

РІВНЕНСЬКИЙ ДЕРЖАВНИЙ ГУМАНІТАРНИЙ УНІВЕРСИТЕТ



# ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Випуск 7



Рівне 2016

**МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ**  
**Рівненський державний гуманітарний університет**  
**Рівненський обласний інститут післядипломної педагогічної**  
**освіти**

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І**  
**РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

*Збірник наукових праць*

**ВИПУСК 7**

**РІВНЕ – 2016**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

**Редакційна колегія:**

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.  
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.  
методист РОШПО Дубенчук А.І.  
старший викладач Кашуба А.А.  
лаборант Лагутенко Т.Г.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. /  
Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

© Рівненський державний  
гуманітарний університет, 2016 р.

## ЗМІСТ

<b>Бутенко Тетяна, Панчук Ілона. ХОРЕОГРАФІЧНІ ЗДІБНОСТІ ТА ЇХ РОЗВИТОК У ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ .....</b>	<b>6</b>
<b>Бугаєвський Андрій. ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ БАСКЕТБОЛІСТІВ В ПЕРІОД ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ .....</b>	<b>15</b>
<b>Василюк Василь, Ярмошук Олена, Давидюк Ірина. ФІЗКУЛЬТУРНА ГРАМОТНІСТЬ В АПЕРЦЕПЦІЇ СУСПІЛЬНОЇ АКТИВНОСТІ ІНДИВІДА .....</b>	<b>22</b>
<b>Ваколюк Аліна. СУТНІСНА ХАРАКТЕРИСТИКА ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ Й КУЛЬТУРИ ЗДОРОВОГО СПОСОБУ ЖИТТЯ В СУЧАСНОМУ СУСПІЛЬСТВІ .....</b>	<b>32</b>
<b>Герасимчук Андрій. ОСОБЛИВОСТІ ЕКСПЕРИМЕНТАЛЬНИХ ОРГАНІЗАЦІЇ І ЗМІСТУ РУХЛИВИХ ХВИЛИНОК, ПЕРЕРВ У ПОЛІПШЕННІ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОГО СТАНУ 6-РІЧНИХ ДІТЕЙ .....</b>	<b>39</b>
<b>Горопаха Наталія. НАСТУПНІСТЬ ДОШКІЛЬНОГО ЗАКЛАДУ ТА ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ 5-10 РОКІВ .....</b>	<b>51</b>
<b>Дутчак Володимир, Мамчур Світлана. РОЗВИТОК ГНУЧКОСТІ УЧНІВ П'ЯТИХ КЛАСІВ ЗАСОБАМИ АЕРОБІКИ З УРАХУВАННЯМ ТИПІВ ЇХ ТЕМПЕРАМЕНТУ .....</b>	<b>60</b>
<b>Кіндрат Наталія. ГЕНЕЗИС ТА РОЗВИТОК РУХЛИВИХ ТА СПОРТИВНИХ ІГОР НА БРИТАНСЬКИХ ОСТРОВАХ .....</b>	<b>67</b>
<b>Кіндрат Вадим, Кіндрат Наталія. ТЕОРЕТИЧНІ ОСНОВИ ОРГАНІЗАЦІЇ ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ НАСЕЛЕННЯ У СОЦІАЛЬНО-ПОБУТОВІЙ СФЕРІ .....</b>	<b>73</b>
<b>Кіндрат Павло. ВПРОВАДЖЕННЯ НАЦІОНАЛЬНОЇ СТРАТЕГІЇ З ОЗДОРОВЧОЇ РУХОВОЇ АКТИВНОСТІ: НОРМАТИВНІ АСПЕКТИ .....</b>	<b>82</b>



