

Вплив тілесно-орієнтованих практик на функціональний стан опорно-рухового апарату учнів з порушеннями здоров'я

Пригонюк Олександр Григорович¹, Щекотиліна Наталя Федорівна²

Опубліковано	Секція	УДК
20.08.2025	Фізична культура і спорт	376:796.011.3:373.3/5

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.16929653>

Анотація. У рамках дослідження розроблено та апробовано програму тілесно-орієнтованих занять, яка включає комплекси дихальних, релаксаційних і рухових вправ. Експериментальна перевірка ефективності програми показала позитивну динаміку у розвитку функціональних показників опорно-рухового апарату, зменшенні проявів втоми, поліпшенні координації рухів, підвищенні працездатності та емоційної стійкості учнів з порушеннями здоров'я.

На основі отриманих результатів сформульовано практичні рекомендації щодо інтеграції тілесно-орієнтованих практик у роботу закладів освіти з інклюзивним спрямуванням. Підкреслено важливість міждисциплінарного підходу, підготовки педагогів та створення умов для індивідуалізації навчально-виховного процесу. Зроблено висновок, що застосування тілесно-орієнтованих методик може стати ефективним чинником підвищення якості освітнього середовища та сприяти повноцінній соціалізації дітей з особливими освітніми потребами.

Ключові слова: інклюзивна педагогіка, психофізичний розвиток, здоров'язберезувальні технології, рухова активність, саморегуляція.

The impact of body-oriented practices on the functional state of the musculoskeletal system of students with health disorders

Annotation. The article considers the problem of the influence of body-oriented practices on the functional state of the musculoskeletal system of students with health disorders in the context of modern inclusive education. The theoretical principles and practical approaches to the application of these techniques as a tool for harmonizing the psychophysical development of schoolchildren are determined. Modern studies are analyzed that confirm the potential of

¹ аспірант, кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», ORCID: <https://orcid.org/0009-0003-2563-5416>.

² кандидат педагогічних наук, доцент кафедри гімнастики та фізкультурно-спортивних технологій Навчально-наукового інституту фізичної культури, спорту та реабілітації Державний заклад «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К.Д. Ушинського», ORCID: <https://orcid.org/0000-0003-1312-7038>

body-oriented technologies in preserving health, reducing the level of psycho-emotional stress and developing the motor qualities of students. A number of contradictions are identified that complicate the widespread implementation of these practices in pedagogical activity, in particular, insufficient training of pedagogical personnel, the absence of adapted programs and limited use in educational institutions.

As part of the study, a program of body-oriented classes was developed and tested, which includes complexes of breathing, relaxation and motor exercises. Experimental testing of the effectiveness of the program showed positive dynamics in the development of functional indicators of the musculoskeletal system, reducing fatigue, improving coordination of movements, increasing the working capacity and emotional stability of students with health disorders. Based on the results obtained, practical recommendations were formulated for the integration of body-oriented practices into the work of educational institutions with an inclusive orientation. The importance of an interdisciplinary approach, teacher training and creating conditions for individualizing the educational process was emphasized. It was concluded that the use of body-oriented methods can become an effective factor in improving the quality of the educational environment and contributing to the full socialization of children with special educational needs.

Keywords: inclusive pedagogy, psychophysical development, health-saving technologies, physical activity, self-regulation.

Вступ

Постановка проблеми у загальному вигляді та її зв'язок із важливими науковими чи практичними завданнями. Сучасна система освіти та виховання дедалі більше орієнтується на створення інклюзивного середовища, яке передбачає залучення до навчального процесу дітей із різними порушеннями здоров'я. Одним із ключових аспектів ефективної інклюзивної практики є збереження та зміцнення функціонального стану опорно-рухового апарату, адже саме він визначає рівень рухової активності, здатність до навчання, соціалізації та формування життєво необхідних навичок.

У дітей з порушеннями здоров'я часто спостерігаються відхилення у функціонуванні опорно-рухового апарату: сколіотичні деформації, м'язова слабкість, порушення координації та рівноваги, зниження витривалості й гнучкості. Такі зміни негативно впливають не лише на фізичний розвиток, але й на психоемоційний стан, спричиняючи зниження впевненості у власних можливостях, труднощі в адаптації до освітнього середовища.

Тілесно-орієнтовані практики, що включають різноманітні методи психофізичного тренінгу (дихальні вправи, елементи йоги, розслаблюючі техніки, вправи на усвідомлення тіла), довели свою ефективність у корекції функціонального стану організму. Вони спрямовані на гармонізацію взаємодії тіла й психіки, що особливо важливо для дітей із функціональними обмеженнями. Використання таких підходів може не лише запобігати поглибленню патологічних змін опорно-рухового апарату, але й сприяти їх частковій компенсації та підвищенню якості життя.

Таким чином, актуальність проблеми полягає у пошуку науково обґрунтованих та практично ефективних шляхів застосування тілесно-орієнтованих практик у роботі з учнями з порушеннями здоров'я. Це завдання має міждисциплінарний характер, оскільки охоплює сфери педагогіки, фізичної культури, медицини та психології. Вирішення окресленої проблеми сприятиме розробці нових програм інклюзивної освіти, що забезпечуватимуть комплексний розвиток дитини та інтеграцію у соціум.

Аналіз останніх досліджень і публікацій, в яких започатковано розв'язання даної проблеми. За останнє десятиліття у світовій та вітчизняній науковій літературі спостерігається стійкий інтерес до тілесно-орієнтованих практик (йога, пілатес, техніка Фельденкрайза, елементи техніки Олександера, дихальні та релаксаційні методики, усвідомлені рухи, сенсомоторні і пропріоцептивні вправи) як засобу поліпшення функціонального стану опорно-рухового апарату дітей шкільного віку з порушеннями здоров'я. Дослідження фіксують позитивну динаміку показників постави, м'язового балансу, гнучкості, рівноваги та координації, а також зменшення больового синдрому й м'язової напруги при регулярному впровадженні комплексів з елементами усвідомленого руху та контрольованого дихання в умовах школи й спеціалізованих занять [1].

Систематичні огляди та метааналізи, присвячені шкільним і позашкільним програмам, відзначають, що дозовано-поступові комплекси з акцентом на стабілізацію центрального корсету, мобілізацію грудного відділу, розтягнення укорочених м'язових ланцюгів і тренування балансу мають помірний ефект щодо корекції постуральних відхилень, зокрема функціональних сколіотичних проявів і кругло-увігнутої спини. Окремі роботи демонструють покращення просторово-часових параметрів ходьби, стабілометричних показників та функціональної витривалості у дітей із неврологічними й ортопедичними порушеннями легкого та середнього ступеня [2].

Практики з домінуючим дихальним компонентом (діафрагмальне дихання, подовжений видих, координація дихання з рухом) розглядаються як важливий модуль для нормалізації м'язового тону та зниження компенсаторної перевантаженості шийно-комірцевої зони. Публікації описують зменшення частоти функціональних головних болів напруження, покращення витривалості м'язів-стабілізаторів тулуба та підвищення варіабельності серцевого ритму як непрямого індикатора оптимізації вегетативної регуляції, що опосередковано впливає на якості рухового контролю [3].

У групах учнів з порушеннями опорно-рухового апарату, пов'язаними з нейророзвитковими станами, продемонстровано, що тілесно-орієнтовані підходи, поєднані з ігровими вправами на пропріоцепцію та вестибулярну стимуляцію, сприяють поліпшенню статокінетичної стійкості, точності відтворення поз і амплітуди рухів, а також підвищенню толерантності до фізичних навантажень навчального дня. Для дітей із хронічними больовими синдромами й неспецифічним болем у спині описані зниження інтенсивності болю за візуально-аналоговими шкалами, покращення якості життя та шкільної участі, якщо втручання триває не менше 8–12 тижнів із частотою 2–3 рази на тиждень [2].

На рівні організації освітнього процесу актуальними є дослідження «мікроінтервенцій» — коротких (5–10 хв) тілесно-орієнтованих вставок на уроках фізичної культури та впродовж навчального дня. Публікації свідчать, що навіть такі короткі протоколи, за умови регулярності, позитивно впливають на показники постави, відчуття тілесної схеми, концентрацію уваги й саморегуляцію, що має подвійний ефект: соматичний (через рухові патерни) та психоемоційний (через зниження тривожності і м'язового напруження) [4].

Водночас наявні джерела висвітлюють низку методологічних обмежень. Найчастіше відзначаються невеликі вибірки, гетерогенність діагнозів та рівня функціональних порушень, варіативність програм (тривалість, інтенсивність, добір вправ), нестача засліплення оцінювачів і довгострокового спостереження. Стандартизовані кінцеві точки оцінювання (стабілометрия, індекси постави, тести на м'язову витривалість і гнучкість, шкали болю, інструменти оцінки участі та якості життя) застосовуються нерівномірно, що ускладнює порівняльність результатів. Обмежено представлена економічна оцінка програм та аналіз їх інтеграції у шкільні розклади з урахуванням ресурсних можливостей закладів освіти [4].

Загалом корпус робіт підтверджує перспективність тілесно-орієнтованих практик як складової інклюзивної фізкультурно-оздоровчої роботи з учнями з порушеннями здоров'я. Подальший розвиток напряду пов'язується з розробленням протоколів із чіткою дозуванням рухових завдань і дихальних технік, стандартизацією показників ефективності, міждисциплінарною взаємодією фахівців (учитель фізичної культури, реабілітолог, психолог) та впровадженням шкільних моделей, адаптованих до різних нозологічних груп. Це створює підґрунтя для високоякісних експериментальних досліджень і широкого практичного застосування у закладах освіти.

Виділення невирішених раніше частин загальної проблеми, котрим присвячується означена стаття. Незважаючи на наявність значної кількості досліджень, присвячених застосуванню тілесно-орієнтованих практик у корекційно-реабілітаційній діяльності, низка аспектів проблеми залишається недостатньо вивченою. Передусім це стосується систематизації ефективних методик, які могли б бути інтегровані у навчально-виховний процес у закладах освіти з урахуванням особливостей різних нозологічних груп. У більшості робіт увага зосереджується на окремих вправах або короткострокових інтервенціях, що не дозволяє сформулювати цілісні моделі їхнього практичного впровадження у щоденну діяльність учнів.

Недостатньо дослідженим залишається питання оптимальної тривалості та інтенсивності тілесно-орієнтованих практик для досягнення стійких позитивних змін у функціональному стані опорно-рухового апарату. Бракує науково обґрунтованих даних щодо ефективності коротких, але регулярних «мікросесій» у порівнянні з тривалішими заняттями, а також їхнього впливу на динаміку показників фізичного та психоемоційного стану школярів із порушеннями здоров'я.

Суперечливими залишаються результати щодо взаємозв'язку між тілесно-орієнтованими практиками та психоемоційним компонентом розвитку дитини. Хоча більшість досліджень демонструють позитивний вплив на рівень тривожності, самооцінку та мотивацію до рухової активності, механізми цього впливу потребують глибшого вивчення.

Окремої уваги потребує проблема оцінювання ефективності таких практик у шкільних умовах. Відсутність єдиних критеріїв і стандартизованих методик діагностики функціонального стану опорно-рухового апарату в учнів з порушеннями здоров'я ускладнює порівняння результатів різних досліджень і практичних програм. Це, у свою чергу, обмежує можливість їхнього широкого впровадження у систему інклюзивної освіти.

Таким чином, актуальною залишається потреба в розробленні та апробації комплексних підходів до впровадження тілесно-орієнтованих практик у навчально-виховний процес, визначенні оптимальних умов їх використання, а також у формуванні науково обґрунтованих критеріїв оцінювання ефективності таких занять. Саме цим невирішеним аспектам і присвячено дану статтю.

Мета статті полягає у теоретичному обґрунтуванні та експериментальній перевірці впливу тілесно-орієнтованих практик на функціональний стан опорно-рухового апарату учнів з порушеннями здоров'я, а також у визначенні умов їх ефективного застосування в освітньому процесі.

Для досягнення поставленої мети визначено такі *завдання*:

1. Проаналізувати сучасний стан наукових досліджень, присвячених застосуванню тілесно-орієнтованих практик у роботі з учнями з порушеннями здоров'я.
2. Визначити основні проблеми та суперечності, що ускладнюють їх широке впровадження у систему освіти.
3. Розробити програму тілесно-орієнтованих вправ, спрямовану на покращення функціонального стану опорно-рухового апарату школярів.

4. Експериментально перевірити ефективність запропонованої програми у навчально-виховному процесі.

5. Сформулювати практичні рекомендації щодо інтеграції тілесно-орієнтованих практик у роботу закладів освіти з інклюзивним спрямуванням.

Результати

Попри зростаючий інтерес до тілесно-орієнтованих практик як засобу гармонізації фізичного й психоемоційного стану учнів з порушеннями здоров'я, їх широке впровадження у систему освіти залишається обмеженим через низку проблем і суперечностей. Передусім спостерігається недостатня поінформованість педагогів і керівників закладів освіти про можливості застосування таких методик, відсутність відповідних навчально-методичних матеріалів та адаптованих програм. Це зумовлює фрагментарність і несистемність їх використання в освітньому процесі.

Існують також суперечності між доведеними позитивними результатами практичного застосування тілесно-орієнтованих підходів та недостатнім рівнем їх наукової стандартизації. У більшості досліджень спостерігається різний підхід до добору вправ, тривалості та інтенсивності занять, що ускладнює вироблення єдиних критеріїв ефективності. Нерідко результати мають локальний характер і не можуть бути екстрапольовані на широку популяцію учнів з різними нозологічними особливостями.

Додатковою проблемою є обмеженість ресурсів у закладах освіти: брак часу у розкладі, недостатнє матеріально-технічне забезпечення, а також відсутність спеціальної підготовки педагогічних кадрів до впровадження тілесно-орієнтованих методик. Це створює суперечність між високим потенціалом практик і реальною можливістю їх застосування в умовах звичайної школи.

Не менш важливим є питання психолого-педагогічної підтримки. Діти з порушеннями здоров'я потребують індивідуалізованого підходу, проте вчителі фізичної культури часто не мають достатніх знань щодо специфіки тілесно-орієнтованих вправ для різних категорій учнів. Це призводить до ризику неправильного використання методик або їх формального застосування без урахування індивідуальних потреб.

Таким чином, основними перешкодами на шляху впровадження тілесно-орієнтованих практик у систему освіти є відсутність стандартизованих програм, недостатнє методичне забезпечення, обмеженість ресурсів, а також недостатня підготовка педагогічних кадрів. Усі ці фактори зумовлюють необхідність цілеспрямованих наукових досліджень і розробки практичних рекомендацій, що дозволили б зробити тілесно-орієнтовані практики органічною складовою інклюзивного освітнього процесу.

Створення програми тілесно-орієнтованих вправ для учнів з порушеннями здоров'я ґрунтується на принципах доступності, поступовості, індивідуалізації та комплексного впливу на організм. Її головною метою є покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, підвищення адаптаційних можливостей організму та формування стійкої мотивації до рухової активності.

Розробка програми передбачає інтеграцію різних напрямів тілесно-орієнтованих практик. До комплексу включаються дихальні вправи, спрямовані на нормалізацію м'язового тону та підвищення контролю над дихальними рухами; статичні та динамічні пози з елементами йоги, що покращують гнучкість, координацію та силу; вправи на усвідомлення тіла і розвиток пропріоцепції; розслаблюючі техніки, які допомагають знижувати психоемоційну напругу. Важливим компонентом програми є ігрові завдання з використанням сенсомоторних стимулів, що забезпечують зацікавленість дітей та сприяють закріпленню рухових навичок.

Особливу увагу приділено дозуванню навантаження. Вправи виконуються з урахуванням індивідуальних можливостей кожної дитини, з поступовим ускладненням рухів та збільшенням тривалості занять. Для досягнення оптимального ефекту рекомендовано проводити заняття 2–3 рази на тиждень тривалістю від 20 до 40 хвилин. У програму включено як індивідуальні, так і групові форми роботи, що дозволяє поєднувати індивідуалізовану корекцію з розвитком комунікативних навичок у колективі.

Важливим етапом під час розробки програми стало визначення критеріїв ефективності. До них віднесено: показники постави, рівень розвитку гнучкості, сили та координації, зниження частоти скарг на біль у спині чи суглобах, а також покращення психоемоційного стану та самооцінки учнів. Для оцінювання цих параметрів використано комплекс функціональних тестів, стабілометричні методики, опитувальники та спостереження педагогів.

Таким чином, розроблена програма тілесно-орієнтованих вправ є багатокомпонентною, враховує специфіку функціональних обмежень учнів та має комплексний вплив на їх фізичний і психоемоційний розвиток. Її впровадження у навчально-виховний процес створює умови для ефективної підтримки та корекції функціонального стану опорно-рухового апарату дітей з порушеннями здоров'я.

Приклад заняття з тілесно-орієнтованих практик.

Тривалість: 30–35 хв.

Мета: покращення функціонального стану опорно-рухового апарату, розвиток гнучкості, координації та формування навичок усвідомленого контролю рухів.

Обладнання: гімнастичні килимки, м'ячі невеликого розміру, стрічки-резинки (за потреби).

1. Вступна частина (5 хв).

Вітальне коло: діти сідають зручно на килимках, коротка бесіда про самопочуття.

Дихальна вправа «Хвиля»: вдих через ніс із підніманням рук угору, повільний видих через рот із плавним опусканням рук. Повторити 5–6 разів.

Легка розминка у вигляді кругових рухів головою, плечима, руками та стопами.

2. Основна частина (20–25 хв).

Вправа «Кішка» (з йоги): стоячи на чотирьох, поперемінне прогинання та округлення спини. Виконати 6–8 повторів у повільному темпі.

Вправа «Місточок низький»: лежачи на спині, ноги зігнуті в колінах, піднімання таза вгору з утриманням пози 5 секунд. Повторити 6 разів.

Вправа на рівновагу «Лелека»: стоячи на одній нозі, інша зігнута й підтягнута до грудей, руки розведені у сторони. Утримувати положення 10–15 секунд, потім змінити ногу.

Розтягування «Метелик»: сидячи на килимку, стопи разом, коліна розведені. Повільні рухи колін вгору-вниз для розтягування внутрішніх поверхонь стегон.

Вправа з м'ячем «Передай тепло»: учні по черзі катають м'яч долонями від живота до грудей та назад, концентруючись на відчутті руху.

Релаксаційна гра «Крапельки»: учні лягають на килимок, заплющують очі. Вчитель легенько «стукає» пальцями по їхніх руках та ногах, імітуючи краплі дощу. Діти зосереджуються на відчуттях.

3. Завершальна частина (5 хв).

Вправа «Дерево»: стоячи, руки підняті вгору, повільне хитання тулуба вліво-вправо, наче гілки дерева.

Дихання «Свічка»: глибокий вдих через ніс і плавний довгий видих через рот, ніби задувають полум'я свічки. 4–5 повторів.

Підбиття підсумків заняття: обговорення, які вправи були найлегшими чи найприємнішими.

Таке заняття поєднує фізичні та психоемоційні компоненти, сприяє розвитку опорно-рухового апарату, покращенню гнучкості, рівноваги та усвідомлення власного тіла.

Для визначення результативності розробленої програми було проведено педагогічний експеримент за участю 15 учнів віком 7-10 років, спрямований на оцінку її впливу на функціональний стан опорно-рухового апарату учнів з порушеннями здоров'я.

Методи дослідження.

Для оцінки ефективності застосовувалися:

- антропометричні вимірювання (маса тіла, зріст, індекс Кетле, окружність грудної клітки);
- функціональні тести (нахил уперед із положення сидячи – визначення гнучкості, утримання рівноваги на одній нозі із закритими очима – оцінка координації, динамометрія – сила кисті, підйом тулуба з положення лежачи – витривалість м'язів спини та живота);
- стабілометрія для визначення стійкості та рівноваги;
- опитувальники для оцінки суб'єктивного стану (рівень втоми, больові відчуття в спині та кінцівках, емоційний комфорт).

На констатувальному етапі (перед початком занять) було проведено первинне обстеження учнів, яке показало наявність у більшості дітей зниження рівня гнучкості, координації, спостереження початкових ознак порушення постави, а також часті скарги на втому й напруження в ділянці спини.

На формувальному етапі учні брали участь у програмі тілесно-орієнтованих вправ протягом 12 тижнів. Заняття відбувалися тричі на тиждень по 30–35 хвилин і включали дихальні, розтягувальні, стабілізаційні та релаксаційні вправи. Виконання завдань здійснювалося з урахуванням індивідуальних можливостей та поступового ускладнення рухових дій.

На контрольному етапі було проведено повторні вимірювання та порівняльний аналіз результатів.

Результати дослідження. Отримані дані засвідчили позитивний вплив програми на функціональний стан опорно-рухового апарату учнів. Зокрема:

- показники гнучкості (нахил уперед із положення сидячи) покращилися в середньому на 18–22%;
- час утримання рівноваги на одній нозі із закритими очима збільшився майже удвічі, що свідчить про покращення координаційних здібностей;
- результати динамометрії та тесту на витривалість м'язів тулуба зросли на 12–15%;
- стабілометричні дослідження виявили зменшення амплітуди коливань тіла та підвищення стійкості положення стоячи;
- кількість скарг на біль у спині знизилася у понад половини учнів, більшість зазначила зменшення відчуття втоми після навчального дня;
- за результатами опитувальників зафіксовано підвищення рівня психоемоційного комфорту, зниження тривожності та поліпшення самооцінки.

Отримані результати підтвердили доцільність впровадження тілесно-орієнтованих практик у навчально-виховний процес. Вони доводять, що навіть відносно короткий період систематичних занять сприяє покращенню функціонального стану опорно-рухового апарату, позитивно впливає на психоемоційний стан та сприяє загальній адаптації учнів з порушеннями здоров'я до умов навчання.

Практичні рекомендації щодо інтеграції тілесно-орієнтованих практик у роботу закладів освіти з інклюзивним спрямуванням. Впровадження тілесно-орієнтованих практик у роботу закладів освіти з інклюзивним спрямуванням потребує комплексного підходу, який передбачає організаційні, методичні та психолого-педагогічні заходи. Насамперед доцільним є включення спеціально розроблених комплексів вправ у розклад занять фізичної культури або у вигляді коротких «рухових пауз» протягом навчального дня. Це дозволить систематично формувати у дітей навички саморегуляції, знижувати втому та підтримувати функціональний стан опорно-рухового апарату.

Особливої уваги потребує підготовка педагогічних кадрів. Учителі фізичної культури, вихователі та асистенти повинні бути ознайомлені з основними принципами тілесно-орієнтованих практик, методикою дозування навантажень і можливими протипоказаннями. Доцільним є організація курсів підвищення кваліфікації або тренінгів, де педагоги могли б засвоїти практичні навички проведення занять та навчитися адаптувати вправи під потреби конкретних дітей.

Рекомендовано використовувати комбіновані форми роботи: індивідуальні завдання для учнів із вираженими функціональними порушеннями та групові вправи, що сприяють розвитку соціальних навичок, почуття підтримки та взаємодії. Заняття повинні будуватися за принципом поступового ускладнення: від простих рухових дій і статичних поз – до більш складних комбінацій, що розвивають координацію, рівновагу та м'язову витривалість.

Доцільно інтегрувати тілесно-орієнтовані практики не лише на уроках фізичної культури, а й у позакласну діяльність – гуртки, корекційні заняття, реабілітаційні години. Ефективність підвищується при поєднанні вправ із елементами ігрової діяльності, музикотерапії, арт-терапії, що створює більш позитивне емоційне тло та стимулює мотивацію дітей.

Важливим аспектом є співпраця педагогів із батьками. Рекомендується проводити консультації та надавати інструктивні матеріали для виконання нескладних вправ удома. Це сприятиме формуванню у дитини стійкої звички до регулярної рухової активності та забезпечуватиме довготривалі позитивні зміни.

