**Лекція 3.**

**Тема: МЕТОДИ ТА ФОРМИ ОРГАНІЗАЦІЇ АФВ**

**План:**

1. Методи формування знань.
2. Методи навчання руховим діям.
3. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей.
4. Методи виховання особистості.
5. **Методи організації АФВ.**

В теорії АФВ використовуються наступні поняття: **«метод» - це спосіб досягнення мети.** Він завжди має предметний зміст і застосовується в процесі ціленаправленої педагогічної діяльності як шлях досягнення наміченого результату. **Метод** – це процес взаємодії педагога і учня, де полем діяльності є удосконалення фізичних, інтелектуальних, психічних, особистих здібностей учня, його тілобудови, емоції, волі, поведінки, і при цьому він сам виступає як об’єкт і суб’єкт педагогічної взаємодії. **«Методика»** - являє собою сукупність методів і прийомів направлених на вирішення корекційних, оздоровчих, освітніх і інших завдань адаптивного фізичного виховання. «**Методичний напрям**» - характеризує основну направленість педагогічного процесу. Домінуючим в АФВ і в усіх його видах є корекційно-розвиваюче та оздоровче направлення, що обумовлено пріоритетною роллю вирішення основних педагогічних завдань і особливостей контингенту тих, хто займається. «**Методичний підхід**» - відображає вибір конкретної концепції у вирішенні завдань АФВ. В основі цього вибору лежить науковий пошук, виправдані логічні структури, практичний досвід. Методичний підхід являє собою сукупність альтернативних варіантів оптимізації засобів і методів. Найбільш поширеними в АФВ є наступні групи методів:

- методи формування знань;

- методи навчання руховим діям;

- методи розвитку фізичних якостей і здібностей;

- методи виховання особистості;

- методи взаємодії педагога і учня.

Кожна із цих груп методів включає в себе різноманітні методичні прийоми, які відображають специфіку роботи. Саме вибір методичних прийомів реалізує індивідуальний підхід з урахуванням усіх особливостей тих, хто займається: структури та важкості основного дефекту, наявність чи відсутність основних і другорядних порушень, віку, фізичного і психічного розвитку, збереженості чи ураження сенсорних систем, органів опори і руху, інтелекту, здібностей до навчання, медичних показань і протипоказань тощо. Розумне використання комплексу методів і методичних прийомів є інструментом педагогічного впливу і є частиною педагогічної технології. В їх основі лежать закономірності навчання, ціленаправленість комплексного вирішення навчально-виховних завдань, загально-методичні та спеціально-методичні принципи.

1. Методи формування знань

Дані методи мають широкий спектр завдань і направлені на:

- засвоєння уявлень, понять, правил, принципів, умов успішного оволодіння різними руховими вміннями, повноцінною технікою рухів, розвиток фізичних і психічних якостей і здібностей, а також досвіду їх практичного застосування;

- створення стимулів, мотивів, цінностей, норм, установок усвідомленого використання фізичних вправ.

Методи формування знань поділяються на 2 групи:

* **Методи слова** (інформація словесного впливу). До даної групи відносяться:

- ***метод вербальної передачі інформації*** здійснюється у вигляді пояснень, описів, суджень, уточнень, аналізу, обговорення, прохання, поради, діалогу тощо;

- ***метод невербальної передачі інформації*** здійснюється у вигляді міміки, пластики, артикуляції, жестів, тактильної мови для осіб, що мають відхилення у слухові;

- ***метод сполученої мови*** – одночасне співзвучне проголошення двома або декількома людьми слів і словосполучень;

- ***метод ідеомоторної м***ови - самостійне уявне приговорювання «про себе» окремих слів, термінів, які спонукають до правильної їх вимови і саморегулюванні рухової діяльності;

* **Методи наочності** (інформація перцептивного впливу). Побудована на основі чуттєвого сприйняття інформації, яка поступає від зорових, слухових, тактильних, кінестетичних, вестибулярних, температурних і інших аналізаторів, які створюють сенсорно-перцептивний образ руху. Відчуття, сприйняття служать орієнтиром для формування рухових умінь, побудови індивідуальної техніки рухових дій з мінімальною кількістю помилок. У інвалідів з різними порушеннями окремих каналів чуттєвого сприйняття мають дефектну основу, методи наочності, демонстрації, показу, носять специфічний характер, розрахований на використання збережених функцій. Методи наочності у сліпих здійснюються через тактильний аналізатор, при якому використовуються збережений зір, слух, нюх. Але найбільш важливу роль відіграє мова, яка виконує настановну, направлену і регулюючу функцію.

Для формування уявлень про рух використовуються:

- об’ємні і плоскі макети тіла з рухомими суглобами;

- рельєфне зображення положень, постави, положень окремих частин тіла в просторі;

- дрібний і крупний інвентар з різної фактури: м’ячі – гладенькі, м’ячики-йожики, пластмасові, металічні, гумові, різні за об’ємом, вагою, кольором, запахом тощо;

- звукові сигнали, які замінюють зорове сприйняття: апаратура звукозапису, метроном, звукові сигналізатори, дзвіночки, що задають темп, ритм, швидкість, напрям орієнтування в просторі;

- тренажери для корекції точності рухів, запам’ятовування та відтворення деталей техніки, що дозволяє регулювати м’язове сприйняття, силу і швидкість скорочення м’язів, положення тіла в просторі;

- оптичні засоби (корекційні окуляри, контактні лінзи тощо) для слабозорих людей дозволяють отримувати додаткову інформацію про дію, яку необхідно виконати.

