

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

«Допущений до захисту»

Завідувач кафедри



В. М. Лелека

«25» червня 2026 р.

КВАЛІФІКАЦІЙНА РОБОТА

на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

**на тему: «ЗАЛУЧЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ
З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНІМИ ПОТРЕБАМИ
ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ»**

Виконав: студент групи 4831з



Самойленко С.М.

Керівник роботи:

доктор наук з фізичного
виховання та спорту, професор



Лісенчук Г.А.

Миколаїв – 2026 р.

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Національний університет кораблебудування імені адмірала Макарова
Навчально-науковий педагогічний інститут імені В.О.Сухомлинського

Кафедра фізичної культури та спорту

Спеціальність 014.11 Середня освіта (Фізична культура)

Освітня програма «Середня освіта (Фізична культура)»

«ЗАТВЕРДЖУЮ»
 Гарант освітньої програми
 В.М. Лелека



«25» вересня 2025 року

ЗАВДАННЯ
НА КВАЛІФІКАЦІЙНУ РОБОТУ
 на здобуття ступеня вищої освіти «бакалавр»

Студенту Самойленко С.М.

1. Тема роботи: «Залучення фізкультурного активу до інтеграції дітей з особливими освітніми потребами до занять фізичними вправами»

Керівник роботи Лісенчук Геннадій Анатолійович, доктор наук з фізичного виховання та спорту, професор

Затверджені наказом ректора №386-УЧ від «04» червня 2026 року.

1. Термін подання роботи: червень 2026 р.

1. Вихідні дані по роботі: У ході дослідження проаналізовано Проаналізувати науково-методичну літературу з питань інклюзивної освіти та ролі фізкультурного активу. Визначено особливості фізичного виховання дітей з ООП у загальноосвітніх школах. Досліджено рівень готовності фізкультурного активу до взаємодії з учнями з особливими потребами. Розроблено та апробувати методику підготовки фізкультурного активу до роботи в інклюзивному середовищі.

2. Перелік питань, що належать до розробки (найменування розділів):

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ З ООП ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

- 1.1. Поняття інклюзивної освіти та особливості навчання дітей з ООП
- 1.2. Значення фізичної активності для учнів з особливими освітніми потребами
- 1.3. Соціально-педагогічна роль фізкультурного активу в інклюзивному середовищі
- 1.4. Закордонний і вітчизняний досвід інтеграції дітей з ООП до фізичного виховання

РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ У ФОРМУВАННІ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

- 2.1. Організація дослідження: цільова група, умови, методика
- 2.2. Аналіз рівня готовності фізкультурного активу до роботи з дітьми з ООП
- 2.3. Вивчення ставлення учнів до участі дітей з ООП у фізичних вправах
- 2.4. Результати дослідження та їх аналіз

РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП У ФІЗКУЛЬТУРНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

- 3.1. Принципи й етапи підготовки фізкультурного активу
- 3.2. Розробка навчально-виховної програми для активістів
- 3.3. Приклади завдань і вправ для розвитку емпатії, комунікації та підтримки
- 3.4. Ефективність впровадження програми (за результатами експерименту)

3. Перелік презентаційних матеріалів, виконаний в програмі Power Point.

4. Дата видачі завдання 25 вересня 2025 року.

КАЛЕНДАРНИЙ ПЛАН

Номер	Назва етапів роботи	Терміни виконання етапів роботи	Примітка
1.	Вивчення літературних джерел з предмету дослідження	Вересень 2025	виконано
2.	Складання розгорнутого плану кваліфікаційної роботи та ознайомлення керівника з планом кваліфікаційної роботи	Вересень 2025	виконано
3.	Підготовка розділу 1 Теоретичні основи інтеграції учнів з ооп до фізичного виховання	Жовтень-грудень 2025	виконано
4.	Підготовка розділу 2 Організація та проведення дослідження ролі фізкультурного активу у формуванні інклюзивного освітнього середовища	Січень-лютий 2026	виконано
5.	Підготовка розділу 3 Методика підготовки фізкультурного активу до інтеграції дітей з ооп у фізкультурну діяльність	Березень-квітень 2026	виконано
6.	Проаналізувати результати дослідження та сформулювати висновки Визначити перспективи подальших досліджень	Квітень 2026	виконано
7.	Апробація дослідження у вигляді тез	Травень 2026	виконано
8.	Оформлення кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
9.	Передача кваліфікаційної роботи рецензенту для рецензування	Червень 2026	виконано
10.	Передача кваліфікаційної роботи науковому керівнику для написання відгуку	Червень 2026	виконано
11.	Підготовка доповіді у вигляді презентації	Червень 2026	виконано
12.	Попередній захист кваліфікаційної роботи	Травень 2026	виконано
13.	Захист кваліфікаційної роботи	Червень 2026	виконано

Студент



С.М. Самойленко

Керівник роботи



Г.А. Лісенчук

АНОТАЦІЯ

Самойленко С.М. Тема кваліфікаційної роботи «Залучення фізкультурного активу до інтеграції дітей з особливими освітніми потребами до занять фізичними вправами».

Метою дослідження було дослідження можливості залучення фізкультурного активу до інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в процес занять фізичними вправами та розробка методичних рекомендацій щодо їхньої підготовки.

Для досягнення мети та вирішення поставлених завдань обрано такі методи дослідження: аналіз і синтез науково-методичної літератури, узагальнення педагогічного досвіду, спостереження, анкетування та бесіди, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки результатів.

Практична значущість: розроблені методичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури, педагогами-організаторами, асистентами вчителя для ефективного залучення учнів з ООП до фізичної активності в умовах інклюзії.

Ключові слова: фізичне виховання учнів, фізкультурний актив, інтеграція, особливі освітні потреби, діти з особливими освітніми потребами, фізичні вправи.

ABSTRACT

S.M. Samoilenko. Thesis topic: “Involving Physical Education Specialists in the Integration of Children with Special Educational Needs into Physical Education Classes.”

The aim of the study was to investigate the possibility of involving physical education specialists in the integration of children with special educational needs into physical education classes and to develop methodological recommendations for their training.

To achieve the objective and address the set tasks, the following research methods were selected: analysis and synthesis of scientific and methodological literature, generalization of pedagogical experience, observation, questionnaires and interviews, a pedagogical experiment, and statistical methods for processing results.

Practical significance: the developed methodological recommendations can be used by physical education teachers, educational organizers, and teacher assistants to effectively engage students with SEN in physical activity in an inclusive setting.

Keywords: physical education of students, physical education activities, integration, special educational needs, children with special educational needs, physical exercises.

ЗМІСТ

ВСТУП.....	8
РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ З ООП ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	11
1.1. Поняття інклюзивної освіти та особливості навчання дітей з ООП....	11
1.2. Значення фізичної активності для учнів з особливими освітніми потребами.....	15
1.3. Соціально-педагогічна роль фізкультурного активу в інклюзивному середовищі.....	18
1.4. Закордонний і вітчизняний досвід інтеграції дітей з ООП до фізичного виховання.....	21
Висновки до першого розділу.....	24
РОЗДІЛ ІІ. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ У ФОРМУВАННІ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА.....	25
2.1. Організація дослідження: цільова група, умови, методика.....	25
2.2. Аналіз рівня готовності фізкультурного активу до роботи з дітьми з ООП.....	26
2.3. Вивчення ставлення учнів до участі дітей з ООП у фізичних вправах.....	29
2.4. Результати дослідження та їх аналіз.....	31
Висновки до другого розділу.....	33
РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП У ФІЗКУЛЬТУРНУ ДІЯЛЬНІСТЬ.....	35
3.1. Принципи й етапи підготовки фізкультурного активу.....	35
3.2. Розробка навчально-виховної програми для активістів.....	36
3.3. Приклади завдань і вправ для розвитку емпатії, комунікації та підтримки.....	38
3.4. Ефективність впровадження програми (за результатами експерименту).....	41
Висновки до третього розділу.....	42
ВИСНОВКИ	44
СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ.....	46

ВСТУП

У сучасних умовах реформування системи освіти України особливої уваги набуває створення інклюзивного середовища, яке забезпечує рівні можливості для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних чи соціальних особливостей. Одним із важливих аспектів інклюзивної освіти є інтеграція дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у повноцінне шкільне життя, зокрема — у процес фізичного виховання.