<b>Кіндрат Вадим, Власюк Галина.</b> СПОРТИВНО-ПРОСВІТНИЦЬКА ОРГАНІЗАЦІЯ «ПЛАСТ» В СИСТЕМІ ПАТРІОТИЧНОГО ВИХОВАННЯ МОЛОДІ .....	90
<b>Ковальський Володимир, Бабейчик Андрій.</b> ТЕОРЕТИКО-ОРГАНІЗАЦІЙНІ ЗАСАДИ АДАПТИВНОГО ТУРИЗМУ ОСІБ З ОБМЕЖЕНИМИ МОЖЛИВОСТЯМИ.....	100
<b>Кольцова Наталія, Ужеліна Ольга, Базилюк Наталія.</b> ВИРШЕННЯ НАВЧАЛЬНИХ, ВИХОВНИХ ТА ОЗДОРОВЧИХ ЗАВДАНЬ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ ЗАСОБАМИ БАДМІНТОНУ В РДГУ (НА ПРИКЛАДІ ВІДКРИТОГО ЗАНЯТТЯ) .....	108
<b>Маліновська Наталія.</b> ФОРМУВАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ У СТАРШИХ ДОШКІЛЬНИКІВ.....	118
<b>Кашуба Анатолій.</b> ПРОБЛЕМА ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ ЗМАГАЛЬНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У СФЕРІ ПРОФЕСІЙНОЇ ОСВІТИ..	122
<b>Панчук Андрій, Панчук Ілона.</b> ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ ЗАНЯТЬ АЕРОБІКОЮ ЗІ СТУДЕНТАМИ ВНЗ .....	132
<b>Поляк Петро.</b> ФУНКЦІЇ ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ ФІТНЕС-ТРЕНЕРА ТА СПЕЦИФІКА ЙОГО РОБОТИ .....	137
<b>Панчук Андрій, Окнесюк Ігор, Панчук Ілона.</b> ТЕОРЕТИЧНІ АСПЕКТИ КОНФЛІКТНОЇ ПОВЕДІНКИ ФУТБОЛІСТІВ ПІД ЧАС ТРЕНУВАНЬ.....	147
<b>Семенович Сергій, Кіндрат Павло.</b> ІНДИВІДУАЛЬНИЙ ПІДХІД В ПРОЦЕСІ НАВЧАННЯ ЮНАКІВ СТАРШОЇ ШКОЛИ АТЛЕТИЧНІЙ ГІМНАСТИЦІ.....	152
<b>Хомченко Михайло.</b> ОПТИМАЛЬНЕ, КОМПЛЕКСНЕ ФІЗИЧНЕ НАВАНТАЖЕННЯ – ЗАПОРУКА ЗДОРОВ'Я ТА ПРАЦЕЗДАТНОСТІ ЛЮДИНИ.....	160
<b>Чалій Людмила.</b> МЕТОДИКА РЕАЛІЗАЦІЇ ПЕДАГОГІЧНИХ УМОВ ФОРМУВАННЯ ГОТОВНОСТІ МАЙБУТНІХ ВЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО ОРГАНІЗАЦІЇ.....	168

<b>Шевців Зоя.</b> ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ .....	181
<b>Шевців Мирослав.</b> ЗАПОБІГАННЯ ЗАХВОРЮВАНЬ УЧНІВ ЗАГАЛЬНООСВІТНІХ ЗАКЛАДІВ .....	187
<b>Юрчук Олексій.</b> ОПТИМІЗАЦІЯ РУХОВОГО РЕЖИМУ ДІТЕЙ ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ В УМОВАХ ДНЗ .....	192

8. Ягупов В. В. Педагогіка: Навчальний посібник / В. В. Ягупов. – К. : Либідь, 2002. – 560с. режим доступу: [http://eduknigi.com/ped\\_view.php?id=36](http://eduknigi.com/ped_view.php?id=36)

Шевців Зоя

## ОЗДОРОВЧІ ВПРАВИ ЯК ЗАСІБ РЕАБІЛІТАЦІЇ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ НА УРОКАХ В ІНКЛЮЗИВНОМУ КЛАСІ

