

### Список використаних джерел

1. Барановська І. В. Професійне вигорання вчителів: психологічні та педагогічні аспекти. *Педагогіка і психологія*. 2015. № 1. С. 23–27.
2. Булатевич М. М. Синдром емоційного вигорання: роль індивідуальних та організаційних чинників. *Вісник Київського національного університету імені Т. Шевченка. Серія Соціологія. Психологія. Педагогіка*. 2005. Вип. 22-23. С. 47–50.
3. Дзюба К. В. Профілактика професійного вигорання. *Психолог*. 2013. № 8. С. 24–25.

## ІНКЛЮЗИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ ДІТЕЙ З ОСОБЛИВИМИ ОСВІТНИМИ ПОТРЕБАМИ: ДОСВІД РОБОТИ ЦЕНТРУ КОМПЛЕКСНОЇ РЕАБІЛІТАЦІЇ

**Баштовенко Оксана Анатоліївна,**

*кандидат біологічних наук, доцент кафедри фізичного виховання,  
спорту та здоров'я людини*

*Ізмаїльський державний гуманітарний університет*

Здоров'я – безцінний капітал будь-якої нації, держави. Всі більш-менш значимі соціальні зрушення здійснюються переважно задля здоров'я і життя людини. Прогрес країни неможливий без утвердження моралі суспільства у визначенні цінності життя і здоров'я як перших позицій у ієрархії цінностей з давніх часів до тепер. Здорова людина слугує ідеалом, домінує у суспільстві. Але лише сьогодні, як важлива міра визначення людського середовища цивілізованих країн, з'являється можливість утвердити цінність інклюзивного освітнього середовища.

За даними державної служби статистики на сьогодні в Україні живуть понад 2,8 млн. людей з інвалідністю різної етіології, з них 156 000 – діти. Це досить велика частина населення. Однак, ми повинні розуміти, що не всі діти долучені до цієї «статистики». Переважно у сімей, де є такі діти, не вистачає сил, можливостей, аби дитина мала доступ до всіх благ, які повинно надати їй суспільство.

Допомогу для такої ланки суспільства досить часто надають благодійні організації та фонди, що реалізують дієві та ефективні проєкти [2].

Так, проєкт, що реалізується Благодійним фондом «Агентство розвитку та інвестицій південного регіону» у партнерстві з Child Fund Deutschland (Німеччина) за фінансової підтримки Baden-Württemberg Stiftung у рамках програми фінансування Perspektive Donau, створив можливості для функціонування в Ізмаїльському державному гуманітарному університеті Центру комплексної реабілітації для дітей та молоді з особливими освітніми потребами [3].

Надання дітям з особливими освітніми потребами півдня Одеської області можливості для всебічного розвитку, активного соціального життя, інтеграція до суспільства через проходження курсу корекційно-реабілітаційних занять з фахівцями лікувальної фізичної культури через роботу центру виявилось досить ефективним.

Приміщення кабінету лікувальної фізичної культури обладнане сучасними тренажерами, має необхідне додаткове оснащення, яке допомагає дітям різних вікових категорій (від 4 до 14 років) подолати вади, зокрема, хвороби опорно-рухового апарату, серцево-судинної та дихальної систем, неврологічних захворювань (ДЦП, травми та ін.).

Комплексна допомога, що надається дітям з особливими освітніми потребами, здійснюється на сучасному рівні, дозволяє забезпечити також заходи профілактики розвитку хронічних захворювань, запобігти інвалідизації, покращити рівень соціалізації та адаптації дітей до оточуючого середовища.

Покращенню якості надання всіх видів реабілітаційних послуг сприяє впровадження у процес фізичного виховання дітей нових методів реабілітації та профілактики. Ці напрямки діяльності є пріоритетними у роботі фахівців кафедри фізичного виховання, спорту та здоров'я людини, які на даний час підготували інтерактивний методичний посібник для батьків, що виховують дітей з особливими освітніми потребами [2].

Досить часто родини таких дітей стикаються з низкою перешкод і відсутністю доступу до найзвичайніших занять, зокрема – до фізичної культури і спорту. Важливість таких занять полягає перш за все у формуванні певних життєвих принципів.

Принцип емансипації – самовизначення у питаннях здоров'я що орієнтований на позитивний результат. Самовизначення, самостійність і самодопомога як окремої особистості (батьків), так і певних фахівців у питаннях здоров'я.

Принцип активізації потенціалу навчає дитину контролювати власну свідомість та життя, розширює можливості життєвого самовизначення дитини.

Принцип участі як багатоаспектне і багатокомпонентне поняття передбачає залучення громадськості до процесу реалізації певних програм і заходів сприяння здоров'ю.

Принцип надання можливостей не просто створює можливість упевненого існування (безпечне та підтримуюче середовище), а й відкривають йому можливості для навчання і розвитку у набутті життєвих навичок.

В основу принципу соціальної підтримки покладена взаємодія між окремими особами, що сприяють встановленню соціальних зв'язків.

Принцип партнерства забезпечується системною діяльністю усіх суспільних інститутів і громадян, потребує об'єднання зусиль різних партнерів.

У чому ж полягає роль інклюзивного фізичного виховання? Що має на меті та яких результатів потрібно очікувати?