***Методи наочності у глухих і слабочуючих людей засновані*** на комплексному включенні усіх збережених видів відчуттів при провідній ролі словесної мови. Найбільш типовими методами і методичними прийомами є:

- плакати із зображенням тіла людини з назвами його частин, суглобів тощо – для формування знань, наочно-образних уявлень про будову тіла людини;

- карточки з малюнками і схемами рухів, із завданнями, покажчиком, орієнтирами – для формування наглядно-образних уявлень про фізичну вправу, яку вивчають;

- показ рухів в різних експозиціях із словесним супроводом педагога і одночасним виконанням вправ по наслідуванню і сполученої мови;

- показ рухів з одночасною словесною інструкцією (описом, поясненням) і уточнюючої мімікою, жестами тощо;

- звукові сигнали музикальних інструментів для диференціації і використання остаточного слухового сприйняття при виконанні ритмічних рухів.

Вибір методів і прийомів навчання і формування знань обумовлено збереженістю сенсорних систем, мови, інтелекту, але компенсація слухового дефекту здійснюватиметься за рахунок зорового сприйняття, кінестетичної та вібраційної чутливості.

***Основне завдання навчання і виховання осіб з відхиленням у розумовому розвитку*** це максимальне подолання недоліків пізнавальної, емоційно-вольової і рухової сфер, порушених дефектів кори головного мозку. Навчання проходить швидко, якщо інформація поступає одночасно з рецепторів зорового, слухового і рухового аналізаторів. Тому методи і прийоми повинні активізувати усі функції, які задіяні у руховій діяльності:

- одночасне поєднання показу фізичних вправ, словесного пояснення і виконання;

- малювання фігур людини для розуміння структури тіла, функцій суглобів і основних м’язових груп;

- письмовий опис одної вправи з наступним її розбором;

- виконання вправ лише за словесною інструкцією або лише за показом.

Високі вимоги висуваються до безпосереднього показу вправи, він повинен бути чітким, грамотним і методично правильно організованим:

- вправи, які виконуються у фронтальній площині, необхідно показувати, стоячи обличчям до учнів;

- вправи, які виконуються в сагітальній площині, необхідно демонструвати стоячи боком до учнів;

- вправи, які виконуються і у фронтальній, і в сагітальній площині, необхідно показувати двічі, стоячи обличчям, боком або напівбоком до учнів;

- дзеркальний показ необхідний в тих випадках, коли вправа складається з асиметричних рухів;

- вправи, які виконуються сидячи або лежачи, краще показувати на височині, максимально концентруючи увагу учнів на собі.

***Під час занять фізичними вправами інвалідів******з ураженням опорно-рухового апарату*** методи наочності реалізуються через комплексне сприйняття усіх органів відчуттів з домінуючою направленістю на кінестетичні і пропріоцептивні відчуття. З цією метою в практиці розроблені і використовуються різні технічні системи з біологічним зворотним зв’язком:

- комп’ютерні ігрові тренажери для дітей з ДЦП, основою яких є використання зорових зворотніх зв’язків для стимуляції вимушених рухів, які в звичайних умовах не виконуються;

- метод тандотерапії – для засвоєння рухових дій шляхом тренувань з примусовим виконанням рухів;

- відеофільми-інструкції для формування образу «здорових» рухів, орієнтовної основи рухів, підвищення інтересу до занять.

***Вибір методів наочності для осіб з ураженнями опорно-рухового апарату визначається*** характером травми і хвороби, станом збережених функцій, етапом реабілітаційно-відновних періодів, конкретними завданнями і усвідомленістю їх вирішення на кожному занятті. Чим багатший чуттєвий образ, тим швидше і легше формуються рухові уміння, тим результативніші прояви фізичних, вольових, інтелектуальних здібностей.

**2. Методи навчання руховим діям**

Словесні та наочні методи тісно пов’язані з виконанням фізичних вправ і відображають інформаційну сторону навчання. **Методами, спрямованими на формування рухових дій традиційно вважаються метод розчленованого і метод цілісного навчання.** Ще Л. Виготський в 30-ті роки одним з провідних принципів навчання дітей з порушеннями у розвитку вважав «принцип дроблення». Дроблення і послідовне освоєння частин цілісного вправи являється характерною рисою навчання у різних видах адаптивної фізичної культури, що обумовлено наступними обставинами:

- фізичні вправи мають досить складну координаційну структуру і вимагають від тих, хто займаються орієнтування у просторі, узгодженості рухів, рівноваги, точного відтворення силових, тимчасових, просторових характеристик руху, але саме ці здібності найменш розвинені у людей із сенсорними, інтелектуальними, руховими порушеннями;

- вивчення складних за своєю структурою фізичних вправ потребує багато часу, і це може знизити інтерес до навчальної діяльності у тих, хто займаються. В силу психологічних особливостей діти з порушеннями у розвитку потребують частих перемикань і швидкого успіху;

- навчання окремим видам вправ передбачає послідовного вивчення окремих фаз руху з подальшим їх об’єднанням (плавання);

