



ФІЗИЧНА РЕКРЕАЦІЯ В УМОВАХ ІНКЛЮЗИВНОГО СЕРЕДОВИЩА ЗАКЛАДУ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ

Бутенко Галина Олександрівна,

кандидат наук з фізичного виховання і спорту, доцент,
доцент кафедри теорії і методики фізичного виховання

Глухівського національного педагогічного університету імені Олександра Довженка

ORCID ID: 0000-0002-5479-3224

У статті здійснено комплексний теоретичний аналіз проблеми організації фізичної рекреації в умовах інклюзивної освіти закладу загальної середньої освіти як важливої складової сучасної системи фізичного виховання. Обґрунтовано актуальність впровадження фізкультурно-рекреаційної діяльності в інклюзивне освітнє середовище з урахуванням різноманітності освітніх потреб, функціональних можливостей та психоемоційного стану учнів. Доведено, що фізична рекреація виступає не лише засобом оздоровлення, а й ефективним педагогічним інструментом соціалізації, інтеграції та формування позитивного ставлення до рухової активності в дітей з особливими освітніми потребами.

У дослідженні обґрунтовано доцільність застосування структурно-функціонального підходу до організації фізичної рекреації, який забезпечує цілісність, системність і узгодженість усіх компонентів рекреаційної діяльності в умовах інклюзивної освіти. Визначено основні структурні компоненти фізичної рекреації (цільовий, змістовий, організаційно-діяльнісний та результативний) і розкрито їх функціональне наповнення з позицій оздоровчого, психоемоційного, соціалізаційного та інтегративного впливу. Представлено узагальнену структурно-функціональну модель фізичної рекреації, яка враховує міждисциплінарну взаємодію учасників освітнього процесу. Показано, що системна організація фізичної рекреації сприяє підвищенню рівня рухової активності, поліпшенню психоемоційного стану, зростанню соціальної включеності та якості життя учнів з особливими освітніми потребами, а також формуванню ефективного інклюзивного освітнього середовища в закладах загальної середньої освіти.

Ключові слова: фізична рекреація, інклюзивна освіта, заклад загальної середньої освіти, інклюзивне фізичне виховання, структурно-функціональний підхід, учні з особливими освітніми потребами.

Butenko Halyna. Physical recreation in the context of an inclusive environment of general secondary education institutions

The article provides a comprehensive theoretical analysis of the problem of organizing physical recreation in the context of inclusive education in general secondary education institutions as an important component of the modern system of physical education. The relevance of implementing physical culture and recreational activities in an inclusive educational environment is substantiated, taking into account the diversity of educational needs, functional capacities, and psycho-emotional states of students. It is demonstrated that physical recreation functions not only as a means of health promotion but also as an effective pedagogical tool for socialization, integration, and the formation of a positive attitude toward physical activity among children with special educational needs.

The study substantiates the expediency of applying a structural-functional approach to the organization of physical recreation, which ensures integrity, systematic character, and coherence of all components of recreational activity under conditions of inclusive education. The main structural components of physical recreation (goal-oriented, content-related, organizational-activity-based, and result-oriented) are identified, and their functional content is revealed from the perspectives of health-promoting, psycho-emotional, socializing, and integrative effects. A generalized structural-functional model of physical recreation is presented, which takes into account interdisciplinary interaction among participants in the educational process. It is shown that the systematic organization of physical recreation contributes to an increase in the level of physical activity, improvement of psycho-emotional state, growth of social inclusion and quality of life of students with special educational needs, as well as to the formation of an effective inclusive educational environment in general secondary education institutions.

Key words: physical recreation, inclusive education, general secondary education institution, inclusive physical education, structural-functional approach, students with special educational needs.

Вступ. Розвиток інклюзивної освіти в Україні є одним із пріоритетних напрямів державної освітньої політики, що зумовлює необхідність комплексного оновлення підходів до організації освітнього процесу в закладах загальної середньої освіти. Особливого значення в цьому контексті набуває сфера фізичного виховання та фізичної рекреації, які виступають важливими засобами збереження і зміцнення здоров'я, соціалізації та психоемоційної підтримки дітей з особливими освітніми потребами.

Фізична рекреація в умовах інклюзивної освіти розглядається не лише як форма активного відпочинку, а

як педагогічно організована діяльність, спрямована на відновлення функціональних можливостей організму, підвищення рівня життєвої активності, формування позитивного ставлення до рухової діяльності та інтеграцію учнів у шкільне середовище. Для дітей з інвалідністю, порушеннями психофізичного розвитку, а також для школярів, які перебувають у складних соціальних умовах, рекреаційна рухова активність є важливим чинником адаптації та благополуччя [1; 3; 8].

