

8. Klado E. V., Shulpina V. P. (2014), "Kontrol obshchey i spetsialnoy fizicheskoy podgotovlennosti kikkбоксеров учебно-тренировочных групп". no.6. Retrieved from: <http://www.science-education.ru/ru/article/view?id=16896>
9. Latyshev N. V. Latyshev S. V. (2008), "Metodika otsenki spetsialnoy rabotosposobnosti bortsov volnogo stilya", Pedagogika, psikhologiya i mediko-biologicheskie problemy fizicheskogo vospitaniya i sporta. no. 4, pp. 65–69.
10. Ostyanov, V. N., & Yaremko, M. O. (2006), "Peredzmagalna pidgotovka bokseriv vishchikh rozryadiv do golovnikh zmaganiy (na prikladi zbirnoi komandi Ukraїni)", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu/zb. nauk. prats za redaktsieyu prof. Ermakova. SS-Kharkiv: KhDADM (KhKhPI). no. 7, pp. 88-97.
11. Platonov V. N. (2015), "Sistema podgotovki sportsmenov v olimpiyskom sporte. Obshchaya teoriya i ee prakticheskie prilozheniya". Kyiv: Olimp. lit., Vol. 2, pp. 860; 870.
12. Podhurskiy S. Ye. (2018), "Problema shvidkisno-silovoi pidhotovki kvalifikovanih sportsmeniv u tailandskomu boksi", Molod ta olimpiyskiy rukh: Zbirnik tez dopovidey XI Mizhnarodnoi naukovoi konferentsii, 10-12 kvitnya 2018 roku. pp. 189-191. Retrieved from: http://www.uni-sport.edu.ua/sites/default/files/rozklad/zbirnyk_tez_2018.pdf
13. Podhurskiy S. Ye. (2018), "Osoblivosti zmagalni diyalnosti kvalifikovanih sportsmeniv riznikh vagovikh grup u tailandskomu boksi", Teoriya i metodika fizichnogo vikhovannya i sportu. no. 4, pp. 31-35.
14. Saenko V. G. (2007), "Sila udariv nogami u sportsmeniv riznoi kvalifikatsii, yaki spetsializuyutsya z kiokushinkay karate", Pedagogika, psikhologiya ta mediko-biologichni problemi fizichnogo vikhovannya i sportu: naukova monografiya za redaktsieyu prof. Ermakova. SS-Kharkiv: KhDADM (XXPI). no. 8, pp. 111-114.
15. Saenko V. G. (2008), "Maksimalna sila poodinokogo udaru rukoyu u karatistiv-vazhkovagovikiv", Sportivniy visnik Pridniprov'ya : Zb. nauk. pr. Dnepropetrovsk: DDIFKiS. no. 1, pp. 79-82.
16. Sagat Noy Koklam. (2002), "Poedinok v tailandskom bokse". Rostov-na-Donu: Feniks, 187 p.
17. Taymazov V. A. i dr. (2016), "Soderzhanie normativov po otsenke obshchey fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 8 (138), pp. 210-217.
18. Taymazov V. A. i dr. (2016), "Soderzhanie normativov po otsenke obshchey fizicheskoy podgotovlennosti vysokokvalifitsirovannykh tkhekvondistov", Uchenye zapiski universiteta im. PF Lesgafta. no. 8 (138), pp. 217-224.
19. Fomin A.I., Pavlov L.V., Ostapenko L.A. (1984), "Silovaya podgotovka". Moskva: Fizkultura i sport, pp. 74-77.
20. Tsinis A. V. (2014), "Tayskiy boks". Orel: MABIV. 62 p.
21. Shundeev, A. A. (2009), "Mnogofaktornaya sistema otsenki v smezhnykh vidakh edinoborstv (boks, kikkboksing) u sportsmenov v vozraste ot 10 do 18 let", Fizicheskoe vospitanie studentov. no. 2, pp. 149-159.
22. Shchegrikovich D. V. (2012), "Tayskiy boks". Moskva: Eksmo, 208 p.
23. Yakimov A. V. (2017), "Tayskiy boks". Pionerskiy: MBU DO DYUSSh. 50 p.
24. Hykso. (2018), "Train Smart. Win Easy". Retrieved from: <https://www.hykso.com/> (access January 22, 2019).