- на етапі реабілітації після травм і захворювань в силу окремих можливостей рухового апарату цілісний рух неможливий. Наприклад, відновлення локомоторної діяльності після поразки спинного мозку здійснюється поетапно і послідовно: від постави стоячи на колінах з опорою на руки, повзання до вертикальної пози і потім ходьби;

- в реабілітаційних цілях використовуються пасивні рухи, наприклад, для створення умов формування нормального положення хребта для дитини з ДЦП використовуються вправи на м’ячі: пасивне згинання рук, ніг, тулуба, голови з фіксацією і погойдуванням, що чергуються з положеннями лежачи на животі і спині та сприяють розслабленню м’язів;

- перевага роздільного виконання окремих частин або фаз руху полягає в тому, що створюються умови для корекції індивідуальних деталей техніки з урахуванням реальних можливостей учня, уточнення положень окремих ланок тіла, виправлення рухових помилок.

**Метод цілісного навчання полягає** в тому, що з самого початку фізична вправа вивчається в повному обсязі його структури. Він використовується при навчанні або простим вправам, або вправам, які не діляться на частини, або при закріпленні вивчених по частинах і об’єднаних в ціле вправ. **Допоміжними методами вдосконалення цілісної рухової дії служать підвідні вправи**, які у своїй структурі містять елементи основної вправи, **і імітаційні**, повністю відтворюють структуру основної вправи, але в інших умовах. Ці спеціальні вправи призначені для вдосконалення ключових фаз руху, закріплення та корекції динамічних і кінематичних характеристик техніки, а також розвитку фізичних якостей, необхідних для виконання досліджуваної рухової дії. В даний час для осіб з обмеженими можливостями широке розповсюдження отримали тренажерні пристрої, що дозволяють не тільки навчати рухам, а й контролювати дії, що дає можливість розширити процес освоєння цілісних важко координаційних рухових дій. Навчання руховим умінням є лише необхідною базовою основою для підвищення рухової активності інвалідів та осіб з обмеженими можливостями. Головне завдання полягає в тому, щоб результати цієї діяльності знайшли застосування в житті, побуті, спорті, стали потребою людини. Для цього процес навчання має бути емоційно насиченим, різноманітним. У практичній діяльності це може бути досягнуто наступними методами та методичними прийомами:

- поєднанням різних фізичних вправ: стандартних, спрощених і ускладнених, вправ-образів з орієнтовною основою дій, дрібного виконання вправ, імітаційних, що підводять, на тренажерах та ін.;

- варіативністю техніки фізичних вправ: вихідного положення, темпу, ритму, зусиль, швидкості, напрямки, амплітуди тощо;

- різноманітністю вербальних і невербальних методів і методичних прийомів, словесних і наочних засобів впливу, музики, навіювання, медитації, психотренінги, активізують всі органи почуттів, які концентрують психічні процеси й емоції на навчання й удосконалення рухових умінь тих, хто займаються;

- варіативністю зовнішніх факторів середовища при виконанні вправ: у будь-який час року, при різних погодних і метеорологічних умовах, в приміщенні, на відкритому повітрі, у лісі, на воді тощо, але відповідно до гігієнічних вимог та забезпеченням безпеки (страховкою, допомогою, супроводом, використанням надійного обладнання, технічних засобів, інвентарю та екіпіровки).

**3. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей**

Багаторазове виконання фізичних вправ супроводжується не лише поліпшенням якості техніки, але і тренуючою дією, розвитком адаптаційних процесів, що охоплюють усі системи та функції організму. Впорядкований підбір фізичних вправ, регулювання їх тривалості і інтенсивності визначають характер та міру дії фізичного навантаження на організм тих, хто займається, розвиток його окремих здібностей. Прийнято розрізняти п’ять основних фізичних здібностей (якостей): силові, швидкісні, координаційні, витривалість і гнучкість. Кожній з них властива специфічна структура, цільова направленість рухів, м’язова координація, режим роботи і його енергозабезпечення. Розвиток фізичних якостей підкоряється загальним закономірностям етапності, нерівномірності, гетерохронності незалежно від статі, віку, спадкових чинників, стану здоров’я. В цілях спрямованого розвитку фізичних якостей у осіб з обмеженими можливостями використовуються ті ж методи, що і для здорових людей:

- для розвитку м’язової сили – методи максимальних зусиль, повторних зусиль, динамічних зусиль, ізометричних зусиль, ізокінетичних зусиль, «ударний» метод і метод електростимуляції;

- для розвитку швидкісних якостей (швидкості) — повторний, змагання, ігровий, варіативний (контрастний), сенсорний методи;

- для розвитку витривалості — рівномірний, змінний, повторний, інтервальний, змагання, ігровий методи.

Методика розвитку витривалості, силових і швидкісних якостей інвалідів і осіб з обмеженими можливостями спирається на діагностику їх здоров’я і функціонального стану, оптимальні і доступні режими тренувального навантаження (тривалість та інтенсивність вправ, тривалість та характер відпочинку, об’єм фізичних вправ в одному занятті, доцільність їх чергування, чинники стомлення і відновлення працездатності), облік медичних протипоказань та контроль за динамікою функціонального, фізичного, психічного стану.

