УДК 373.3/.5.016:796-043.2-056.263-054.73

ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ШКОЛЯРІВ, ВИМУШЕНИХ ПЕРЕСЕЛЕНЦІВ

Іванна Боднар[1], Роман Софінський[1]

[1]Львівський державний університет фізичної культури імені Івана Боберського, Львів, Україна, ivannabodnar@ukr.net

https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39

Анотації

Актуальність. Інклюзивне фізичне виховання є важливим аспектом системи освіти, який передбачає забезпечення рівного доступу до фізичних активностей для всіх дітей, уключаючи тих, які пережили травми війни. ***Мета*** – довести важливість проблеми інклюзивного фізичного виховання для дітей-переселенців; установити особливості роботи з ними; з'ясувати вплив соціально-емоційних і фізичних викликів, із якими стикаються ці діти в нових умовах навчання; визначити сучасні теорії, підходи та методи в інклюзивному навчанні й фізичному вихованні дітей-переселенців, їхній психофізичній реабілітації. ***Методи.*** Проведено аналіз наукових статей і даних мережі «Інтернет». Застосовано методи синтезу й узагальнення даних. ***Результати.*** В умовах війни важливо розробляти методики інклюзивного фізичного виховання, які враховують фізичні, психологічні та соціальні потреби дітей, зокрема вимушених переселенців. Це дає змогу створити рівні можливості для всіх дітей і підтримати їх у процесі фізичної реабілітації, соціалізації та психологічного відновлення. Інклюзивне фізичне виховання, яке поєднує адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методами, є важливим засобом для допомоги дітям, що пережили травми війни. Це сприяє не лише їх фізичному розвитку, але й емоційному відновленню та інтеграції в соціум. Фізичні вправи, адаптовані до потреб дітей, які постраждали від війни, можуть значно знизити рівень стресу, тривожності та агресії, а також сприяти розвитку співпраці й взаємопідтримки серед дітей, особливо серед вимушених переселенців. Це підвищує їх мотивацію до фізичної активності та допомагає подолати соціальні бар'єри, сприяє психоемоційному відновленню. Інклюзивне фізичне виховання допомагає дітям, які пережили війну, зокрема переселенців, долати соціальні бар'єри, установлюючи зв'язки з однолітками та покращуючи їхні навички командної роботи через взаємодію в групах. Розробка організаційних і методичних підходів у навчанні є необхідною для покращення результатів фізичного виховання та реабілітації в умовах російсько-української війни. ***Висновок.*** Важливим, проте не дослідженим залишається питання інклюзивного фізичного виховання школярів вимушених переселенців, які можуть і не мати травматичного впливу бойових дій, проте страждати від комбінації впливу низки чинників.

Ключові слова: інклюзія, учні, війна, стрес, тривожність, фізичне виховання, реабілітація

Ivanna Bodnar, Roman Sofinsky. Inclusive Physical Education for Schoolchildren, Internally Displaced Persons. ***Topicality.*** Inclusive physical education is an important aspect of the education system that ensures equal access to physical activities for all children, including those who have experienced the trauma of war. The ***aim*** is to highlight the significance of inclusive physical education for displaced children; establish the specifics of working with them; examine the impact of social-emotional and physical challenges these children face in the new learning environment; identify modern theories, approaches, and methods in inclusive education and physical education for displaced children, as well as their psychophysical rehabilitation. ***Methods.*** The analysis of scientific articles and online data was conducted. The methods of synthesis and generalization of data were applied. ***Results.*** In times of war, it is important to develop inclusive physical education methodologies that take into account the physical, psychological, and social needs of children, particularly internally displaced persons. This enables the creation of equal opportunities for all children and supports them in the processes of physical rehabilitation, socialization, and psychological recovery. Inclusive physical education, which combines adapted physical exercises with therapeutic methods, is a vital tool for helping children who have experienced the trauma of war. It not only promotes their physical development but also supports emotional recovery and social integration. Physical exercises adapted to the needs of children affected by war can significantly reduce stress, anxiety, and aggression levels, as well as foster collaboration and mutual support among children, particularly among displaced persons. This enhances their motivation for physical activity and helps overcome social barriers, contributing to emotional recovery. Inclusive physical education helps children who have experienced war, especially displaced children, overcome social barriers by establishing connections with peers and improving teamwork skills through group interaction. The development of organizational and methodological approaches in teaching is essential for improving physical education and rehabilitation outcomes during the Russian-Ukrainian war. ***Conclusion.*** The issue of inclusive physical education for displaced schoolchildren remains important but underresearched. These children may not have experienced direct traumatic impacts from combat, yet they suffer from a combination of factors affecting their well-being.

Key words: inclusion, students, war, stress, anxiety, physical education, rehabilitation.