Подольнчук І.С.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Осіпчук І.О.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Ригун М.Г.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

Павлюк Т.Т.

асистент кафедри здоров'я людини і фізичної реабілітації

Національного університету водного господарства та природокористування, м. Рівне

ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ДІТЕЙ З ЗАТРИМКОЮ ПСИХІЧНОГО РОЗВИТКУ

Стаття присвячена фізичній реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку. Метою дослідження було розробити та довести ефективність програми фізичної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку. Методами дослідження є теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження, педагогічне спостереження, тестування рівня фізичного розвитку, педагогічний експеримент. Визначені та обґрунтовані основні прояви затримки психічного розвитку. В статті розглянуто і систематизовано структуру заняття фізичної реабілітації, підібрані комплекси вправ, які сприяли покращенню фізичних якостей дітей з затримкою психічного розвитку. Висвітлено практичні особливості проведення фізичної реабілітації. Основна увага акцентована на розроблені та впровадженні програми фізичної реабілітації дітей з даною категорією. Отримані результати свідчать про значну ефективність використання засобів фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку.

Ключові слова: діти, затримка психічного розвитку, фізична реабілітація, фізичні якості, координаційні здібності.

Подольнчук Інна, Осіпчук Інна, Ригун Марія, Павлюк Тарас. Физическая реабилитация детей с задержкой психического развития. Статья посвящена физической реабилитации детей с задержкой психического

розвиття. Целью исследования было разработать и доказать эффективность программы физической реабилитации детей с задержкой психического развития. Методами исследования являются теоретический анализ специальной научно-методической литературы по проблеме исследования, педагогическое наблюдение, тестирование уровня физического развития, педагогический эксперимент. Определены и обоснованы основные проявления задержки психического развития. В статье рассмотрены и систематизированы структуру занятия физической реабилитации, подобранные комплексы упражнений, которые способствовали улучшению физических качеств для детей с задержкой психического развития. Освещены практические особенности проведения физической реабилитации. Основное внимание акцентировано на разработанные и внедрении программы физической реабилитации детей с данной категорией. Полученные результаты свидетельствовали о значительной эффективности использования средств физической реабилитации детей с задержкой психического развития.

Ключевые слова: дети, задержка психического развития, физическая реабилитация, физические качества, координационные способности.

Podolianchuk I., Osipchuk I., Rygun M., Pavlyuk T. Physical rehabilitation of children with delayed mental development. The article is devoted to the physical rehabilitation of children with mental retardation. The aim of the study was to develop and prove the effectiveness of the program of physical rehabilitation of children with mental retardation. Research methods are a theoretical analysis of special scientific and methodological literature on the problem of research, pedagogical observation, testing of the level of physical development, pedagogical experiment. The basic manifestations of mental retardation are determined and substantiated. The article deals with the systematization of the structure of the physical rehabilitation class, selected complexes of exercises that have contributed to the improvement of physical qualities for children with mental retardation. The practical features of conducting physical rehabilitation are highlighted. The research was conducted on the basis of the Rivne Center for early pedagogical rehabilitation and social adaptation of children "Pahinets" and included the following main stages. The study involved children with a mental retardation of 6-7 years old. In the beginning and at the end of the study, a survey was carried out on the children of the main and control groups. During this period, a program of physical rehabilitation was introduced that included exercises with exercise therapy, along with mobile games, obstacles that promote the improvement and consolidation of various motor skills, the development of volitional and moral qualities. For more accurate information on the effectiveness of our program of physical rehabilitation, children with mental retardation were divided into two groups: primary and control. The main focus is on the development and implementation of physical rehabilitation programs for children of this category. The obtained results testified to the significant efficiency of the use of physical rehabilitation facilities for children with mental retardation.

Key words: children, mental retardation, physical rehabilitation, physical qualities, coordination abilities.

