

6. Степаненко Л.В. Життєстійкість як ресурс копінг-захисних механізмів емоційної саморегуляції особистості. Габітус. Випуск 34. 2022. С. 58–63.

7. Титаренко Т.М., Ларіна Т.О. Життєстійкість особистості: соціальна необхідність та безпека. Інститут соціальної та політичної психології НАПН України. Київ : Марич, 2009. 76 с.

8. Фалько Н.М., Остополець І.Ю., Шарапова Ю.В. Толерантність до невизначеності в контексті життєстійкості особистості. Габітус. Випуск 59. 2024. С. 57–60.

9. Хованець О.Ю. Теоретичні засади вивчення проблеми життєстійкості в зарубіжних психологічних дослідженнях. Наукові записки Національного університету «Острозька академія». Серія «Психологія». Випуск 5. С. 177–185.

10. Чередниченко Т.В. Життєстійкість як чинник професійної адаптації працівників ДСНС України. Габітус. Випуск 48. 2023. С. 156–161.

УДК 376-056.36-053.5:613.955

Колишкін Олександр,
кандидат педагогічних наук,
доцент кафедри спеціальної
та інклюзивної освіти,
Сумський державний педагогічний
університет імені А. С. Макаренка

ФОРМУВАННЯ КУЛЬТУРИ ЗДОРОВ'Я В УЧНІВ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ В УМОВАХ СУЧАСНОГО ОСВІТНЬОГО ПРОСТОРУ

У статті розкрито педагогічні аспекти процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями в умовах спеціального закладу освіти. Використання засобів адаптивного фізичного виховання в процесі формування культури здоров'я в учнів означеної нозології передбачає запровадження вправ корекційної спрямованості для покращення природних рухів, які дозволяють вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Комплекси засобів адаптивного фізичного виховання

передбачають оволодіння учнями певним набором основних рухів, сприяють розвитку рухової активності, оздоровленню і корекції психофізичного розвитку дітей означеної нозології.

Ключові слова: *формування, культура здоров'я, учні з інтелектуальними порушеннями, сучасний освітній простір.*

The article reveals the pedagogical aspects of the process of forming a culture of health in students with intellectual disabilities in a special educational institution. The use of adaptive physical education means in the process of forming a culture of health in students of the indicated nosology involves the introduction of corrective exercises to improve natural movements, which allow solving many correctional and developmental tasks by initiating the activity of children themselves. The complexes of adaptive physical education means provide for the mastery of a certain set of basic movements by students, promote the development of motor activity, health improvement and correction of psychophysical development of children with this nosology.

Key words: *formation, health culture, students with intellectual disabilities, modern educational space.*

Постановка проблеми. Головним завданням сучасної системи спеціальної освіти є створення належних умов для розвитку і самореалізації кожної особистості з обмеженими можливостями як громадянина держави, формування громадянської свідомості підростаючого покоління. У складних соціально-економічних умовах сьогодення найбільш важким завданням є проблема інтеграції цих дітей у суспільство. Розв'язання вищезазначених завдань неможливе без забезпечення належного рівня здоров'я дітей з порушеннями психофізичного розвитку.

Важливу роль у вирішенні проблем корекції, реабілітації та соціальної інтеграції дітей з порушеннями психофізичного розвитку в умовах сьогодення відіграють засоби адаптивного фізичного виховання, застосування яких дозволяє вирішувати завдання корекції рухових порушень і підвищення фізичної підготовленості учнів з інтелектуальними порушеннями до оптимального рівня.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Проблема формування культури здоров'я особистості розглядається з різних наукових позицій у працях філософів,

соціологів, медиків, психологів (М. Амосов, Г. Апанасенко, Г. Зайцев, Т. Кулікова, М. Лазарєва, В. Петленко, В. Сержантов, А. Степанов, Є. Шалигін, Б. Юдін та ін.) [1]. Теоретичні засади формування здорового способу життя учнівської молоді обґрунтовані в працях І. Брехмана, В. Горащука, О. Дубогай, С. Омельченко, В. Оржеховської та ін. [2].

Педагогічні аспекти проблеми формування культури здоров'я у дітей з порушеннями психофізичного розвитку висвітлені у дослідженнях Л. Дробот, І. Єременко, М. Козленко, О. Колишкіна, В. Липи, Є. Черник та ін. [4]. Окремі аспекти формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями розкрито у дослідженнях О. Белкіна, Л. Ісаєнко, В. Мачихіна, Л. Співак. Р. Бабенкова, О. Дмитрієва, С. Венєвцева, М. Козленко [3].

Виявлено, що кризові явища в суспільстві сприяли зміні мотивації освітньої діяльності учнів з інтелектуальними порушеннями, зниженню їх творчої активності, сповільненню і без того слабкого фізичного і психічного розвитку. Наведені факти доводять, що необхідним є активне впровадження педагогічних технологій, спрямованих на покращення рівня фізичного і психічного здоров'я учнів означеної нозології в умовах спеціального закладу освіти.

Мета статті – розкрити педагогічні аспекти процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями в умовах сучасного освітнього простору.

Виклад основного матеріалу. Однією з найгостріших проблем, що стоять перед суспільством, є загальне погіршення стану здоров'я дітей та підлітків, тому державна політика у сфері охорони здоров'я спрямовується на підвищення його рівня, покращення якості життя і збереження генофонду українського народу. А збереження здоров'я підростаючого покоління є найважливішою складовою усієї політики.

Культура здоров'я як складник загальної культури людини виражається в системі цінностей, потреб, знань, умінь і навичок з формування, збереження й зміцнення здоров'я у фізичному, психічному, духовному й соціальному аспектах. Вона реалізується усвідомленою системою дій і ставлення, що визначають якість

індивідуального й суспільного здоров'я, та передбачає відповідальне ставлення до власного здоров'я й здоров'я інших людей, а також міру реалізації здорового способу життя [3]. Високий рівень культури здоров'я людини передбачає її гармонійне спілкування з природою й оточуючими людьми. Елементом культури здоров'я є уважне і правильне ставлення людини до самої себе, прагнення до самопізнання,

Формування культури здоров'я в учнів спеціальних шкіл є головною умовою та чинником його збереження і зміцнення, забезпечує високий рівень працездатності, добре самопочуття, соціальну адаптацію. Для підвищення фізкультурно-спортивної активності в учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів необхідне збільшення новизни та підвищення збагачуючої ролі занять, створення можливостей для занять за вибором, зменшення ролі традиційних (обов'язкових) заходів.

У вирішенні цих завдань допоможе застосування засобів та методів адаптивного фізичного виховання корекційного спрямування для підвищення фізичної підготовленості учнів означеної нозології на основі корекційних фізкультурно-оздоровчих вправ, рухливих ігор.

Педагогічне забезпечення процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями реалізується через наступні напрями:

- сукупність медичних, психологічних і педагогічних підходів;
- одночасний вплив на психічне і фізичне здоров'я учня;
- організація оздоровчого процесу на основі довільної діяльності дітей, особистісного росту учнів;
- побудова мотивації здоров'я, навчання, самопочуття;
- спостереження, самостійний контроль учнів за результатами своєї оздоровчої діяльності [5].

Засобами формування культури здоров'я учнів з інтелектуальними порушеннями виступає здоров'язберігаюча просвіта та забезпечення комфортних відносин у навчальний час, організація різноманітної позакласної діяльності. Здоров'язберігаюча просвіта надає лише необхідну орієнтацію в сфері цінності

здоров'я, допомагає осмислити його роль і значення, вчить вибирати спосіб життя, стиль взаємин з оточуючими, допомагає розібратися в конфліктних ситуаціях. Тому доцільним є проведення позакласних спільних справ за особливим планом роботи з батьками по оволодінню основними напрямками формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями.

Організаційно-виховний процес формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями реалізується насамперед через систему педагогічних методів, які мають найбільшу ефективність, якщо педагог вміє вдало вибрати і скомпонувати адекватний комплекс педагогічних засобів що збагачують процес виховання особистості [2].

Педагогічне забезпечення процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями має на меті:

- розширити та поглибити знання, вміння та навички учнів з інтелектуальними порушеннями з питань здоров'я та здорового способу життя;
- формувати інтерес учнів до вивчення цих питань; виховувати стійку позитивну мотивацію до ведення здорового способу життя;
- педагогічним впливом забезпечити дотримання набутих вмінь, знань та навичок здорового способу життя у повсякденному житті; стимулювати прагнення учнів з інтелектуальними порушеннями вести здоровий спосіб життя.

Педагогічне забезпечення процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями являє собою систему засобів, форм і методів, які мають найбільшу ефективність, якщо педагог вміє вдало вибрати і скомпонувати адекватний комплекс педагогічних засобів, що збагачують процес виховання особистості. Визначене педагогічне забезпечення сприяє процесу реалізації набутих вмінь, знань та навичок здорового способу життя у повсякденному житті; стимулює прагнення учнів з інтелектуальними порушеннями підвищувати власну культуру здоров'я.

Серед засобів адаптивного фізичного виховання, які можуть бути застосовані у роботі з учнями з інтелектуальними порушеннями, особливе місце посідають фізичні вправи і рухливі ігри. Рухливі ігри допомагають дітям засвоїти життєво

необхідні рухові навички та вміння, розвивають вольові якості, дають можливість спілкування. Це сприяє підвищенню загального життєвого тону профілактиці ускладнень, пов'язаних із тривалою гіподинамією, формуванню рухових компенсацій та допомагає їх адаптації до побутових та соціальних умов [1; 3].

Різноманіття фізичних вправ, варіювання методів, методичних прийомів, умов організації занять спрямовані на максимальний всебічний розвиток дитини, її потенційних можливостей. Доцільний підбір фізичних вправ дозволяє вибірково вирішувати як загальні, так і специфічні завдання.