- для розвитку гнучкості застосовують наступні методичні прийоми: динамічні активні і пасивні вправи, статичні вправи та комбіновані вправи. Усі вони спрямовані на забезпечення необхідної амплітуди рухів, а також відновлення втраченої рухливості у суглобах в результаті захворювань, травм тощо. Вправи на розтягання спрямовані головним чином на сполучні тканини — сухожилля, фасції, зв’язки, оскільки саме вони перешкоджають розвитку гнучкості, не маючи властивості розслаблення.

- для розвитку координаційних здібностей використовується широке коло методичних прийомів, спрямованих на корекцію та вдосконалення узгодженості рухів окремих ланок тіла, диференціації зусиль, простору і часу, розслаблення, рівноваги, дрібної моторики, ритмічності рухів тощо. Прості і складні вправи вимагають координації: в одному випадку треба точно відтворити який-небудь рух або положення, в іншому – зором відміряти відстань і потрапити в потрібне місце, в третьому — розрахувати зусилля, в четвертому – точно відтворити заданий ритм руху. Прояв координації багатогранний і завжди виражається в якості виконання вправи, тобто наскільки точно воно відповідає поставленому завданню.

Але техніка фізичних вправ має не одну, а декілька характеристик: тимчасову (час реакції, час руху, темп), просторову (початкове положення, поза, переміщення тіла і його ланок в просторі, що відрізняються напрямом, амплітудою, траєкторією), просторово-часову (швидкість, прискорення), динамічну (зусилля), ритмічну (розміри зусиль в часі і просторі). Керувати усіма характеристиками одночасно людина з руховими, інтелектуальними порушеннями не здатна, оскільки результатом дефекту стало або неузгодженість між різними функціями, чи відсутність або недолік сенсорної інформації, або дискоординація між тими системами організму, що регулюють і виконують дію. Чим важче порушення, тим грубіші помилки в координації. Координаційні здібності людини являють сукупність рухових координацій, що забезпечують продуктивну рухову діяльність, тобто уміння доцільно будувати рух, керувати ним, а у разі необхідності швидко його перебудовувати. Для їх корекції і розвитку використовуються наступні методичні прийоми:

- елементи новизни у фізичній вправі (зміна початкового положення, напряму, темпу, зусиль, швидкості, амплітуди, звичних умов тощо), що вивчається;

- симетричні і асиметричні рухи;

- релаксаційні вправи, зміна напруги і розслаблення м’язів;

- вправи на реагуючу здатність (сигнали різної модальності на слуховий і зоровий апарат);

- вправи на роздратування вестибулярного апарату (повороти, нахили, обертання, раптові зупинки, вправи на обмеженій, підвищеній або рухливій опорі);

- вправи на точність розрізнення м’язових зусиль, відрізків часу і відстані (використання тренажерів для того, щоб «відчути» усі параметри руху, предметні або символічні орієнтири, що вказують напрям, амплітуду, траєкторію, час руху, довжину і кількість кроків);

- вправи на диференціювання зорових і слухових сигналів за силою, відстанню, напрямком;

- відтворення заданого ритму рухів (під музику, голос, хлопання тощо);

- просторова орієнтація на основі кінетичних, тактильних, зорових, слухових відчуттів (залежно від збереження сенсорних систем);

- вправи на дрібну моторику кисті (жонглювання предметами, пальчикова гімнастика тощо);

- парні і групові вправи, що вимагають узгодженості спільних дій.

Ефективним методом комплексного розвитку фізичних якостей, координаційних здібностей, емоційно-вольової і психічної сфери осіб з обмеженими можливостями являється ігровий метод. Гра як забава, розвага, властива людям в усі вікові періоди життя, вона задовольняє природні потреби людини в емоційному дозвіллі, русі, спілкуванні і є способом самовираження. 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-розвиваючі завдання, про що свідчать численні публікації, наукові дослідження, програми фізичного виховання, концепції оздоровлення цієї категорії дітей і підлітків. Розроблена класифікація рухливих ігор, що відбиває загальні тенденції фахівців, які полягають в тому, що ігрова діяльність для дітей з порушеннями в розвитку не лише розвага, але і спосіб збільшення рухової активності, стимулятор розвитку фізичних, психічних, інтелектуальних можливостей. Пропонована класифікація рухливих ігор дозволяє вибрати ті з них, які прямо впливають на ті функції аномальної дитини, які відстають в розвитку. Класифікаційними ознаками рухливих ігор виступають наступні:

- по мірі адаптації до окремих нозологічних груп: > для сліпих і слабозрячих; > для глухих і таких, що недочувають; > для розумово відсталих; > для дітей з порушеннями мови; >для дітей з поразкою опорно-рухового апарату (ампутантів); > для дітей з ДЦП;

- по переважаючому виду дій і рухів: > з ходьбою і бігом; > із стрибками; > з метаннями; > з лазінням, повзанням, перелазінням; > з ловом, передачею, перекочуванням м’яча; > з різними предметами;

- по переважній спрямованості розвитку фізичних здібностей: > розвиток швидкісних здібностей; > розвиток швидкісно-силових здібностей; > розвиток силових здібностей; >розвиток координаційних здібностей;

- по мірі інтенсивності: > малого психофізичного навантаження; > помірного психофізичного навантаження; > тонізуючого психофізичного навантаження; > тренуючого психофізичного навантаження;