Попри зростання уваги до інклюзивного фізичного виховання, фізична рекреація в практиці ЗЗСО часто має епізодичний характер, не завжди враховує індиві-

дуальні освітні потреби учнів і залишається недостатньо інтегрованою в цілісну модель інклюзивного освітнього середовища. Це актуалізує потребу в науковому осмисленні місця й ролі фізичної рекреації в системі інклюзивної освіти та визначенні педагогічних умов її ефективної реалізації.

Проблеми інклюзивної освіти та інклюзивного фізичного виховання ґрунтовно висвітлюються в сучасних наукових дослідженнях. У працях С. Яковлевої [12] інклюзивне навчання розглядається як простір нових можливостей для дітей з порушеннями психофізичного розвитку, де ключову роль відіграє адаптація освітнього середовища та зміна педагогічних установок. Авторка підкреслює значення діяльнісного підходу, що безпосередньо пов'язано з використанням рекреаційних форм рухової активності.

Дослідження О. Блавт [2] акцентує увагу на сучасних вимірах інклюзивного фізичного виховання учнів з інвалідністю, зокрема на необхідності диференціації змісту, форм і методів занять відповідно до функціональних можливостей дітей. Авторка наголошує, що фізична активність у школі повинна мати не лише навчально-тренувальний, а й рекреаційно-оздоровчий характер, що створює передумови для активнішого залучення учнів з особливими потребами.

У роботах Г. Гук та І. Боднар [8] систематизовано основні проблеми інклюзивного фізичного виховання, серед яких виокремлюються кадрові, матеріально-технічні та методичні бар'єри. Науковці зазначають, що відсутність адаптованих рекреаційних програм негативно впливає на рівень рухової активності дітей з особливими освітніми потребами та знижує їх мотивацію до участі у фізкультурно-оздоровчих заходах.

Питання організації фізичного виховання в умовах сучасних соціальних викликів розглядаються І. Боднар і Р. Софінським [3] на прикладі інклюзивного фізичного виховання школярів, вимушених переселенців. Дослідники підкреслюють роль фізичної рекреації як ресурсу психоемоційної стабілізації та соціальної інтеграції дітей, які пережили травматичний досвід. Важливими є мотиваційні аспекти фізкультурно-рекреаційної діяльності учнів. Доведено, що саме рекреаційні форми рухової активності найбільше відповідають потребам учнів у самовираженні та емоційному комфорті [4].

Вагомий внесок у дослідження адаптивної фізичної культури зроблено І. Васкан [5], який визначає специфіку змісту уроків у ЗЗСО з урахуванням різних нозологій. Автор зазначає, що рекреаційна складова дозволяє знизити рівень тривожності учнів, підвищити їхню активність і сформувати позитивний емоційний фон занять.

Роль інституційної підтримки інклюзивної освіти розкрито в дослідженнях О. Воротинцевої [6], де наголошується на значенні інклюзивно-ресурсних центрів у супроводі освітнього процесу, зокрема у сфері фізичного виховання та рекреації. Це створює можливості для індивідуалізації рекреаційних програм і підвищення їх ефективності.

Міжнародний контекст проблеми представлено в роботах І. Гребі та М. Леврінца [7], які аналізують

досвід європейських країн щодо реалізації інклюзивної освіти. Автори підкреслюють, що фізична рекреація та адаптивні рухові програми є обов'язковими компонентами інклюзивної моделі школи в більшості країн ЄС.

Особливу увагу сучасні дослідники приділяють взаємозв'язку між фізичною активністю, благополуччям та інклюзією. Так, у роботі О. Бен Ракаа та співавторів [1] доведено позитивний вплив інклюзивного фізичного виховання і параспорту на соціальну включеність та психологічний стан підлітків з порушеннями рухових функцій.

Водночас, аналіз наукових джерел свідчить, що фізична рекреація в умовах інклюзивної освіти здебільшого розглядається фрагментарно – як складова адаптивної фізичної культури або позаурочної діяльності. Недостатньо дослідженими залишаються питання її системної інтеграції в інклюзивне освітнє середовище.

Матеріали та методи: методи теоретичного аналізу, синтезу, узагальнення та систематизації наукових джерел; порівняльно-педагогічний аналіз.

Результати дослідження. Фізична рекреація в умовах інклюзивної освіти закладу загальної середньої освіти доцільно розглядається з позицій структурно-функціонального підходу, що дає змогу системно проаналізувати її зміст, компоненти, функції та результати в контексті освітнього середовища. Зазначений підхід дозволяє не лише окреслити внутрішню структуру рекреаційної діяльності, а й визначити її роль у забезпеченні фізичного, психоемоційного та соціального благополуччя учнів з різними освітніми потребами.

У структурному вимірі фізична рекреація в інклюзивному середовищі охоплює взаємопов'язані компоненти: цільовий, змістовий, організаційно-діяльнісний та результативний. Цільовий компонент визначає спрямованість рекреаційної діяльності на збереження здоров'я, підвищення рівня рухової активності, соціалізацію та формування позитивного ставлення до фізичних вправ у всіх учнів незалежно від стану здоров'я (Таблиця 1).

Змістовий компонент включає адаптовані рухові вправи, ігрові та оздоровчі форми активності, елементи параспорту, релаксаційні та корекційні вправи, що добираються з урахуванням нозологій, функціональних можливостей і мотиваційних пріоритетів школярів. Особливу роль відіграють рекреаційні форми діяльності, які створюють ситуацію успіху та знижують рівень психоемоційної напруги.

Організаційно-діяльнісний компонент передбачає реалізацію фізичної рекреації в різних формах: у межах уроків фізичної культури, у позаурочній діяльності, під час рухових пауз, рекреаційних перерв, шкільних спортивно-оздоровчих заходів. Важливим є міждисциплінарний підхід, що забезпечує взаємодію вчителя фізичної культури, асистента вчителя, фахівців інклюзивно-ресурсних центрів та батьків.

Результативний компонент структурно-функціональної моделі фізичної рекреації відображає позитивні зміни у фізичному стані, рівні рухової активності, психоемоційному самопочутті та соціальній включеності учнів.

Структурно-функціональна характеристика фізичної рекреації в інклюзивній освіті ЗЗСО

| Структурний компонент | Змістова характеристика | Основні функції | Очікувані результати |
|---------------------------|---|---------------------------|-------------------------------------|
| Цільовий | Орієнтація на збереження здоров'я, соціалізацію та благополуччя учнів | Оздоровча, соціалізаційна | Підвищення рівня рухової активності |
| Змістовий | Адаптовані вправи, рухливі ігри, рекреаційні та корекційні комплекси | Психоемоційна, корекційна | Покращення психоемоційного стану |
| Організаційно-діяльнісний | Уроки, рухові паузи, позаурочні заходи, взаємодія фахівців | Інтегративна | Розширення участі учнів з ООП |
| Результативний | Позитивні зміни у фізичному та соціальному розвитку | Оціночно-коригувальна | Формування інклюзивного середовища |

Дослідження свідчать, що систематичне залучення дітей з особливими освітніми потребами до рекреаційної діяльності сприяє формуванню толерантного освітнього середовища та підвищенню якості життя школярів.

З функціональної точки зору фізична рекреація в інклюзивній освіті виконує низку взаємопов'язаних функцій. Передусім це оздоровча функція, яка реалізується через оптимізацію рухового режиму, профілактику гіподинамії та підтримку функціональних можливостей організму учнів.

Соціалізаційна функція проявляється у створенні умов для міжособистісної взаємодії, розвитку комунікативних навичок, формування почуття приналежності до колективу, що є особливо важливим для дітей з інвалідністю та учнів, які перебувають у складних життєвих обставинах.

Психоемоційна функція фізичної рекреації полягає у зниженні рівня тривожності, емоційної напруги та втоми, формуванні позитивного емоційного фону освітнього процесу. Як свідчать сучасні дослідження, рекреаційна рухова активність позитивно впливає на благополуччя та самооцінку учнів.

Окреме значення має інтегративна функція, що забезпечує поєднання освітніх, виховних і корекційних впливів у межах інклюзивного середовища. Такий підхід відповідає європейським практикам інклюзивної освіти, де фізична рекреація розглядається як обов'язковий компонент цілісної підтримки дитини.

Таким чином, структурно-функціональний підхід дозволяє розглядати фізичну рекреацію як системний педагогічний процес, інтегрований в інклюзивне освітнє середовище закладу загальної середньої освіти. Використання цього підходу забезпечує узгодженість цілей, змісту та результатів рекреаційної діяльності й сприяє підвищенню її ефективності в роботі з учнями з різними освітніми потребами.

Висновки. Фізична рекреація є важливою складовою інклюзивної освіти закладу загальної середньої освіти, що забезпечує підвищення рівня рухової активності, психоемоційного благополуччя та соціальної інтеграції учнів з особливими освітніми потребами.

