

Кількість учнів, яких у 2018-2019 навчальному році залучено до інклюзивних класів – 44 особи. Кількість шкільних класів з інклюзивним навчанням нараховується – 32 класи. Наведемо кількісний розподіл учнів заучених до інклюзивного навчання за нозологіями: порушення слуху – 11; порушення зору – 3; порушення ОРА – 4; порушення інтелектуального розвитку – 3; порушення мови – 5; ЗПР – 18 учнів.

Отже, упровадження інклюзивного навчання у загальноосвітні заклади змінює сутність їхнього освітнього простору, оскільки набуваються нові якості як за призначенням, так і за змістом і технологіями діяльності його учасників.

Тому, виникає необхідність у: розширенні рівня й обсягу освітніх послуг; забезпеченні спеціальним обладнанням, дидактичними матеріалами; у наданні діагностичної і консультативної допомоги спеціалістів різного профілю; психологічному, адаптивному, медико-реабілітаційному та соціальному супроводі; цілеспрямованій підготовці педагогічних працівників; залученні до цих проблем владних структур, органів управління освіти, громадських організацій, товариств, фондів, батьків.

Інформаційні ресурси:

- 1.<http://www.education-inclusive.com/> – Офіційний сайт проекту «Інклюзивна освіта для дітей з особливими потребами в Україні»;
- 2.<http://www.unesco.org/> – ЮНЕСКО;
- 3.<https://mon.gov.ua/ua/npa/pro-zatverdzhennya-kontseptsii-rozvitku-inklyuzivnogo-navchannya> – Наказ МОН № 912 від 01.10.2010 р. «Про затвердження Концепції розвитку інклюзивного навчання»

## **ВПРАВИ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ В ПРОФІЛАКТИЦІ ПРОФЕСІЙНИХ ЗАХВОРЮВАНЬ ФАХІВЦІВ МОРСЬКОЇ**

**ГАЛУЗІ**

**В. Є. Земляков**

*Херсонська державна морська академія, м. Херсон*

Постановка проблеми. Використання фізичних вправ сприяють зміцненню та збереженню здоров'я, підвищують стійкість організму до несприятливих факторів навколишнього середовища (інфекції, радіації, коливань температури, атмосферного тиску, змісту кисню в повітрі тощо), збільшують резервні сили організму, що дозволяє переносити більш значні фізичні та психічні навантаження [1, 2, 3]. Фізична діяльність моряків

пов'язана переважно із статичними навантаженнями і зумовлена тривалим перебуванням у вимушеній позі, що не компенсує активного рухового режиму і негативного впливає на витривалість, працездатність і безпечну діяльність [4,5,6]. Виникнення випадків змін функцій організму в значній частині не є патологічними і при виконанні загально фізичних вправ мають відновний характер [7,8].

Основні результати роботи. Аналізуючи умови та причини, які негативно впливають на здоров'я фахівців морського та річкового транспорту було виділено 4 основні фактори професійної діяльності:

- зниження рухової активності (формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації);
- природні умови (зміна погодних та кліматичних умов, зміна часових поясів, бортова та кильова качка);
- виробничі умови (шум та вібрація, електромагнітне випромінювання, хімічне забруднення повітря, збільшення інтенсивності експлуатації суден);
- соціально-психологічні фактори.

Проаналізовані фактори дозволили виділити найбільш поширені для здоров'я моряків захворювання. Ними являються наслідки тривалої гіпокінезії та гіподинамії (формування синдромів вегето-судинної дистонії та нервово-психічної асенізації), так звана «морська хвороба» (укачування), стреси.

Для профілактики та підтримання оптимальних фізичних та психічних якостей необхідна постійна рухова активність та виконання спеціальних вправ, які викликають рефлекторні судинні реакції (подразнення вестибулярного апарату; затримка дихання (в ходьбі, нахилах, присіданнях)).

Висновки. Тривале обмеження руху (гіпокінезія) та силової активності (гіподинамія) призводить до значного зниження м'язового тону, до розвитку детренованості ряду органів і систем та зниження працездатності. Профілактика професійних захворювань фахівців морської галузі засобами фізичної підготовки – це процес, що відбувається шляхом систематичних занять фізичними вправами, адекватними в певній мірі вимогам даної професійної діяльності та її умов до функціональних можливостей організму.

#### Література

1. Годлевський П. М. Керування психологічним станом студентками спортивного учбового відділення з самозахисту. *Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Сер. Фізичне виховання і спорт*. Луцьк : Східноєвроп. нац. ун-т. 2014. Вип. 14. С. 31–35.

2.Гузар В. М., Шалар О. Г., Шкуропат Н. В. Вплив фізичної підготовленості юних плавців на впевненість в собі *Фізична реабілітація та рекреаційно-оздоровчі технології*. Харків: ХДАФК, 2016. №3. С.62–66.

3.Степанюк С. І., Глухов І. Г., Давидок А. О., Лященко О. В. Професійно-прикладна фізична підготовка в Херсонському морехідному училищі рибної промисловості. *Фізичне виховання, спорт та фізична реабілітація: проблеми і перспективи розвитку*: матеріали міжнар. наук.-практ. конф., 9–10 листопада 2018 р. Київ: Таврійський національний університет імені В. І. Вернадського, С.38–43.

4.Корейш В. Г. Профессионально-прикладная психофизическая подготовка моряка. *Современная стратегия и инновационные технологии физического совершенствования студенческой молодежи (в традициях научно-педагогической школы ОНПУ)*. Материалы международного симпозиума, Одесса. 2010. С. 83–86.

5.Побідаш А. Ю. Дослідження особливостей впливу основних стрес-факторів професійної діяльності моряків. *Проблеми загальної та педагогічної психології*, 2011. Т. XIII, Ч. 7. С. 150–157.

6.Земляков В. Є., Одинцов М. В., Шупік І. Є. Самостійне виконання завдань з фізичної підготовки студентами щодо кредитно-модульної системи: навч. посібник, Херсон.: ХНТУ, 2007. 249 с.

7.Гузар В. М., Круглик М. І., Свирида В. С. Змагання з морського багатоборства. *Актуальні проблеми сучасної біології та здоров'я людини*: матеріали XIII Міжнар. наук.-практ. конф. Миколаїв: МНУ, 2013. С. 29-31.

8.Гузар В. М., Шалар О. Г., Шкуропат Н. В. Психолого-педагогічні аспекти підготовки юних плавців. *Медико-біологічні проблеми фізичної культури, спорту та здоров'я людини*: матеріали XVI Міжнар. наук.-практ. конф., Миколаїв: МНУ ім. В. О. Сухомлинського, 2016. С.64-67.

## **ФІЗИЧНІ ВПРАВИ ПРИ РЕАБІЛІТАЦІЇ ОСІБ ІЗ СПИННОМОЗКОВОЮ ТРАВМОЮ У ШИЙНОМУ ВІДДІЛІ ХРЕБТА**

**Т. І. Калиш**

*Луцький інститут розвитку людини Університету «Україна», м. Луцьк.*

Слово „фізична” віддзеркалює характер виконуваної роботи, що зовнішньо проявляється у вигляді переміщень тіла людини і його частин у просторі і часі. Слово „вправа” означає спрямовану повторюваність дії з