

Яворська Т.Є.

Житомирський державний університет імені Івана Франка

м. Житомир

**ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ
РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОЇ
ОСВІТИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ**

**IMPLEMENTATION OF PHYSICAL AND HEALTH REHABILITATION
TECHNOLOGIES IN THE CONTEXT OF INCLUSIVE EDUCATION OF
HIGHER EDUCATIONAL INSTITUTION**

Yavorska T. Ye.

Abstract. The article is devoted to the study of the problem of involvement of future physical rehabilitation specialists in the field of physical health technologies of medical and prophylactic specification into inclusive education process.

The author analyzed scientific works of the leading authors, used modern research methods, did analysis of the experiment results, considered the possibility of introducing physical and health rehabilitation technologies into the practice of higher education.

The article examines non-traditional and health-improving approach to the usage of fitballs; describes health effects of the fitball gymnastics; presents rules of exercising on the balls, which should be observed in physical education classes using the tools of fitball gymnastics.

The author defined the logical and structural sequence of phases for the exercises with the ball, sets out the main tasks to be solved at each stage of the fitball gymnastics practice.

The article demonstrates the effectiveness of exercises on the fitball for the emotional background of students in the process of using physical and health rehabilitation technologies.

The article introduces the author's experience of involving future specialists in the field of physical rehabilitation using fitball gymnastics into inclusive education process, which has theoretical and practical significance.

The results of the experimental study were tested in the inclusive education process for the students of Zhytomyr Institute of Economics and Humanities at the University "Ukraine".

Key words: fitball, health-improving technologies, fitball gymnastics, people with special needs.

ВНЕДРЕНИЕ ФИЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫХ РЕАБИЛИТАЦИОННЫХ ТЕХНОЛОГИЙ В КОНТЕКСТЕ ИНКЛЮЗИВНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ВЫСШЕГО УЧЕБНОГО ЗАВЕДЕНИЯ

Яворская Т.Е.

Анотация. Статья посвящена исследованию проблемы внедрения в учебно-воспитательный инклюзивный процесс будущих специалистов физической реабилитации физкультурно-оздоровительных технологий лечебно-профилактической направленности.

***Ключевые слова:** мяч-фитбол, оздоровительные технологии, фитболгимнастика, люди с особыми потребностями.*

ВПРОВАДЖЕННЯ ФІЗКУЛЬТУРНО-ОЗДОРОВЧИХ РЕАБІЛІТАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ В КОНТЕКСТІ ІНКЛЮЗИВНОЇ ОСВІТИ ВИЩОГО НАВЧАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ

Яворська Т.Є.

Анотація. Стаття присвячена дослідженню проблеми впровадження в навчально-виховний інклюзивний процес майбутніх фахівців з фізичної реабілітації фізкультурно-оздоровчих технологій лікувально-профілактичної спрямованості.

***Ключові слова:** м'яч-фитбол, оздоровчі технології, фітболгимнастика, особи з особливими потребами.*

Постановка проблеми. Освіта – це основа розвитку людини, суспільства й держави вцілому. Одним із пріоритетних напрямів розвитку сучасної освіти є забезпечення рівних прав на освіту для всіх дітей, у тому числі для дітей з особливими потребами, дітей з інвалідністю. Реформування інклюзивної освіти підтверджується численними змінами в законодавстві України, практичною діяльністю навчальних закладів та узгоджується з основними міжнародними документами у сфері забезпечення прав дітей, зокрема зі статтею 24 «Освіта» Конвенції Організації Об'єднаних Націй «Про права осіб з інвалідністю» [4]. Тобто сьогодні люди з обмеженими можливостями вступають до навчальних закладів, мають можливість отримати вищу освіту разом зі звичайними, здоровими студентами, вони разом навчаються, спілкуються між собою та пристосовуються до сучасних, реальних умов нашого соціального життя в країні, причому не гірше за здорових людей. Усе це стає можливим унаслідок широкого впровадження в навчально-виховний інклюзивний процес майбутніх фахівців науково-обґрунтованих методик соціально-педагогічної, фізичної, психологічної, духовної, корекційної та медичної реабілітації. За останні роки популярності набуло використання фізкультурно-оздоровчих технологій з лікувально-профілактичною метою.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Інклюзивна освіта – це навчання учнів або студентів із особливими потребами впроваджуючи їх до загального освітнього середовища за місцем їхнього проживання. Відповідно до Концепції розвитку інклюзивної освіти, затвердженої наказом МОН України № 912 від 01.10.2010, інклюзивне навчання – це комплексний процес забезпечення рівного доступу до якісної освіти осіб з особливими освітніми потребами шляхом організації їх навчання у загальноосвітніх навчальних закладах на основі застосування особистісно орієнтованих методів навчання, з урахуванням індивідуальних особливостей навчально-пізнавальної діяльності таких дітей [5].