**Постановка проблеми.** Ключовим моментом реабілітації дітей з обмеженнями здоров'я є їх навчання, шляхом включення (*inclusion*) їх у навчальний процес загальноосвітньої школи. У Національній стратегії розвитку освіти в Україні на період до 2021 року визначається, що нагальною освітньою потребою є розширення практики інклюзивного навчання у системі загальної освіти. Саме тому, пріоритетним напрямом освітньої реформи в Україні є впровадження інклюзивного навчання. **Інклюзивне навчання** – це спеціально організований та керований навчальний процес взаємодії учителя та учнів у загальноосвітній школі загального типу, в результаті якого відбувається задоволення індивідуальних освітніх потреб усіх учнів, засвоєння знань, умінь та навичок [2]. Причому враховуються лише освітні потреби, а не види захворювань, поведінки чи характер дитини. Для забезпечення ефективності навчально-виховного процесу наповнюваність класу з інклюзивним навчанням повинна становити не більше як 20 учнів із них:

- 1-3 учнів з однорідними вадами розвитку: розумовою відсталістю, порушенням опорно-рухового апарату, зі зниженим зором, слухом, затримкою психічного розвитку та інші;

- не більше 2 дітей: сліпих, глухих, з порушеннями мовлення; дітей із складними вадами розвитку (порушення слуху, зору, опорно-рухового апарату в поєднанні з розумовою відсталістю, затримкою психічного розвитку); дітей, які пересуваються на інвалідних візках.

Важливим аспектом реабілітації дітей з обмеженнями здоров'я в інклюзивному класі є урок, до якого долучається уся команда фахівців школи, котрі виконують соціально-педагогічну

діяльність з обов'язковим включенням корекційно-розвиткової мети. Учитель початкових класів в інклюзивному класі стає координатором співробітництва з усіма учасниками навчально-виховного процесу.

**Аналіз досліджень і публікацій.** Дослідженню проблеми залучення дітей з обмеженнями здоров'я до навчання в загальноосвітніх навчальних закладах, можливостей психолого-педагогічного супроводу таких дітей, їх реабілітації та соціалізації присвячені праці В. Авілова, Віт. Бондара, І. Демченко, Євтухової, В. Зарецького, І. Іванової, Н. Козлова, А. Колупаєвої, І. Купрієвої, В. Ляшенко, О. Мартинчук, Ю. Найди, В. Синьова, О. Столяренко, Н. Судакової, О. Таранченко, Є. Чайковського та ін.. Проте в науково-практичній літературі, присвяченій проблемі інклюзивної освіти, відсутнє висвітлення реабілітаційної спрямованості соціально-педагогічної діяльності вчителя початкових класів на уроках в інклюзивному класі.

**Мета статті** – розкрити сутність оздоровчих вправ для забезпечення реабілітації на уроках в інклюзивному класі.

**Виклад основного матеріалу дослідження.** В основу інклюзивної освіти покладено ідеологія, котра виключає дискримінацію дітей, але створює умови для тих, хто має обмежені можливості здоров'я, а відтак особливі освітні потреби. Інклюзивна освіта сприймає дитину з вадами здоров'я такою, якою вона є, підлаштовуючи до неї освітнє середовище.

Інклюзивне навчання в початковій школі – це складний дидактико-фізіологічний процес. Адже молодші школярі не зовсім адаптовані до нової соціальної ролі учня, швидко втрачають інтерес, втомлюються.

Тому кожен урок в інклюзивному класі необхідно планувати так, щоб дитина могла розслабитися, переключитися на іншу діяльність. У шестирічних школярів недостатньо сформовані центральна нервова система, зорові та слухові аналізатори, руховий апарат. Задля цього на уроках у початковій школі важливо реалізовувати не лише освітню мету, але й сприяти зміцненню здоров'я. Дидактичною вимогою до проведення уроку в інклюзивному класі є врахування ще й особливостей

психофізіологічного розвитку дітей з обмеженими можливостями здоров'я. В інклюзивному класі потрібно:

- починати урок із завдань, які тренують пам'ять та увагу;
- по чергово використовувати завдання, пов'язані з навчанням і завданнями на корекційно-реабілітаційну спрямованість (зорова гімнастика, завдання на розвиток дрібної моторики, розвиток мислення);

- застосовувати технології інтерактивного навчання:

а) *інтерактивні технології кооперативного навчання*: робота в парах; ротаційні (змінювані) трійки; два – чотири – всі разом; карусель; робота в малих групах;

б) *технології колективно-групового навчання*: мікрофон; мозковий штурм; навчаючись – учусь (“Кожен учить кожного”, “Броунівський рух”); аналіз ситуації [2].

