базуються на особливостях об'єкта педагогічних впливів. Для дітей з інвалідністю з дитинства характерні дизонтогенез та ретардація фізичного та психічного розвитку, дефіцит потреб у грі, емоціях, спілкуванні. Для осіб з інвалідністю усіх нозологічних груп типові порушення структури локомоторної діяльності та основних рухів, порушення постави, зниження рівня основних фізичних якостей і координаційних здібностей, недостатність словесної та смислової організації рухів. Такі аномалії розвитку як порушення слуху, інтелекту, затримка психічного розвитку, наслідки ДЦП супроводжуються розладами мови, уваги, пам'яті, емоційно-вольової сфери, поведінки.

9. Пріоритетним напрямом педагогічної діяльності у всіх видах адаптивної фізичної культури є корекційно-розвивальний, що включає вирішення наступних педагогічних завдань: корекція основних та, в першу чергу, локомоторних рухів, корекція та розвиток координаційних здібностей – узгодженості рухів, орієнтування у просторі, диференціювання зусиль, часу та простору, швидкості реагування, рівноваги, розслаблення, ритмічності рухів, дрібної моторики; корекції та розвитку швидкісних, силових здібностей, витривалості, гнучкості, статури, постави, корекція психічних процесів: уваги, пам'яті, уяви, мовлення; сенсорних систем – зорової та слухової пам'яті, диференціювання зорових і слухових сигналів за силою, напрямком, відстанню, тактильних відчуттів та ін.

10. Як засоби фізкультурної діяльності виступають фізичні вправи, у тому числі на спеціальних технічних пристосуваннях, природно-середовищні та гігієнічні фактори, доповнені засобами медичної та психологічної реабілітації. Виділені групи фізичних вправ, що мають класифікаційні ознаки. Визначені найбільш типові групи методів та особливості їх

застосування для осіб з інвалідністю різних нозологічних груп: 1) методи формування знань; 2) методи навчання рухових дій; 3) методи розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей; 4) методи виховання та самовиховання особистості; 5) методи взаємодії педагога та учнів; 6) методи регуляції психічного та емоційного стану. Виділені основні форми фізкультурної діяльності, визначені типи урочних і неурочних занять фізичними вправами.

11. Встановлено, що ігрова діяльність є ефективним засобом і методом адаптивної фізичної культури та розглядається як найбільш природна діяльність пізнання навколишнього світу, активної реалізації норм, відносин, правил, соціальної поведінки, задоволення потреб у русі, спілкуванні, вираженні почуттів та емоцій, спосіб корекції рухових і психічних порушень, розвитку пізнавальної діяльності, метод функціонального тренування, розвитку фізичних якостей і координаційних здібностей.

12. Як профільна дисципліна державного освітнього стандарту, теорія адаптивної фізичної культури виступає як методологічна основа формування світогляду студентів, а також як базова система знань для інших дисциплін Держстандарту, педагогічної практики з профілю майбутньої спеціальності та науково-дослідної роботи.

13. Теорія адаптивної фізичної культури є частиною теорії фізичної культури, зберігаючи наступність, структуру, єдину методологію. Як дисципліна Держстандарту, теорія адаптивної фізичної культури представляє мультидисциплінарну галузь знань, що інтегрує фундаментальні знання медико-біологічних і психолого-педагогічних циклів та має гуманітарно-освітній характер, що відповідає освітній доктрині гуманізації вищої школи.

Література

1. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / Осадченко Т.М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.

2. Бріскін Ю. А. Адаптивний спорт. Спеціальні Олімпіади: навч. посібник. Львів: Ахіл, 2003. 127 с.

3. Гета А.В. Коррекция физического и эмоционального состояния детей 6-7 лет с миопией средствами плавания в процессе адаптивного физического воспитания: монографія. Saarbrucken, Lambert Academic Publishing, 2014. 244 с.

4. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк: Вежа-Друк, 2014. 68 с.

5. Карпюк Р.П. Професійна підготовка майбутніх фахівців з адаптивного фізичного виховання: теорія та методика: монографія. Луцьк: ВАТ «Волинська обласна друкарня», 2008. 504 с.