Постановка проблеми. Останнім часом спостерігається збільшення числа дітей із затримкою психічного розвитку. За даними різних науковців це число коливається від 20% до 60% загальної чисельності дітей (Костенкова Ю.А., Тригер Р.Д., Шевченко С.Г.) [16]. На процес збільшення чисельності дітей даної категорії впливають соціальні і біологічні фактори.

За даними ООН, у світі близько 450 млн людей із порушеннями психічного та фізичного розвитку, що становить десяту частину населення планети [16].

Серед проблем розвитку дітей з затримкою психічного розвитку відзначається їх відставання в комунікативному розвитку. На різних вікових етапах у дітей спостерігається знижена потреба в спілкуванні, домінує прагматична спрямованість спілкування з дорослими, відзначається недостатній рівень володіння мовними й немовними засобами спілкування з оточенням, що ускладнює процес міжособистісної взаємодії та підштовхує дітей до афективних проявів у комунікаціях, порушує їх соціальну адаптацію.

Аналіз останніх досліджень та публікацій. Доведено, що у дітей цієї категорії спостерігаються порушення пізнавальної й емоційно-вольової сфери, недостатній рівень розвитку координаційних здібностей, гнучкості, загальної витривалості [14].

У дітей з затримкою психічного розвитку виявлено відставання в розвитку загальної і, особливо, дрібної моторики. Головним чином страждає техніка рухів і рухові якості (швидкість, спритність, сила, точність, координація), виявляються недоліки психомоторики [16].

Дітям із затримкою психічного розвитку фізична реабілітація є не тільки засобом зміцнення здоров'я, підвищення рухової підготовленості, а й потужним чинником корекції та компенсації порушених функцій [6].

В процесі занять лікувальною фізичною культурою багато дефектів моторики і фізичного розвитку згладжуються і корегуються, проте, вони є серйозною перешкодою в оволодінні побутовими, шкільними і трудовими навичками. Необхідно на початку навчання забезпечувати роботу по удосконаленню найпростіших рухів, здійснювати контроль за ними, оскільки виправляти недоліки важче, ніж давати правильний напрям в розвитку рухів. Дуже важливо щоб всі навички і вміння формувалися на основі правильних елементарних рухів [15].

Створення умов для забезпечення фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку в спеціалізованих закладах є одним з актуальних завдань нашого суспільства.

Мета дослідження: розробити програму фізичної реабілітації дітей з затримкою психічного розвитку та довести її ефективність.

Методи дослідження: теоретичний аналіз спеціальної науково-методичної літератури з проблеми дослідження; педагогічне спостереження; тестування рівня фізичного розвитку; педагогічний експеримент.

Викладення основного матеріалу та обґрунтування отриманих результатів. Дослідження проводилось на базі

Рівненського центру ранньої педагогічної реабілітації та соціальної адаптації дітей «Пагінець» та включало в себе такі основні етапи.

На першому (інформаційно-пошуковому) етапі дослідження був проведений аналіз сучасних літературних джерел; визначено мету, об'єкт, предмет і завдання дослідження.

На другому (дослідно-експериментальному) етапі дослідження проводилося вивчення показників фізичного розвитку та розроблення програми фізичної реабілітації

На третьому (узагальнюючому) етапі дослідження проводилася обробка і перевірка даних отриманих в ході дослідження.

У дослідженні брали участь діти із затримкою психічного розвитку віком 6-7 років.

На початку і наприкінці дослідження було проведено обстеження дітей основної і контрольної груп. Протягом даного періоду була впроваджена програма фізичної реабілітації, яка включала заняття з ЛФК, рухливі ігри, смуги перешкод які сприяють удосконаленню й закріпленню різноманітних рухових навичок, розвитку вольових і моральних якостей.

Для отримання ефективності розробленої нами програми фізичної реабілітації діти із затримкою психічного розвитку були поділені на дві групи (основну і контрольну).

Аналіз отриманих даних з нормативними значеннями для даного віку виявив, що діти основної і контрольної груп відстають від своїх нормально розвинених однолітків по всіх показниках, це висвітлено у таблиці 1 і таблиці 2.