Перспективи подальших досліджень пов'язані з розробкою та експериментальною перевіркою моделей інклюзивної рекреаційної діяльності в ЗЗСО.

Література:

1. Бен Ракаа О., Бассірі М. та Лотфі С. Сприяння інклюзії та благополуччю через інклюзивне фізичне виховання та параспорт: підхід для підлітків з порушеннями рухових функцій. *Теорія та методологія фізичного виховання*. 2025. №25 (1). С. 130–138. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.1.16>
2. Блавт О. Інклюзивне фізичне виховання учнів з інвалідністю: акценти в сучасному вимірі. *Гірська школа Українських Карпат*. 2023. №(29). С. 80–84. <https://doi.org/10.15330/msuc.2023.29.80-84>
3. Боднар І., Софінський Р. Інклюзивне фізичне виховання школярів, вимушених переселенців. *Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві*. 2024. № 4(68), С. 32-39. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39>
4. Бутенко Г.О. Фізкультурно-рекреаційна діяльність підлітків у аспекті мотиваційних пріоритетів. Актуальні проблеми фізичного виховання та методики спортивного тренування. Вінниця. 2025. №3. С. 25-37. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-2>
5. Васкан І. Г. Специфіка змісту уроків у системі адаптивної фізичної культури в ЗЗСО. *Олімпійський та паралімпійський спорт*. 2024. Вип. 1. С. 39–42. <https://doi.org/10.32782/olimpyspu/2024.1.7>
6. Воротинцева О. Реалізація концепції інклюзивної освіти: роль інклюзивно-ресурсних центрів. *Інклюзія і суспільство*. 2025. Вип.5. С. 10–14. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2025.5.2>
7. Грєба І., Леврінц М. Міжнародний досвід реалізації інклюзивної освіти на прикладі країн Європи. *Витоки педагогічної майстерності*. 2022. Вип. 29. С. 81-86. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264259>
8. Гук Г., Боднар І. Основні проблеми інклюзивного фізичного виховання дітей з особливими потребами. *Педагогічні науки*. 2022. № 79. С. 7–15. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512>
9. Єрьоменко О., Толмачова І. Фасилітативні процеси розвитку інклюзивного освітнього середовища. *Адаптивне управління: теорія і практика. Серія Педагогіка : електронне наукове фахове видання*. 2024. Вип. 18 (35). 20 с. [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-07](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-07)
10. Семенова Н., Боднар І., Боднарчук О. Теорія методика й організація фізичного виховання дітей із нозологіями в закладах дошкільної та загальної середньої освіти. Навчально-методичний посібник, Львів: ЛДУФК ім Івана Боберського, 2023. 256 с.

11. Ханікянц О. В., Сороколїт Н. С., Семенова Н. В. Стан та перспективи реалізації інклюзивної освіти у фізичному вихованні школярів. *Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія № 15: Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт)*. 2021. Вип. 6К(135). С. 186–193. DOI: 10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).39
12. 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.
13. Yurko N., Romanchuk O., Danylevych M., Kholiavka V., Musikevych T. Learning Apps for Tourism, Recreation and Health-Related Fitness. Review of Theology, Social Sciences and Sacred Art. Dublin: ISBCRTI. 2025. Vol. 6. № 2. P. 67-79. <https://doi.org/10.63393/sbcr.28115473.2025.2.03>

References:

1. Ben Rakaа O., Bassiri M., Lotfi S. (2025). *Spyriannia inkluzii ta blahopoluchchiiu cherez inkluzivne fizychnе vykhovannia ta parasport: Pidhid dlia pidlitiv z porushenniamy rukhovyykh funktsii* [Promoting inclusion and well-being through inclusive physical education and parasport: An approach for adolescents with motor impairments]. *Teoriia ta metodolohiia fizychnoho vykhovannia*, 25(1), 130–138. <https://doi.org/10.17309/tmfv.2025.1.16> [in Ukrainian].
2. Blavt O. (2023). *Inkluzivne fizychnе vykhovannia uchniv z invalidnistiu: Akcenty v suchasnomu vymiri* [Inclusive physical education of students with disabilities: Highlights in the modern context]. *Hirska shkola Ukrainskykh Karpat*, (29), 80–84. <https://doi.org/10.15330/msuc.2023.29.80-84> [in Ukrainian].
3. Bodnar I., Sofinskiy R. (2024). *Inkluzivne fizychnе vykhovannia shkoliariv, vymushenykh pereselentsiv* [Inclusive physical education of schoolchildren who are internally displaced persons]. *Fizychnе vykhovannia, sport i kultura zdorovia u suchasnomu suspilstvi*, 4(68), 32–39. <https://doi.org/10.29038/2220-7481-2024-04-32-39> [in Ukrainian].
4. Butenko H. O. (2025). *Fizkulturno-rekreatsiina diialnist pidlitiv u aspekti motyvatsiinykh prioritetiv* [Physical recreation activities of adolescents in the aspect of motivational priorities]. *Aktualni problemy fizychnoho vykhovannia ta metodyky sportyvnoho trenuvannia*, 3, 25–37. <https://doi.org/10.31652/3041-2463/2025-3-2> [in Ukrainian].
5. Vaskan I. H. (2024). *Spetsyfika zmistu urokiv u systemi adaptivnoi fizychnoi kultury v ZZSO* [Specifics of lesson content in the system of adaptive physical culture in general secondary education institutions]. *Olimpiiskyi ta paralimpiiskyi sport*, 1, 39–42. <https://doi.org/10.32782/olimpstu/2024.1.7> [in Ukrainian].
6. Vorotyntseva O. (2025). *Realizatsiia kontseptsii inkluzivnoi osvity: Rol inkluzivno-resursnykh tsestriv* [Implementation of the inclusive education concept: The role of inclusive resource centers]. *Inkluziia i suspilstvo*, 5, 10–14. <https://doi.org/10.32782/inclusion/2025.5.2> [in Ukrainian].
7. Hreba I., Levrints M. (2022). *Mizhnarodnyi dosvid realizatsii inkluzivnoi osvity na prykladi krain Yevropy* [International experience of inclusive education implementation: The example of European countries]. *Vytoky pedahohichnoi maisternosti*, 29, 81–86. <https://doi.org/10.33989/2075-146x.2022.29.264259> [in Ukrainian].
8. Huk H., Bodnar I. (2022). *Osnovni problemy inkluzivnoho fizychnoho vykhovannia ditei z osoblyvymy potrebamy* [Main problems of inclusive physical education of children with special needs]. *Pedahohichni nauky*, 79, 7–15. <https://doi.org/10.33989/2524-2474.2022.79.264512> [in Ukrainian].
9. Yeromenko O., Tolmachova I. (2024). *Fasylytatyvni protsesy rozvytku inkluzivnoho osvitnoho seredovyshcha* [Facilitative processes in the development of an inclusive educational environment]. *Adaptyvne upravlinnia: Teoriia i praktyka. Seriia Pedahohika*, 18(35), 20. [https://doi.org/10.33296/2707-0255-18\(35\)-07](https://doi.org/10.33296/2707-0255-18(35)-07) [in Ukrainian].
10. Semenova N., Bodnar I., Bodnarchuk O. (2023). *Teoriia, metodyka i orhanizatsiia fizychnoho vykhovannia ditei iz nozolohiiamy v zakladakh doshkilnoi ta zahalnoi serednoi osvity* [Theory, methodology, and organization of physical education for children with nosologies in preschool and general secondary education institutions] Educational and methodological manual. Lviv: Lviv State University of Physical Culture named after Ivan Boberskyi. [in Ukrainian].
11. Khanikiants O. V., Sorokolit N. S., Semenova N. V. (2021). *Stan ta perspektyvy realizatsii inkluzivnoi osvity u fizychnomu vykhovanni shkoliariv* [Status and prospects of inclusive education implementation in physical education of schoolchildren]. *Naukovyi chasopys Natsionalnoho pedahohichnoho universytetu imeni M. P. Drahomanova. Seriia 15: Naukovo-pedahohichni problemy fizychnoi kultury (fizychna kultura i sport)*, 6K(135), 186–193. [https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K\(135\).39](https://doi.org/10.31392/NPU-nc.series15.2020.6K(135).39) [in Ukrainian].
12. Yakovlieva S. D. (2018). *Inkluzivne navchannia – novi mozhlyvosti dlia ditei z porushenniamy psykho-fizychnoho rozvytku* [Inclusive learning – New opportunities for children with psychophysical development disorders]. *Zbirnyk naukovykh prats “Pedahohichni nauky”*, LXXXI(2), 89–93. [in Ukrainian].
13. Yurko N., Romanchuk O., Danylevych M., Kholiavka V., Musikevych T. (2025). Learning apps for tourism, recreation and health-related fitness. Review of Theology, Social Sciences and Sacred Art, 6(2), 67–79. <https://doi.org/10.63393/sbcr.28115473.2025.2.03> [in English].

Дата першого надходження статті до видання: 29.01.2026

Дата прийняття статті до друку після рецензування: 20.03.2026

Дата публікації (оприлюднення) статті: 12.05.2026