

## РЕКРЕАЦІЙНІ ТЕХНОЛОГІЇ ПІДТРИМКИ ФІЗИЧНОГО ТА ПСИХОСОЦІАЛЬНОГО РОЗВИТКУ УЧНІВ ІНКЛЮЗИВНИХ КЛАСІВ

Галина Бутенко, к.фіз.вих., доцент

*Глухівський національний педагогічний університет  
імені Олександра Довженка  
Глухів, Україна*

**Вступ.** Сучасний етап розвитку освіти в Україні характеризується активним упровадженням інклюзивного підходу, що передбачає створення рівних можливостей для навчання, фізичного розвитку та соціалізації всіх учнів незалежно від їхніх психофізичних особливостей. В умовах інклюзивного освітнього середовища особливої актуальності набуває проблема підтримки фізичного та психосоціального розвитку дітей, які навчаються в інклюзивних класах, оскільки вони часто стикаються з обмеженнями рухової активності, зниженням мотивації до фізичних занять, труднощами соціальної взаємодії та підвищеним рівнем психоемоційного напруження.

Одним із перспективних напрямів розв'язання зазначеної проблеми є впровадження рекреаційних технологій, що поєднують оздоровчу, соціалізувальну та психокорекційну функції.

Разом із тим, у практиці закладів загальної середньої освіти рекреаційні технології часто застосовуються фрагментарно, без системного науково-методичного обґрунтування, що знижує їхню ефективність у роботі з учнями інклюзивних класів. Це зумовлює необхідність комплексного наукового дослідження впливу рекреаційних технологій на фізичний і психосоціальний розвиток школярів в умовах інклюзивної освіти.

У наукових працях останніх років рекреація розглядається як багатовимірне соціокультурне явище, що охоплює фізичний, психічний і соціальний аспекти життєдіяльності особистості [1]. Дослідники наголошують на її значному потенціалі у відновленні функціональних можливостей організму, стабілізації психоемоційного стану та розвитку соціальних компетентностей. Проблематика інклюзивної освіти у сфері фізичної культури ґрунтовно висвітлена в роботах, присвячених аналізу бар'єрів і перспектив її розвитку в Україні [3], а також у дослідженнях, що розкривають нові можливості інклюзивного навчання для дітей з порушеннями психофізичного розвитку [4]. Значну увагу науковці приділяють рекреаційно-туристичним технологіям як засобу соціально-психологічної реабілітації дітей та молоді, зокрема в умовах воєнних викликів [2].

Водночас аналіз наукових джерел свідчить, що питання системного впровадження рекреаційних технологій саме в освітній процес інклюзивних класів, з урахуванням їхнього впливу на комплексний фізичний і психосоціальний розвиток учнів, залишається недостатньо розробленим.

**Метою дослідження** є наукове обґрунтування та експериментальна перевірка ефективності рекреаційних технологій у підтримці фізичного та психосоціального розвитку учнів інклюзивних класів.

**Матеріал і методи дослідження.** У педагогічному експерименті взяли участь 27 учнів 5–7 класів інклюзивних класів закладу загальної середньої освіти. Експериментальну групу (ЕГ) становили 14 учнів, контрольну групу (КГ) – 13 учнів. До складу вибірки входили учні з типовим розвитком та учні з особливими освітніми потребами (легкі порушення опорно-рухового апарату, затримка психічного розвитку). Групи були однорідними початковими показниками фізичного й психосоціального розвитку ( $p > 0,05$ ). Тривалість педагогічного експерименту становила 16 тижнів (один навчальний семестр). В експериментальній групі впроваджувалася програма рекреаційних технологій, що включала: адаптовані рухливі ігри; оздоровчу гімнастику з елементами фітбол-аеробіки; вправи на координацію та сенсомоторну інтеграцію; релаксаційні техніки та вправи психоемоційного розвантаження; соціально-ігрові вправи командної взаємодії.

Оцінювання фізичної підготовленості здійснювалося за такими тестами: сила – згинання і розгинання рук в упорі лежачи (кількість разів); витривалість – біг 6 хвилин (м); гнучкість – нахил тулуба вперед з положення сидячи (см); спритність – тест «Човниковий біг 4×9 м» (с). Оцінювання психосоціального розвитку відбувалося за наступними показниками: рівень тривожності (шкала Спілбергера–Ханіна); самооцінка (методика Дембо–Рубінштейн); соціальна адаптованість (експертна шкала педагогічного спостереження, бали).

Обробку результатів здійснювали методами описової статистики. Достовірність змін визначали за t-критерієм Стьюдента. Рівень статистичної значущості –  $p < 0,05$ .