Для комплексного розв'язання корекційно-реабілітаційних завдань обов'язково слід проводити фізкультхвилинки - невеликі за часом (від 2 до 5 хвилин) паузи. Серед системи реабілітаційних заходів актуальними є застосування оздоровчих вправ. Адже молодші школярі швидко втомлюються, починають розмовляти, відволікаються від учінневої діяльності. Відбувається внутрішнє кисневе голодування, яке приводить до зниження уваги й працездатності, особливо у дітей з проблемами здоров'я. Сигналом до виконання фізкультхвилинки є послаблення уваги учнів. Фізкультхвилинки допомагають: - переключити увагу з одного виду діяльності на інший; - активно відпочити; - вирішити специфічні завдання, зумовлені особливостями психофізичного розвитку дитини (дати відпочити пальчикам, очам, зняти психоемоційний стан, напруження м'язів тощо).

Застосування фізкультхвилинок оздоровчого характеру носить позитивний вплив на дітей з проблемами здоров'я. Вони отримують наочний приклад для наслідування; формують здатність до переборювання фізичних труднощів, усвідомлюють необхідність власного вкладу в життя класу; з'являється бажання покращити свої фізичні форми. Разом з тим діти з нормативним рівнем психофізичного розвитку набувають досвід взаємодопомоги і дружби.

Добираючи оздоровчі вправи для фізкультурхвилинки, слід керуватися такими вимогами: вправи мають відповідати віковим особливостям дітей, бути їм відомими і охоплювати великі м'язові групи. Щоб активізувати функції дихання і серцево-судинної системи, доцільно виконувати вправи типу потягування і розслаблення м'язів. Рухи під час фізкультурної хвилинки за своїм характером мають відрізнятися від тих, які діти виконують на заняттях [1].

Комплекс вправ змінюють через два-три тижні, причому можна змінювати не комплекс, а тільки окремі вправи чи вихідні положення. Оздоровчі хвилинки під час уроків повинні комбінувати в собі фізичні вправи для осанки, вправи для очей, рук, шиї, ніг, які варто проводити під музичний супровід, зокрема пальчикову гімнастику. Адже мовлення перебуває у прямій залежності від розвитку дрібної моторики руки, а кожен із пальців руки має своє представництво у корі великих півкуль головного мозку. Прості рухи кистей допомагають зняти загальну напругу, а також власне з рук, розслаблюють губи, що сприяє покращенню вимови звуків, розвитку мовлення дитини. До прикладу наведемо кілька [1].

**Вправи для відновлення зору.** Вони стимулюють централізований, дистанційний і периферійний зір, стимулюють рухи очей, запобігають косоокості, тренують здатність очей фокусувати, підсилюють координацію очей, стимулюють скорочення й розслаблення зіниць. Профілактика астигматизму.

1. Швидко покліпати очима, заплющити очі та посидіти спокійно, повільно рахуючи до 5. Повторити 4 -5 разів.

2. Міцно замружити очі. Порахувати до 3, відкрити очі та подивитися вдалечінь. Порахувати до 5. Повторити 4 – 5 разів.

3. У середньому темпі проробити 3 – 4 кругових рухів очима в правий бік, стільки ж само - у лівий. Розслабивши очні м'язи, подивитися вдалечінь – на рахунок 1 – 6. Повторити 1 – 2 рази.

4. Витягнути руку вперед. Подивитися на вказівний палець витягнутої руки на рахунок 1 – 4. Потім перенести погляд вдалечінь на рахунок 1 – 6. Повторити 4 – 5 разів.