- по напрямах розвитку пізнавальних здібностей і психічних функцій: > рухливі ігри, що включають розвиток сенсорно-моторних функцій зорового сприйняття основних кольорів (червоний, синій, жовтий, зелений, чорний, білий), зорового і дотикового сприйняття (холодний — теплий), величин (великий — маленький), фактури предметів (твердий — м’який, гладкий — шорсткий), геометричних фігур (круг, трикутник, квадрат, овал тощо), сприйняття простору (вгору — вниз, вправо — вліво, попереду — ззаду, по відношенню до себе та інших); > рухливі ігри, які активізують мислення: наочно-дієві і наочно-образні форми, порівняння об’єктів за різними ознаками, довільне конструювання за зразком; > розвиток пам’яті і уваги: слуховий і зоровий, запам’ятовування правил гри, послідовності дій, назв інвентаря, частин тіла тощо; > розвиток мови і закріплення граматичних знань: диференціація звуків і букв, правильне звуковимовлення, збільшення активного словника, здатності словотворення, підбір ознак до предметів тощо; > закріплення елементарних математичних уявлень про число і його позначення, порядковий і кількісний рахунок, орієнтування в числовому ряду, порівняння кількостей тощо; > розширення уявлень про навколишній світ: ознайомлення з дикими і домашніми тваринами (ведмідь, лисиця, собака, кішка), птахами (лелека, сова, горобець), імітація їх рухів і звуків, рослинним світом (дерева, квіти, овочі); > закріплення соціально-побутових навичок (правила вуличного руху, назва шкільного приладдя, одягу, посуд тощо); > формування спілкування і взаємовідносин (узгодження рухів в парах, команді, надання допомоги, спільні дії тощо). Таким чином, засоби і методи адаптивної фізичної культури при їх раціональному використанні служать стимулятором підвищення рухової активності, здоров’я і працездатності, способом задоволення потреби в емоціях, русі, грі, спілкуванні, розвитку пізнавальних здібностей, а отже, і є чинником гармонійного розвитку особистості, що створює реальні передумови соціалізації цієї категорії людей.

**4. Методи виховання особистості**

**Система методів виховання особистості складається із стратегічних методів (чинників) виховання і методів педагогічних дії.** ***До стратегічних відносяться***:

- метод виховного середовища;

- метод виховної діяльності;

- метод усвідомлення людиною себе в реальному житті.

