

Redakcja naukowa monografii
(Наукове редагування монографії)

Dariusz W. Skalski (Дарiуш В. Скальскі)
Nataliia Tsyhanovska (Наталія Цигановська)
Olena Semenog (Олена Семеног)

Wybrane praktyki europejskie w współczesnej kulturze fizycznej i pedagogice

Вибрані європейські практики у сучасній фізичній культурі та педагогіці



2026

ROZDZIAŁ NAUKOWY (НАУКОВИЙ РОЗДІЛ) 3

WYKORZYSTANIE ŚRODKÓW AKTYWNOŚCI FIZYCZNEJ W INKLUZYWNEJ KULTURZE FIZYCZNEJ DZIECI SZKOLNYCH

ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ КУЛЬТУРІ ШКОЛЯРІВ

Уляна Шевців

Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, м. Львів, Україна

Резюме. Реалізація концепції Нової української школи зумовила системне розгортання інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти, що передбачає створення освітнього середовища, доступного для всіх учнів незалежно від їхніх психофізичних можливостей. У сучасній школі дедалі активніше функціонують інклюзивні класи, у яких діти з особливими освітніми потребами навчаються спільно з однолітками та залучаються до всіх видів освітньої діяльності, у тому числі до уроків фізичної культури.

Фізичне виховання в умовах інклюзії набуває особливого значення як дієвий чинник зміцнення здоров'я, гармонізації фізичного розвитку та соціальної інтеграції школярів. Важливе місце в цьому процесі посідають засоби рухової активності, які дають змогу диференціювати навантаження, враховувати індивідуальні можливості дітей і забезпечувати їхню активну участь у спільній діяльності. Метою роботи є теоретичний аналіз використання засобів рухової активності в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами.

У роботі розглянуто основні групи засобів рухової активності та наведено приклади їх застосування в освітньому процесі, зокрема загальнорозвиваючі та прикладні вправи, елементи базових рухів, вправи координаційної спрямованості, рухливі ігри та естафети, вправи з предметами. Визначено позитивний вплив систематичної рухової активності на розвиток фізичних якостей, координаційних здібностей, формування правильної постави, а також на становлення морально-вольових якостей і навичок соціальної взаємодії учнів з особливими освітніми потребами.

Наголошено, що використання засобів рухової активності в інклюзивному середовищі має здійснюватися на основі загально

дидактичних і специфічних принципів фізичного виховання з урахуванням вікових та індивідуальних особливостей школярів, рівня їхнього фізичного й психічного розвитку, характеру супутніх порушень. Заняття повинні бути орієнтовані на розвиток рухових навичок і фізичних здібностей, одночасно підтримуючи здоров'я та сприяючи соціальній інтеграції дитини в колектив.

Ключові слова: рухова активність, засоби рухової активності, учні з особливими освітніми потребами, інклюзивна фізична культура, адаптація фізичних вправ, заклад загальної середньої освіти.

Abstract. The implementation of the New Ukrainian School concept has led to the systematic roll-out of inclusive education in general secondary education institutions, which involves creating an educational environment that is accessible to all students regardless of their mental and physical abilities. In modern schools, inclusive classes are becoming increasingly common, where children with special educational needs learn alongside their peers and are involved in all types of educational activities, including physical education classes.

Physical education in an inclusive environment is particularly important as an effective factor in promoting health, harmonising physical development and social integration of schoolchildren. An important place in this process is occupied by means of physical activity, which make it possible to differentiate the load, take into account the individual abilities of children and ensure their active participation in joint activities. The purpose of the article is to provide a theoretical analysis of the use of means of physical activity in inclusive physical education for schoolchildren with special educational needs.

The paper considers the main groups of motor activity tools and provides examples of their application in the educational process, in particular general developmental and applied exercises, elements of basic movements, coordination exercises, active games and relays, exercises with objects and equipment. The positive impact of systematic physical activity on the development of physical qualities, coordination skills, the formation of correct posture, as well as on the formation of moral and volitional qualities and social interaction skills of students with special educational needs is determined.