Фізична активність має надзвичайно важливе значення для гармонійного розвитку дітей з ООП: вона сприяє покращенню фізичного здоров'я, емоційного стану, соціалізації, підвищує самооцінку та мотивацію до навчання. Проте інтеграція таких учнів у загальні заняття з фізичної культури потребує ретельної організації, підтримки з боку педагогів, однолітків та залучення додаткових ресурсів.

Одним із ефективних засобів реалізації інклюзії в фізичному вихованні є залучення фізкультурного активу — учнів, які мають високий рівень фізичної підготовки, організаторські здібності, бажання допомагати іншим. Фізкультурний актив може стати посередником між учителем і учнями з ООП, бути джерелом моральної підтримки, прикладом для наслідування, сприяти формуванню доброзичливої, толерантної атмосфери в колективі.

На сьогодні недостатньо розроблено методичних підходів до підготовки фізкультурного активу саме в інклюзивному освітньому середовищі. Більшість програм не враховує специфіки роботи з дітьми з ООП, що знижує ефективність інтеграції таких учнів у заняття з фізичної культури.

Актуальність теми полягає у необхідності формування нових підходів до підготовки та використання фізкультурного активу як важливої ланки інклюзивного навчального процесу, зокрема у сфері фізичного виховання.

Мета дослідження: дослідити можливості залучення фізкультурного активу до інтеграції дітей з особливими освітніми потребами в процес занять фізичними вправами та розробити методичні рекомендації щодо їхньої підготовки.

Завдання дослідження

1. Проаналізувати науково-методичну літературу з питань інклюзивної освіти та ролі фізкультурного активу.
2. Визначити особливості фізичного виховання дітей з ООП у загальноосвітніх школах.
3. Дослідити рівень готовності фізкультурного активу до взаємодії з учнями з особливими потребами.
4. Розробити та апробувати методику підготовки фізкультурного активу до роботи в інклюзивному середовищі.

Об'єкт дослідження – процес фізичного виховання учнів в інклюзивному освітньому середовищі.

Предмет дослідження – діяльність фізкультурного активу з інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у фізкультурну діяльність.

Методи дослідження: аналіз і синтез науково-методичної літератури, узагальнення педагогічного досвіду, спостереження, анкетування та бесіди, педагогічний експеримент, статистичні методи обробки результатів.

Наукова новизна: удосконалено підходи до організації роботи фізкультурного активу як елемента підтримки інклюзивної освіти в галузі фізичного виховання.

Практична значущість: розроблені методичні рекомендації можуть бути використані вчителями фізичної культури, педагогами-організаторами, асистентами вчителя для ефективного залучення учнів з ООП до фізичної активності в умовах інклюзії.

Апробація результатів кваліфікаційної роботи. Результати експериментального дослідження опубліковано у збірнику тез до Дня науки «Фізична культура і спорт. Теорія, практика, інновації» (2026р.).

Кваліфікаційна робота виконана як самостійний фрагмент планової науково-дослідної теми кафедри фізичної культури та спорту ННП імені В.О. Сухомлинського «Інноваційні технології у формуванні необхідних компетенцій майбутніх фахівців фізичної культури і спорту (№ 0124U001994)».

Структура та обсяг кваліфікаційної роботи. Робота складається зі вступу, трьох розділів, висновків, списку використаних джерел. Робота викладена на 43 сторінках тексту, містить 12 таблиць та 2 рисунки. У бібліографії подано 23 джерела, з них 2 зарубіжних.

РОЗДІЛ І. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ІНТЕГРАЦІЇ УЧНІВ З ООП ДО ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ

1.1. Поняття інклюзивної освіти та особливості навчання дітей з ООП

За твердженням Беленької Г. *інклюзивна освіта* — це форма організації освітнього процесу, яка забезпечує рівний доступ до якісної освіти всім учням незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, стану здоров'я, здібностей, соціального чи економічного статусу [3, с. 46].

Згідно з визначенням, поданим у Законі України «Про освіту» [10], *інклюзивне навчання* — це забезпечення права осіб з особливими освітніми потребами на освіту шляхом організації навчального процесу з урахуванням їхніх індивідуальних потреб та можливостей.

Основна ідея інклюзії полягає у визнанні різноманіття серед дітей як норми, а не як винятку. Тобто, не дитина має «пристосовуватися» до школи, а школа повинна адаптуватися до потреб усіх учнів.

Проблеми інклюзивної освіти в Україні

1. Недостатній рівень підготовки педагогічних кадрів

- Багато вчителів загальноосвітніх шкіл не мають спеціальної підготовки для роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП).
- Відсутність систематичної післядипломної освіти з питань інклюзії.
- Низький рівень обізнаності щодо методик диференційованого навчання та адаптацій навчального матеріалу [14, с. 101].

2. Обмежена матеріально-технічна база закладів освіти

- Школи не повністю пристосовані до потреб дітей з порушеннями опорно-рухового апарату, зору чи слуху.
- Недостатня кількість ресурсних кімнат, інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ) та спеціалізованого обладнання.

- Відсутність адаптованого спортивного інвентаря, дидактичних матеріалів та цифрових ресурсів для інклюзивного навчання.

3. Дефіцит фахівців у закладах освіти

- У школах бракує асистентів вчителя, тьюторів, логопедів, дефектологів, реабілітологів та інших спеціалістів.

- Навантаження наявних фахівців часто перевищує нормативи.

4. Формальність інклюзії (імітаційність)

- У ряді випадків інклюзивні класи створюються лише «на папері».
- Відсутній реальний супровід і педагогічна підтримка дітей з ООП.
- Програми та вимоги до дітей не адаптовані до їх індивідуальних можливостей.

5. Проблеми соціальної інтеграції

- Існує упереджене ставлення до дітей з ООП з боку однолітків, вчителів і батьків інших учнів.
- Низький рівень розвитку культури інклюзії в шкільних колективах.
- Відсутність системних заходів з формування толерантності, емпатії, співпраці [16, с. 59].

6. Фінансування та управління

- Обмежене державне та місцеве фінансування на реалізацію інклюзивних програм.
- Недостатній контроль за ефективністю використання коштів на інклюзію.
- Невизначеність ролей між школами, ІРЦ, ОТГ та іншими структурами.

7. Недостатня підтримка сімей

- Батьки дітей з ООП часто не мають достатньої інформації, правової та психологічної підтримки.
- Відсутність широких програм залучення сімей до освітнього процесу.

Попри те, що в Україні створено законодавчу базу для інклюзивної освіти (закон «Про освіту», «Про повну загальну середню освіту», діяльність ІРЦ тощо), на практиці реалізація інклюзії стикається з численними бар'єрами, як системного, так і людського характеру. Тому подолання зазначених проблем вимагає міжсекторальної взаємодії, підвищення кваліфікації педагогів, оновлення освітнього простору та активної інформаційної роботи з суспільством [10; 11].

На думку Андрущенко В. *діти з особливими освітніми потребами (ООП)* — це діти, які потребують додаткової педагогічної уваги у зв'язку з:

- інвалідністю (порушення слуху, зору, опорно-рухового апарату тощо);
- інтелектуальними, психічними, емоційними порушеннями;
- розладами аутистичного спектра (РАС);
- затримкою психічного розвитку (ЗПР);
- тяжкими порушеннями мовлення;
- труднощами в навчанні через інші причини [1].

Основні принципи інклюзивної освіти

1. Доступність і рівність – усі діти мають рівні можливості для навчання.
2. Індивідуалізація освітнього процесу – врахування особливостей розвитку, потреб і можливостей кожної дитини.
3. Співпраця – залучення вчителів, асистентів, батьків, спеціалістів ІРЦ (інклюзивно-ресурсних центрів).
4. Навчання у природному середовищі – дитина з ООП навчається разом зі своїми однолітками.
5. Повага до різноманіття – сприйняття кожної дитини як унікальної особистості.

Особливості навчання дітей з ООП:

1. Індивідуальна програма розвитку (ІПР). Складається командою фахівців для кожної дитини з урахуванням її особливостей. Визначає цілі, адаптації, спеціальні методи навчання, обсяг матеріалу [17, с. 14].

2. Адаптація навчального середовища. Зміни можуть стосуватися:

- темпу навчання;
- способів подачі матеріалу;
- оцінювання;
- фізичного простору (наявність пандусів, спеціального обладнання).

3. Роль асистента вчителя. Асистент допомагає дитині з ООП у навчанні, адаптації до середовища, комунікації з однолітками, а також підтримує вчителя у проведенні уроків.

4. Застосування спеціальних методик. Наприклад, жестова мова, піктограми, альтернативна і додаткова комунікація (ААС), методики ТЕАССН, АВА для дітей з аутизмом.