На сьогоднішній день інтерес до проблеми інклюзивної освіти

спостерігається в усьому світі у фахівців різного профілю. Проблема здобуття освіти особами з особливими потребами знаходиться в центрі уваги праць багатьох науковців, зокрема Андрєєвої Е., Акімової О., Бондаря В., Сабат Н., Завацької Л. тощо. Основи інклюзивної освіти представлені в роботі колективу авторів: Колупасєвої А., Таранченко О., Білозерської І., Ленів З., Будяк Л., Сак Т., Найда Ю. [3; 6].

Незважаючи на велику кількість робіт, присвячених цій проблемі, вона є мало дослідженою, актуальною та потребує подальшої розробки.

Метою нашого дослідження є розкрити досвід впровадження фітболгмнастики як фізкультурно-оздоровчої реабілітаційної технології в навчально-виховному інклюзивному процесі Житомирського економіко-гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Університету «Україна»».

Наукова новизна дослідження полягає в тому, що нами вперше було впроваджено фітболгмнастику як фізкультурно-оздоровчу реабілітаційну технологію в навчально-виховний інклюзивний освітній процес студентів Житомирського економіко-гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Університету «Україна»».

Експериментальне дослідження проводилося протягом II-го семестру 2016-2017 н.р. на базі Житомирського економіко-гуманітарного інституту вищого навчального закладу «Університету «Україна»». У ньому взяло участь 10 осіб. Розроблена методика включала в себе комплексне використання засобів фітболгмнастики на заняттях з фізичного виховання.

Результати дослідження та їх обговорення. Розвиток сучасної молоді та студентів з особливими потребами, поліпшення їх здоров'я в процесі навчання в освітніх установах є одним із актуальних завдань сучасності. Цілеспрямоване впровадження фізкультурно-оздоровчих методик та технологій в систему інклюзивної освіти, на заняттях фізичного виховання для оздоровлення, розвитку й виховання студентської молоді є сьогодні

одним із актуальних завдань модернізації навчальних планів та програм вищих навчальних закладів.

У зв'язку з цим виникає необхідність у пошуку нових, можливо нетрадиційних, засобів та технологій в інклюзивній освіті, які б сприяли підвищенню мотивації студентської молоді до занять фізичного виховання й ефективності їх проведення, оптимізації загального фізичного розвитку та розвитку фізичних якостей студентів тощо.

На наш погляд, упровадження фізкультурно-оздоровчих реабілітаційних технологій в навчально-виховний процес майбутніх фахівців, а особливо майбутніх фахівців із обмеженими можливостями, є дуже важливим показником ефективності роботи вищого навчального закладу зі студентами. Однією з ефективних фізкультурно-оздоровчих реабілітаційних технологій, що використовується у роботі зі студентами в інклюзивному процесі ЖЕГІ ВНЗ «Університету «Україна»» є фітболгімнастика, тобто гімнастика з використанням великих пружних корекційних м'ячів або фітболів.

Фітболгімнастика – це одна з нетрадиційних спеціально-організованих форм роботи, яка є унікальною за механізмом дії на організм людини, що викликає великий інтерес як у дітей, так і дорослих. Саме вправи на м'ячах володіють оздоровчим ефектом, який підтверджено досвідом роботи спеціалізованих корекційних та реабілітаційних медичних центрів Європи [2; 10-15].

Взагалі, з найдавніших часів в культурі будь-якого народу м'яч служив предметом для ігор і розваг. Гімнастичні м'ячі великого розміру з'явилися порівняно нещодавно в різних країнах. Фітбол був винайдений у 1960 році, але тільки у 1996 році в Італії відбувся перший міжнародний семінар з фітбол-тренувань. Вперше його почали використовувати швейцарські лікарі як пристосування для фізичної реабілітації [8, с.206-211].