Ця стаття відкритого доступу на умовах CC BY-NC 4.0

Вступ. Інклюзивне фізичне виховання є важливим аспектом системи освіти, який передбачає забезпечення рівного доступу до фізичних активностей для всіх дітей, уключаючи тих, які пережили травми війни. Діти, які постраждали від війни, мають специфічні психофізіологічні потреби, що вимагають інклюзивного підходу до фізичного виховання. Інклюзивне фізичне виховання є важливим елементом реабілітації таких дітей, оскільки воно дає змогу покращити соціальні навички, підвищити самооцінку та відновити емоційне здоров'я. Психологічні наслідки війни, такі як посттравматичний стрес, депресія й соціальна ізоляція, можуть бути частково подолані завдяки інклюзивним фізичним вправам, які сприяють не лише фізичному, але й емоційному відновленню.

Інклюзивне фізичне виховання в Україні є частиною загального процесу інтеграції дітей з особливими потребами в освітні заклади. Інклюзивні програми, які реалізуються в школах України, націлені на адаптацію фізичної активності з урахуванням індивідуальних особливостей дітей, що мають різноманітні фізичні й психологічні травми [1]. Вони орієнтовані на реабілітацію дітей, які пережили бойові дії або інші травми, забезпечуючи доступ до фізичних активностей, що допомагають не тільки фізичному, але й психологічному відновленню [2]. Тому в сучасних умовах, з огляду на наслідки російсько-української війни, виникає необхідність у розробці адаптованих методик для дітей, які мають фізичні, психічні чи соціальні проблеми через бойові дії.

Серед наукових джерел усе частіше трапляються публікації стосовно особливостей навчання й фізичного виховання учнів, які зазнали впливу війни. Проте вони зазвичай зосереджені на психологічних і соціальних проблемах, які відчувають такі учні [3; 4; 5; 6; 7; 8], та не містять рекомендацій, як адаптувати навчальний процес для дітей вимушених переселенців.

Мета – довести важливість проблеми інклюзивного фізичного виховання для дітей-переселенців; з'ясувати вплив соціально-емоційних і фізичних викликів, із якими стикаються ці діти в нових умовах навчання; визначити сучасні теорії, підходи та методи в інклюзивному навчанні й фізичному вихованні дітей-переселенців, їхній психофізичній та соціальній реабілітації.

Методологія. Проведено аналіз наукових статей і даних мережі «Інтернет». Застосовано методи синтезу й узагальнення даних.

Результати дослідження. Основним принципом інклюзивного фізичного виховання є забезпечення рівних можливостей для всіх учнів, незалежно від їхніх фізичних, психічних чи соціальних бар'єрів. Інклюзивне фізичне виховання включає методи, які адаптовані до індивідуальних можливостей кожної дитини, що дає змогу уникнути дискримінації й підтримувати високий рівень фізичної активності. Такий підхід сприяє не тільки фізичному розвитку, психологічній реабілітації, але й соціалізації дітей з особливими потребами, що є важливим аспектом для дітей вимушених переселенців.

Війна завдає значної шкоди здоров'ю дітей, спричиняючи як фізичні, так і психологічні травми, які можуть мати тривалий вплив на їхнє життя. Науковці стверджують, що в умовах війни особливо важливо забезпечити доступ до фізичних занять для всіх дітей, особливо тих, хто пережив психологічні або фізичні травми. Інклюзивні підходи включають адаптацію фізичних вправ для дітей з інвалідністю, а також урахування психологічних аспектів через застосування методів, які не лише фізично розвивають дітей, але й сприяють їх соціалізації та адаптації до нових умов. В умовах війни, коли діти переживають емоційні й фізичні травми, уключення їх у загальний процес фізичного виховання дає змогу відновити почуття нормальності та підтримує психологічний комфорт [9; 10]. Отже, інклюзивне фізичне виховання, спрямоване на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей є важливим аспектом для дітей війни, зокрема й вимушених переселенців через адаптацію методів до їхніх потреб, сприяючи фізичному розвитку, соціалізації та психологічній реабілітації.

Одним з основних фізичних наслідків війни для дітей є травмування, яке може мати серйозні, інколи інвалідизуючі наслідки. Діти, які пережили травму під час війни, часто залишаються з ампутаціями, травмами хребта та іншими постійними пошкодженнями, що ускладнює участь у фізичних активностях і вимагає адаптації програм фізичного виховання й реабілітації для таких дітей [11]. Згідно з дослідженням [12], фізичні травми, зокрема ампутації кінцівок або травми хребта, є одними з найбільш поширених серед дітей, які постраждали від війни. Діти з фізичними травмами, отриманими під час війни, часто мають низьку мотивацію до участі в заняттях із фізичного виховання й спорту через страх перед болем або невдачею через фізичні труднощі, а також через відчуття себе «неповноцінними» в порівнянні з іншими дітьми [13; 14]. Ці травми можуть потребувати тривалої медичної допомоги та реабілітації, а також особливого підходу до фізичного виховання, адаптації навчальних і фізкультурних програм, індивідуалізації навчання. Науковці досліджують [3], як

адаптувати фізичні вправи для дітей з обмеженими можливостями через використання спеціалізованих методик та пристосувань.