Ці методи мають властивість невідворотно впливати на особистість людини одночасно в кожному акті його життя. Незважаючи на різнорівневий характер методів, кожен з них реалізується тільки при реалізації двох інших. Усі стратегічні методи виступають як сукупність базових чинників виховання. Виховне середовище означає організацію життєдіяльності у взаємодії з навколишнім світом, де кожна людина — об’єкт середовища і об’єкт дії середовища. Дитина, що виховується в дитячому будинку, має вузьке одноманітне місце існування і спілкування, мізерні уявлення про навколишній світ, бідний поведінковий досвід. Природно, ці чинники обмежують виховання особистості. Змістом середовища як чинника соціального розвитку особистості виступає культурне, ціннісне, людське, просторове, предметне, поведінкове, екологічне, інформаційне оточення. Педагог, що професійно використовує об’єктивний вплив соціальних чинників, надає йому цільову спрямованість, переводячи соціальну ситуацію в педагогічну — тим самим створюючи виховне середовище. Для дітей з порушеннями в розвитку неоціненну роль в її організації грає сім’я, оскільки в сім’ї починається залучення дітей до культури, праці, цінностей і норм суспільства. Здорова дитина, що народилася у чудовому середовищі, але обділена активною взаємодією з нею, не отримує необхідного розвитку, бо не освоює, не засвоює і не привласнює досягнень культури, хоча і росте поряд з цими досягненнями. Середовище може робити позитивний і негативний вплив на виховання особистості. У адаптивному фізичному вихованні середовище розглядається не просто як сфера суспільства, а як «наскрізна система» і необхідний механізм комплексного впливу на виховання людини. Виховна діяльність означає залучення вихованців до усієї різноманітності видів діяльності, затверджуючи діяльністю активне відношення людини до реальності. Діяльність — матеріальна субстанція розвитку особистості. Будь-який вид виховання — моральне, естетичне, трудове, фізичне — це завжди новоутворення в особовій структурі, які народилися в процесі діяльності, цілеспрямованої активності особистості. Діяльність людини, впливаючи на навколишній світ і перетворюючи його, служить засобом задоволення різноманітних потреб і одночасно є чинником власного духовного, фізичного та психічного розвитку. Будь-яка цілісна конкретна діяльність ініціюється потребою, мотивом, інтересом, ціннісними орієнтаціями, що роблять її усвідомленою і стійкою на перспективу. У фізкультурно-оздоровчій і спортивній діяльності духовний світ людини відбивається у задоволенні не лише кінцевим результатом, але і самим здійсненням дій, переживанням, «м’язовим почуттям», насолодою процесом діяльності, глибшим розумінням себе, перетворенням душі протягом століття. Крім того, в процесі цілеспрямованої рухової діяльності формується культура мислення, уяви, почуттів, художньої творчості тощо. Фізкультурна діяльність виступає як сфера реалізації загальної культури людини. Усвідомлення людиною себе в реальному житті означає його взаємодію з навколишнім світом, місцем в житті, що розгортається, системі спілкування і соціальних стосунків, виборі ціннісних орієнтації. Формування власного «Я» у світі і світу в собі — складна комплексна проблема, рівноцінна соціалізації особи. Суть цього процесу полягає в тому, що людина не просто живе, а сама являється носієм і творцем культури. В порівнянні із здоровими, у осіб з сенсорними, руховими, інтелектуальними порушеннями цей процес має природне ускладнення, обумовлене меншою мобільністю, обмеженими можливостями комунікації. Тому соціальне середовище, різноманітна діяльність як основні чинники виховання займають особливе місце в житті, самооцінці себе, становленням особи цієї категорії населення. Професійна увага педагога на діях, поведінці, емоційних реакціях, словах і інтонаційному забарвленні, відношення учня до соціально-культурних цінностей (людині, природі, здоров’ю, суспільству, праці, пізнанню, ціннісним основам життя, гідного людини, — добру, істині, красі) допомагає виробити внутрішні установки. Це дозволяє перетворити кожен момент своєї діяльності в проживання ціннісних стосунків: участь в суперечці — пошук істини; турбота про свою зовнішність, фігуру, ходу — пошук краси; участь в змаганнях — прояв індивідуальності, самоствердження; прибирання стадіону, підмітання доріжки — наведення ладу на планеті. Тільки власна активність, самовиховання, здатні перетворити життя і долю, вселити надію та упевненість у своїх силах. Методи педагогічного впливу Початковим для виховання є відношення людини до навколишньої дійсності і його реальні прояви. Оскільки відношення має три форми свого існування — розум, емоції і дію, то природне і логічне використання трьох виховних каналів педагогічного впливу. Раціональна сторона відношення реалізується через слово, практична — через дію, емоційна — через оцінну дію. 59 Метод переконання включає методичні прийоми: судження, повідомлення, думку, діалог, дискусію, раду, рекомендацію, обмін враженнями, розкриття внутрішнього сенсу тощо. Метод вправи реалізується наступними методичними прийомами: особистий приклад педагога, прохання що-небудь зробити або переробити, показ-інструкція, спеціальний тренінг (наприклад, навички етикету), наказ до дії в особливих випадках (припинити бійку, повернути чужу річ) та ін. Метод педагогічної оцінки має два різновиди: відкрита педагогічна оцінка і прихована педагогічна оцінка. Остання найбільш ефективна, оскільки розвиває самостійність. Види відкритої оцінки, що виражає заохочення: - схвалення - гранично лаконічна форма вербального, мімічного, пластичного характеру (посмішка, кивок або слово «молодець», «добре»); - похвала - розгорнута форма схвалення; - вдячність - визнання значущості зробленого. Для дітей з порушеннями в розвитку позитивне підкріплення - ключова операція вираження любові до дитини. Воно укладає або заохочує, або комплімент чи сюрприз, подарунок, сувенір, або веселу радість, ласощі чи іграшку, піднімаючи тим самим духовні сили дитини. Окрім цього необхідно знімати страх дитини перед неуспіхом («нічого страшного»), авансувати дитину («обов’язково вийде»), посилювати мотив діяльності («це так важливо для тебе»), відмічати виняткові риси особи, що дозволяють сподіватися на успіх. Покарання організовується аналогічно, але міняється оцінний вектор. Використовуються наступні прийоми: несхвалення, зауваження, позбавлення задоволення тощо. У сучасній практиці виховання збільшується доля педагогічної оцінки: - «Я-повідомлення», оголошення вголос власних переживань («Мені завжди соромно, коли я чую грубі слова»); - «Ти-повідомлення» («Ти, напевно, дуже засмутився і втратив контроль над собою, а тепер тобі, звичайно ж, соромно»); - природний наслідок як логічна неминучість обставин, в які поставила себе дитина («Впустив? - Підніми»!, «Зламав? - Неси молоток і цвяхи»!); - покладання оцінних повноважень на дитину («Як ти сам розцінюєш свої дії»?); 60 - відтягнута в часі оцінка («Я приголомшений, поговоримо про це завтра»). Реалізація цих методів виховання здійснює щонайтонший психологічний дотик до особи і тому потребує особливого педагогічного мистецтва. Методи організації взаємодії педагога і учня Мова йде про ефективні способи організації взаємодії педагога і специфічних завдань адаптивного фізичного виховання, та учня (дітей і дорослих) при їх вирішенні. Для інвалідів та осіб з обмеженими можливостями найбільш адекватні індивідуальні, індивідуально-групові і малогрупові заняття. Індивідуальні заняття Для численної групи інвалідів із складними руховими розладами — травмами і захворюваннями спинного мозку, природженим недорозвиненням кінцівок, з наслідками ДЦП, інвалідів з важкою розумовою відсталістю, дітей-інвалідів з різних нозологічних груп перших років життя, дітей надомного навчання — індивідуальний метод часто є єдино прийнятним, оскільки вимагає концентрації уваги педагога тільки на одній людині. Взаємодія з однією людиною дозволяє індивідуалізувати зміст, методи, методичні прийоми, темпи освоєння навчальної діяльності відповідно до реальних можливостей інваліда, відстежувати динаміку результатів при рішенні конкретних лікувально-відновних, корекційно-розвиваючих і інших завдань, оперативно контролювати фізичний і психічний стан дитини. Недоліком індивідуальних занять є обмеженість співпраці з тими, що займаються, що негативно позначається на процесі соціалізації, формуванні уміння працювати в колективі. Індивідуально-групові заняття Чисельність групи для спільних занять складає від 2-3 до 6-8 чоловік. Вони включають або інвалідів різного віку (наприклад, групи реабілітації дорослих інвалідів по зору від 20 до 50 років і старші), або інвалідів однієї нозологічної групи (наприклад, з ураженням опорно-рухового апарату з різним рівнем ампутації верхніх або нижніх кінцівок), або інвалідів різних нозологічних груп (наприклад, дітей із затримкою психічного розвитку, легкою розумовою відсталістю і порушенням слуху та ін.). Особливість індивідуально-групових занять полягає в тому, що частина його проводиться спільно, при цьому підбираються вправи, доступні усім. 61 Інша частина полягає в персональних завданнях кожному і виконанні їх під керівництвом і контролем педагога. Необхідність такого способу організації занять обумовлена різноманіттям дефектів, станом підлягаючих зберіганню функцій, різноманітністю рухових порушень і медичних протипоказань, що вимагає індивідуального підходу. Недоліком є низька моторна щільність занять. Малогрупові заняття Це поширений вид організованих занять урочної форми по адаптивному фізичному вихованню в спеціальних дитячих садах, школах, інтернатах. Кількість тих, що займаються не перевищує 10- 12 чоловік. Як правило, це діти однієї нозологічної групи, приблизно одного віку і рівних фізичних та психічних можливостей. Диференціацію і комплектування груп (класів) проводить медикопсихолого-педагогічна комісія. Відносна однорідність групи дозволяє упорядкувати педагогічний процес, вирішуючи загальні для усіх завдання, використовуючи єдині засоби і методи, створювати умови взаємодії і колективних дій тих, що займаються, вербального і невербального спілкування, емоційної дії на психічну сферу, підвищення педагогічної і моторної щільності заняття. В той же час, незважаючи на зовнішню схожість діагностичних показників, однакових дітей не буває. Один і той же провідний дефект може мати різну структуру, інші вторинні порушення, що вимагають різних корекційних дій. У малогрупових заняттях індивідуалізація обмежена і здійснюється не за рахунок варіативних фізичних вправ, а переважно шляхом збільшення або зниження фізичного, психічного, емоційного навантаження