Вправи на м'ячах доступні всім, незалежно від віку та стану здоров'я. Практично, це єдиний вид аеробіки, де під час виконання фізичних вправ

одночасно включаються руховий, вестибулярний, зоровий і тактильний аналізатори, що в геометричній прогресії посилює позитивний ефект від занять. Підвищити ефективність виконання фізичних вправ на м'ячах можливо також за рахунок використання музичного супроводу, що розвиває почуття ритміки, координацію, рівновагу, поставу, а також викликає емоційне піднесення, настрій, почуття радості й задоволення. Крім того, на позитивному емоційному фоні швидше й ефективніше проходить процес навчання руховим умінням та навичкам.

На відміну від загальноприйнятих методик гімнастика на фітболі дає унікальну можливість для тренування рухового контролю та рівноваги; знімає навантаження з хребта, здійснює перерозподіл тонуусу всіх груп м'язів; тренує правильну поставу, дає відчуття природної координації тіла; одночасно тренує м'язи спини й черевного пресу [1].

Існує ряд правил, без знання та дотримання яких виконання вправ на м'ячах не принесе належного оздоровчого ефекту, зокрема:

1. М'яч має бути підібраний згідно зросту особи, що займається, тобто коли людина сидить на м'ячі, кут між її стегном і гомілкою становитиме 90° або трохи більше, оскільки гострий кут у колінних суглобах створює додаткове навантаження на зв'язки й погіршує відток венозної крові.

2. Постава при сидінні на м'ячі має бути правильною: спина пряма, підборіддя підняте, живіт втягнутий, плечі розгорнуті, зігнуті ноги нарізно (три точки опори: ноги, таз).

3. Одяг для занять має бути зручним, без ґачків, блискавок. Слід уникати зіткнення м'яча з гострими й ріжучими поверхнями та предметами (існує небезпека пошкодження м'яча).

4. Взуття має бути зручним, на неслизькій підшві.

5. З метою профілактики травматизму займатися на фітболах слід на килимовому покритті [8, с. 210-211].

На нашу думку, незалежно від віку та фізичного стану слід дотримуватися логіко-структурної послідовності поетапного засвоєння вправ

з м'ячем. Так, основними завданнями I етапу навчання фітболгімнастики були:

1. Ознайомити з основними особливостями форми та фізичних властивостей фітболу.
2. Навчити правильному сидінні на фітболі.
3. Навчити базовим положенням при виконанні вправ (сидячи, лежачи, в присіді).

На II етапі вирішувалися наступні завдання:

1. Навчити зберігати правильну поставу при виконанні вправ для рук і ніг у поєднанні з погойдуваннями на фітболі.
2. Навчити зберігати правильну поставу при зменшенні площі опори (тренування рівноваги й координації).
3. Навчити виконувати вправи на збереження рівноваги з різними позиціями на фітболі.
4. Навчити виконувати вправи на розслаблення м'язів на фітболі.

Основними завданнями III етапу:

1. Навчити виконувати комплекс загально-розвиваючих вправ з використанням фітболу в єдиному для всієї групи темпі.
2. Навчити виконувати вправи на розтягування з використанням фітболу.

Основним завданням IV етапу були вдосконалити якість виконання вправ у рівновазі.

Крім того, фізкультурно-оздоровчі корекційно-реабілітаційні заняття з використанням фітболів, зокрема індивідуальні або групові, слід проводити з урахуванням індивідуальних особливостей розвитку студентів, їх психічних та фізичних можливостей.

За підсумками експериментального дослідження нами було проведено опитування студентів, завданням якого було визначення зацікавленості молоді до занять фізичного виховання з використанням засобів фітболгімнастики. В результаті було виявлено, що 99 % дітей з

експериментальної групи йшли на заняття з великим задоволенням. Крім того, використання музичного супроводу під час занять викликало підвищення настрою та емоційне задоволення усіх займаючих.

За результатами проведеного експерименту можна зробити висновок, що навчання студентів вправам на фітболах з дотриманням основних вимог щодо їх проведення й послідовності етапів навчання призводить до наступних результатів: формується правильна постава та здійснюється профілактика різних порушень; відбувається зміцнення опорно-рухового апарату та адаптація серцево-судинної й дихальної систем до навантаження; розвиваються та удосконалюються фізичні якості, підвищується працездатність, знижується стомлюваність; поліпшуються процеси саморегуляції й самоконтролю; підвищується настрій та інтерес студентської молоді до занять фізичного виховання.