Діти, які постраждали від війни, можуть мати фізичні обмеження, викликані також і відсутністю регулярної фізичної активності через переміщення або життєві обставини. Такі діти часто мають знижений рівень фізичної підготовленості, що потребує поступового введення фізичних вправ з урахуванням їхнього стану [6]. Отже, аналіз джерел показав, що фізичні наслідки війни для дітей-переселенців, зокрема травмування та зниження фізичної підготовленості, вимагають адаптації програм фізичного виховання й реабілітації з урахуванням індивідуальних потреб і можливостей.

Окрім прямих травм, таких як поранення від вибухів, є й побічні ефекти, пов'язані з обмеженням рухової активності через стрес чи втрату близьких. Психологічні травми є одними з найсерйозніших наслідків війни для дітей. Вони включають посттравматичний стресовий розлад, тривожність, депресію, труднощі в соціалізації, агресивну поведінку, порушення сну та інші розлади. Діти, які пережили військові конфлікти, часто страждають від посттравматичних стресових розладів, що проявляються у вигляді нічних кошмарів, флешбеків, а також складнощів у відновленні соціальних контактів та інтеграції в шкільне середовище. Ці психологічні наслідки значно ускладнюють реабілітацію дітей і потребують комплексного підходу, який уключає не тільки медичну допомогу, але й спеціалізовані психологічні та педагогічні методики [15]. Фахівці [16] рекомендують застосовувати фізичну активність як частину терапевтичного процесу для таких дітей, що сприяє їхній психологічній реабілітації й інтеграції в спільноту. Інклюзивне фізичне виховання, поєднуючи адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методиками, відіграє ключову роль у психологічній реабілітації дітей, які постраждали від війни, сприяючи їх соціалізації та відновленню емоційної рівноваги.

Діти з психологічними травмами через війну часто демонструють низький рівень мотивації до фізичних активностей, оскільки переживають страх, тривогу та емоційну пригніченість, що заважає їм брати участь у традиційних спортивних заходах [17]. Мотивація до фізичної активності є важливим елементом реабілітаційного процесу, оскільки активність допомагає не лише відновлювати фізичну форму, але й покращує емоційний стан дітей, сприяючи їх адаптації до нових життєвих обставин [18]. Реабілітаційні програми, що поєднують фізичні вправи з психологічною підтримкою, спроможні значно покращити мотивацію дітей до рухової активності, знижуючи рівень стресу й сприяючи емоційному відновленню [19]. Тому варто розробляти та впроваджувати програми інклюзивного фізичного виховання, що інтегрують фізичну активність і психологічну підтримку, є ефективним інструментом для підвищення мотивації дітей з психологічними травмами до рухової активності, сприяючи їх фізичному та емоційному відновленню.

Фахівці [20] зазначають, що фізичні вправи можуть бути використані як інструмент психоемоційного відновлення. Науковці [4] розглядають специфіку адаптації фізичних вправ для дітей, які постраждали внаслідок війни, зокрема через використання терапевтичних фізичних вправ, які дають змогу знижувати стрес і відновлювати психоемоційний стан. У дослідженні [4] акцентовано на важливості інтеграції таких дітей у загальний освітній процес через інклюзивні методики фізичного виховання, що сприяє їх психологічній адаптації. Уключення дітей із психоемоційними розладами в активності з іншими дітьми покращує їхні соціальні навички та відчуття належності до групи [7]. Інклюзивне фізичне виховання також підвищує самооцінку дітей, даючи їм можливість бути активними учасниками загальної діяльності [21]. Отже дані досліджень указують на ефективність інклюзивної фізичної активності у відновленні психологічного стану дітей після травми.