3.5. Форми організації адаптивної фізичної культури Форми організації занять фізичними вправами надзвичайно різноманітні, вони можуть бути систематичними (уроки фізичної культури, ранкова гімнастика), епізодичними (заміська прогулянка, риболовля), індивідуальними (в умовах стаціонару або будинку), масовими (фестивалі, свята), змаганнями (від групових до міжнародних), ігровими (у літньому оздоровчому таборі). Одні форми занять організовуються і проводяться фахівцями АФВ, інші — громадськими і державними організаціями, треті — 62 батьками дітей-інвалідів, волонтерами, студентами, четверті — самостійно, самими інвалідами. Мета усіх форм організації — розширення рухової активності за рахунок систематичних занять фізичними вправами, залучення до доступної спортивної діяльності, цікавого дозвілля, розвитку власної активності та творчості, формування здорового способу життя. Основною формою занять в усіх видах адаптивного фізичного виховання є урочна форма, яка історично та емпірично виправдала себе. Залежно від цілей, завдань, програмного змісту уроки підрозділяються на: ⎫ уроки освітньої спрямованості,призначені для формування спеціальних знань, навчання різноманітним руховим умінням; ⎫ уроки корекційно-розвиваючої спрямованості, призначені для розвитку і корекції фізичних якостей та координаційних здібностей, корекції рухів, корекції сенсорних систем і психічних функцій за допомогою фізичних вправ; ⎫ уроки оздоровчої спрямованості, призначені для корекції осанки, плоскостопості, профілактики соматичних захворювань, порушень сенсорних систем, укріплення серцево-судинної і дихальної систем; ⎫ уроки лікувальної спрямованості, призначені для лікування, відновлення і компенсації втрачених або порушених функцій при хронічних захворюваннях, травмах тощо (наприклад, щоденні уроки ЛФК в спеціальних школах-центрах для дітей з ДЦП); ⎫ уроки спортивної спрямованості, призначені для вдосконалення фізичної, технічної, тактичної, психічної, вольової, теоретичної підготовки в обраному виді спорту; ⎫ уроки рекреаційної спрямованості, призначені для організованого дозвілля, відпочинку, ігрової діяльності. Таке ділення носить умовний характер, відбиваючи лише переважну спрямованість уроку. Позаурочні форми можуть бути не рагламентовані за часом, місцем проведення занять, кількістю учасників, їх віком тощо. Заняття можуть включати осіб з різними руховими порушеннями та проводитись окремо або спільно із здоровими дітьми, батьками, волонтерами. Їх мета – задоволення потреб дітей в емоційно-руховій активності, ігровій діяльності, спілкуванні, самореалізації. 63 В різних видах АФК урочні і позаурочні форми занять розподіляються наступним чином: Адаптивне фізичне виховання найбільш організований і регламетований вид адаптивної фізичної культури. Фізичне виховання здійснюється наступними формами: - уроки фізичної культури; - уроки ритміки (в молодших класах); - фізкультхвилинки на загальних уроках (для зняття і профілактики розумового навантаження). Адаптивна фізична рекреація – здійснюється в процесі позаурочних і позашкільних заняттях. Рекреаційні заняття мають 2 форми: ♣ в режимі навчального дня – ранкова гімнастика ( до уроків), організовані ігри на перервах, спортивні часи (після уроків). ♣ позакласні заняття мають наступні форми: •рекреативно-оздоровчі заняття в школі ( в групах загальної фізичної підготовки, в групах рухливих та спортивних ігор, тощо), організованих на добровільній самодіяльній основі у відповідності з можливостями навчального закладу та інтересами, тих, хто навчається; •фізкультурні свята, вікторини, конкурси, розваги, змагання тощо. •інтегровані свята разом із здоровими дітьми; •прогулянки та екскурсії; •дні здоров’я. •В позашкільний час адаптивна фізична рекреація має наступні форми: •заняття в літніх та зимових оздоровчих таборах; •заняття та ігри в сім’ї; •заняття в реабілітаційних центрах; •заняття в сімейно-оздоровчих таборах. Адаптивний спорт, який має 2 напрями: рекреаційнооздоровчий спорт та спорт вищих досягнень. Рекреаційно-оздоровчий спорт реалізується в школі як позакласні заняття в секціях по обраному виду спорту (настільний теніс, гімнастика, аеробіка, танці, хокей на полу, баскетбол, плавання, легка атлетика тощо). Існуює дві форми занять адаптивним спортом: - тренувальні заняття; - змагання. 64 Перший і другий напрям реалізується в спортивних та фізкультурно-оздоровчих клубах, громадських об’єднаннях інвалідів, ДЮСШ, збірних командах по видах спорту в системі Спеціального олімпійського, параолімпійського руху, всеросійського руху глухих. Фізична реабілітація в умовах спеціальних (корекційних) освітніх установ реалізується в двох формах: - уроки лікувальної фізичної культури в школі; - заняття лікувальної фізичної культури в лікувальних установах. Фізична реабілітація дорослих інвалідів здійснюється в стаціонарах, поліклініках, реабілітаційних центрах, санаторіях, профілакторіях, медичних установах, а також самостійно.