Таблиця 1

Динаміка розвитку показників фізичних якостей за досліджуваний період ($\bar{x} \pm m$)

№ п/п	Вправи	Норма	Основна група (n=30)		Контрольна група (n=30)	
			На початку дослідження	Наприкінці дослідження	На початку дослідження	Наприкінці дослідження
			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Біг 30 м, с	6,5 с	9,74±4,35	8,74±3,90	9,52±4,25	9,46±4,23
2	Човниковий біг, с	11,0 с	33,4±14,93	30,82±13,78	34,28±15,33	33,5±14,98
3	Вис на перекладині, с	13,0 с	8,6±3,84	9,1±4,06	8,6±3,84	8,66±3,87
4	Стрибок в довжину з місця, см	90-100 см	75,86±33,92	80,04±35,95	76,46±34,19	76,42±34,17
5	Метання правою рукою, м	5,5-9,5 м	2,16±0,96	2,82±1,26	2,06±0,92	2,14±0,95
6	Метання лівою рукою, м	5,5-9,5 м	1,88±0,84	2,24±1,00	1,33±0,50	1,58±0,70

Рівень фізичних якостей вимірювався і оцінювався по результатах виконання наступних тестових вправ: біг 30 м (швидкісні якості), човниковий біг (спритність), вис на перекладині (силові якості), стрибок в довжину з місця, метання малого м'яча на дальність правою і лівою рукою (швидкісно-силові якості).

На початку дослідження у основній і контрольній групі при обстеженні фізичних якостей дітей з ЗПР ми спостерігали практично однакові показники фізичного розвитку (рис. 1).



Рис. 1. Середній приріст показників основної і контрольної групи на початку і наприкінці дослідження

Отже, ми бачимо що наприкінці дослідження показники дещо змінилися у обох групах (рис. 1). При виконанні бігу 30 м у основній групі середній показник становить 8,74±3,90 с, при тому що на початку цей показник був дещо вищий 9,74±4,35 с. У контрольній групі різниця незначна 9,46±4,23 с, при тому що на початку показник був 9,52±4,25 с.

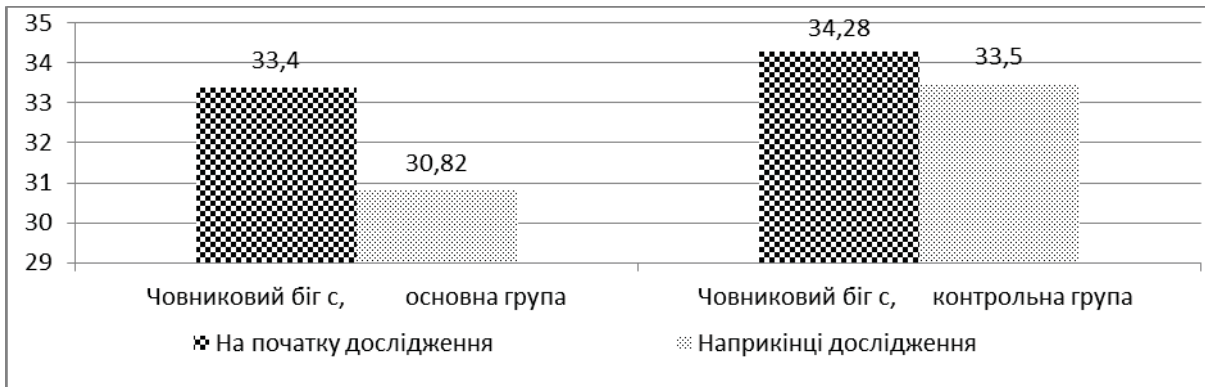


Рис. 2. Середній приріст показників в основній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження

Спостерігаючи результати човникового бігу 3x10 с, (рис. 2) у основній групі показник був $33,4 \pm 14,93$ с, а у ході дослідження зменшився на $30,82 \pm 13,78$ с. Деяко менші зміни довелося спостерігати у контрольній групі, швидкість бігу на початку була $34,28 \pm 15,33$ с, а наприкінці $33,5 \pm 14,98$ с.