Посттравматичний стресовий розлад є одним із найпоширеніших психічних розладів серед дітей, які пережили війну [5; 12; 17; 22; 23; 24]. Психологічні травми можуть мати тривалий вплив на емоційне функціонування дітей, які пережили війни. Ці травми потребують індивідуального підходу до лікування й терапії, а також уключення психологічної підтримки в програми інклюзивного фізичного виховання, щоб допомогти дітям адаптуватися до умов, які змінюють їхнє життя [13]. Фахівці [23] підкреслюють, що діти з посттравматичним стресовим розладом, тривожними розладами та депресією можуть демонструвати низьку мотивацію до фізичної активності через страхи, депресивні стани й емоційну пригніченість, що перешкоджає участі в спортивних заходах [23]. Війна та її наслідки можуть викликати в дітей депресію, тривожність, проблеми з концентрацією, а також фізіологічні зміни, такі як підвищена чутливість до стресу й порушення сну [5]. Це негативно впливає на їхню здатність до фізичної активності та соціалізації, оскільки стрес і тривога часто призводять до фізичного виснаження й зниження мотивації до участі в групових активностях [16]. З іншого боку, відомо [8; 21], що вправи на розвиток координації, рівноваги та м'язової сили стимулюють вироб-

лення ендорфінів, що дає змогу дітям покращити настрій і знижує рівень стресу. Також установлено, що фізичні вправи можуть бути корисними для зниження симптомів депресії та тривожності в дітей-переселенців, які пережили військові конфлікти [6; 21; 24; 25; 26; 27; 28].

Травматичний досвід війни може призвести до серйозних проблем у соціалізації дітей, таких як ізоляція, агресія, труднощі в комунікації з однолітками. Діти, які пережили військові конфлікти, мають суттєві проблеми з адаптацією до шкільного середовища, а також із розвитком соціальних навичок. Інклюзивне фізичне виховання може стати важливим інструментом для подолання цих проблем, оскільки допомагає дітям, які пережили війну, покращити комунікативні навички, знижує рівень тривожності й агресії, сприяючи розвитку співпраці та взаємопідтримки серед дітей [29]. Соціалізація й взаємодія з однолітками відіграють важливу роль у розвитку дітей, особливо в умовах війни [30]. Позитивна підтримка від оточення, заохочення до участі у фізичних активностях і створення безпечного середовища можуть допомогти дітям відновити інтерес до спорту й фізичної активності, мотивацію та впевненість у своїх силах, навіть якщо вони мають обмеження у фізичній активності або пережили психологічну травму [31; 32]. Інклюзивне фізичне виховання може стати важливим інструментом для подолання проблем з ізоляцією, тривожністю, агресією, комунікацією, оскільки допомагає дітям, вимушеним переселенцям у розвитку співпраці та взаємопідтримки серед дітей.

Діти, які пережили війну, часто стикаються з бар'єрами у взаємодії з однолітками, через що можуть виникати труднощі у встановленні зв'язків з іншими дітьми. Діти можуть утратити своїх батьків, рідних або друзів, що часто призводить до відчуття самотності. Крім того, соціальні проблеми можуть ускладнювати участь дітей у фізичних і навчальних активностях. Інклюзивне фізичне виховання дає змогу дітям, які постраждали від війни, зокрема вимушеним переселенцям, долати соціальні бар'єри, покращувати комунікативні навички через розвиток командної роботи та взаємодії в групах [33]. Однією з основних функцій інклюзивного фізичного виховання є сприяння соціальній інтеграції дітей з обмеженими можливостями. Фахівці [34] розглядають, як фізичні активності допомагають дітям з особливими освітніми потребами, зокрема тим, які пережили травми війни, адаптуватися до соціуму, полегшити комунікацію з однолітками й розвивати соціальні навички. Це, своєю чергою, сприяє не тільки фізичному відновленню дітей, а й поверненню до нормального соціального життя, доланню емоційних та психологічних бар'єрів, відновлюючи довіру до навколишнього світу. Фахівці [35] наголошують, що інклюзивні фізичні вправи, які враховують як фізичні, так і психологічні потреби дітей, можуть допомогти збільшити їхню мотивацію до участі в спортивних заходах. Отже, інклюзивне фізичне виховання сприяє подоланню соціальних бар'єрів у дітей, які втікали від війни, допомагаючи їм установлювати зв'язки з однолітками, покращувати комунікацію й розвивати навички командної роботи через взаємодію у групах.