**Вправи на розвиток дрібної моторики**

### "Будиночок"

Раз, два, три, чотири, п'ять (розжати пальці, стиснуті у кулак по черзі, починаючи з великого).

Вийшли пальчики гуляти (ритмічно розжимати всі пальців одночасно).

Раз, два, три, чотири, п'ять (стискати по черзі широко розставлені пальці в кулак, починаючи з мізинця),

У будиночок сховалися знову (ритмічне стискання всіх пальців одночасно).

### Пальчикові ігри з мовним супроводом

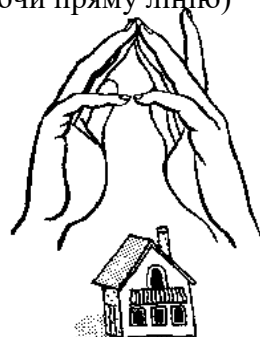
#### *Кішка*

А у кішки вушка  
Вушка на маківці,  
Щоб краще чути  
Мишу в її нірці  
(середній та безіменний пальці  
впираються у великий,  
вказівний  
і мізинний пальці підняті  
догори)



#### *Будиночок*

Будиночок стоїть з трубою й  
дахом  
(долоні спрямовані під кутом  
кінчики пальців стикаються;  
середній палець правої руки  
піднято вгору,  
кінчики мізинців стикаються  
один до одного,  
виконуючи пряму лінію)



Дітям подобаються фізкультхвилинки, які супроводжуються віршованими текстами. Щоб у дітей не збивався ритм дихання, їхні рухи були точними і сильними, при проведенні таких фізкультхвилинок учитель промовляє текст, а діти виконують вправи. До прикладу наведемо імітаційну фізкультхвилинку «Веселі хлоп'ята» [1].

Дружно разом піднялись,

Встати з-за парт.

Вліво, вправо подивились,  
праворуч.

Потім хутко повернулись,  
поворот.

Всім навколо посміхнулись,  
Поплескали в долоні  
І побігали, як поні.  
Хай лунає всюди сміх,  
Ми хлоп'ята кращі всіх!

Нахилити голову ліворуч,

Руки на пояс, зробити

Поплескати в долоні.  
Біг на місці

Творчий підхід вчителя до організації уроку в інклюзивному класі реалізується не лише у виборі навчального матеріалу, але й підборі фізкультхвилинок.

**Висновки.** Включення вчителем початкових класів в інклюзивне навчання оздоровчих вправ на відновлення зору, розвиток дрібної моторики пальців у фізкультхвилинки, а також використання динамічних пауз, психологічних, ритмічних, імітаційних фізкультхвилинок відіграє позитивну роль у корекційно-розвитковому навчанні нормативних дітей і дітей з різними видами нозологій. Оздоровчі вправи є елементом процесу реабілітації, яка відбувається через медичну реабілітацію (лікування, ліквідацію наслідків дефекту), психологічну реабілітацію (зняття психологічних комплексів, відновлення і психічних процесів), педагогічну реабілітацію (відновлення втрачених пізнавальних умінь і навичок, формування позитивних особистісних якостей).

### Список використаних джерел

1. Бондарчук Н. А. Фізкультхвилинки для учнів початкових класів / Н. А. Бондарчук. – Староконстантинівка, 2009. – 152 с.
2. Шевців З. М. Основи інклюзивної педагогіки / З. М. Шевців. – К.:ЦУЛ, 2016. – с.248.



Наукове видання

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць  
Регіональної науково-практичної конференції  
«Фізична культура дітей та молоді на сучасному етапі: досвід і  
перспективи»  
Випуск 7

**Відповідальний за випуск:** Кіндрат Вадим Кирилович

**Укладач:** Кашуба Анатолій Анатолійович

**Коректор:** Ковальський Володимир В'ячеславович

**Технічний редактор:** Лагутенко Тетяна Георгіївна

**Дизайн обкладинки:** Кашуба Надія Володимирівна

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, студентів галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти. / Збірник наукових праць. – Рівне: РДГУ, 2016. – Випуск 7. – 204 с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»