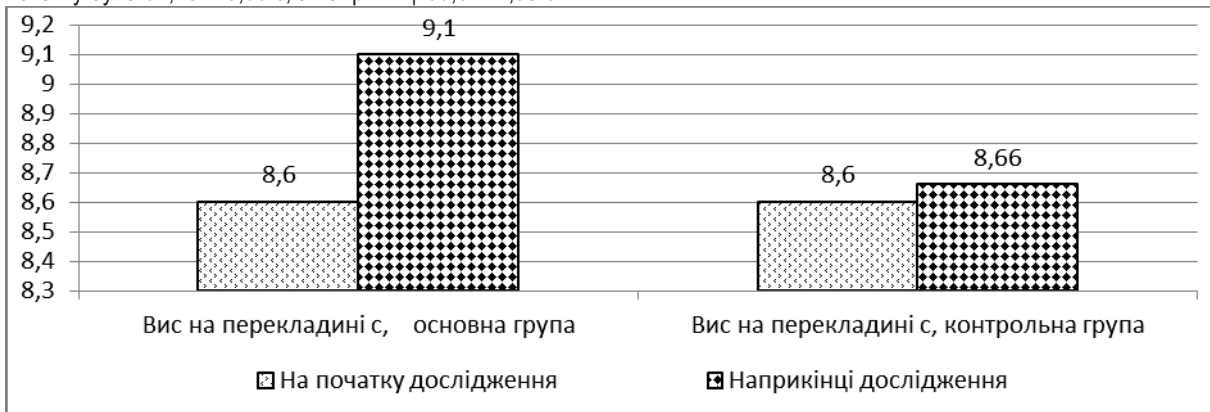


Рис. 3. Середній приріст показників у обох групах на початку і наприкінці дослідження

При оцінці тесту «Вис на перекладині, с» (рис. 3) середній показник в основній групі був $8,6 \pm 3,84$ с, а після дослідження становив $9,1 \pm 4,06$ с. У контрольній групі складав $8,6 \pm 3,84$ с, при кінцевому результаті $8,66 \pm 3,87$ с. Досить помітно що силові якості значно покращилися у основній групі, коли у контрольній сильних змін не відбувалося.

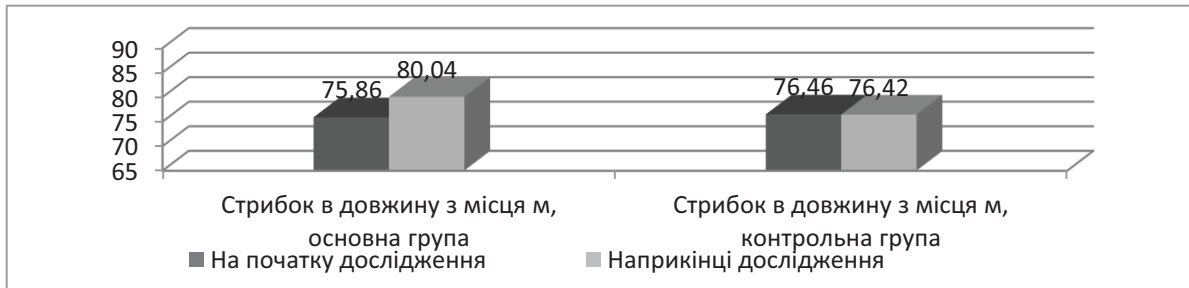


Рис. 4. Середній приріст показників «Стрибок в довжину з місця» у обох групах на початку і наприкінці дослідження

Достовірні зміни відбувалися у основній групі при виконанні стрибків в довжину з місця (рис. 4), становили $80,04 \pm 35,95$ см, коли на початку вони були $75,86 \pm 33,92$ см. У контрольній групі суттєвих змін не відбулося були $76,46 \pm 34,19$ см, стали $76,42 \pm 34,17$ см.



Рис. 5. Середні значення показників у основній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження

При виконанні метання правою рукою (рис. 5), ми спостерігали покращення результатів у обох групах. У основній групі показники на початку становили $2,16 \pm 0,96$ м, а наприкінці ми отримали вже кращий результат $2,82 \pm 1,26$ м. Контрольна група показала такі результати, на початку $2,06 \pm 0,92$ м і в кінці $2,14 \pm 0,95$ м.