It is emphasised that the use of physical activity in an inclusive environment should be based on general didactic and specific principles of physical education, taking into account the age and individual characteristics of schoolchildren, their level of physical and mental development, and the nature of accompanying disorders. Classes should be focused on developing motor skills and physical abilities, while maintaining health and promoting the social integration of the child into the group.

Keywords: motor activity, means of motor activity, students with special educational needs, inclusive physical culture, adaptation of physical exercises, general secondary education institution.

Постановка проблеми та її зв'язок з важливими науковими і практичними завданнями. Сучасна шкільна освіта в Україні перебуває на етапі глибоких трансформацій, спрямованих на забезпечення рівного доступу до навчання та створення сприятливих умов для розвитку всіх учнів, включно з дітьми з особливими освітніми потребами (ООП). Закон України «Про освіту», Концепція розвитку інклюзивної освіти та положення Нової української школи визначають стратегічний курс на впровадження інклюзивного навчання в закладах загальної середньої освіти (ЗЗСО), що передбачає навчання дітей з ООП разом з однолітками у спільному освітньому середовищі. У цьому процесі держава гарантує створення психолого-педагогічної підтримки, доступних освітніх програм та умов, які забезпечують рівні можливості для кожної дитини.

Інклюзія розглядається як комплексний процес і соціальна політика, спрямована на забезпечення повноцінної участі всіх учнів у житті школи, формування толерантного ставлення, підтримку різноманітності та усунення бар'єрів у навчанні. Вона реалізує гуманістичні принципи, відповідно до яких кожна дитина є цінним членом суспільства і має право на розвиток у безпечному, адаптованому середовищі.

Як зазначають Г. Гук та І. Боднар, поняття «інклюзія», «інклюзивна освіта» та «інклюзивне фізичне виховання» поступово інтегруються у професійну свідомість педагогів і стають важливим компонентом підготовки сучасного вчителя. Дослідження А. Колупаєвої та О. Таранченко підкреслюють, що інклюзивне навчання є системою освітніх послуг державного рівня, яка базується на принципах недискримінації, врахування індивідуальних особливостей дітей та ефективного залучення всіх учасників освітнього процесу, створюючи середовище, що відповідає психофізичним можливостям кожного учня.

Особливого значення в інклюзивному освітньому процесі набуває **фізичне виховання**, яке є ефективним засобом розвитку рухових навичок, фізичних якостей, зміцнення здоров'я та соціальної інтеграції учнів з ООП. Використання різноманітних форм рухової активності – від загальнорозвиваючих і прикладних вправ до рухливих ігор, естафет та вправ з обладнанням – дозволяє забезпечити диференційоване навантаження та активну участь усіх дітей незалежно від рівня їхньої фізичної підготовки.

Регулярна фізична активність сприяє розвитку координаційних здібностей, формуванню правильної постави, морально-вольових якостей, а також покращує взаємодію та соціалізацію учнів у колективі.

З 1 серпня 2026 року набирають чинності нові правила інклюзивного навчання, що конкретизують організаційні та педагогічні умови:

- школа не має права відмовити дитині з ООП у зарахуванні до інклюзивного класу за наявності відповідної заяви батьків;
- регламентується максимальна кількість учнів з різним рівнем підтримки в одному класі;
- для кожної дитини створюється команда супроводу (вчитель, асистент, психолог або інший фахівець, фахівці інклюзивно-ресурсних центрів (ІРЦ), батьки), яка визначається наказом директора;
- розробка індивідуальної програми розвитку (ІПР) здійснюється командою фахівців та погоджується з батьками, переглядається мінімум двічі на рік;
- корекційні та психологічні заняття проводяться виключно за ІПР, фіксуються у відповідних журналах та виконуються кваліфікованими спеціалістами.

Таким чином, сучасні нормативно-правові умови створюють основу для реалізації інклюзивного фізичного виховання як засобу розвитку рухових навичок, фізичних якостей, соціальної інтеграції та психоемоційного розвитку дітей з ООП.