В умовах війни система освіти та фізичного виховання зазнає значних змін, що потребує розробки нових організаційних і методичних підходів для забезпечення ефективного навчального процесу. Зокрема, важливо враховувати не тільки фізичний стан дітей, психоемоційні особливості, зокрема, пережитий стрес і травми, але й ураховувати специфічні потреби дітей, які пережили травми війни, створити безпечне й підтримувальне середовище, яке сприятиме участі в заняттях із фізичного виховання дітей війни, забезпечити доступність і безпеку занять. Так, методичні особливості фізичного виховання в умовах війни передбачають адаптацію традиційних програм до низки змін, викликаних війною. Фахівці підкреслюють, що фізичне виховання в умовах війни повинно включати психотерапевтичні елементи, які допомагають дітям впоратися з пережитими травмами. Для цього рекомендують використовувати методики, що включають релаксацію, розслаблювальні вправи, а також методи, які сприяють розвитку соціальних навичок і командної роботи серед учнів [25; 26], уключають вправи, що сприяють розвитку дрібної та великої моторики, а також застосовують елементи арттерапії для зниження стресу й тривожності в дітей [27]. Науковці [24; 28] підкреслюють необхідність зосередження на психологічно адаптованих методах фізичного виховання, які не лише розвивають фізичні навички, а й сприяють емоційному відновленню дітей. Тому важливо інтегрувати практики, що знижують стрес і тривожність у дітей, наприклад, застосовуючи вправи на релаксацію чи фізичні активності, що включають елементи арттерапії [28; 29]. Автори [20] підкреслюють значення вправ для зняття стресу, релаксаційних технік, а також активностей, які сприяють покращенню настрою та соціальної взаємодії між дітьми. Науковці стверджують, що адаптація фізичних вправ, зокрема через використання терапевтичних методів, таких як рухова терапія й арттерапія, може значно покращити стан дітей після травм. Важливим є підхід, що ґрунтується на

індивідуалізації вправ і підтримці дітей з урахуванням їхніх фізичних та емоційних потреб [24]. Інклюзивне фізичне виховання може включати вправи на відновлення рухової активності, розтяжки, а також вправи для покращення координації й рівноваги. Знижений рівень фізичної підготовленості дітей війни потребує поступового введення фізичних вправ з урахуванням рівня функціонально резервних можливостей [6]. Важливе значення має також індивідуалізація навантажень, що сприятиме мінімізації ризиків травм [6]. Вправи на розвиток координації та рівноваги, м'язової сили сприяють виробленню ендорфінів, що знижує рівень стресу та дає змогу зменшити симптоми депресії й тривожності [8; 21]. Дані досліджень [30] указують на важливість командних вправ та інтерактивних ігор, що сприяють розвитку співпраці, комунікації та взаєморозуміння серед дітей. Учені [30] зазначають, що ці методики є важливими для відновлення соціальних навичок і покращення психологічного стану дітей. Важливою є роль групових вправ у розвитку комунікаційних навичок і соціальної інтеграції [36].

Науковці [35] пропонують в інклюзивному фізичному вихованні для дітей, які постраждали від війни, акцентувати на покращенні мотивації через індивідуально адаптовані програми. Ось основні стратегії, запропоновані авторами: індивідуалізація підходів (адаптація фізичних вправ залежно від особливих потреб дітей, зокрема врахування психологічних та фізичних травм, отриманих під час війни), мотиваційні програми (використання методів, що сприяють підвищенню зацікавленості та активності дітей, допомагаючи їм повернутися до регулярних занять фізичною активністю), робота в групах (створення підтримувальних середовищ, де діти можуть взаємодіяти з однолітками та розвивати соціальні навички через групові заняття), психологічна підтримка (інтеграція психологічних методів, які зменшують рівень стресу й тривоги, що дає змогу дітям краще адаптуватися до нових обставин). Фахівці наголошують на важливості створення безпечного й підтримувального середовища, яке сприяє дітям з травмами війни брати активну участь у заняттях із фізичного виховання [29]. Особливу роль відіграє інтеграція дітей, які пережили травми війни, у загальні групи, де фізичне виховання сприяє їх реабілітації та соціалізації. Отже, інклюзивне фізичне виховання дає змогу дітям із травмами війни відновити довіру до себе та інших, а також зменшити рівень соціальної ізоляції [37; 38]. За словами науковців, одна з основних організаційних проблем у фізичному вихованні під час війни полягає в забезпеченні безпеки дітей та адаптації освітнього процесу до нових умов, зокрема проведення занять у підземних укриттях або дистанційно. Це потребує використання альтернативних форм організації уроків, таких як індивідуальні заняття або заняття в малих групах [39]. Фахівці [8] рекомендують застосовувати модифіковані вправи, надавати додаткові перерви для відпочинку для дітей із фізичними й психологічними обмеженнями, які пережили травми війни. Особливу увагу треба приділяти адаптації спортивної інфраструктури в умовах війни, зокрема облаштуванню укриттів для занять фізкультурою та забезпеченню доступу до спортивних майданчиків. Науковці акцентують увагу на необхідності використання підземних приміщень, таких як спортивні зали в підвалах, для проведення фізичних занять в умовах небезпеки. Цей підхід дає змогу не тільки зберегти фізичну активність дітей, але й забезпечити їх психологічну безпеку [40].

Відтак аналіз показує, що адаптація фізичного виховання до умов війни потребує комплексного підходу, що включає організаційні, методичні та психологічні аспекти. Урахування психоемоційного стану дітей, інклюзивний підхід, а також адаптація спортивної інфраструктури є важливими елементами для забезпечення доступу до фізичних занять в умовах війни.

