

КОРЕКЦІЙНА ПЕДАГОГІКА

Барабаш К.В.

*інструктор з карате, ТРК Терра (м. Кривий Ріг);
здобувач,*

Криворізький державний педагогічний університет;

Мішеніна Т.М.

*доктор педагогічних наук, професор,
Криворізький державний педагогічний університет*

ВИКОРИСТАННЯ МЕТОДІВ АДАПТИВНОГО КАРАТЕ У ПРОФІЛАКТИЧНО-ЛІКУВАЛЬНІЙ РОБОТІ З ДІТЬМИ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ

Інклюзивна освіта – це система освітніх послуг, яка ґрунтується на принципі основного права дітей на освіту та права навчатися за місцем проживання. Це передбачає навчання в умовах закладу освіти, ураховує індивідуальні особливості, рівень психофізичного розвитку кожного учня й унеможливорює будь-яку дискримінацію.

Метою інклюзивної освіти є забезпечення рівного доступу до якісної освіти в умовах загальноосвітнього простору, пристосованого до задоволення особливих освітніх потреб кожної дитини.

Згідно з законом України «Про освіту» особа, яка потребує додаткової постійної чи тимчасової підтримки в освітньому процесі з метою забезпечення її права на освіту, є **особою з особливими освітніми потребами**.

Вирішенню проблем навчання, соціальної роботи та підтримки дітей з різних нозологічних груп присвячені наукові дослідження багатьох дослідників (П. Павлов, П. Лєсгафт, В. Торіневський, Л. Запорожець, С. Богданов, Г. Гаврюшенко, А. Колупаєва, Н. Найда, Н. Софій, І. Ярмошук та ін.). Науковці неодноразово

заявляли про необхідність і користь систематичних занять фізичним вихованням і спортом для осіб з особливими освітніми потребами.

Аналізуючи науково-методичну та спеціальну літературу, присвячену питанням інклюзивної освіти, констатуємо суперечність: з одного боку, фахівці звертають увагу, що перевага має надаватися застосуванню фізичних вправ у соціальній адаптації інвалідів, оскільки вони сприяють більш успішному встановленню контактів із навколишнім світом, з іншого, – публікації, присвячені питанню інклюзії на уроках фізичної культури, практично відсутні.

Інклюзія у спорті – рідкісне явище в Україні, але треба зазначити, що багато видів спорту корисні для дітей із розладами в аутичному спектрі, затримкою психічного й мовного розвитку, діти з синдромом Дауна, синдромом Аспергера та ін.

Для дітей із такими нозологіями рекомендовані (з позиції) не командні, а індивідуальні види спорту, оскільки в такий спосіб розвивається зосередженість, підвищується упевненість у собі. Корисними для дітей розглядуваної категорії також є заняття за такими напрямками, як: плавання, велоспорт, ковзани, лижі.

За нашим спостереженням, здійснюваним упродовж 2019–2021 рр. на прикладі власної практики проведення занять, цікавими й корисними будуть різні види східних единоборств типу *карате* і *ушу*, вони не агресивні, розвивають стриманість, володіння собою, своїми почуттями.

Адаптивне карате – неконтактний вид спорту, основний вид занять якого це – вивчення техніки карате і виконання *ката* (формальні вправи в переміщенні). Адаптивне карате становить один із найбільш оптимальних і нескладних у виконанні способів розвитку координаційних здібностей у дітей різних нозологічних груп, оскільки має широкий арсенал засобів для розвитку всіх видів фізичних якостей.

Адаптивне карате значною мірою відрізняється від звичайного, адаптація прийомів залежить від конкретних захворювань. Окрім того, карате надає заряд бадьорості, рухи стають більш природними, плавними. Такий вид карате більш подібний за технікою до гімнастики, яка сприяє виробленню вмінь рухатися по-іншому. Безконтактний, безпечний і захоплюючий вид спорту, який зосереджується на розумовому, емоційному і фізичному розвитку кожної людини.

