

## МЕТОДИЧНІ ПІДХОДИ ДО ОПТИМІЗАЦІЇ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ДЗЮДОЇСТІВ-ПОЧАТКІВЦІВ, ЯКІ МАЮТЬ ОСОБЛИВІ ОСВІТНІ ПОТРЕБИ (РАС)

Юлія Заболотня, здобувач вищої освіти  
Наталя Бойченко, к.фіз.вих., доцент

*Харківська державна академія фізичної культури  
Харків, Україна*

**Вступ.** У сучасному суспільстві питання інклюзії та забезпечення рівних можливостей для дітей з обмеженими можливостями здоров'я набуває особливої актуальності. Однією з ключових сфер, що сприяє не лише фізичній реабілітації, але й соціальній адаптації таких дітей, є фізична культура та спорт [1, 4]. Регулярні фізичні вправи та участь у тренувальному процесі створюють умови для формування нових рухових навичок, розвитку психоемоційної стійкості, підвищення самооцінки та інтеграції дітей у соціум [2, 3].

**Мета дослідження:** визначення методичних підходів до оптимізації тренувального процесу дзюдоїстів-початківців, які мають особливі освітні потреби (РАС).

**Матеріал і методи дослідження.** Під час роботи застосовувались наступні методи дослідження: аналіз науково-методичної літератури; педагогічні спостереження.

**Результати дослідження та їх обговорення.** Для дзюдоїстів-початківців 8-9 років з розладами аутистичного спектру (синдром Аспергера, нетиповий аутизм) рекомендуємо застосовувати спеціально розроблені ігрові вправи, які враховують індивідуальні особливості кожної дитини, зокрема її рівень тривожності та потребу у тактильному або слуховому контакті. Заняття повинні передбачати вибір ролі дитиною, можливість самостійно обирати гру та поступове введення нових вправ після тривалого повторення відомих. Пропонується спочатку проводити індивідуальні заняття, після адаптації – змішанні.

Рекомендовано наступні методичні підходи до побудови тренувального процесу дзюдоїстів-початківців з розладами аутистичного спектру:

- заняття необхідно проводити в ігровій формі, вправи повинні носити ігровий характер з метою виявлення зацікавлення дитини;
- рекомендується проводити заняття за таким алгоритмом: дитині пояснюється, що зараз виконується вправа, після якої буде гра, іноді надається можливість обрати гру самостійно;
- також дитині необхідно надавати можливість самостійно обрати роль, яку він буде виконувати на занятті (наприклад: пожежник, ведмідь тощо);
- в залежності від індивідуальних особливостей дитини необхідно застосовувати більше або слуховий, або тактильний контакт, для деяких тактильний контакт взагалі не рекомендується застосовувати, так як він викликає тривожність у дитини;

- вправи після вивчення необхідно виконувати досить тривалий час, вивчення нових вправ необхідно вводити поступово з урахуванням тривожності дитини;

- при роботі з дітьми у змішаній групі при розминці необхідний супровід відповідних дітей (слуховий, тактильний), так як потрібно більше часу для включення їх в роботу. В основній частині потрібен додатковий контроль.

Рекомендації тренеру: протягом всього заняття постійний контроль дитини; контролювати, щоб вправи виконувались обережно; при виникненні тривожності перейти до виконання відомих дитині вправ; у змішаній групі здійснювати супровід дитини.

Також, запропонований комплекс вправ, який має ігровий характер і спрямований на всебічний розвиток рухових, координаційних та сенсорних навичок у дітей з розладом аутистичного спектру. Виконання вправ у формі гри допомагає підвищити зацікавленість дітей, підтримувати увагу та зменшувати напруження під час занять.

Особливістю комплексу є використання образних асоціацій із тваринами та казковими персонажами (наприклад, «Ведмідь», «Жабка», «Кіт-корова», «Черепашка», «Велетень і Гном»). Такі образи полегшують розуміння рухів, допомагають дітям краще уявляти завдання і виконувати їх природніше. Імітація рухів тварин робить вправи більш зрозумілими та емоційно привабливими, а також стимулює уяву й наслідування, що є важливим для дітей з РАС.

Естафети в комплексі вправ відіграють важливу роль, оскільки поєднують фізичну активність із грою та елементами взаємодії. Для дітей з розладом аутистичного спектру така форма занять є особливо корисною, адже вона допомагає підтримувати зацікавленість до виконання завдань, розвиває навички співпраці, очікування своєї черги та дотримання простих правил.

Як і в інших вправах комплексу, естафети можуть будуватися на образних асоціаціях із тваринами. Наприклад, під час проходження «містка» дитина може уявляти себе різними тваринами: пройти як ведмідь на чотирьох, перестрибнути як жабка або тихо й повільно рухатися як черепаха (рис. 1). Такий підхід робить завдання більш зрозумілими та цікавими, сприяє розвитку уяви та наслідувальних рухів.



Рис. 1. Естафета «Подолай місток»

**Висновки.** Запропоновані методичні підходи до організації тренувального процесу дзюдоїстів-початківців 8-9 років із розладами аутистичного спектру ґрунтуються на індивідуалізації навчання, ігровій формі занять та поступовому ускладненні вправ. Важливими особливостями є надання дитині можливості обирати роль і гру, використання слухового або тактильного супроводу залежно від її індивідуальних потреб, тривале повторення вже відомих вправ і поступове введення нових. Застосування образних асоціацій, імітації рухів тварин та естафет сприяє кращому розумінню рухових завдань, підтримує зацікавленість і допомагає зменшити тривожність під час занять.

**Список використаної літератури.**

1. Григус І. М., Крук М. Б. Сенсорна інтеграція дітей з раннім аутизмом. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 11. С. 102–110.
2. Козій Т. П., Велюш Д. Ю. Ефективність застосування сенсорної інтеграції при аутизмі. *Педагогіка й сучасні аспекти фізичного виховання*. 2020. С. 18–19.
3. Рилушко І. Ігрові методики корекції поведінкових порушень у дітей з аутизмом в умовах воєнного стану. *Корекційно-реабілітаційна діяльність: стратегії розвитку у національному та світовому вимірі*. 2024. С. 122–126.
4. Шевчук О., Когут І., Маринич В. Організаційні засади реалізації інклюзивності у спорті. *Теорія і методика фізичного виховання і спорту*. 2023. №3. С. 86–95.