**Результати дослідження та їх обговорення.** Динаміка показників фізичної підготовленості представлена у таблиці 1.

Таблиця 1

**Показники фізичної підготовленості учнів до та після експерименту (M±m)**

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	% змін
Згинання і розгинання рук в упорі лежачи (рази)	КГ (n=13)	12,4±1,1	14,1±1,0	+13,7%
	ЕГ (n=14)	12,6±1,2	16,8±1,1*	+33,3%
Біг 6 хвилин (м)	КГ	890±35	940±30	+5,6%
	ЕГ	900±32	1020±28*	+13,3%
Нахил тулуба вперед сидячи (см)	КГ	6,8±0,7	7,9±0,6	+16,2%
	ЕГ	6,9±0,8	9,8±0,7*	+42,0%
Човниковий біг 4×9 м (с)	КГ	11,2±0,4	10,9±0,3	+2,7%
	ЕГ	11,1±0,3	10,2±0,2*	+8,1%

*Примітка:* \* -  $p < 0,05$  порівняно з показниками до експерименту та з КГ після експерименту

Аналіз даних таблиці 1 свідчить про статистично значуще покращення всіх досліджуваних показників в експериментальній групі. Найбільший приріст спостерігався за показниками гнучкості (+42,0%) та сили (+33,3%). Динаміка у

КГ має природний тренувальний характер, однак її показники суттєво поступаються результатам ЕГ. Отримані результати підтверджують положення про ефективність рекреаційної діяльності як засобу гармонізації фізичного розвитку дітей в умовах інклюзивного освітнього середовища [1; 3].

Динаміка показників психосоціального розвитку учнів інклюзивних класів представлена у таблиці 2.

Таблиця 2

**Показники психосоціального розвитку учнів до та після експерименту  
( $M \pm m$ )**

Показник	Група	До експерименту	Після експерименту	% змін
Рівень тривожності (бали) ↓	КГ	42,3±2,1	40,8±1,9	-3,5%
	ЕГ	41,9±2,3	35,2±1,8*	-16,0%
Самооцінка (бали) ↑	КГ	58,4±3,0	61,2±2,8	+4,8%
	ЕГ	57,9±3,2	69,5±2,6*	+20,0%
Соціальна адаптованість (бали) ↑	КГ	6,2±0,4	6,8±0,3	+9,6%
	ЕГ	6,3±0,5	8,4±0,4*	+33,3%

*Примітка:* \* -  $p < 0,05$  порівняно з показниками до експерименту та з КГ після експерименту

У таблиці 2 зафіксовано статистично значуще зниження рівня тривожності та зростання показників самооцінки й соціальної адаптованості в експериментальній групі. Особливо виражені позитивні зміни простежуються в показнику соціальної адаптованості (+33,3%), що підтверджує потенціал рекреаційних технологій, відзначений у наукових дослідженнях [2; 4].

**Висновки.** Комплексна інтерпретація отриманих результатів свідчить, що рекреаційні технології виконують багатовекторну функцію: оптимізують розвиток основних фізичних якостей; знижують психоемоційне напруження; сприяють формуванню позитивного соціального досвіду.

Результати експериментальної групи над контрольною доводить педагогічну доцільність системного впровадження рекреаційних технологій в інклюзивні класи, що узгоджується з сучасними тенденціями розвитку інклюзивної освіти [3] та положеннями про соціально-реабілітаційний потенціал рекреаційної діяльності [1].

**Список використаної літератури.**

1. Ніколенко О. І., Гамма Т. В., Зарічанська Л. О., Несенчук О. Л., Зінчук Т. О. Рекреація як соціально-культурне явище, її різновиди та характеристики. *Rehabilitation and Recreation*. 2022. № 12. С. 144–149. <https://doi.org/10.32782/2522-1795.2022.12.19>

2. Чупіна К.О. Реабілітація засобами інклюзивного туризму: психологічний аспект. *Психологія та соціальна робота*. 2021. № 1(53). С. 206–218.

3. Язловецька О. В. Проблеми розвитку інклюзивної освіти у сфері фізичної культури в Україні. *Наукові записки. Серія: Педагогічні науки*. 2021. Вип. 200. С. 171–175. DOI: 10.36550/2415-7988-2022-1-200-171-175

4. Яковлева С.Д. Інклюзивне навчання – нові можливості для дітей з порушеннями психофізичного розвитку *Збірник наукових праць «Педагогічні науки»*. Випуск LXXXI. Том 2. Херсон, 2018. С.89–93.