Діти, які займаються адаптивним карате на заняттях, розвивають спритність, координацію, уважність і пам'ять; вчать контролювати емоції, бути дисциплінованими; формують уміння концентруватися і розслаблятися, також володіти своїм тілом у просторі

У роботі використовувались різноманітні способи організації тренування, різні засоби, методи і прийоми.

Методи, що використовувався з дітьми з особливими освітніми потребами, становлять вказівки й команди: мовні позначення (початок та закінчення рухів, напрямок; постава й техніка рухів); цифрові (число повторень вправ – рахунок – прямий та – зворотній); мовна мотивація (заохочення). Візуальні (невербальні): мова рухів (тіла) показ вправ із дотриманням вимог до їх техніки – специфічні жести (напрямок рухів, – пальцевий рахунок, спеціальні визначення).

При використанні безпосереднього показу вправ ми дотримувались певних правил:

- показували, коли спортсмен за поясненням не може уявити рухову дію і правильно її виконати;
- використовували повільний показ, який давав можливість краще сприйняти структуру вправи, що виконується;
- при показі зупинялися на певних місцях, підкреслювали розмах, швидкість та інші параметри рухової дії (це дозволяло виділяти ті місця й зацентровувати увагу на них, які визначають успішне виконання вправи);

- доцільно максимально скорочували паузу між демонстрацією і виконанням.

- показували цілу вправу або її частини. В будь-якому випадку показ служив точним взірцем того, що повинен відтворити спортсмен;

- демонструючи вправи, опиратись на відомі дітям образи тварин, птахів (*зайчик, мишка, жабка*). Позитивні емоції, які при цьому виникають, спонукали дітей до багаторазового виконання дій, що сприяє їх закріпленню і вихованню фізичних якостей;

- кожна вправа мала найбільш вигідні зони огляду (про одні вправи складається найкраще уявлення при спостереженні спереду, а інших – зверху).

Метод колового тренування, характерною рисою якого є почергове дозоване виконання комплексу із 6–10 вправ (станцій), тренувальний вплив яких спрямований на розвиток конкретної рухової якості чи певних функціональних систем організму; фронтальний метод позмінний метод та індивідуальний метод.

Визначальним у тренуванні з такими дітьми є *індивідуальний підхід* до кожної дитини. Індивідуальний підхід передбачає опору на індивідуальні якості й певні нозології дітей, орієнтований на безперервне залучення кожного вихованця до посильної для нього практики карате як діяльності, поступово ускладнюючої діяльності, що забезпечує прогресивний фізичний розвиток. Такий підхід допомагає своєчасно виявляти й усунути причини, які могли б перешкодити досягненню мети, а якщо причини не вдавалось своєчасно виявити та позбавитись їх, оперативно змінювали тактику фізичного виховання залежно від нових умов та обставин.

Поєднували виховання з самовихованням особистості дітей з особливими освітніми потребами, розвивали самостійність, ініціативу, самодіяльність спортсменів.

Встановлено ефективність використання таких засобів задля запобігання втоми: чергування рухової і практичної діяльності,

виконання спортивних завдань і вправ невеликими дозами, коригуючі вправи; корекційні рухливі ігри, елементи спортивних ігор.

Матеріально-технічними засобами адаптивної фізичної культури використовувалися: спортивні тренажери, спортивний інвентар; нетрадиційне обладнання.

Діти з особливими потребами у процесі тренувань адаптивним карате:

- покращують моторні навички й координацію;
- розвивають фізичну силу і витривалість;
- формують навички соціалізації;
- підвищують мотивацію й впевненість у собі.

Адаптивне карате ефективно тим, що сприяє виходу емоцій і фізичної енергії. У дітей, які навчаються бойовому мистецтві, виробляються такі важливі навички, як дисципліна, самоконтроль і повагу. В адаптивному карате поєднуються важливі для дітей з особливими освітніми потребами елементи алгоритмізації, передбачуваності й комунікаційні завдання, пов'язані з фізичним взаємодією з іншими людьми. Для дітей з особливими освітніми потребами бойові мистецтва – ефективний спосіб підвищити самооцінку, зміцнити фізичне здоров'я.