Методично обґрунтоване застосування різних видів рухової активності в інклюзивних класах забезпечує диференційоване навантаження, активну участь усіх учнів та відповідність фізичних вправ індивідуальним потребам дитини, реалізуючи принципи Нової української школи та сприяючи формуванню здорового, соціально адаптованого покоління.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Сучасний науковий дискурс навколо розбудови інклюзивного освітнього середовища характеризується багатогранністю підходів та глибиною теоретичного аналізу. Фундаментальні аспекти інклюзії, що визначають вектори розвитку сучасної школи, детально висвітлені у наукових доробках А. А. Колупаєвої, О. М. Таранченко [7], С. П. Миронової [10] та М. А. Порошенко [12]. Зокрема, питання методологічного забезпечення та створення науково-методичних орієнтирів для формування безбар’єрного навчального простору стали об’єктом прискіпливої уваги Н. В. Кічука [5].

Особливе місце в інклюзивній парадигмі посідає сфера фізичної культури, де дослідження І. Боднар, Г. Гук та О. Слімаковського [1]

дозволяють оцінити ефективність фізичного виховання крізь призму професійного сприйняття вчителів. На загальнодержавному рівні динаміку розвитку інклюзивних процесів у галузі спорту та фізичної культури досліджувала О. В. Язловецька [20], тоді як О. Д. Гауряк [2] зосередилася на теоретичному обґрунтуванні адаптивного фізичного виховання безпосередньо в умовах загальноосвітніх закладів. Практико-орієнтовані аспекти організації занять для дітей з особливими освітніми потребами (ООП) розкриті у роботах М. М. Трояновської [16], а специфіка науково-методичної підтримки в умовах спеціалізованих навчальних закладів – у працях Юрія Седляра [13].

Аналіз зазначених праць свідчить про консолідовану позицію вчених щодо ролі рухової активності: фізичне виховання визнається невід'ємним компонентом навчання «особливих школярів». У межах інклюзивного простору саме фізична культура виступає дієвим інструментом корекції психофізичної сфери, вдосконалення фізичних якостей та формування позитивних рис особистості. Як стверджують Н. В. Кічук [5], С. П. Миронова [10] та М. А. Порошенко [12], успішна реалізація цього процесу можлива лише за умови впровадження особистісно-орієнтованих методів та глибокої індивідуалізації навчання [19]. Саме врахування унікальних можливостей кожного учня є ключовою передумовою їхньої успішної адаптації та академічного прогресу в умовах сучасної школи [10].

Надзвичайна актуальність обраного напряму дослідження підкріплюється тривожною статистикою зростання кількості дітей із ООП [10]. Враховуючи виклики воєнного стану в країні та наслідки бойових дій, наукова спільнота прогнозує подальше збільшення запиту на інклюзивну освіту. Це зумовлює гостру необхідність пошуку нових ефективних підходів до фізичного виховання школярів, що і визначає мету та практичну значущість нашого дослідження.

Метою роботи є теоретичний аналіз використання засобів рухової активності в інклюзивній фізичній культурі школярів з особливими освітніми потребами.

Методи дослідження:

- Аналіз і узагальнення науково-методичної літератури;
- Систематизація;
- Теоретичне узагальнення.

Завдання дослідження:

1) Проаналізувати сучасні науково-методичні підходи до застосування засобів рухової активності в інклюзивному фізичному вихованні.

2) Дослідити методичні принципи підбору та адаптації рухових вправ з урахуванням фізичних, психічних та вікових особливостей дітей з ООП.
3) Узагальнити педагогічні умови ефективного застосування засобів рухової активності в інклюзивних класах.
4) Оцінити вплив засобів рухової активності на розвиток фізичних якостей, рухових здібностей та соціальну інтеграцію учнів з ООП.

Виклад основного матеріалу. За даними сучасних науково-методичних джерел, до групи школярів з особливими освітніми потребами (ООП) відносять дітей віком до 18 років, які потребують додаткової педагогічної, медичної та соціальної підтримки для забезпечення гармонійного розвитку, зміцнення здоров'я, навчання, підвищення якості життя та інтеграції у соціум [3; 12; 19; 20]. Ці діти можуть мати порушення психофізичного розвитку, включаючи емоційні та поведінкові труднощі, проблеми з мовленням і комунікацією, затримку або обмеження інтелектуального розвитку, порушення опорно-рухового апарату, вади зору та слуху, а також синдром дефіциту уваги з гіперактивністю (СДУГ) [7; 16].