Висновки. Отже, інклюзивне навчання в ЖЕГІ вищого навчального закладу «Університет «Україна»» є корисним, як для студентів із особливими потребами, так і для студентів з нормальним рівнем розвитку, членів суспільства в цілому, оскільки під час навчальних занять фізичного виховання традиційні вправи поєднуються з нетрадиційними. Саме впровадження фітболгімнастики як нетрадиційної фізкультурно-оздоровчої реабілітаційної технології в навчально-виховний інклюзивний процес майбутніх фахівців допомагають студентам не тільки запобігти розвитку ускладнень з боку різних органів та систем, але й повірити у свої сили, набути навички самостійних занять фізичними вправами, зміцнити своє здоров'я та підготуватись до належного виконання власне професійних обов'язків.

Таким чином, фітболгімнастика є сучасною фізкультурно-оздоровчою реабілітаційною технологією в контексті інклюзивної освіти студентської молоді, що поєднує в собі всі необхідні компоненти для гармонійного розвитку організму людини в цілому.

Перспективи подальших досліджень передбачаємо розробку та удосконалення змісту професійної підготовки майбутніх фахівців шляхом ретроспективного аналізу навчальних планів підготовки фізіотерапевтів (вітчизняних та зарубіжних), інструкторів із лікувальної фізичної культури та фахівців з фізичної реабілітації й інших спеціальностей засобами фізкультурно-оздоровчих реабілітаційних технологій.

Література

1. Веселовская С.В. Фитбол-тренинг / С.В. Веселовская, О.Ю. Сверчкова, Т. В. Левченкова // Пособие по фитбол-аэробике и фитбол-гимнастике. – М: ННОУ Центр «Фитбол», 1998. – 354 с.
2. Гері Окамото. Основи фізичної реабілітації (Перекл. з англ.). – Львів: Галицька видавнича спілка, 2002. – 325 с.
3. Колупаєва А.А. Діти з особливими освітніми потребами та організація їх навчання. Видання доповнене та перероблене: наук.-метод. посіб. / А.А. Колупаєва, Л.О. Савчук. – К.: Видавнича група «АТОПОЛ», 2011. – 274 с.
4. Конвенція про права осіб з інвалідністю від 13.12.2006 (http://zakon0.rada.gov.ua/rada/show/995_g71).
5. Концепція розвитку інклюзивної освіти: [Електронний ресурс]. – Режим доступу: http://osvita.ua/legislation/Ser_osv/9189/
6. Основи інклюзивної освіти. Навчально-методичний посібник / за заг. ред. Колупаєвої А.А. – К.: «А.С.К.», 2012. – 308 с.
7. Рябчиков А.И. Запись упражнений на фитболах (гимнастических мячах) / А.И.Рябчиков // Актуальные проблемы развития фитнеса в России: Сборник материалов Всероссийской научно-практической конференции. – СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена, 2009. – 260 с. – С. 74-78.
8. Яворська Т.Є. Теоретико-методичні основи впровадження оздоровчих технологій у практику дошкільного закладу / Т.Є. Яворська // Інноваційний досвід педагогів дошкільної та початкової освіти

- Житомирщини: збірник науково-методичних праць / за заг. ред. В.Є. Литньюва, Н.Є. Колесник. – Житомир : ФОП Левковець, 2012. – 456 с. – С. 206-211.
9. Яворська Т.Є. Гармонійний розвиток дитини дошкільного віку в процесі використання оздоровчих інноваційних технологій / Т.Є. Яворська // Слобожанський науково-спортивний вісник: [наук.-теорет. журн.] – Харків: ХДАФК, 2013. - № 5 (38). – 316 с. – (С. 300-303).
 10. Ahmed C, Hilton W, Pituch K. Relations of strength training to body image among a sample of female university students. *Journal of Strength & Conditioning Research*. 2002; 16(4):645–648.
 11. Brotzman Brent S. *Clinical Ortopaedic Rehabilitation*. Mosby. – Year Book, Inc. – 1996. – 402 p.
 12. Campbell A, Hausenblas HA. Effects of exercise interventions on body image: a meta-analysis. *Journal of Health Psychology*. 2009; 14(6):780–793.
 13. Zaiarniuk O.V. Inclusive education in Ukraine: problems and solutions. *Bulletin of International Humanitarian University*, 11 (2015), 190-193.
 14. O'Sullivan S., Schmitz T. *Physical rehabilitation*. – Philadelphia: Davis Company, 2004. – 748 p.
 15. Yavorska T. The harmonious development of children of preschool age in the use of health of innovative technologies / T.Yavorska // Slobozhanskyi herald of science and sport: [scientific and theoretical journal]. – Kharkiv: KSAPC, 2013. – № 5(38). – 238 p. – С. 227-229.