**Контрольні питання**

1. Форми адаптивного фізичного виховання.
2. Методи формування знань.
3. Методи навчання руховим діям.
4. Методи розвитку фізичних якостей і здібностей.
5. Методи виховання особистості.
6. Методи організації взаємодії педагога і учня.
7. Форми організації адаптивного фізичного виховання

**Література**

1. Борецька Н.О. Адаптивне фізичне виховання: навчально-методичний посібник / Н.О.Борецька. – Миколаїв, МНУ ім. В.О. Сухомлинського, 2019. - 216 с.
2. Бісмак О.В. Лікувальна фізична культура у спеціальних медичних групах: навч. посіб. / О.В. Бісмак. – Харків: Вид-во Бровін О.В., 2010. – 202 с. (Українською мовою). ISBN 978-966-2445-13-8
3. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури: навч.-метод. посібник для студентів / Н. А. Деделюк. – Луцьк: Вежа-Друк, 2014. – 68 с.
4. Москаленко Н.В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання: навч. Посібник /уклад.: Н.В. Москаленко, А.О. Ковтун, О.А. Алфьоров, Я.В. Малойван. – Дніпро, 2013. – 137 с.
5. Осадченко Т.М. Адаптивне фізичне виховання: навч. посібник / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А.А., Ткаченко В.Т. – Умань: ВПЦ «Візаві», 2014. – 210 с.
6. Трояновська М. М. Адаптивна фізична культура: навч.-метод. посіб. для студентів факультетів фізичного виховання /М.М. Трояновська; Національний університет «Чернігівський колегіум» імені Т. Г. Шевченка. Чернігів, 2018. – 104 с
7. Христова Т.Є. Основи лікувальної фізичної культури: навчальний посібник для студентів вищих навчальних закладів спеціальності «Фізичне виховання» /Т.Є. Христова, Г.П. Суханова. – Мелітополь: ТОВ «Колор Принт», 2015 – 172 с. – ISBN 978-966-2489-31-6.
8. Адаптивне фізичне виховання. Методичні рекомендації до проведення практичних занять зі студентами спеціальності «Фізична реабілітація» галузі знань 0102 «Фізичне виховання, спорт і здоров’я людини» за напрямами підготовки 6.010203 «Здоров’я людини» / Укладач: Печко О.М., Чернігів: ЧНТУ, 2017. – 37 с.
9. Методичні рекомендації до організації самостійної роботи студентів з навчальної дисципліни «адаптивна фізична культура і спорт» для здобувачів вищої освіти за другим (магістерським) рівнем зі спеціальності 017 Фізична культура і спорт /уклад. Форостян О.І.,Одеса, 2020. – 15 с.
10. Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «Теорія і технології адаптивного фізичного виховання при різних нозологіях (зір, слух, ОРА, інтелект)» для здобувачів вищої освіти першого (бакалаврського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Фізична терапія, ерготерапія» денної та заочної форми навчання / Небова Н. А. – Рівне: НУВГП, 2020. – 30 с.