В процесі формування культури здоров'я учнів з інтелектуальними порушеннями доцільним є використання наступних засобів адаптивного фізичного виховання: ходьба, біг, стрибки, лазіння та перелазіння, метання, вправи з м'ячем, вправи для корекції постави, вправи для профілактики і корекції плоскостопості, мудри – йога пальців, йога-терапію, корекційно-розвиваючі рухливі ігри та ін [2; 5]. Такі вправи володіють величезними можливостями для корекції та розвитку координаційних здібностей, рівноваги, орієнтування в просторі, фізичної підготовленості, профілактики вторинних порушень, корекції сенсорних і психічних порушень.

Основним видом формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями є їхня здоров'язбережувальна навчальна та ігрова діяльність. Із цією метою доцільно використовувати такі методик, які дозволяють залучати до діяльності кожного учня. Найкраще відповідають поставленій меті методики занять за інтересами та колективних творчих справ. Саме на оволодіння такими методиками повинні бути спрямовані заняття з дорослими – вчителями та батьками у процесі підвищення педагогічної та валеологічної культури.

Використання засобів адаптивного фізичного виховання в процесі формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями передбачає запровадження вправ корекційної спрямованості для покращення природних рухів, які дозволяють вирішувати безліч корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Серед напрямів формування культури здоров'я в учнів означеної нозології в сучасній практиці виділяють: розробку різних

здоров'язберігаючих програм, організацію діяльності з оздоровчими програмами, організацію здоров'язберігаючих служб, заходи щодо збереження і зміцнення здоров'я.

Висновки і перспективи подальших досліджень. Таким чином, в роботі розкрито педагогічні аспекти процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями в умовах сучасного освітнього простору. Зазначено, що оздоровчий потенціал засобів адаптивного фізичного виховання в процесі формування культури здоров'я в учнів означеної нозології, зокрема вправ корекційної спрямованості для покращення природних рухів, вправ для корекції постави та плоскостопості, корекційно-розвиваючих рухливих ігор, стимулює розвиток моторики даних учнів, полягає у вирішенні комплексу корекційно-розвивальних завдань, ініціюючи активність самих дітей. Фізичні вправи, емоційний тренінг та розумове навантаження, освоєння елементів соціальних навичок і взаємин, розвиток особистості в цілому надають засобам адаптивного фізичного виховання особливе значення в розвитку учнів з інтелектуальними порушеннями початкових класів.

Перспективу подальших досліджень вбачаємо в удосконаленні процесу формування культури здоров'я в учнів з інтелектуальними порушеннями в процесі педагогічного партнерства сім'ї і школи.

СПИСОК ВИКОРИСТАНИХ ДЖЕРЕЛ:

1. Адаптивне фізичне виховання : навч. посіб. / уклад.: Осадченко Т. М., Семенов А. А., Ткаченко В. Т. Умань : ВПЦ «Візаві», 2014. 210 с.
2. Бобренко І. В. Програма з корекційно-розвиткової роботи «Лікувальна фізкультура» для 1–4 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для дітей з інтелектуальними порушеннями. Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2018. 131 с.
3. Колишкін О. В. Теоретико-практичні основи адаптивної фізичної культури : навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2014. 425 с.
4. Колишкін О. В. Лікувальна фізична культура для осіб з особливими освітніми потребами: навч. посіб. Суми : СумДПУ імені А. С. Макаренка, 2024. 132 с.

5. Типова освітня програма для 1–2 класів спеціальних закладів загальної середньої освіти для осіб із порушеннями інтелектуального розвитку / *під керівництвом Чеботарьової О. В.* Київ: Інститут спеціальної педагогіки НАПН України, 2022. 128 с.

УДК 159.944.4-055.52:159.922.76

Кононова Марина,

доктор педагогічних наук, кандидат
психологічних наук, професор, завідувач
кафедри психології,

Полтавський національний педагогічний
університет імені В.Г. Короленка,
м. Полтава

СТРЕСОСТІЙКІСТЬ ЯК ІНТЕГРАТИВНА ВЛАСТИВІСТЬ ОСОБИСТОСТІ БАТЬКІВ ДІТЕЙ З ПСИХОФІЗИЧНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

У статті розглянуто стресостійкість як інтегративну властивість особистості. Встановлено, що батьки дитини з порушеннями в розвитку переживають кілька кризових періодів, у ході яких потребують постійної психологічної допомоги й підтримки від спеціалістів. У здійсненому емпіричному дослідженні за авторською анкетною окреслено об'єктивні чинники стресостійкості батьків дітей з психофізичними порушеннями.

Ключові слова: *стрес, стресостійкість, діти з психофізичними порушеннями, батьки дітей з психофізичними порушеннями.*

The article examines stress resistance as an integrative personality trait. It has been established that parents of children with developmental disorders experience several crisis periods, during which they require constant psychological help and support from specialists. The empirical study conducted using the author's questionnaire outlined objective factors of stress resistance of parents of children with psychophysical disorders.

Key words: *stress, stress resistance, children with psychophysical disorders, parents of children with psychophysical disorders.*

Постановка проблеми. Характерною ознакою сьогодення є виражена актуальність організації та реалізації інклюзивного середовища й освітнього простору для дітей, які мають різноманітні психофізичні порушення, оскільки