Розвиток дітей через спорт приносить користь як конкретній дитині, так і всій країні за умови дотримання системності. Фізична активність важлива для повноцінного розвитку будь-якої дитини, тим паче дітей з інвалідністю та особливостями ментального розвитку і також тих, хто проходить період реабілітаційного відновлення після хвороби.

Навіть не визиває сумніву те, що заняття фізичною культурою і спортом позитивно впливають на фізичний і психоемоційний стан дітей, особливо дітей, що потребують додаткової особливої уваги. Фізична культура і спорт для таких дітей це не про спортивні досягнення, а про отримання необхідних рухових навичок, адаптації, задоволення від руху, м'язової напруги та спілкування на позитивних емоціях.

Робота у проєкті здійснюється за кількома напрямками. Один з них – логопедична корекція та допомога дітям з мовленнєвими вадами. Другий напрям стосується психологічної підтримки дитини та її батьків, що є невід'ємною складовою інклюзивного напрямку задля оцінки позитивного впливу занять на психоемоційний стан дитини та прогрес її соціалізації. Третя складова – лікувальна, адаптивна фізична культура, що тісно пов'язана з двома першими напрямками та є заключним важливим етапом реабілітаційного заняття [1].

Важливий крок в реалізації такого комплексного проєкту – кадрове забезпечення. Фахівці з досвідом ведення інклюзивних груп, вчителі фізичної культури які мають бажання працювати, розвиватися в напрямі інклюзії, викладачі, що пройшли спеціальні підготовчі курси. Ми залучаємо до роботи у Центрі студентів, що набувають навичок роботи в інклюзивному середовищі та отримують неоціненний досвід під керівництвом викладачів.

Висновки. Лікувальна фізична культура складова комплексної дії на організм, потребує індивідуального підходу та добору методів і засобів, які забезпечать необхідну реактивність організму. Комплексне втручання дозволить подіяти не тільки на окремі клітини та тканини, а й на організм в цілому. Фізична культура виступає методом функціональної терапії.

Лікувальний ефект від фізичних вправ досягається регулярним і тривалим їх застосуванням в інтенсивному темпі, який нарощується поступово до отримання позитивного ефекту.

### **Список використаних джерел**

1. Деделюк Н.А. Теорія і методика адаптивної фізичної культури : навч.-метод. посібник для студентів. Луцьк : Вежа-Друк, 2014. 68 с.
2. Лучко О. Р., Довженко С. С. Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології: конспект лекції. Харків : УкрДУЗТ, 2020. 56 с.

3. Стойкова В. П., Баштовенко О. А., Радовенчик А. І., Рубан А. К., Ганчева К. М., Станєва С. В., Сілаєв В. В. Рухова активність – необхідна умова розвитку дітей в інклюзивному середовищі : метод. посіб. Ізмаїл: РВВ ІДГУ, 2023. 100 с.

## **ОЦІНКА ВПЛИВУ ЗАНЯТЬ ТУРИЗМОМ НА ОРГАНІЗМ ЛЮДИНИ**

**Безкровний Богдан Тарасович,**

*здобувач другого (магістерського) рівня вищої освіти*

*Полтавський національний педагогічний університет імені В. Г. Короленка*

**Дьяченко Юрій Альбертович**

*Викладач вищої категорії ЗФПО фахового медико-фармацевтичного коледжу ПДМУ*

Туризм – це вид спорту, групові походи, які мають на меті фізичне зміцнення організму. Туризм – це подорожі у вільний час по всій країні та в інші країни, коли відпочинок поєднується з елементами спорту та пізнавальними завданнями. Туризм – це вид активного відпочинку – подорожі (поїздки, походи), що здійснюються організовано або самостійно для відпочинку, зі спортивними або пізнавальними цілями.

Регулярні заняття туризмом чинять позитивний вплив на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовку та функціональний стан багатьох систем організму. Вони помітно покращують фізичну підготовленість школярів. Природний вплив рухових якостей на фізичний розвиток є фізіологічним, обумовленим і найважливішим фактором оптимального протікання фізіологічних функцій організму.

В Україні було проведено значну кількість досліджень з впливу туризму на організм дітей. Встановлено, що під впливом навіть одноразових багатоденних походів відбувається поліпшення функціонального стану організму, що виражається у збільшенні обсягу крові, покращенні потужності вдиху та видиху, підвищенні силових показників та витривалості школярів. Одноразові багатоденні піші, велосипедні, лижні походи, крім позитивного впливу на організм, показали, що різні види туризму впливають на окремі системи по-різному. Наприклад, на збільшення сили м'язів верхнього плечового пояса ефективніше впливають лижні походи, м'язів спини – піші. Покращення потужності видиху ефективніше досягається в піших походах, рухливість нервових процесів – у лижних. Багаторічні (4-5 років) регулярні заняття туризмом позитивно впливають на фізичний розвиток школярів, їх фізичну підготовленість, на функціональний стан багатьох фізіологічних систем. Наприклад, якщо сила стискання кисті у дівчаток, які не займаються спортом, включаючи туризм, у 16 років збільшується порівняно з їх показниками у 12-річному віці на 46,7%, то у тих, хто регулярно займається