Організаційно-просторове середовище також має значення: використання килимків, м'ячів, резинок, доступного й безпечного обладнання підвищує ефективність занять. Рекомендовано облаштувати у школі спеціалізовані куточки для релаксації, де учні зможуть виконувати короткі комплекси вправ під час перерв.

Таким чином, інтеграція тілесно-орієнтованих практик у заклади освіти з інклюзивним спрямуванням має здійснюватися системно, із залученням педагогів, батьків і фахівців реабілітаційного профілю. Лише комплексний підхід дозволить досягти позитивних змін у функціональному стані опорно-рухового апарату, підвищити рівень психоемоційного комфорту учнів та забезпечити їхню повноцінну інтеграцію в освітній процес.

Висновки

Проведене дослідження засвідчило актуальність та перспективність впровадження тілесно-орієнтованих практик у систему освіти, зокрема у закладах з інклюзивним спрямуванням. Встановлено, що сучасні підходи до організації навчально-виховного процесу недостатньо враховують роль тілесності у розвитку особистості, що

зумовлює потребу у пошуку нових засобів гармонізації фізичного, емоційного та когнітивного стану учнів.

Аналіз науково-практичних джерел показав наявність низки суперечностей: між високим потенціалом тілесно-орієнтованих технологій і недостатнім рівнем їх застосування у школах; між необхідністю підготовки педагогів до роботи з такими методиками та браком відповідних освітніх програм; між позитивними результатами експериментальних досліджень та слабкою інтеграцією подібних практик у масову педагогічну практику.

Розроблена та апробована програма вправ підтвердила свою ефективність у розвитку функціонального стану опорно-рухового апарату, формуванні навичок саморегуляції, зниженні рівня тривожності та підвищенні мотивації до навчання у дітей з різними освітніми потребами. Отримані результати експерименту підтвердили доцільність використання тілесно-орієнтованих практик як додаткового засобу психофізичного розвитку учнів.

Практичні рекомендації, сформульовані в ході дослідження, окреслюють можливості комплексного впровадження зазначених підходів у діяльність закладів освіти з інклюзивним спрямуванням. Зокрема, особливу увагу слід приділяти підготовці педагогічних кадрів, адаптації вправ під індивідуальні можливості учнів, організації безпечного середовища та налагодженню співпраці з батьками.

Отже, тілесно-орієнтовані практики можуть стати важливим чинником удосконалення освітнього процесу, сприяти збереженню та зміцненню здоров'я школярів, розвитку їхньої психологічної стійкості та створенню умов для успішної інтеграції дітей з особливими освітніми потребами у соціум. Подальші дослідження доцільно спрямувати на вивчення довготривалого впливу таких практик, розробку методичних рекомендацій для різних вікових груп та поглиблене дослідження їх взаємодії з іншими інноваційними технологіями навчання і виховання.

Список використаних джерел

1. Фединяк Н. В., Ковальчук Л. В. Корекція постави школярів середнього шкільного віку з використанням прикладної кінезіології. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2024. Серія 15, (8(181)). С. 243-246. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/2103>
2. Давибіда Н. О., Собчук В. В. Дослідження ефективності методики корекції порушень постави у школярів 10–14 років засобами фізичних вправ і масажу. Науковий часопис Українського державного університету імені Михайла Драгоманова. 2023 Серія 15, (7(167)). С. 68-72. Режим доступу: <https://spppc.com.ua/index.php/journal/article/view/1405>
3. Гауряк О. Д. Теоретико-методичні аспекти впровадження дихальної гімнастики у фізичну культуру школярів спеціальної медичної групи та з особливими освітніми потребами. Педагогічна Академія: наукові записки. 2025. № 17. Режим доступу: <https://pedagogical-academy.com/index.php/journal/article/view/801>
4. Рашидова С. С. Інклюзивна освіта: інформаційно-аналітичний супровід. Імідж сучасного педагога. 2025. (4(223)). С. 73–78. Режим доступу: [https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-4\(223\)-73-78](https://doi.org/10.33272/2522-9729-2025-4(223)-73-78)