Рис. 6. Середнє значення показників у основній і контрольній групах на початку і наприкінці дослідження

При метанні лівою рукою (рис. 6) ми отримали трішки гірші показники, але у ході дослідження відбулося незначне покращення. Показники основної групи були на початку $1,88 \pm 0,84$ м, і в кінці $2,24 \pm 1,00$ м, показники контрольної групи були дещо нижчими на початку $1,33 \pm 0,50$ м, наприкінці $1,58 \pm 0,70$ м.

Порівняння середніх показників обох досліджуваних груп показало, що діти основної групи мали кращий рівень фізичної підготовки ніж діти контрольної групи.

Координаційні здібності оцінювалися нами за результатами виконання тестових вправ: «Проба Ромберга», «Метод Бондаревського», «Відбивання м'яча на місці» (табл. 2).

Таблиця 2

Динаміка розвитку показників координаційних здібностей дітей при затримці психічного розвитку до і після дослідження $\bar{x} \pm m$

№ п/п	Вправи	Норма	Основна група (n=30)		Контрольна група (n=30)	
			На початку дослідження	В кінці дослідження	На початку дослідження	В кінці дослідження
			$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$	$\bar{x} \pm m$
1	Проба Ромберга, с	15 с	$13,04 \pm 5,83$	$14,05 \pm 5,22$	$13,14 \pm 5,87$	$13,18 \pm 5,89$
2	Метод Бондаревського права нога, с	15 с	$4,9 \pm 2,19$	$5,76 \pm 2,57$	$4,32 \pm 1,93$	$4,44 \pm 1,98$
3	Метод Бондаревського ліва нога, с	12 с	$3,5 \pm 1,56$	$4,33 \pm 1,94$	$3,18 \pm 1,42$	$3,22 \pm 1,44$
5	Відбивання м'яча на місці, бали	3-4 рази	$2 \pm 0,89$	$3 \pm 1,34$	$2,2 \pm 0,98$	$2,6 \pm 1,16$

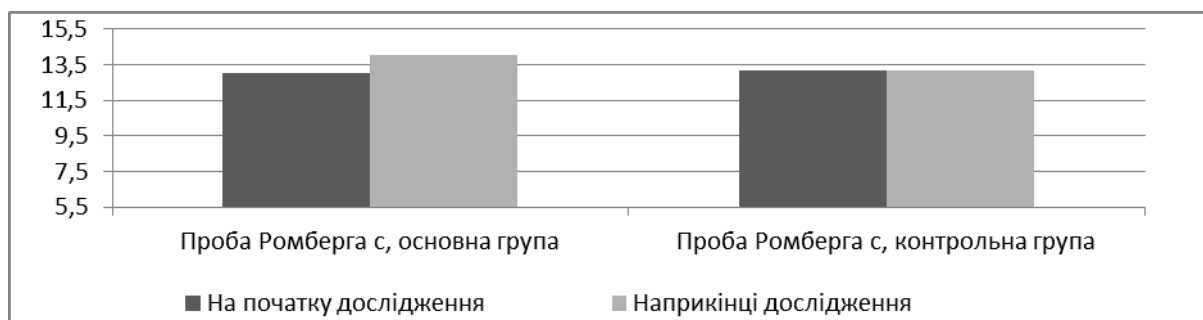


Рис. 7. Середній приріст показників координаційних здібностей на початку і наприкінці дослідження

Результати динаміки здатності дітей із затримкою психічного розвитку до збереження статичної рівноваги представлені на (рис. 7). Аналіз показав, що в основній групі до дослідження показники рівня розвитку координаційних здібностей (Проба Ромберга) склали $13,04 \pm 5,83$ с, а після дослідження середнє значення досягло $14,05 \pm 5,22$ с. Так як у контрольній групі показники являються дещо нижчими, на початку були $13,14 \pm 5,87$ с, у ході дослідження стали $13,18 \pm 5,89$ с. Аналіз змін, отриманих даних за результатами цього тесту, вказує на те, що кращі значення координаційного тесту простежуються у основній групі та трішки нижчі у контрольній.