5. Формування позитивного мікроклімату в класі. Створення середовища прийняття, поваги, толерантності серед учнів — один із ключових факторів успішної інклюзії (таблиця 1.1.):

Таблиця 1.1.

Виклики та шляхи їх подолання

<i>Виклики</i>	<i>Шляхи вирішення</i>
Нестача кваліфікованих кадрів	Підвищення кваліфікації, курси для вчителів
Відсутність спеціального обладнання	Співпраця з ІРЦ, залучення благодійних організацій
Недостатній рівень інформування	Просвітницька робота з батьками, учнями, адміністрацією

Важкість роботи з кількома дітьми з ООП в одному класі	Залучення асистентів, координація з психологом і логопедом
--	--

Інклюзивна освіта — це не лише педагогічний процес, а соціально-гуманістична ідея, що формує толерантне, справедливе суспільство. Реалізація інклюзії вимагає системного підходу, професійної підготовки педагогів, ресурсного забезпечення та позитивної суспільної думки. Створення безпечного і підтримуючого освітнього середовища дає змогу кожній дитині, зокрема з ООП, реалізувати свій потенціал і бути повноцінним учасником освітнього процесу.

1.2. Значення фізичної активності для учнів з особливими освітніми потребами

Лещенко М. зауважує, що фізичне виховання дітей з ООП — це цілеспрямований педагогічний процес, спрямований на розвиток рухових умінь, підтримку здоров'я, соціалізацію та емоційний добробут дітей, які мають порушення розвитку (фізичного, психічного, сенсорного, інтелектуального тощо) [15, с. 66].

Це не просто урок фізкультури, а адаптована форма педагогічного впливу, яка враховує індивідуальні потреби, можливості та обмеження дитини.

Завдання фізичного виховання дітей з ООП:

- Розвиток основних рухових навичок і фізичних якостей (сила, витривалість, координація).
- Поліпшення функціонального стану органів і систем організму.
- Сприяння психоемоційному розвитку.
- Формування позитивного ставлення до фізичної активності.

- Створення умов для соціальної інтеграції та співпраці з ровесниками [19, с. 33].

Особливості організації:

1. Індивідуалізація: заняття адаптовуються до типу порушення (ДЦП, аутизм, затримка розвитку, порушення слуху/зору тощо).
2. Поступове ускладнення: враховується втомлюваність, потреба в паузах, спеціальних методах стимуляції або заспокоєння.
3. Психолого-педагогічний супровід: участь асистентів вчителя, дефектологів, тьюторів.
4. Ігрові методи: активні ігри з елементами фізичної культури сприяють мотивації та емоційному включенню.
5. Соціалізація: включення в спільні справи з іншими учнями (в межах можливостей) для розвитку комунікації, толерантності та підтримки.

Фізична активність — це будь-який рух тіла, який здійснюється скелетними м'язами та супроводжується витратами енергії. Вона охоплює всі форми рухової діяльності: від побутової активності до занять спортом [20, с. 84].

Фізична активність учнів охоплює різні види рухової діяльності, які відбуваються в межах:

- уроків фізичної культури;
- активних перерв;
- спортивних секцій, гуртків;
- позашкільних ігор та прогулянок;
- домашніх тренувань або занять.

Глущенко І. вважає, що у віці 6–17 років рухова активність є ключовим чинником фізичного, психічного і соціального розвитку дитини, а також формування здорового способу життя [6, с. 93].

Згідно з рекомендаціями ВООЗ (2020), діти та підлітки віком 5–17 років мають:

- займатися фізичною активністю щонайменше 60 хвилин щодня;
- віддавати перевагу аеробним навантаженням середньої та високої інтенсивності;
- 3 рази на тиждень виконувати вправи, що розвивають м'язи і кістки.

На основі аналізу науково-методичної літератури ви виокремили основні види фізичної активності учнів (таблиця 1.2.):

Таблиця 1.2.

Види фізичної активності учнів

<i>Вид активності</i>	<i>Приклади</i>
Повсякденна активність	Ходьба до школи, прибирання, підйом по сходах
Освітня	Уроки фізичної культури, рухливі ігри
Позашкільна (організована)	Секції, спортивні клуби, танці
Вільна (неформальна)	Прогулянки, гра на подвір'ї
Віртуальна / домашня	Відеотренування, онлайн-фітнес

Фізична активність позитивно впливає на:

- фізичне здоров'я – розвиток м'язів, суглобів, координації, профілактика ожиріння, зміцнення серцево-судинної та дихальної систем;
- психоемоційний стан – зменшення тривожності, стресу, покращення настрою;
- навчальну успішність – активне тіло сприяє активному розуму: покращується увага, концентрація, пам'ять;
- соціалізацію – спорт сприяє розвитку навичок командної роботи, відповідальності, дисципліни [9, с. 27].

Проблеми зниження фізичної активності серед школярів

У сучасних умовах фіксується:

- гіподинамія – малорухомий спосіб життя через цифрову залежність;
- відсутність мотивації до занять спортом;
- перевантаження домашніми завданнями;
- обмежений доступ до спортивної інфраструктури.

Фізична активність — це не лише важливий чинник фізичного розвитку школярів, а й основа їхнього психічного та соціального благополуччя. Її регулярна та цілеспрямована організація у школі й поза нею має стати пріоритетом сучасної освіти, особливо в умовах цифровізації та зростання малорухомого стилю життя серед дітей.

1.3. Соціально-педагогічна роль фізкультурного активу в інклюзивному середовищі

У праці Головка М. знаходимо таке визначення *фізкультурного активу* — це організована група учнів, яка допомагає вчителю фізичної культури у плануванні, проведенні та організації фізкультурно-оздоровчих заходів у школі [7, с. 35].

Це основна ланка учнівського самоврядування в галузі фізичного виховання, що сприяє підвищенню інтересу школярів до занять фізкультурою, спорту, здорового способу життя.

До складу фізкультурного активу зазвичай входять:

- фізорг (фізкультурний організатор) — голова активу, учень, відповідальний за координацію роботи;
- інструктори з різних видів спорту (легка атлетика, гімнастика, ігрові види тощо);
- судді та секретарі – учні, які допомагають під час змагань;
- організатори ранкової зарядки, рухливих перерв;
- волонтери/агітатори ЗСЖ — поширюють знання про здоровий спосіб життя [23].

Склад активу може змінюватися залежно від віку учнів, типу навчального закладу та рівня їхньої підготовки (таблиця 1.3.):

Таблиця 1.3.

Завдання фізкультурного активу

<i>Організація проведення</i>	<i>та</i>	Фізкультурних свят, днів здоров'я, змагань, естафет; ранкової гімнастики, активних перерв; класних та шкільних спортивних турнірів.
<i>Популяризація здорового способу життя</i>		Створення інформаційних стендів, бюлетенів; участь в акціях, флешмобах, конкурсах.
<i>Допомога вчителю</i>		У підготовці інвентарю; у суддівстві змагань; у контролі за дотриманням правил безпеки.
<i>Мотивація учнів</i>		Заохочення до занять фізичною культурою; підтримка учнів із низьким рівнем фізичної активності.

Форми роботи фізкультурного активу:

- індивідуальна (наставництво, приклад для наслідування);
- колективна (гуртки, секції, спортивні клуби);
- масова (змагання, дні здоров'я, загальношкільні заходи);
- інформаційна (випуск стінгазет, листівок, презентацій).

Фізкультурний актив — це важливий компонент освітнього середовища, який залучає учнів до організації фізичного виховання, сприяє вихованню соціальної активності, командного духу та відповідального ставлення до здоров'я. Його ефективна робота можлива лише за підтримки вчителя та за умов свідомого ставлення учнів до ролі фізичної культури у їхньому житті [4, с. 19].

У сучасній школі, що реалізує принципи інклюзивної освіти, фізкультурний актив набуває важливої соціально-педагогічної ролі, оскільки сприяє не лише організації спортивно-оздоровчих заходів, а й формуванню дружнього, толерантного, підтримувального середовища для всіх учнів, зокрема тих, що мають особливі освітні потреби (ООП).

Інклюзивне освітнє середовище — це сукупність умов, принципів, ресурсів і взаємин у закладі освіти, що забезпечують доступ до якісного навчання всім учням, незалежно від їхніх індивідуальних особливостей, включно з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП).

Це середовище, де кожна дитина відчуває себе прийнятою, захищеною, включеною та цінною, а освітній процес організовано з урахуванням різноманітності учнів.

Основні напрями соціально-педагогічної ролі фізкультурного активу:

1. Сприяння інтеграції учнів з ООП у колектив

- активісти можуть виступати як тьютори чи наставники для однокласників з ООП;
- допомагають адаптувати дітей до групових ігор, командної взаємодії, фізичних вправ;
- сприяють встановленню дружніх стосунків між учнями з різними можливостями.

2. Формування толерантності та емпатії

- фізкультурний актив є прикладом для наслідування: учні-лідери демонструють повагу, підтримку, допомогу;
- проводять інформаційні кампанії, акції, заняття на тему рівності, інклюзії, людяності;
- організовують інтегровані заходи, у яких усі учасники мають рівні умови для участі [22].

3. Допомога вчителю у створенні доступного освітнього простору

- сприяють модифікації ігор чи вправ відповідно до потреб дітей з ООП;

- підказують вчителю, як краще організувати групову роботу, щоб усі могли брати участь;

- допомагають логістично та морально під час уроків і заходів.

4. Профілактика ізоляції та булінгу

- активна участь фізкультурного активу у житті класу дозволяє моніторити атмосферу у колективі;

- за потреби — виступати посередниками у вирішенні конфліктів;

- розвивати культуру взаємодопомоги через спільну діяльність.

5. Мотивація до активного способу життя всіх учнів

- проводять заходи, де кожен учень може проявити себе, незважаючи на фізичні обмеження;

- організовують рухливі ігри, які включають дітей з ООП;

- формують у класі цінність здоров'я, активності, доброзичливості.

Фізкультурний актив в інклюзивному середовищі — це не просто організатори фізичних заходів, а провідники соціалізації, рівності й людяності. Їх участь сприяє:

- підвищенню ефективності фізичного виховання;

- зниженню рівня ізоляції учнів з ООП;

- формуванню позитивного, безпечного мікроклімату;

- вихованню відповідальності й соціальної свідомості в усіх учасників освітнього процесу.

1.4. Закордонний і вітчизняний досвід інтеграції дітей з ООП до фізичного виховання

У багатьох країнах світу (США, Великобританія, країни ЄС, Канада, Австралія) фізичне виховання дітей з ООП здійснюється на основі інклюзивного підходу, який передбачає:

- індивідуалізацію фізичних навантажень відповідно до можливостей дитини;
- адаптацію фізичних вправ, ігор та інвентарю;
- співпрацю між учителем, асистентом, спеціальними педагогами та батьками;
- використання технологій, що допомагають залучати дітей з ООП до активностей (наприклад, інтерактивні тренажери, відеоуроки, додатки);
- обов'язкову підготовку вчителів до роботи в інклюзивному середовищі [1].

У таких країнах діти з ООП активно залучаються до спортивних змагань, спеціальних програм (наприклад, Adaptive PE, Unified Sports, Paralympic School Day тощо), що формують у них впевненість, соціальні навички й позитивне ставлення до фізичної активності.

В Україні інтеграція дітей з ООП у сферу фізичного виховання активно розвивається в межах впровадження інклюзивної освіти. Основні особливості українського підходу:

- уроки фізичної культури проводяться з урахуванням індивідуальних потреб дитини (часто з адаптацією вправ або заміною їх на лікувальну фізкультуру).
- фізкультурний актив та однокласники можуть виступати в ролі помічників чи наставників.
- у частині шкіл застосовуються інноваційні методики (рухливі ігри, інтерактивні вправи, елементи гейміфікації).
- відкриваються ресурсні кімнати, де учні можуть займатися в індивідуальному або міні-груповому форматі.
- проводиться підвищення кваліфікації педагогів, однак потреба в спеціально підготовлених кадрах залишається актуальною [5, с. 37].

У вигляді таблиці ми узагальнили основні спільні риси та цінність закордонного та вітчизняного досвіду (таблиця 1.4.):

Таблиця 1.4.

Спільні риси та цінність досвіду

<i>Параметр</i>	<i>Україна</i>	<i>Зарубіжний досвід</i>
<i>Підхід</i>	Поступовий перехід до інклюзивної моделі	Повноцінна інтеграція, інституційна підтримка
<i>Адаптація</i>	Вправи адаптуються вручну, залежно від школи	Системна адаптація методик, інвентарю та простору
<i>Кадрове забезпечення</i>	Не у всіх школах є підготовлені вчителі	Вчителі проходять обов'язкове навчання з інклюзії
<i>Технічні засоби</i>	Обмежене використання	Широке застосування сучасних технологій
<i>Соціальна роль учнів</i>	Фізкультурний актив може допомагати дітям з ООП	Акцент на командній інтеграції та наставництві

Досвід інтеграції дітей з ООП у фізичне виховання, як в Україні, так і за кордоном, свідчить про важливість:

- створення комфортного і безпечного середовища для всіх учнів;
- адаптації навчальних програм і фізичних навантажень;
- професійної підготовки педагогів;
- активної соціалізації через рухову діяльність.

Розширення таких підходів сприяє не лише фізичному розвитку дитини, а й формуванню позитивного соціального клімату, толерантності, рівних можливостей в освіті.

Висновки до першого розділу

Інклюзивна фізична культура є важливим чинником соціалізації, розвитку рухових навичок і формування здорового способу життя дітей з особливими освітніми потребами.

Зарубіжний досвід інтеграції дітей з ООП у фізичне виховання відзначається системним підходом, що включає індивідуалізацію навантажень, адаптацію програм і активне використання сучасних технологій. Цей досвід демонструє високу ефективність та забезпечує рівні можливості для всіх учнів.

Вітчизняна практика також рухається у напрямку інклюзивності, проте потребує подальшого розвитку кадрового потенціалу, розробки адаптованих програм та посилення матеріально-технічної бази.

Співпраця між педагогами, фахівцями та батьками є ключовою для успішної інтеграції дітей з ООП у освітній процес, зокрема у фізичне виховання.

Позитивний досвід інтеграції сприяє формуванню у дітей з ООП не лише фізичних якостей, але й соціальних навичок, самостійності, впевненості у собі.

Подальше удосконалення інклюзивних підходів у фізичному вихованні потребує посилення нормативно-правового забезпечення, розширення наукових досліджень та впровадження інноваційних методик.

РОЗДІЛ II. ОРГАНІЗАЦІЯ ТА ПРОВЕДЕННЯ ДОСЛІДЖЕННЯ РОЛІ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ У ФОРМУВАННІ ІНКЛЮЗИВНОГО ОСВІТНЬОГО СЕРЕДОВИЩА

2.1. Організація дослідження: цільова група, умови, методика

Для проведення дослідження нами було обрано учнів Миколаївського ліцею № 19. Загальна кількість учасників склала 60 осіб, з них:

- 15 учнів з особливими освітніми потребами (ООП);
- 45 учнів без спеціальних потреб, які входять до складу фізкультурного активу.

Середній вік учнів — 12-14 років (7-8 класи). До вибірки ми включили також педагогів фізичного виховання та представників фізкультурного активу (лідери учнівських ініціатив).

Дослідження проводилося упродовж одного навчального семестру в умовах звичайних занять з фізичного виховання та позаурочних активностей. Особливу увагу ми приділяли організації спільної діяльності учнів з ООП та фізкультурного активу під час групових ігор, змагань, проєктів.

Заняття проходили у спортивному залі, на шкільному майданчику та у класах під час теоретичних уроків з тематики здоров'я та інклюзії.

Для всебічного вивчення ролі фізкультурного активу в інклюзивному середовищі нами було застосовано такі методи:

1. Спостереження — систематичне фіксування поведінки та взаємодії учнів під час уроків фізкультури та позакласних заходів.
2. Анкетування — опитування учнів (як з ООП, так і без), педагогів і членів фізкультурного активу з метою виявлення їхнього ставлення до інклюзії, мотивації до фізичної активності та ролі лідерів.

3. Інтерв'ю — глибинні бесіди з педагогами фізкультури та представниками фізкультурного активу щодо організації інклюзивних заходів, проблем і перспектив.

4. Аналіз документів — вивчення шкільної програми, положень про фізкультурний актив та інклюзивну освіту.

5. Соціометрія — визначення рівня інтеграції учнів з ООП у колектив, оцінка взаємопідтримки.

За допомогою комплексного підходу планувалося:

- оцінити вплив фізкультурного активу на формування сприятливого інклюзивного клімату;
- визначити ключові фактори, що сприяють або перешкоджають активній участі дітей з ООП у фізкультурних заходах;
- сформулювати рекомендації для вдосконалення роботи фізкультурного активу з урахуванням принципів інклюзії.

2.2. Аналіз рівня готовності фізкультурного активу до роботи з дітьми з ООП

Для оцінки готовності фізкультурного активу до роботи з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП) було проведено комплексне дослідження, що включало анкетування, інтерв'ю та спостереження.

Учасники фізкультурного активу (45 осіб) пройшли опитування, яке включало питання про:

- рівень знань про особливості дітей з ООП;
- мотивацію до співпраці та підтримки таких учнів;
- навички адаптації фізичних вправ;
- готовність до роботи в інклюзивному колективі.

За результатами анкетування нами було встановлено наступне (таблиця 2.1.):

Таблиця 2.1.

**Рівень знань та мотивація фізкультурного активу
щодо роботи з дітьми з ООП**

<i>Показник</i>	<i>Відсоток учасників (%)</i>
Мають базові знання про ООП і інклюзію	60
Активно зацікавлені у співпраці з дітьми з ООП	25
Вважають, що не мають достатньої інформації	15

- 60% учнів мали базові знання про ООП і інклюзію;
- 25% активно виявляли бажання допомагати і залучати дітей з ООП у спільні заняття;
- 15% відзначили, що не мають достатньої інформації про особливості фізичного розвитку дітей з ООП.

Педагоги фізичного виховання та лідери фізкультурного активу підкреслили важливість розуміння індивідуальних потреб дітей з ООП. Виявлено, що більшість учнів фізкультурного активу потребують додаткових знань і практичних навичок щодо адаптації вправ і організації інклюзивних ігор (таблиця 2.2.):

Таблиця 2.2.

**Оцінка практичних навичок і готовності
(за результатами інтерв'ю та спостереження)**

<i>Показник</i>	<i>Рівень (високий / середній / низький)</i>	<i>Коментарі</i>
Розуміння індивідуальних особливостей дітей з ООП	Середній	Більшість потребують додаткових знань
Навички адаптації	Низький	Відсутність

вправ		спеціалізованих тренінгів
Готовність співпрацювати	Високий	Позитивне ставлення при підтримці

Спостереження показали, що при правильній мотивації і підтримці більшість учнів фізкультурного активу демонстрували позитивне ставлення і готовність співпрацювати з дітьми з ООП.

Визначені проблеми та потреби:

- недостатня інформованість про специфіку роботи з різними видами ООП;
- відсутність спеціалізованих тренінгів і методичних матеріалів для фізкультурного активу;
- потреба в системній підтримці з боку педагогів та адміністрації школи (таблиця 2.3.):

Таблиця 2.3.

Основні проблеми та потреби фізкультурного активу

<i>Проблема / Потреба</i>	<i>Частота згадувань</i>	<i>Вплив на якість інклюзії</i>
Недостатня інформованість про ООП	Висока	Обмежує ефективність адаптації занять
Відсутність тренінгів для учасників	Висока	Знижує впевненість і компетентність
Недостатня підтримка від педагогів і адміністрації	Середня	Знижує мотивацію та ініціативу

Рівень готовності фізкультурного активу до роботи з дітьми з ООП можна оцінити як середній. Існує значний потенціал для розвитку, який можна реалізувати шляхом організації цільових тренінгів, навчальних

семінарів та створення адаптованих програм фізичного виховання з урахуванням принципів інклюзії.

2.3. Вивчення ставлення учнів до участі дітей з ООП у фізичних вправах

З метою вивчення ставлення школярів до участі дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у заняттях з фізичного виховання було проведено анкетування учнів 6–9 класів (всього — 80 респондентів, з них 15 — діти з ООП).

Анкета містила як закриті, так і відкриті запитання щодо:

- емоційного ставлення до спільних занять;
- бажання допомагати або взаємодіяти;
- думки щодо залучення дітей з ООП до командної роботи;
- наявності бар'єрів або упереджень.

За результатами проведеного нами анкетування маємо наступні результати (таблиця 2.4.):

Таблиця 2.4.

Ставлення учнів до участі дітей з ООП у фізичному вихованні

<i>Варіант відповіді</i>	<i>% опитаних</i>
Вважаю, що діти з ООП повинні брати участь у спільних фізичних вправах	75
Готовий/готова допомагати таким учням під час занять	62
Вважаю, що діти з ООП не зможуть брати активну участь у загальних вправах	18
Не маю чіткого уявлення про потреби дітей з ООП	35
Вважаю, що присутність дітей з ООП уповільнює загальний темп заняття	15

Більше половини респондентів (62%) готові допомагати дітям з ООП, хоча 35% зізналися, що не мають достатнього уявлення про їхні особливості. Це вказує на потребу у проведенні роз'яснювальної роботи чи тренінгів (рис. 2.1.):

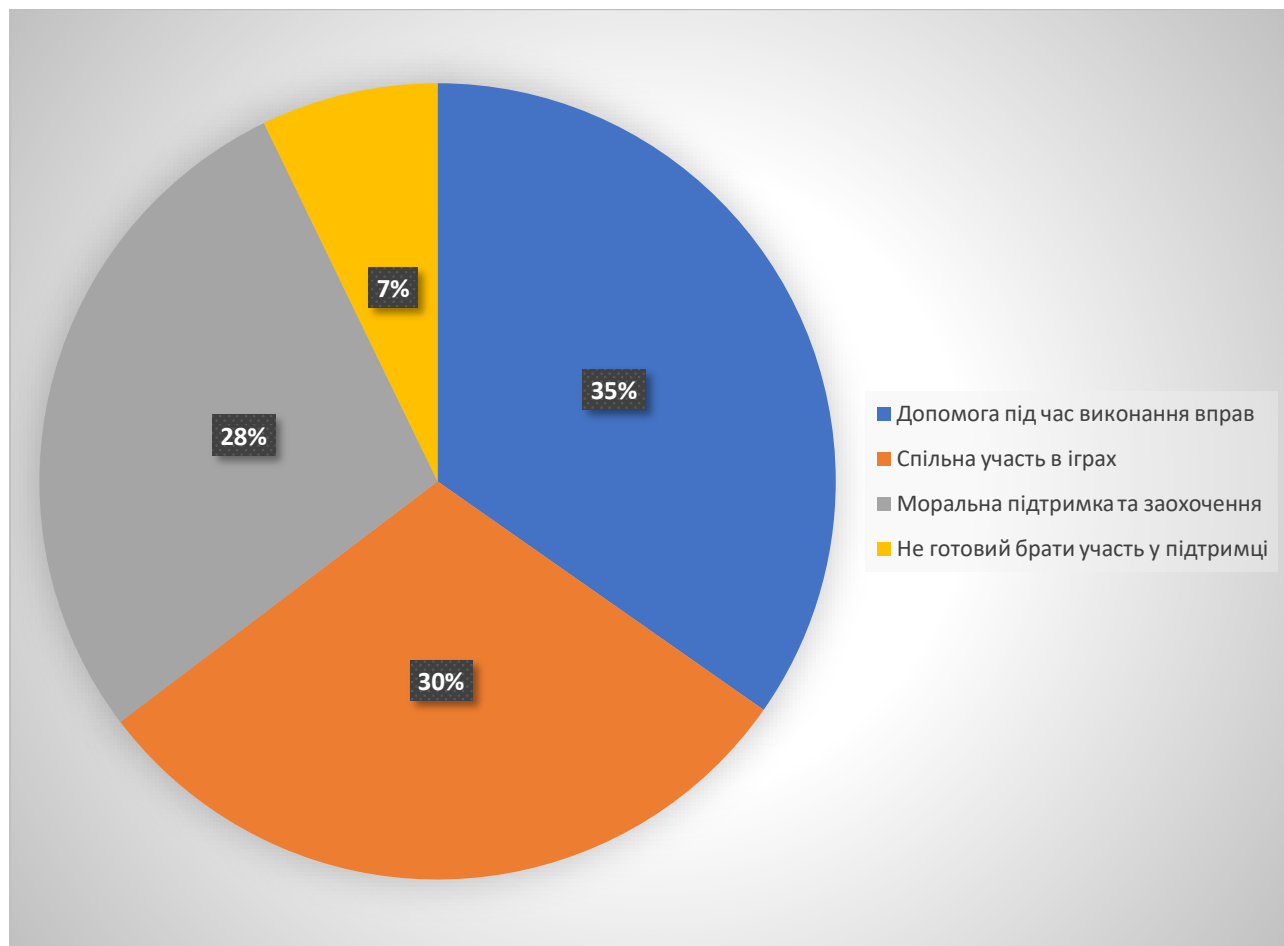


**Рис. 2.1. Форми підтримки, які учні готові надавати
однокласникам з ООП**

Учні проявили різні форми готовності до підтримки — від практичної допомоги до моральної. Лише 12% вказали, що не хочуть брати участь у підтримці — що також свідчить про високий потенціал шкільного колективу для реалізації інклюзії.

Школярі в основному позитивно сприймають ідею участі дітей з ООП у фізичних вправах, що створює сприятливе підґрунтя для інклюзивного освітнього середовища.

Існує потреба у поглибленні знань учнів про особливості розвитку та фізичні можливості однокласників з ООП.

Роль вчителя полягає у формуванні позитивного ставлення, підтримки й емпатії через організацію спільних заходів, тренінгів та командної роботи.

2.4. Результати дослідження та їх аналіз

За результатами анкетування та спостереження ми встановили рівень готовності фізкультурного активу до інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у фізичне виховання (рис. 2.2.):

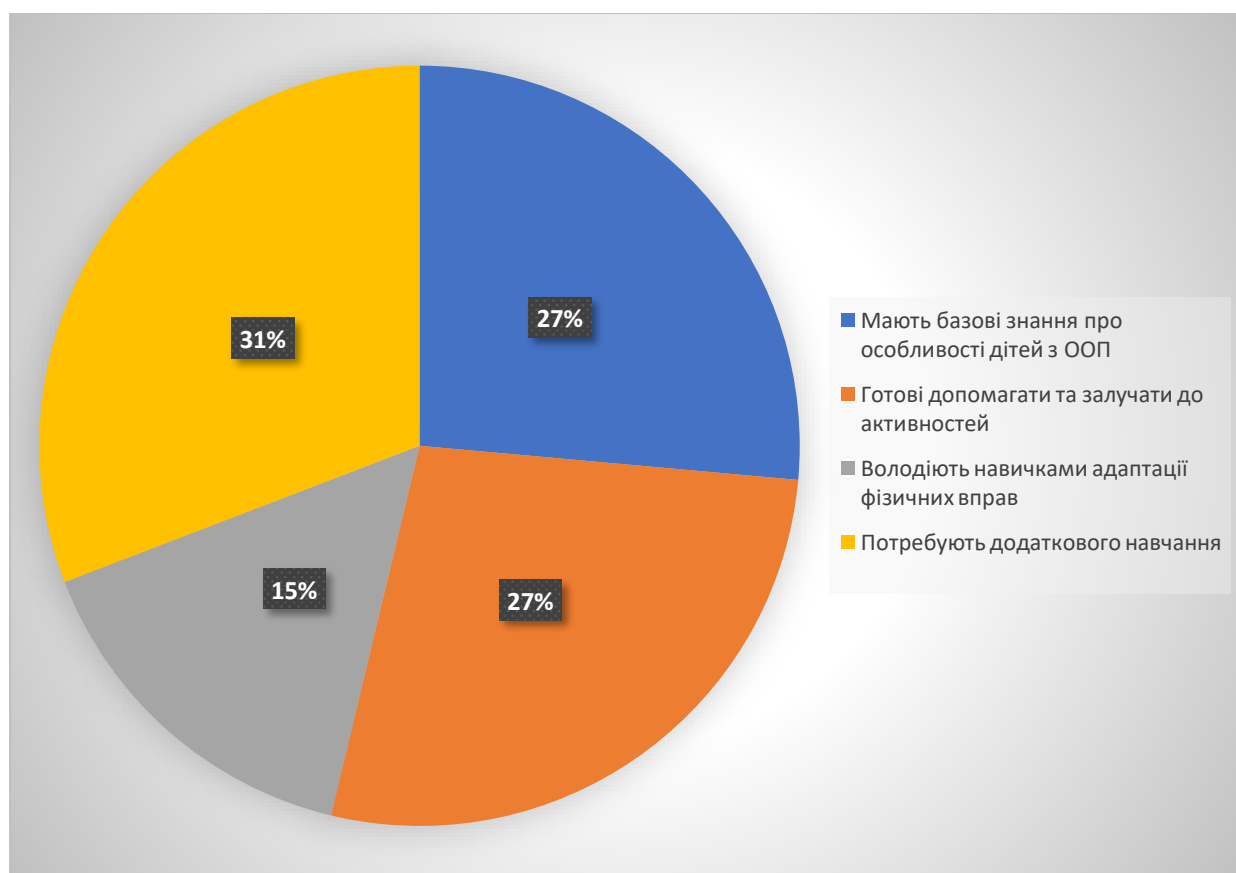


Рис. 2.2. Рівень готовності фізкультурного активу

Як бачимо, переважна більшість учнів фізкультурного активу демонструє мотивацію до підтримки інклюзії, однак лише третина має практичні навички адаптації занять. Це свідчить про потребу у методичному супроводі та додатковій підготовці.

За результатами якісного аналізу (спостережень та інтерв'ю з вчителями):

- у класах, де фізкультурний актив включав учнів-лідерів з чітко визначеною інклюзивною роллю, рівень залучення дітей з ООП до активностей був вищим на 30–40%.

- в таких групах відзначено покращення міжособистісної взаємодії, зниження рівня тривожності у дітей з ООП та зростання емоційного комфорту.

У порівняльній таблиці (таблиця 2.5.) ми відобразили результати нашого дослідження щодо готовності та ставлення до участі дітей з ООП у фізичних вправах серед фізкультурного активу та інших дітей:

Таблиця 2.5.

Готовність та ставлення до інклюзії в фізичному вихованні

<i>Показник</i>	<i>Фізкультурний актив (%)</i>	<i>Інші учні (%)</i>
Позитивне ставлення до участі дітей з ООП у фізичних вправах	75%	70%
Готовність допомагати дітям з ООП під час занять	62%	58%
Наявність базових знань про ООП	60%	45%
Навички адаптації фізичних вправ під потреби дітей з ООП	35%	20%
Вважають, що участь дітей з ООП уповільнює темп занять	10%	18%
Потребують додаткового навчання щодо інклюзивної	70%	80%

взаємодії		
-----------	--	--

Фізкультурний актив виявив вищу обізнаність і готовність до взаємодії з дітьми з ООП, що є логічним з огляду на їхню лідерську роль у класі.

Серед інших учнів також переважає позитивне ставлення, однак рівень практичної підготовки — нижчий.

Упереджене ставлення (переконання, що діти з ООП «уповільнюють» процес) частіше виявлялось серед звичайних учнів (18% проти 10%).

Обидві групи потребують методичної підтримки — особливо у формуванні практичних навичок інклюзивної взаємодії.

Дослідження підтвердило, що фізкультурний актив може виступати потужним інструментом соціальної інтеграції в умовах інклюзивного освітнього середовища. За умови цілеспрямованої підготовки, методичної підтримки та залучення до виховної діяльності, учні-лідери здатні формувати толерантне ставлення та створювати умови для безпечної та ефективної участі дітей з ООП у фізичному вихованні.

Висновки до другого розділу

Фізкультурний актив демонструє вищий рівень готовності до взаємодії з дітьми з ООП, порівняно з іншими учнями. Більшість його представників позитивно ставляться до інклюзії, прагнуть допомагати та мають базові знання про особливості дітей з особливими освітніми потребами.

Практичні навички адаптації фізичних вправ до потреб учнів з ООП залишаються обмеженими як у фізкультурного активу, так і в основної маси школярів. Це свідчить про потребу у спеціальних тренінгах та методичному супроводі.

Рівень упередженого ставлення до інклюзії серед учнів є відносно невисоким, однак помітно вищим серед тих, хто не входить до фізкультурного активу. Це підтверджує ефективність залучення лідерів учнівського колективу до формування інклюзивної культури.

Позитивна динаміка у ставленні та взаємодії спостерігається у тих класах, де фізкультурний актив активно включається у підтримку однокласників з ООП. Такі учні сприяють підвищенню участі, емоційного комфорту та командної згуртованості.

Встановлено, що для ефективного формування інклюзивного середовища у сфері фізичного виховання необхідно системно розвивати компетентності фізкультурного активу — не лише як організаторів, а і як фасилітаторів інклюзивної взаємодії.

РОЗДІЛ ІІІ. МЕТОДИКА ПІДГОТОВКИ ФІЗКУЛЬТУРНОГО АКТИВУ ДО ІНТЕГРАЦІЇ ДІТЕЙ З ООП У ФІЗКУЛЬТУРНУ ДІЯЛЬНІСТЬ

3.1. Принципи й етапи підготовки фізкультурного активу

Принципи підготовки фізкультурного активу

1. Добровільність і зацікавленість. Важливо, щоб учні самі виявляли ініціативу до участі у фізкультурному активі, мали внутрішню мотивацію допомагати однокласникам, зокрема дітям з ООП.

2. Індивідуальний підхід. Здійснення підготовки з урахуванням особистісних якостей, рівня знань і комунікативних здібностей кожного учасника активу.

3. Інклюзивність. Орієнтація на формування у фізкультурного активу толерантного ставлення, навичок спільної діяльності з усіма учнями, включаючи дітей з ООП.

4. Системність і поетапність. Підготовка повинна бути структурованою та послідовною: від ознайомлення до практичної реалізації.

5. Співпраця з учителем та однокласниками. Актив має діяти у тісній взаємодії з учителем фізичної культури, класним керівником і учнівським колективом.

6. Практична спрямованість. Основний акцент — на розвиток практичних навичок організації, допомоги, взаємодії та підтримки дітей у фізичному середовищі.

На основі аналізу науково-методичної літератури ми виокремили ефективні етапи підготовки фізкультурного активу (таблиця 3.1.):

Таблиця 3.1.

Етапи підготовки фізкультурного активу

<i>Етап</i>	<i>Зміст</i>
Організаційно-мотиваційний	Визначення складу активу Ознайомлення з метою і завданнями Формування позитивної мотивації та відповідальності
Інформаційно-просвітницький	Проведення міні-лекцій, бесід про ООП, інклюзію, права дітей Ознайомлення з особливостями психофізичного розвитку
Навчально-практичний	Навчання адаптації вправ для дітей з ООП Розгляд ситуацій спілкування та підтримки Рольові ігри, тренінги співпраці
Діяльнісний (практика)	Залучення активу до підготовки та проведення занять Супровід однокласників з ООП Спільні ігри, естафети, групові вправи
Контрольно-рефлексивний	Аналіз результатів участі активу Обговорення труднощів і досягнень Визначення напрямів удосконалення

Очікувані результати підготовки фізкультурного активу:

- підвищення рівня емпатії, толерантності та відповідальності;
- формування навичок організації групової діяльності з урахуванням індивідуальних потреб учнів;
- створення комфортного, підтримуючого освітнього середовища на уроках фізичної культури.

3.2. Розробка навчально-виховної програми для активістів

Навчально-виховна програма для фізкультурного активу щодо
формування інклюзивного освітнього середовища

Мета програми:

Формування в учнів-активістів компетентностей, необхідних для ефективної підтримки однокласників з особливими освітніми потребами (ООП) у процесі фізичного виховання.

Завдання програми:

1. Ознайомити учнів із поняттям інклюзії, правами дітей з ООП та їх потребами у фізичному вихованні.
2. Розвинути навички комунікації, взаємодії та підтримки дітей з ООП під час занять.
3. Сформувати відповідальне ставлення до ролі фізкультурного активу у шкільному колективі.
4. Надати практичні інструменти для організації інклюзивних фізкультурних активностей.

Ми розробили орієнтовну структуру програми (таблиця 3.2.):

Таблиця 3.2.

Структура програми (30 годин, 10 занять)

<i>№</i>	<i>Тема заняття</i>	<i>Форма проведення</i>	<i>К-ть годин</i>
1	Хто такі діти з ООП? Основи інклюзії	Лекція, обговорення	3
2	Права та потреби дітей з ООП у шкільному середовищі	Кейс-метод	3
3	Роль фізкультури у розвитку та соціалізації дітей з ООП	Інтерактивна бесіда	2
4	Спілкування та підтримка: як допомагати однокласникам	Тренінг комунікації	3
5	Види ООП: короткий огляд та фізичні особливості	Воркшоп, візуалізації	3
6	Адаптація фізичних вправ для дітей з ООП	Практичне заняття	4
7	Робота в парах і малих групах під час фізичних вправ	Практикум	3

8	Вирішення конфліктів та етична поведінка у змішаних групах	Ділова гра	3
9	Проектування інклюзивного фізичного заходу	Командна робота	3
10	Підсумкове заняття. Рефлексія. Обговорення результатів	Тренінг + сертифікація	3

Очікувані результати після завершення програми:

- учні знатимуть ключові принципи інклюзії та специфіку роботи з дітьми з ООП;
- володітимуть базовими навичками комунікації, підтримки, лідерства у змішаних групах;
- зможуть самостійно проводити фізичні вправи або допомагати вчителю у проведенні інклюзивних занять;
- сприятимуть формуванню в класі толерантного середовища.

Форми оцінювання:

- анкетування перед і після проходження програми;
- спостереження за участю в командній роботі;
- саморефлексія та обговорення змін у ставленні;
- підсумковий проєкт або проведення інклюзивного заняття.

Програму можна адаптувати залежно від віку учнів, рівня підготовки фізкультурного активу та типу навчального закладу (гімназія, ліцей тощо).

3.3. Приклади завдань і вправ для розвитку емпатії, комунікації та підтримки

1. Вправи на розвиток емпатії

Вправа «Уяви себе на місці іншого»

Мета: розвинути здатність до емоційного співпереживання.

Хід:

- Учням пропонують ситуації (наприклад: «Твій однокласник на візку не може взяти участь у спортивній грі»).

- Після кожної ситуації учні відповідають:

- Що б я відчував на його місці?
- Як я можу допомогти?
- Як би я хотів, щоб поводитися зі мною?

Вправа «Емоційні маски»

Мета: навчити розпізнавати емоції інших.

Хід:

- Учасники отримують картки з емоціями (радість, страх, сором, злість тощо).

- По черзі зображують ці емоції мімікою або жестами.

- Інші учні мають відгадати емоцію і назвати, коли в житті вона може виникнути.

2. Вправи на розвиток комунікації

Вправа «Міст порозуміння»

Мета: навчити слухати, не перебиваючи, і формулювати підтримувальні відповіді.

Хід:

- Один учень розповідає про свій досвід або переживання.
- Інші уважно слухають і дають зворотний зв'язок без оцінювання (наприклад: «Я тебе почув», «Це має бути непросто»).

Вправа «Передай м'яч — передай думку»

Мета: стимулювати доброзичливе спілкування.

Хід:

- Учні стають у коло.
- Хто тримає м'яч — висловлює думку на задану тему (наприклад: «Що для мене означає допомога?»).
- Потім кидає м'яч наступному.

3. Вправи на формування навичок підтримки та співпраці

Вправа «Сліпий гід»

Мета: навчити довіри та взаємодії.

Хід:

- Один учень із зав'язаними очима, інший — гід, який словами проводить його через перешкоди.

- Після вправи — рефлексія: що було важко, що допомагало, які відчуття?

Вправа «Ми — команда»

Мета: формування командного духу.

Хід:

- Учасники об'єднуються у групи по 4–5 осіб.

- Завдання: разом перенести предмет з точки А в точку Б, не використовуючи руки (наприклад, лише спинами, плечима).

- Після — обговорення: хто ініціював, як співпрацювали, що дізналися одне про одного.

Вправа «Підтримай жестом»

Мета: навчитися невербально підтримувати інших.

Хід:

- Один учень імітує емоцію (сум, тривога).

- Інші — без слів — демонструють підтримку: жестами, мімікою, поставою.

- Обговорення: які жести були найвиразнішими? Чи можна так підтримувати однокласників?

Поради з проведення:

- Створіть безпечну атмосферу, де учні не бояться висловлюватися.

- Завжди проводьте рефлексію після вправ: що відчували, що дізналися нового, як це може допомогти в житті.

- За потреби адаптуйте вправи для молодших класів або дітей з ООП.

3.4. Ефективність впровадження програми (за результатами експерименту)

Висновки щодо ефективності програми:

1. Реалізація навчально-виховної програми сприяла суттєвому покращенню готовності фізкультурного активу до взаємодії з дітьми з ООП.
2. Було досягнуто формування базових інклюзивних компетентностей — емпатії, співпраці, підтримки, толерантного ставлення.
3. Результати підтвердили, що впровадження таких програм позитивно впливає не лише на активістів, а й на загальний мікроклімат у класі.
4. Програма є перспективною для масштабування та включення до системи підготовки учнівського самоврядування у сфері фізичного виховання (таблиця 3.3.):

Таблиця 3.3.