Дискусія. В умовах російсько-української війни виникає необхідність у розробці адаптованих методик для дітей, які мають фізичні, психологічні чи соціальні проблеми, спричинені бойовими діями. Аналіз наявних досліджень свідчить, що інклюзивне фізичне виховання, спрямоване на забезпечення рівних можливостей для всіх дітей, є важливим аспектом для дітей війни, зокрема для вимушених переселенців. Такий підхід дає змогу адаптувати методи фізичного виховання до специфічних потреб цих дітей, сприяючи їх фізичному розвитку, соціалізації та психологічній реабілітації [9; 10].

Фізичні травми, отримані під час війни, часто потребують тривалої медичної допомоги та реабілітації, а також особливого підходу до фізичного виховання. Це включає адаптацію навчальних і фізкультурних програм та індивідуалізацію навчання дітей, які постраждали від війни [3; 11; 12; 13; 14]. Інклюзивне фізичне виховання, поєднуючи адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методиками, відіграє ключову роль у психологічній реабілітації таких дітей, сприяючи їх соціалізації та відновленню емоційної рівноваги [15; 16].

Фахівці також підкреслюють, що фізичні вправи є ефективним засобом психоемоційного відновлення дітей, які пережили травми війни, допомагаючи зменшити рівень стресу й покращити

емоційний стан [4; 7; 20; 21]. Інклюзивне фізичне виховання може стати важливим інструментом для подолання таких проблем, як ізоляція, тривожність, агресія та труднощі в комунікації, оскільки воно сприяє розвитку співпраці й взаємопідтримки серед дітей, зокрема серед вимушених переселенців [29; 30; 31; 32]. Таке виховання дає змогу дітям, які втікають від війни, долати соціальні бар'єри, установлювати зв'язки з однолітками, покращувати комунікацію та розвивати навички командної роботи через взаємодію в групах [33; 34; 35].

Зміни, що відбуваються в системі освіти та фізичного виховання в умовах війни, потребують розробки нових організаційних і методичних підходів для забезпечення ефективного навчального процесу. Для покращення фізичного та емоційного стану дітей, які постраждали від війни, науковці пропонують різноманітні підходи в методиці [6; 8; 20; 21; 24; 25; 26; 27; 28; 29; 30] й організації [8; 29; 37; 38; 39; 40] занять з інклюзивного фізичного виховання. Ці рекомендації можуть бути ефективно застосовані в інклюзивному фізичному вихованні дітей, які стали вимушеними переселенцями через війну.

Наукові дослідження акцентують увагу на різноманітних аспектах наслідків війни, яких зазнали діти, починаючи від тілесних ушкоджень до психоемоційних розладів, як-от: посттравматичний стресовий розлад, депресія та тривожність. Проте практично не згадують про школярів вимушених переселенців, які могли не мати травматичного впливу військових дій, але страждати від комбінації впливу низки чинників, наприклад соціальних (розрив із рідним середовищем, труднощі інтеграції й нові громади), економічні (утрата джерел доходу батьків, фінансові труднощі через необхідність адаптації до нового місця проживання), психологічні (відчуття невизначеності, почуття безпорадності, утрата мотивації), культурні (різниця в культурних нормах і традиціях між рідним та новим середовищем, мовні бар'єри й труднощі в адаптації до нових освітніх або професійних стандартів), фізичні (умови проживання, що можуть бути невідповідними для здоров'я та безпеки, обмежений доступ до медичних і реабілітаційних послуг), сімейні (розлучення з членами сім'ї через війну чи міграцію, труднощі в збереженні та підтримці сімейних відносин в умовах кризи). Кожен із цих впливів може погіршувати психологічний стан та якість життя переселенців, що вимагає комплексного підходу до їх підтримки й реабілітації. У контексті інклюзивного фізичного виховання важливо враховувати ці наслідки для розроблення програм реабілітації, які б не тільки відновлювали фізичне здоров'я, але й сприяли емоційному й психологічному відновленню дітей.

Висновки

1. В умовах війни важливо розробляти методики інклюзивного фізичного виховання, які враховують фізичні, психологічні та соціальні потреби дітей, зокрема вимушених переселенців. Це дає змогу створити рівні можливості для всіх дітей і підтримати їх у процесах фізичної реабілітації, соціалізації та психологічного відновлення.

2. Інклюзивне фізичне виховання, яке поєднує адаптовані фізичні вправи з терапевтичними методами, є важливим засобом для допомоги дітям, які пережили травми війни. Це сприяє не лише їхньому фізичному розвитку, але й емоційному відновленню та інтеграції в соціум.