Рис. 8. Середній приріст показників статичної рівноваги за методом Бондаревського на правій нозі на початку і наприкінці дослідження

При утриманні статичної рівноваги на правій нозі за методом Бондаревського Є. Я. (рис. 8) на початку дослідження показники основної групи становили $4,9 \pm 2,19$ с, а наприкінці дещо покращилися і становили $5,76 \pm 2,57$ с, у контрольній групі на початку дослідження показники практично не відрізнялись від основної і становили $4,32 \pm 1,93$ с, наприкінці суттєвих змін не відбулося і показник сягав $4,44 \pm 1,98$ с.

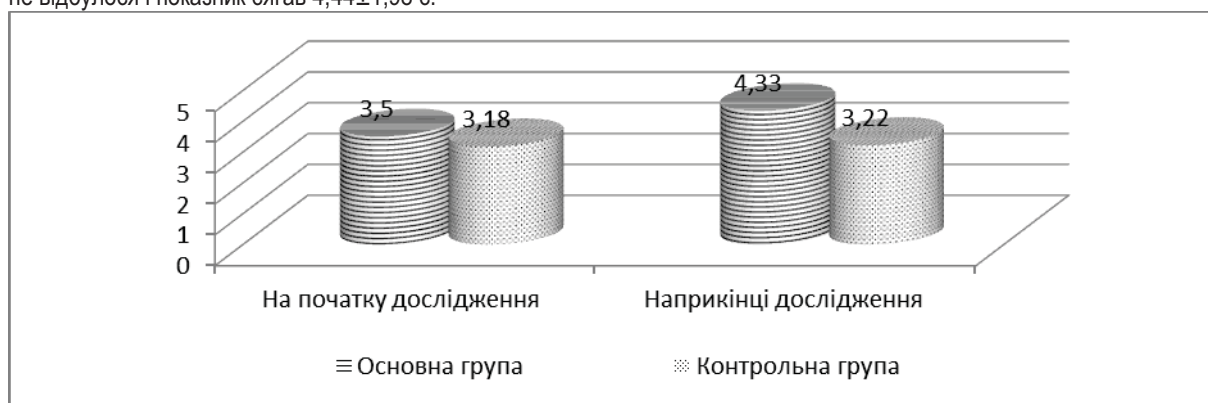


Рис. 9. Середній приріст показників статичної рівноваги за методом Бондаревського на лівій нозі на початку і наприкінці дослідження

У ході дослідження утримання статичної рівноваги на лівій нозі за методом Бондаревського Є. Я. у обох групах на початку дослідження отримали такі показники (рис. 9), у основній – $3,5 \pm 1,56$ с у контрольній – $3,18 \pm 1,42$ с. Наприкінці дослідження у обох групах відбулися зміни але у основній групі відзначався дещо кращий результат він становив $4,33 \pm 1,94$ с, у контрольній групі показник становив $3,22 \pm 1,44$ с.

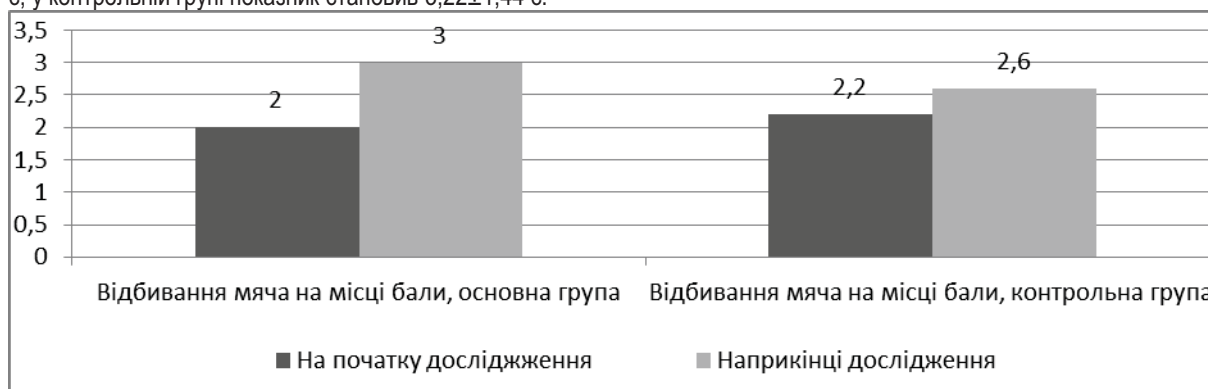


Рис. 11. Середні значення показників у обох групах на початку і наприкінці дослідження