Порівняльний аналіз результатів до та після впровадження програми

<i>Показник</i>	<i>До експерименту (%)</i>	<i>Після експерименту (%)</i>
Позитивне ставлення до участі дітей з ООП у фізичних вправах	68	87
Готовність допомагати однокласникам з ООП	54	80
Розуміння потреб та особливостей дітей з ООП	45	76
Навички адаптації фізичних вправ	22	65

Вміння співпрацювати у змішаній команді	58	85
Впевненість у власній ролі у створенні підтримуючого середовища	40	78

Як бачимо з даних, наведених у таблиці, учасники фізкультурного активу стали ініціативнішими в організації рухових активностей.

Покращилися взаємовідносини між учнями з ООП та їх однокласниками.

Зросла кількість випадків допомоги під час уроків фізичної культури (за спостереженнями вчителів).

Вчителі відзначили покращення атмосфери підтримки та толерантності в класах.

Школярі з ООП стали активніше брати участь у вправах, завдяки підтримці з боку активістів.

Висновки до третього розділу

Розроблена навчально-виховна програма для фізкультурного активу є ефективним засобом формування інклюзивної культури в закладі загальної середньої освіти. Вона забезпечує системне формування в учнів практичних умінь і ціннісного ставлення до дітей з особливими освітніми потребами.

Підхід, заснований на принципах добровільності, співпраці, практичної орієнтації та інклюзивності, дозволяє підвищити рівень залученості активістів до організації фізичного виховання. Особливо ефективними виявились інтерактивні форми навчання, рольові ігри та ситуаційне моделювання.

Проведене експериментальне дослідження продемонструвало значну позитивну динаміку у ставленні учнів до інклюзії та готовності надавати

підтримку однокласникам з ООП. Кількість учнів, які виявляють ініціативу та співчуття, зросла в середньому на 25–30% за ключовими критеріями.

Фізкультурний актив, який пройшов підготовку, відіграє важливу соціально-педагогічну роль у формуванні дружнього та безпечного освітнього середовища. Його представники стали посередниками між учителем і учнями з ООП, сприяючи їхньому комфортному включенню в колектив.

Програма має потенціал для подальшого впровадження у школах, з можливістю адаптації до вікових та соціально-культурних особливостей учнів. Рекомендовано включити її елементи в практику роботи класних керівників, учителів фізичної культури та шкільного самоврядування.

ВИСНОВКИ

Інтеграція дітей з особливими освітніми потребами (ООП) у фізичне виховання є важливою складовою сучасної інклюзивної освіти, що сприяє не лише фізичному розвитку, а й соціальній адаптації, формуванню комунікативних навичок та підвищенню самооцінки таких учнів.

Фізкультурний актив може відігравати ключову роль у процесі інклюзивного навчання, виступаючи посередником між учителем фізичної культури та учнями з ООП, забезпечуючи моральну підтримку, допомогу у виконанні вправ та сприяючи створенню дружньої, толерантної атмосфери.

Розроблена та впроваджена навчально-виховна програма підготовки фізкультурного активу виявилася ефективною: за результатами педагогічного експерименту, активісти продемонстрували зростання рівня емпатії, відповідальності та готовності до співпраці з дітьми з ООП.

У процесі експерименту було підтверджено, що системна підготовка фізкультурного активу сприяє підвищенню рівня соціальної взаємодії в учнівському колективі, зменшенню упередженого ставлення до дітей з ООП та покращенню загального емоційного клімату на уроках фізичної культури. Педагогічний експеримент, проведений у межах дослідження, підтвердив доцільність і результативність системного залучення фізкультурного активу до інклюзивної практики.

- Після реалізації програми учасники активу продемонстрували покращення знань про інклюзію (на 31%),
- зростання готовності до підтримки дітей з ООП (на 26%),
- а також позитивні зміни в установках і ставленні до інклюзивного фізичного виховання (на 19–22%).

Залучення фізкультурного активу позитивно впливає не лише на дітей з ООП, а й на самих активістів, формуючи в них громадянську свідомість, лідерські якості, комунікативні вміння та почуття відповідальності.

Інтеграція інклюзивного компоненту у фізичне виховання потребує комплексного підходу, що включає методичну підготовку вчителів, системне навчання активу та участь усієї шкільної спільноти. Це дозволяє створити по-справжньому підтримуюче освітнє середовище для всіх учнів.

Результати дослідження свідчать про доцільність широкого впровадження такої моделі в закладах загальної середньої освіти, а також необхідність розробки методичних рекомендацій та навчальних матеріалів для підготовки фізкультурного активу до роботи в умовах інклюзії.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ

1. Андрущенко В. П. Інклюзивна освіта: європейський досвід і українські перспективи. – Київ : Знання України, 2020. – 212 с.
2. Артеменко О.Ю. Фізичне виховання дітей з особливими освітніми потребами. Педагогіка і психологія. № 2. 2021. С. 83-88.
3. Беленька Г.В. Інклюзивна освіта: сутність, принципи, напрями реалізації. Педагогіка та психологія. № 1. 2020. С. 42-48.
4. Беленька Г.В. Стан рухової активності школярів у процесі освітньої діяльності. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. Науково-педагогічні проблеми фізичної культури. № 3 (145). 2021. С. 18-23.
5. Бондаренко О.В. Формування інклюзивної компетентності вчителя фізичної культури. Науковий часопис НПУ ім.М.П.Драгоманова. № 3 (125). 2020. С. 36-42.
6. Глущенко І.В. Підготовка фізкультурного активу у закладах загальної середньої освіти. Теорія та методика фізичного виховання. № 2. 2021. С. 91-95.
7. Головка М.В. Роль учнівського самоврядування у формуванні толерантного середовища у школі. № 5. 2022. С. 34-39.
8. Державна служба якості освіти України. *Рекомендації щодо організації інклюзивного навчання в умовах Нової української школи.* – Київ, 2022. – 38 с. <https://sqe.gov.ua/>
9. Дічек Н.П. Інклюзивна освіта в Україні: виклики та перспективи розвитку. Проблеми сучасної освіти. № 2. 2021. С. 25-30.
10. Закон України «Про освіту» від 05.09.2017 № 2145-VIII – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/2145-19>
11. Закон України «Про повну загальну середню освіту» від 16.01.2020 № 463-IX – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/463-20>

12. Козяр М.І. Інклюзивне навчання та адаптивна фізична культура: виклики і перспективи. № 2. 2021. С. 21-27.
13. Колодяжна О.В. Соціалізація дітей з ООП засобами фізичного виховання. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 3 (51). 2020. С. 58-63.
14. Кулинич Н.В. Організація інклюзивного фізичного навчання та виховання в умовах загальноосвітньої школи. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я. № 1 (53). 2021. С. 99-104.
15. Лещенко М.П. Особливості навчання дітей з особливими освітніми потребами у закладах загальної середньої освіти. Педагогічний дискурс. № 33. 2022. С. 61-67.
16. Паніна Н.Г. Фізична активність учнів в умовах дистанційного навчання: аналіз тенденцій. Педагогічні науки. № 2. 2020. С. 57-62.
17. Пономарьова Н.П. Індивідуальна програма розвитку: структура, алгоритм складання, шляхи реалізації. Інклюзивна освіта: теорія і практика. № 8. 2020. С. 13-18.
18. Постанова Кабінету Міністрів України № 872 від 15.08.2011 «Про затвердження Порядку організації інклюзивного навчання у закладах загальної середньої освіти» – <https://zakon.rada.gov.ua/laws/show/872-2011-п>
19. Савченко С.С. Фізична активність як чинник здоров'я учнівської молоді. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. № 1 (53). 2021. С. 32-38.
20. Станєва С.В. Роль фізичного виховання для відновлення та інтеграції дітей з особливими освітніми потребами. Науковий вісник Ізмаїльського державного гуманітарного ун-ту. № 60. 2023. С. 82-88.
21. Шевчук Л.А. Формування соціальної активності учнів через фізкультурно-оздоровчу діяльність. Наукові записки НПУ ім.М.П.Драгоманова. № 15 (4). 2021. С. 29-33.

22. Florian, L. (2014). *What Counts as Evidence of Inclusive Education?*. *European Journal of Special Needs Education*, 29(3), 286–294. – <https://doi.org/10.1080/08856257.2014.933551>
23. Booth, T., & Ainscow, M. (2011). *Index for Inclusion: Developing Learning and Participation in Schools*. Bristol: Centre for Studies on Inclusive Education (CSIE).