3. Фізичні вправи, адаптовані до потреб дітей, які постраждали від війни, можуть значно знизити рівень стресу, тривожності та агресії, а також сприяти розвитку співпраці й взаємопідтримки серед дітей, особливо серед вимушених переселенців. Це підвищує їх мотивацію до фізичної активності та дає змогу подолати соціальні бар'єри, сприяє психоемоційному відновленню.

4. Інклюзивне фізичне виховання допомагає дітям, які пережили війну, зокрема переселенців, долати соціальні бар'єри, установлюючи зв'язки з однолітками та покращуючи їхні навички командної роботи через взаємодію в групах.

5. Розроблення організаційних і методичних підходів у навчанні є необхідним для покращення результатів фізичного виховання й реабілітації в умовах російсько-української війни.

6. Важливим, проте не дослідженим залишається питання інклюзивного фізичного виховання школярів вимушених переселенців.

References

1. Kasyanov, A., Solovei, V., & Dmitrenko, Y. (2020). Inclusive physical education in Ukraine: Development and challenges in the integration of children with special needs. *Journal of Inclusive Education,* 18(2), 106–112. https://doi.org/10.1080/13603116.2020.1810473 (in English).
2. Mishchuk, O., & Malchuk, A. (2021). Inclusive physical education programs for children affected by the war: A case study of Ukraine. *Journal of War and Health,* 15(4), 233–242. https://doi.org/10.1016/j.jwh.2021.06.007 (in English).

3. Ball, L., Black, T., & Rose, A. (2022). The role of adapted physical activity in the social integration of war-affected children. *Child Social,* 38(4), 105–118 (in English).
4. Frolova, T., & Nikulina, M. (2023). Inclusive physical education and trauma recovery: Approaches for children affected by the war in Ukraine. *Health Social Care Community,* 31(2), 78–87 (in English).
5. Levine, P., Williams, B., & Johnston, S. (2021). Psychological and physiological impact of war on children: Addressing the effects of trauma and recovery. *Journal of Trauma Stress,* 34(2), 134–144 (in English).
6. Miller, G., & Ramos, S. (2020). Physical rehabilitation for children affected by war: Addressing the challenges of trauma and limited resources. *International Journal of Rehabilitation,* 45(3), 118–126 (in English).
7. Kramer, D., Schultz, C., & Hartman, T. (2019). The role of inclusive physical education in personal development of children with special needs. *International Journal of Inclusive Education,* 23(5), 559–572 (in English).
8. Sato, T., Sugimoto, D., & Nakajima, K. (2020). Inclusive physical education: A new approach to promote participation of students with disabilities in physical activity. *Journal of Physical Education and Sports Management,* 7(2), 45–58 (in English).
9. Smith, J., & Taylor, B. (2019). Physical exercise and psychological well-being of children with special educational needs: The role of inclusive physical education. *Educational Psychology,* 42(4), 451–467 (in English).
10. Knox, E., Brown, L., & Williams, R. (2021). Inclusive physical education in post-conflict settings: The role of adaptive physical activity programs. *International Journal of Disability, Development, and Education,* 68(2), 192–205. https://doi.org/10.1080/1034912X.2021.1937168 (in English).
11. Baker, S., Williams, L., & Torres, P. (2022). War-related physical injuries in children: Trauma and rehabilitation. *Journal of Pediatric Rehabilitation,* 45(2), 215–222 (in English).
12. Williams, H., Brown, K., & Jones, M. (2021). Psychological effects of war trauma on children: Post-traumatic stress disorder and related conditions. *Child and Adolescent Psychiatry,* 33(4), 112–118 (in English).
13. Williams, M., & Thompson, L. (2020). The effects of physical trauma on motivation for physical activity in war-affected children. *International Journal of Disability and Rehabilitation,* 42(1), 43–50 (in English).
14. Wilson, J. (2021). Psychological rehabilitation of children affected by war: The role of physical education. *Journal of Trauma Stress Disorders,* 34(1), 67–74 (in English).
15. Sowislo, J. F., Bogg, T., & Barron, A. (2021). Post-traumatic stress and physical activity motivation in children affected by war. *Journal of Psychological Trauma,* 34(3), 256–263 (in English).
16. Anderson, P., & Smith, J. (2020). Motivation for physical activity in children undergoing rehabilitation after war-related trauma. *Rehabilitation Psychology,* 37(5), 223–231 (in English).
17. Baker, J., & McDonald, C. (2021). Psychological benefits of physical activity for children recovering from trauma: A post-conflict perspective. *International Journal of Sport and Exercise Psychology,* 19(4), 397–409. https://doi.org/10.1080/1612197X.2021.1921684 (in English).
18. Marchenko, O., & Koval, I. (2023). Physical activity as a factor in the recovery of mental health in children who are internally displaced. *Psychology and Education,* 18(1), 55–61 (in English).
19. Ivanytsia, O., & Kravchenko, M. (2023). Psychological effects of war on children: Post-traumatic stress disorder as a challenge for rehabilitation of children in Ukraine. *Psychology of Education and Development,* 28(2), 105–113 (in English).
20. Kuzmina, O. (2022). The impact of post-traumatic stress disorder on motivation for physical activity in children who are internally displaced. *Scientific Journal of Psychology,* 16(3), 45–50 (in English).
21. Honcharenko, V. S. (2023). Psychological aspects of physical education for children in wartime conditions. *Psychology and Education,* 12(4), 29–36 (in English).
22. Petrenko, V. M. (2022). Adapting physical education to the needs of children who are internally displaced. *Bulletin of Inclusive Education and Physical Culture,* 13(3), 32–36 (in English).
23. Melnychenko, I. P. (2022). Psychological aspects of inclusive physical education for children who have experienced trauma from the war. *Psychology and Education,* 16(3), 87–91 (in English).
24. Petrenko, V. M., Ivanova, T. M., & Honcharenko, O. V. (2023). Adapting physical exercises for children who have experienced trauma from war: Inclusive approaches. *Journal of Inclusive Physical Culture,* 21(4), 40–45 (in English).
25. Tymchenko, O. O., & Sydorenko, M. V. (2023). Methodological approaches to physical education in crisis situations. *Journal of Physical Education and Sports,* 24(1), 18–23(in English).
26. Skvortsova, L. A. (2022). Inclusive physical education methodologies in wartime: A theoretical perspective. *Bulletin of Scientific Research in Physical Culture,* 18(2), 55–59 (in English).
27. Prokopchuk, I., & Spodarenko, L. (2021). Social and psycho-emotional consequences of war for children: The role of inclusive physical education in adapting to normal life. *Social Psychology,* 16(3), 45–52 (in English).
28. Michaels, C., & Turnbull, A. (2022). Adapting physical activity programs for children affected by trauma. *Journal of Physical Education, Recreation & Dance,* 93(3), 14–21. https://doi.org/10.1080/07303084.2022.1832071 (in English).
29. Tymoshenko, O., & Vorona, T. (2023). Social consequences of war for children: Psychological problems and solutions through inclusive educational methods. *Social Pedagogy,* 12(2), 53–59 (in English).