Аналогічна ситуація склалася із тестом «Відбивання м'яча на місці» на початку дослідження (рис. 11) показники були практично рівні у обох групах і становили у основній групі $2 \pm 0,89$ бали, у контрольній групі $2,2 \pm 0,98$ бали. Наприкінці дослідження (рис. 11) у основній групі відбулося покращення на $3 \pm 1,34$ бали, а у контрольній показник змінився не суттєво $2,6 \pm 1,16$ бали.

На нашу думку дані результати дають підставу вважати, що активізація фізичних і координаційних якостей дає можливість підвищити рівень сформованості рухових функцій дітей даної категорії.

Висновки. Результати впровадження експериментальної програми фізичної реабілітації свідчать про значне покращення показників фізичного розвитку. Діти основної групи після завершення педагогічного експерименту мали суттєву перевагу в показниках. Розроблена програма фізичної реабілітації дітей із затримкою психічного розвитку показала свою

ефективність і може бути рекомендована для використання у подальшій практичній роботі дошкільних закладів для дітей даної категорії.

Перспективи подальших досліджень полягають у вдосконаленні розробленої програми фізичної реабілітації, спрямованої на покращення фізичного стану дітей з затримкою психічного розвитку.

Література

1. Банникова Т. А. Программа воспитания детей 5-6 лет с задержкой психического развития / Т. А. Банникова // Теория и практика физической культуры. – 2004. – №8. – С. 58-59.
2. Борякова Н. Ю. Коррекционно-педагогическая работа в детском саду для детей с задержкой психического развития: организационный аспект / Н. Ю. Борякова, М. А. Косицина, В. К. Секачев. – М., 2008. – 78 с.
3. Борякова Н. Ю. Ступеньки развития. Ранняя диагностика и коррекция задержки психического развития / Н. И. Борякова. – М., 2000. – С. 123-125.
4. Вільчковський Е. С. Теорія і методика фізичного виховання дітей дошкільного віку: навч. посіб. / Е. С. Вільчковський, О. І. Курок. – Суми : ВТД "Університетська книга", 2008. – 428 с.
5. Власова О. В. Развитие дрібної моторики рук / О. В. Власова. – К. : Вид. група «Основа», 2010. – С. 58-60.
6. Власова Т. А. Актуальные проблемы клинического изучения задержки психического развития у детей / Т. А. Власова, К. С. Лебединская // Дефектология. – 1975. – № 6. – С. 8-17.
7. Власова Т. А. Дети с задержкой психического развития / Под ред. Т. А. Власовой, В. И. Лубовского, Н. А. Цыпиной. – М., 2004. – 256 с.
8. Ворожцова О. А. Музыка и игра в детской психотерапии / О. А. Ворожцова. – М., 2004. – С. 48-55
9. Гладченко І. В. Корекційно-виховне значення рухливих ігор в спеціалізованих дошкільних закладах / І. В. Гладченко // Теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології : зб. наук. пр. / за ред. : Т. В. Сак. – К. : Кафедра, 2011. – Вип. 5. – С. 39-48.
10. Гладченко І. В. Технологія формування рухових та здоров'язбежувальних навичок у дітей дошкільного віку з розумовою відсталістю / І. В. Гладченко // теорія і практика олігофренопедагогіки та спеціальної психології: зб. наук. пр. – Тематичний випуск «Концепція дошкільної освіти дітей з розумовою відсталістю» / за ред. Т. В. Сак. – К., 2013. – Вип. 8. – С. 78-83.
11. Дробинская А. О. Ребенок с задержкой психического развития: понять, чтобы помочь / А. О. Дробинская. – М. : Школьная пресса. – 2011. – 96 с.
12. Инденбаум Е. Н. Практика применения функционально-уровневого подхода в организации обучения детей с ЗПР / Е. