

ПОЛТАВСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ  
ІМЕНІ ЮРІЯ КОНДРАТЮКА

# Фізична реабілітація та здоров'язберезувальні технології: реалії і перспективи

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної  
інтернет-конференції

*24 листопада 2016 року*



Полтава  
2016

**Міністерство освіти і науки України**  
**Полтавський національний технічний університет імені Юрія**  
**Кондратюка**  
**Управління інфраструктури та туризму**  
**Полтавської обласної державної адміністрації**  
**Інститут модернізації змісту освіти МОН України**  
**Національний університет фізичного виховання і спорту України**  
**Інститут здоров'я, спорту та туризму Класичного приватного**  
**університету**  
**Криворізький педагогічний інститут ДВНЗ «Криворізький**  
**національний університет»**  
**Львівський національний університет імені Івана Франка**  
**Бердянський державний педагогічний університет**  
**Хмельницький національний університет**

# **ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ТА ЗДОРОВ'ЯЗБЕРЕЖУВАЛЬНІ ТЕХНОЛОГІЇ: РЕАЛІЇ І ПЕРСПЕКТИВИ**

Матеріали II Всеукраїнської науково-практичної  
інтернет-конференції

*24 листопада 2016 року*

Полтава  
2016

УДК 796.012.62  
ББК 75.110

*Рекомендовано до друку вченою радою гуманітарного факультету Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка (протокол № 6 від 24 листопада 2016 року).*

**Головний редактор** – Л. М. Рибалко, доктор педагогічних наук, старший науковий співробітник, професор кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка.

**Члени редакційної колегії:**

**Бойко Галина Миколаївна**, доктор педагогічних наук, професор, завідувач кафедри фізичної реабілітації та фізичного виховання Полтавського інституту економіки і права ВНЗ ВМУРОЛ «Україна»;

**Лавренцьєва Олена Олександрівна**, доктор педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри загальнотехнічних наук та професійного навчання Криворізького педагогічного інституту ДВНЗ «Криворізький національний університет» (м. Кривий Ріг);

**Андрєєва Олена Валеріївна**, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри здоров'я, фітнесу та рекреації Національного університету фізичного виховання і спорту України (м. Київ);

**Яланська Світлана Павлівна**, доктор психологічних наук, професор, завідувач кафедри загальної, вікової та практичної психології Полтавського національного педагогічного університету імені В.Г. Короленка;

**Мороз Юрій Миколайович**, кандидат педагогічних наук, доцент, завідувач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

**Волошко Лариса Борисівна**, кандидат педагогічних наук, доцент, доцент кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка;

**Беседа Наталія Анатоліївна**, кандидат педагогічних наук, старший викладач кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини Полтавського національного технічного університету імені Юрія Кондратюка.

**Фізична реабілітація та здоров'язбережувальні технології: реалії і перспективи** : матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, 24 листопада 2016 р. [гол. ред. Л. М. Рибалко]. – Полтава : ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016. – 212 с.

Збірник містить матеріали II Всеукраїнської науково-практичної інтернет-конференції, які представляють результати досліджень учених і викладачів, наукові пошуки аспірантів і студентів, досягнення вчителів і методистів. Тематика представлених доповідей відповідає напрямам роботи конференції.

*Відповідальність за достовірність наведених фактів, грамотність, автентичність цитат та посилань несуть автори статей.*

© ПолтНТУ імені Юрія Кондратюка, 2016

наукового знання, що вивчає причини, механізми виникнення й формування, динаміку розвитку, наслідки різноманітних форм залежностей, а також способи, методи їх корекції та терапії. Психологія адитивної поведінки входить до спектру дисциплін, на одному з полюсів якої розташована психіатрія (психопатологія і патопсихологія), а на іншому – психологія здоров'я.

Основне завдання психології адитивної поведінки – розкрити психологічний зміст явища залежностей; визначити психологічні чинники виникнення девіантогенних проявів; дослідити їх вплив на якість фізичного та психічного здоров'я суб'єкта спортивної діяльності; висвітлити шляхи профілактики, діагностики та корекції різноманітних форм адитивної поведінки сучасної особистості.

#### *Література*

1. Ананьєв В.А. Практикум з психології здоров'я : методичні посібники з первинної специфічної і неспецифічної профілактики. СПб. Мова, 2007. – 320 с.
2. Ананьєв В.А. Основи психології здоров'я. Концептуальні основи психології здоров'я. СПб. Мова, 2006. – 384 с.
3. Бодров В.А. Психологічний стресс. М. ІПРА, 1995. – 136 с.
4. Голець А.В. Ціннісно-смилова сфера особистості в структурі психологічного здоров'я кваліфікованих спортсменів. Актуальні проблеми збереження психологічного здоров'я підростаючого покоління: міжвузівські психолого-педагогічні Деміденківські читання. Бердянськ, 2013. – С.116–120.
5. Діагностика здоров'я : психологічний практикум / під ред. проф. Г.С. Никифорова. СПб. Мова, 2007. – 950 с.
6. Леонт'єв Д.А. Психологія сенсу. М. Сентс, 2003. – 487 с.
7. Ложкін Г.В., Толкунова І.В. Психологія здоров'я: визначення поняття. // Наукові записки Тернопільського державного педагогічного університету. Серія: Педагогіка. 2000. № 7. – С. 23–29.

Шевців З.М., к.пед.н., доцент

*Рівненський державний гуманітарний університет*

### **ВИКОРИСТАННЯ ЗДОРОВ'ЯЗБЕРІГАЮЧИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ СОЦІАЛЬНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ В ІНКЛЮЗИВНІЙ ШКОЛІ**

Незважаючи на труднощі сьогодення, в Україні формується нова філософія освіти, яка базується на переконанні у необхідності зміни освітньої парадигми – об'єднанні загальноосвітньої та спеціальної системи навчання в єдину систему інклюзивної освіти, котра ґрунтуватиметься на принципах гуманного ставлення до особистості учня як найвищої соціальної цінності та створення умов для отримання якісної освіти незалежно від його соціального статусу, стану здоров'я, наявності будь-яких відхилень у ньому і можливостей життєдіяльності [2]. Очевидно, що

йдеться про включення (*inclusion*) у навчальний процес загальноосвітньої школи дітей з обмеженими освітніми потребами.

Інклюзивна школа - навчальний заклад, який відкритий для навчання всіх дітей, незалежно від їхніх фізичних, інтелектуальних, соціальних, емоційних, мовних чи інших особливостей, тому потребує реструктуризації культурно-освітнього середовища, охоплюючи приміщення школи, педагогічний колектив, учнів та їх батьків, що забезпечить безпечні та нешкідливі умови навчання, режим роботи, умови для фізичного розвитку та зміцнення здоров'я. Запорукою успішної реалізації моделі інклюзивної освіти є набуття майбутніми вчителями початкових класів системою знань про мистецтво викладання в інклюзивному класі, які узагальнені та систематизовані в окрему галузь педагогічних знань – інклюзивну педагогіку. Метою інклюзивної педагогіки є пояснення, опис та прогнозування педагогічних процесів і явищ, котрі відбуваються у спеціально організованому соціокультурному освітньому середовищі для спільного навчання і виховання здорових дітей і дітей з різними видами нозологій [3].

Студенти, оволодіваючи знанням з інклюзивної педагогіки, у майбутньому повинні організовувати свою діяльність з урахуванням принципів збереження та зміцнення здоров'я всіх суб'єктів педагогічного процесу. При цьому, упроваджуючи здоров'язберігаючі технології, необхідно створювати:

- сприятливі умови навчання дітей у школі (відсутність стресових ситуацій, адекватність вимог, методик навчання та виховання);
- оптимальну організацію навчального процесу (відповідно до вікових, статевих, індивідуальних особливостей та гігієнічних норм);
- повноцінний та раціонально організований руховий режим [3].

Актуальними для учитель початкових класів при інклюзивному навчанні є комплексні здоров'язберігаючі технології: профілактики захворювань, корекції та реабілітації здоров'я (фізкультурно-оздоровчі та валеологічні); педагогічні технології, що сприяють збереженню здоров'я; технології, що формують здоровий спосіб життя (ЗСЖ), які забезпечуються командою. Команда - група фахівці у своїх галузях (психолог, логопед, медик, реабілітолог, асистент інклюзивного педагога), діяльність якої спрямовується на забезпечення гнучкої системи освіти, тобто учитель початкових класів повинен підбирати такі форми і методи інклюзивного навчання, які сприятимуть загальному розвитку усіх дітей [2].

Вона ж веде психолого-педагогічний супровід успішної соціалізації та формування соціальної компетентності [1], як складової життєвої компетентності, яка характеризується у молодших школярів навичками раціонального харчування, рухової активності та загартування, організації режиму праці та відпочинку, самоконтролю, ефективного спілкування, співчуття (емпатії), співробітництва, конструктивної поведінки в проблемних ситуаціях, засвоєння певної соціальної норми та ін..

Вагому роль у формуванні соціальної компетентності молодшого школяра в інклюзивній школі належить правильній організації вчителем початкових класів уроку. Зокрема використання інтерактивних форм взаємодії учителя та учнів: традиційне інтенсивне навчання, кооперативне навчання, формування когнітивних стратегій, диференційоване навчання.

Упродовж уроку обов'язково слід проводити фізкультхвилинки – корекційно-розвиткові вправи. 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 обмеженнями життєдіяльності. Корекційно-розвиткові хвилинки забезпечують, по-перше, активний відпочинок учнів, по-друге, спрямовуються на вирішення специфічних завдань, зумовлених особливостями психофізичного розвитку учнів.

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.

Отже, здоров'язберігаючі технології є обов'язковою складовою педагогічної діяльності вчителя початкових класів в інклюзивній школі задля формування соціальної компетентності молодших школярів.

#### *Література*

1. Державний стандарт початкової загальної освіти [Електронний ресурс]. – Режим доступу: <http://www.mon.gov.ua/ua/often-requested/state-standards/>.
2. Колупаєва А. А., Найда Ю. М. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / А. А. Колупаєва, О. М. Таранченко, І. О. Білозерська, З. П. Ленів, Л. В. Будяк, Т. В. Сак, Ю. М. Найда / За заг. ред. Колупаєвої А. А.. – К.: «А.С.К.», 2012. – 308с.
3. Шевців З.М. Основи інклюзивної педагогіки [текст] : підручник / З. М. Шевців. – К.: «Центр учбової літератури», 2016. – 248 с.

Шевців М.В., к.пед. н., доцент  
*Рівненський державний гуманітарний університет*

### **ПРОФІЛАКТИКА ПСИХОСОМАТИЧНИХ ПОРУШЕНЬ В УЧНІВ**

У Національній доктрині розвитку освіти України у XXI столітті турбота про здоров'я молоді, виховання в неї культури здорового способу життя визначається як одне з пріоритетних завдань. За даними МОЗ України, серед дитячого населення за останнє десятиліття у 1,5 – 3 рази