Відповідно до концепції Нової української школи, в країні активно створюються інклюзивні класи, де учні з ООП навчаються разом зі своїми однолітками та спільно відвідують уроки фізичної культури. У таких умовах під час навчально-виховного процесу основна увага приділяється розвитку сильних сторін та талантів дітей, а не лише подоланню їхніх труднощів. Як зауважує І.Б. Боднар [1], «взаємодія дітей у спільному освітньому середовищі сприяє розвитку когнітивних, фізичних, мовленнєвих, соціальних та емоційних компетенцій дітей з ООП».

Сучасні навчально-методичні матеріали підкреслюють, що рухова активність є ключовим засобом інклюзивного фізичного виховання. Вона включає широкий спектр вправ, спрямованих на формування життєво необхідних рухових умінь, розвиток фізичних якостей, координації та адаптивних навичок [4; 18]. Рухова активність у школярів з ООП забезпечує зміцнення здоров'я, підвищення витривалості та працездатності, корекцію постави, розвиток координації, гнучкості та сили, а також формує складні рухові навички, необхідні для самостійного життя та соціальної інтеграції [11].

Науковці А.В. Огнистий та Р.А. Власюк [11] зазначають, що засоби рухової активності можуть ефективно застосовуватися для дітей різного віку, рівня підготовки та стану здоров'я, і в руках досвідченого педагога вони стають потужним інструментом розвитку рухових і психофізичних здібностей. У навчальних програмах з фізичної культури для початкової та середньої

школи рухова активність представлена у змістових лініях: «Базова рухова активність» – формування життєво необхідних рухових умінь та навичок; «Ігрова та змагальна діяльність» – задоволення потреби у руховій активності та розвиток комунікативних і соціальних компетенцій; «Турбота про здоров'я та безпеку» – формування усвідомленого ставлення до власного здоров'я та безпечної поведінки під час фізичної діяльності [14; 15; 9; 17].

У практичному плані інклюзивна фізична культура включає різноманітні форми рухової активності, які можуть адаптуватися до фізичних і психічних особливостей дітей з ООП. Це:

- Стройові вправи, що розвивають координацію, орієнтацію у просторі, ритм та навички колективної взаємодії.
- Загальнорозвиваючі вправи для різних груп м'язів, що виконуються з предметами або без них, та сприяють розвитку сили, гнучкості, витривалості та корекції постави.
- Прикладні рухові вправи, такі як різновиди ходьби (на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін), біг з перемінним темпом, стрибки, вправи з подоланням перешкод, лазіння та балансування, які сприяють розвитку координаційних навичок, спритності, сили та фізичної витривалості.
- Вправи на рівновагу, наприклад ходьба по вузькій поверхні, переступання через предмети, різні види рівноваги стоячи або на одній нозі, що розвивають увагу та формують правильну поставу.
- Ритмічні та хореографічні вправи, включаючи танцювальні та ігрові елементи з обручами, стрічками або м'ячами, які сприяють розвитку координації, музично-ритмічних здібностей та соціальної інтеграції дітей [18; 11; 19].

Таким чином, у практичному плані інклюзивна фізична культура охоплює різноманітні види рухової активності, які можна адаптувати до фізичних і психічних особливостей дітей з ООП, спрямовані на розвиток фізичних якостей, координації та соціальної взаємодії. Наукові дослідження підтверджують, що ці форми рухової активності можна класифікувати за певними групами, що дозволяє системно підходити до їхнього використання в навчально-виховному процесі [18; 11].

В інклюзивній фізичній культурі школярів із ООП широко застосовуються різноманітні види рухової активності, які спрямовані на всебічний розвиток фізичних якостей, формування рухових навичок та соціальну інтеграцію дітей. До таких видів відносяться вільні рухові вправи,

ритмічно-танцювальні, вправи з предметами, вправи на баланс та координацію, біг, стрибки, ходьба, естафети та ігрові форми [18; 11; 19].

Вільні вправи та ритмічно-танцювальні виконуються з різноманітними підручними засобами: м'ячами, обручами, стрічками, кеглями тощо. Ці вправи поєднують елементи танцю, рухливих ігор та творчих завдань (наприклад, кроки польки, біг гопака, рухи під музику), що сприяє розвитку координації, ритму, уваги, дрібної моторики та креативності [18; 11].

Особливе місце займають вправи на баланс і рівновагу, які виконуються як із допоміжними предметами, так і без них. До них належать ходьба по вузькій колоді або гімнастичній лавці, переступання через предмети, повороти на 90° та 180°, стояння на одній нозі, вправа «ластівка» та інші варіанти рівноваги. Такі вправи розвивають координаційні здібності, увагу, самоконтроль, орієнтацію у просторі, формують правильну поставу, зміцнюють м'язовий корсет та стабілізаційні м'язи, сприяють розвитку вестибулярного апарату, пластичності та підготовці до складніших рухових дій [14; 15].

Вправи з предметами включають елементи метання, кидання, ловлю м'ячів, роботу з обручами та палицями, а також виконання різних комбінованих рухів, що дозволяє розвивати силу, спритність, координацію та точність рухів. Наприклад, чергування вправ із метанням у ціль і кидання у корзину сприяє розвитку точності, а вправи з підкиданням та ловлею м'яча – координації і реакції [13].

Біг, стрибки та ходьба є базовими формами рухової активності, що використовуються як в індивідуальних, так і групових заняттях. Різновиди бігу (зміною темпу, напрямку, перемінний біг) розвивають витривалість та швидкість, а стрибки (на місці, у різні боки, через перешкоди) – силу, координацію та орієнтацію у просторі. Різновиди ходьби, наприклад на носках, на п'ятах, з високим підніманням колін або з рухами рук, сприяють профілактиці плоскостопості та формуванню правильної постави [14; 15].

Ігрові та естафетні форми рухової активності є надзвичайно ефективними у роботі з дітьми з ООП. Вони об'єднують більшість рухових дій – біг, ходьбу, стрибки, лазіння, метання, вправи з предметами – і стимулюють одночасно фізичний розвиток, комунікативні та соціальні навички. Методично правильний підбір ігор та естафет забезпечує всебічний розвиток фізичних якостей та рухових здібностей школярів [14; 15].

Різноманітні вправи на координацію та рівновагу, включно з вправами на низьких перекладинах, сходах, лавках або спеціальних снарядах (упори,

вис, перемахи), допомагають розвивати силу, спритність, координацію рухів та загальну фізичну підготовку учнів [13].

Використання різних видів рухової активності у інклюзивній фізичній культурі повинно здійснюватися з дотриманням загально- та спеціальних дидактичних принципів: свідомості, активності, доступності, послідовності, системності, індивідуалізації, диференціації та варіативності педагогічного впливу, а також пріоритетності ролі мікросоціуму та комплексного впливу на особистість школяра [13; 19]. Підбір вправ слід здійснювати з урахуванням нозології, віку, фізичних і психічних можливостей, рівня розвитку фізичних якостей.

Як наголошує Ю. Седляр [13], основними завданнями фізкультурної роботи зі школярами з ООП є: подолання рухових порушень, зміцнення здоров'я, підвищення фізичної та розумової працездатності, формування основних рухових умінь та навичок, розвиток фізичних якостей (сила, гнучкість, рівновага, координація, точність, швидкість, витривалість) та формування потреби у регулярних заняттях фізичною культурою та здоровому способі життя.

Як зазначають Г. Гук та І. Боднар [3], спілкування здорових учнів із однолітками з ООП допомагає розвивати доброту, терпимість і співчуття, вчить поважати відмінності інших і підтримувати один одного[16].

Отже, системне використання різних видів рухової активності у фізичній культурі школярів з ООП забезпечує комплексний розвиток фізичних, когнітивних та соціальних компетенцій, сприяє їхній інтеграції в колектив та формує позитивні звички здорового способу життя.

Висновки

У результаті дослідження було встановлено, що інклюзивна фізична культура для школярів з ООП ефективно використовує різноманітні форми рухової активності, які адаптуються до індивідуальних фізичних, психічних та вікових особливостей учнів. До таких форм належать стройові вправи, загальнорозвиваючі та прикладні рухові вправи, вправи на рівновагу, ритмічно-танцювальні, біг, стрибки, вправи з подолання перешкод, а також ігрові та естафетні форми активності.

Методичний підбір і адаптація цих видів рухової активності здійснюються з урахуванням віку, рівня фізичної та психічної підготовленості, наявних порушень та особливостей розвитку дітей. Забезпечується систематичність і поступовість навантаження, безпечність виконання вправ, а також розвиток ключових фізичних якостей (сили, гнучкості, витривалості, координації) та рухових навичок.

Крім фізичного розвитку, застосування різних видів рухової активності сприяє соціальній інтеграції дітей з ООП, підвищує їхню впевненість у власних можливостях, мотивує до регулярних занять фізичною культурою та формує позитивне ставлення до здорового способу життя. Взаємодія з однолітками у процесі колективних вправ і ігор сприяє розвитку соціальних та емоційних компетентностей, толерантності, співпраці та готовності до взаємодопомоги.

Таким чином, завдяки методичним особливостям, у інклюзивній фізичній культурі ефективно використовуються всі види рухової активності: стройові та загальнорозвиваючі вправи, прикладні вправи та вправи на рівновагу, ритмічно-танцювальні, біг, стрибки, вправи з предметами, ігрові та естафетні форми активності. Важливою умовою їх використання є дотримання дидактичних та спеціальних принципів навчання, а також адаптація занять до фізичних і психічних можливостей дітей з ООП.

Дослідження не вичерпує всіх аспектів проблеми. Перспективними напрямами подальшої роботи є вивчення впливу різних видів рухової активності на фізичний розвиток та рухові здібності школярів з ООП, а також особливості застосування оздоровчих і корекційних форм рухової активності відповідно до нозологій дітей.

Література

1. Боднар І, Слімаковський О., Гук А. Ефективне фізичне виховання в інклюзивних класах із погляду вчителів фізичної культури. Physical education, sport and health culture in modern society. 2023. №. 3 (63). С. 32-39.
2. Гауряк О.Д. Теоретичні аспекти інклюзивної фізичної культури в закладах загальної середньої освіти. Матеріали ІІІ Всеукраїнської науково-практичної конференції «Фізична культура і спорт у закладах освіти» / ред. В.В. Чижик, В.Я. Ковальчук, І.В. Бакіко. Луцьк, 2024. С. 29–31.
3. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19826
4. Лящук Р. П., Огнистий А. В. Гімнастика: навч. посіб. (у 2-х частинах). Ч.1. Тернопіль: ДТПУ, 2000. 164 с.
5. Кічук Н. В. Науково-методичні орієнтири створення інклюзивного освітнього простору : Підвищуємо індекс інклюзії: методичні ресурси компетентнісного підходу. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. URL: http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2089/%20%20%20%20%20%20%20%200.pdf?sequence=1
6. Концепція розвитку інклюзивної освіти. Наказ МОН від 01.10.2010, № 912.

URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya
7. Колупаєва А. А., Таранченко О. М. Навчання дітей з особливими освітніми потребами в інклюзивному середовищі: навч.-методичний посібник / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко. Харків : Вид-во «Ранок», 2019. 304 с.
8. Круцевич Т. Ю. Теорія та методика фізичного виховання: підручник у 2-х т. Методика фізичного виховання різних груп населення Т.2. Київ : Олімп. л-ра, 2008. 367 с.
9. Модельна навчальна програма «Фізична культура. 5-9 класи» для ЗЗСО. URL: https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-klbazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf3.
10. Миронова С. П. Нова українська школа: особливості організації освітнього процесу учнів початкової школи в інклюзивних класах : навчально-методичний посібник. Тернопіль: Астон, 2020. 176 с.
11. Огнистий А. В., Власюк Р. А. Основні засоби гімнастики: навч.-методич. посібник. Тернопіль «ТАЙП», 2015. 241 с.
12. Порошенко М. А. Інклюзивна освіта: навч. посіб. Київ : ТОВ «Агентство «Україна», 2019. 300 с.
13. Седляр Ю. Науково-методичні засади фізичної культури в спеціальних навчальних закладах для дітей з особливими потребами. Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. 2017. №. 27. С. 95-98. URL: http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/144
14. Типова освітня програма 1-2 класи, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/ Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf
15. Типова освітня програма 3-4 класи, розроблена під керівництвом Савченко О.Я. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/ Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf
16. Трояновська М.М. Теоретичні аспекти проведення занять ФК з учнями з ООП. Сучасні проблеми здоров'я та здорового способу життя у педагогічній освіті. Вісник 154. Т. 2, 2018. С. 166–169.
17. Фізична культура 10-11 класи. Рівень стандарту. Навчальна програма для закладів загальної середньої освіти. URL: https://mon.gov.ua/static-

objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf
18. Худолій О. М. Основи методики викладання гімнастики: навч. посібник. В 2-х частинах. 3-е вид., випр. і доп. Харків: «ОВС», 2004. Т. 1. 414 с: іл. ISSN 2786-6645 Scientific journal "PHYSICAL CULTURE AND SPORT: SCIENTIFIC PERSPECTIVE "~ 253 ~
19. Шевців У.С., Римар О.В., Семенова Н.В., Загура Ф.І., Лесько О.М., Ханікянц О.В.. Зміни антропометричних показників дівчат-старшокласниць під впливом авторської програми з корекції маси тіла як форми інклюзивного фізичного виховання *науковий часопис українського державного університету імені михайла драгоманова. серія 15*, випуск (10 (197), 237-243. doi: https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.10(197).45
20. Язловецька О. В. Проблеми розвитку інклюзивної освіти у сфері фізичної культури в Україні. Наукові записки. Серія: Педагогічні науки. 2022. №. 200. С. 171-175.

References

1. Bodnar I., Slimakovskyi O., Huk A. Efektyvne fizychne vykhovannia v inkluziynykh klasakh iz pohliadu vchyteliv fizychnoi kultury. *Physical education, sport and health culture in modern society*. 2023. № 3(63). P. 32–39.
2. Gauriak O.D. Teoretychni aspekty inkluzyvnoi fizychnoi kultury v zakladakh zahalnoi serednoi osvity. Materialy III Vseukrainskoi naukovo-praktychnoi konferentsii "Fizychna kultura i sport u zakladakh osvity" / ed. V.V. Chyzhyk, V.Ya. Kovalchuk, I.V. Bakiko. Lutsk, 2024. P. 29–31.
3. Huk H., Bodnar I. Osnovni problemy inkluzyvnoho fizychnoho vykhovannia ditei z osoblyvymy potrebamy. URL: http://dspace.pnpu.edu.ua/handle/123456789/19826
4. Liashchuk R.P., Ohnystyi A.V. Hymnastyka: navch. posib. (u 2-kh chastynakh). Ch.1. Ternopil: DPTU, 2000. 164 p.
5. Kichuk N.V. Naukovo-metodychni orientyry stvorennia inkluzyvnoho osvitn'oho prostoru: Pidvyshchuemo indeks inkluzii: metodychni resursy kompetentnisnoho pidkhodu. Izmail: RVV IDHU, 2023. URL: http://dspace.idgu.edu.ua/xmlui/bitstream/handle/123456789/2089/0.pdf?sequence=1
6. Koncepciia rozvytku inkluzyvnoi osvity. Nakaz MON vid 01.10.2010, № 912. URL: https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya
7. Kolupaieva A.A., Tarancheнko O.M. Navchannia ditei z osoblyvymy osvitnimi potrebamy v inkluzyvnomu seredovyshchi: navch.-metodychnyi

posibnyk / A.A. Kolupaieva, O.M. Tarancheнко. Kharkiv: Vyd-vo “Ranok”, 2019. 304 p.
8. Krutsevych T.Yu. Teoriia ta metodyka fizychnoho vykhovannia: pidruchnyk u 2-kh t. Metodyka fizychnoho vykhovannia riznykh hrup naselennia T.2. Kyiv: Olimp. l-ra, 2008. 367 p.
9. Model’na navchal’na prohrama “Fizychna kultura. 5-9 klasy” dlia ZZSO. URL: https://mon.gov.ua/staticobjects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/Navchalni.prohramy/2024/Model.navch.prohr.5-9.klas-2024/fizkult-5-9-klbazhenkov-ta-in-22-08-2024.pdf3
10. Myronova S.P. Nova ukrainska shkola: osoblyvosti orhanizatsii osvitnoho protsesu uchniv pochatkovoi shkoly v inkluzyvnykh klasakh: navchalno-metodychnyi posibnyk. Ternopil: Aston, 2020. 176 p.
11. Ohnystyi A.V., Vlasiuk R.A. Osnovni zasoby hymnastyky: navchal.-metodych. posibnyk. Ternopil: “TAIP”, 2015. 241 p.
12. Poroshenko M.A. Inkluzyvna osvita: navch. posib. Kyiv: TOV “Ahentstvo “Ukraina”, 2019. 300 p.
13. Sedliar Yu. Naukovo-metodychni zasady fizychnoi kultury v spetsialnykh navchalnykh zakladakh dlia ditei z osoblyvymy potrebamy. *Molodizhnyi naukovyi visnyk Skhidnoievropeiskoho natsionalnoho universytetu imeni Lesi Ukrainky*, 2017. № 27. P. 95–98. URL: http://sportvisnyk.vnu.edu.ua/index.php/sportvisnyk/article/view/144
14. Typova osvitnia prohrama 1-2 klasy, rozrob. pid kerivnytstvom Savchenko O.Ya. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.1-2.Savchenko.pdf
15. Typova osvitnia prohrama 3-4 klasy, rozrob. pid kerivnytstvom Savchenko O.Ya. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-1-4-klas/2022/08/15/Typova.osvitnya.prohrama.1-4/Typova.osvitnya.prohrama.3-4.Savchenko.pdf
16. Troianovska M.M. Teoretychni aspekty provedennia zaniat FK z uchniamy z OOP. *Suchasni problemy zdorovia ta zdorovoho sposobu zhyttia u pedahohichnii osviti. Visnyk*, 154(2), 2018. P. 166–169.
17. Fizychna kultura 10-11 klasy. Riv. standartu. Navchal’na prohrama dlia zakladiv zahalnoi serednoi osvity. URL: https://mon.gov.ua/static-objects/mon/sites/1/zagalna%20serednya/programy-10-11-klas/2022/08/15/navchalna.programa-2022.fizichna-kultura-10-11-standart.pdf
18. Khudolii O.M. Osnovy metodyky vykladannia hymnastyky: navch. posibnyk. V 2-kh chastynakh. 3-e vyd., vypr. i dop. Kharkiv: “OVS”, 2004. T.1. 414 p.

19. Shevtsiv U.S., Rymar O.V., Semenova N.V., Zahura F.I., Lesko O.M., Khanikyanț O.V. Zminy antropometrychnykh pokaznykiv divchat-starshoklasnyts′ pid vplyvom avtorskoi prohramy z korektsii masy tila yak formy inkluzyvnoho fizychnoho vykhovannia. *Naukovyi chasopys Ukrainskoho derzhavnoho universytetu imeni Mykhaila Drahomanova. Seriia 15*, vyp. 10(197), 2025, P. 237–243. doi: https://doi.org/10.31392/udu-nc.series15.2025.10(197).45
20. Yazlovetska O.V. Problemy rozvytku inkluzyvnoi osvity u sferi fizychnoi kultury v Ukraini. *Naukovi zapysky. Seriia: Pedahohichni nauky*, 2022. № 200, P. 171–175.