6. Карпюк Р.П. Термінологія вищої фізкультурної освіти з напрямку «Адаптивне фізичне виховання»: навч. посіб. Луцьк: Волинська обласна друкарня, 2008. 112 с.

7. Круцевич Т.Ю., Безверхня Г.В. Рекреація у фізичній культурі різних груп населення: навч. посібник. К.: Олімп. л-ра, 2010. 370 с.

8. Круцевич Т., Чудна Р. Понятійно-категоріальний апарат адаптивного фізичного виховання. Теорія і методика фізичного виховання і спорту, 2005. № 2-3.

9. Москаленко Н.В., Ковтун А.О., Алфьоров О.А., Кравченко О.І., Малойван Я.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навчальний посібник. Дніпропетровськ, 2013. 137 с.

10. Мухін В.М. Фізична реабілітація. Підручник. 3-тє вид., переробл. та доповн. К.: Олімп, л-ра, 2009. 488 с.

11. Соколенко О.І. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. Старобільськ, 2015. 153 с.

12. Теорія і методика фізичного виховання / за ред. Т.Ю. Круцевич. К.: Олімпійська література, 2008. Т. 2: Методика фізичного виховання різних груп населення. 368 с.

13. Трояновська М.М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т.Г. Шевченка. Чернігів, 2018. 104 с.

14. Фізична рекреація: навч. посіб. для студ. вищ. навч. закл. фіз. виховання і спорту / Приступа Є.Н., Жданова О.М., Линець М.М. [та ін.]; за наук. ред. Євгена Приступи. Дрогобич: Коло, 2010. 448 с.

15. Христова Т.Є., Карабанов Є.О. Методичні рекомендації до семінарських занять з дисципліни «Адаптивна фізична культура» для студентів магістратури спеціальності 014.11 «Середня освіта (Фізична культура)». Мелітополь: ФОП Силаєва О.В., 2018. 46 с.

5.4. *Сергій Лакомов* – магістрант факультету фізичного виховання ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет»; м. Слов'янськ, Україна. *Sergyi Lakomov* – Master's degree student of the Faculty of Physical Education SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slavyansk, Ukraine.

Тетяна Пристинська – магістерка фізичного виховання, старша викладачка кафедри фізичної терапії, фізичного виховання і біології ДВНЗ «Донбаський державний педагогічний університет», Слов'янськ, Україна.

Tetyana Prystynska – Master of Physical Education, Senior Lecturer SHEE «Donbas State Pedagogical University», Slav'yansk, Ukraine; Donbass State Educational University, G. Batyuka, 19, Slov'yansk, 84116, Ukraine.

5.5. *Михайло Литв'яков* – спеціаліст 1-ої категорії, вчитель фізичного виховання, Комунальна Установа «Центр реабілітації осіб з вадами психофізичного розвитку», Одеса, Україна. *Mykhailo Litviakov* – specialist of the 1st category, physical education teacher, Municipal Institution "Center for Rehabilitation of Persons with Disabilities", Odesa, Ukraine (mixailruba@ukr.net).

5.6. *Алла Гета* – доцент кафедри фізичної культури та спорту, кандидат наук з фізичного виховання і спорту; Національний університет «Полтавська політехніка імені Юрія Кондратюка», м. Полтава, Україна.

Alla Heta – associate professor of the department of physical culture and sports, candidate of sciences in physical education and sports; Yuriy Kondratyuk Poltava Polytechnic National University, Poltava, Ukraine (avg2901ne@gmail.com).

5.7. *Олександр Котляров* – здобувач вищої освіти факультету фізичного виховання Донбаського державного педагогічного університету.

Oleksandr Kotliarov – student Faculty of Physical Education Donbas State Pedagogical University (poweralex2002@gmail.com).

Володимир Пристинський – кандидат педагогічних наук, професор; професор кафедри теоретичних, методичних основ фізичного виховання і реабілітації; Державний вищий навчальний заклад «Донбаський державний педагогічний університет», вул. Г. Батюка, 19, м. Слов'янськ, 84116, Україна.