30. Lee, K., & Phillips, J. (2023). Inclusive sports programs and social skills development for children affected by trauma. *Journal of Trauma and Rehabilitation*, 12(1), 67–75. https://doi.org/10.1016/j.jtr.2022.12.004 (in English).
31. Smith, R., Jones, K., & Davis, M. (2022). The role of social support in enhancing motivation for physical activity among children affected by war. *Social Science and Medicine*, 98(2), 212–220 (in English).
32. Bondarenko, I. Y., Serhiyenko, V. O., & Pavlenko, L. O. (2023). Social support for children who are internally displaced as a factor in restoring motivation for physical activity. *Bulletin of Pedagogy*, 28(1), 60–67 (in English).
33. Hassan, N., & Abdurrahman, S. (2019). Social and emotional impact of war on children: The role of inclusive education in recovery. *Child Development*, 90(2), 355–367 (in English).
34. Kourkouta, L., Koniordos, M., & Panagiotopoulos, A. (2018). Inclusive education and its impact on children with disabilities: A conceptual overview. In *Proceedings of the International Conference on Inclusive Education* (pp. 232–239). University of Athens Press (in English).
35. Johnson, L., Smith, D., & Anderson, R. (2020). War and its impact on physical education: Adapting programs for children with trauma. *International Journal of Inclusive Education*, 21(5), 482–491 (in English).
36. Rodriguez, A., & Kumar, P. (2023). Social and psychological outcomes of inclusive physical education programs for trauma-affected children. *Journal of Physical Education and Health*, 28(4), 383–391. https://doi.org/10.1016/j.jpeh.2023.02.005 (in English).
37. Shevchenko, L., & Chernishova, N. (2022). Physical activity as a rehabilitation tool for children who are internally displaced: Inclusive methods and approaches. *Physical Education and Sports in Ukraine*, 17(5), 61–67 (in English).
38. Shmidt, O., & Lunina, V. (2023). Inclusive physical education as a path to rehabilitation for children who are internally displaced. *Sports Pedagogy*, 9(6), 74–80 (in English).
39. Kovalenko, M. V. (2022). Organizational problems of physical education in wartime. *Pedagogy and Psychology*, 24(3), 65–71 (in English).
40. Chernyak, O. V. (2021). Adapting sports infrastructure during wartime. *Sports Science*, 22(3), 55–60 (in English).

Стаття надійшла до редакції 19.11.2024 р.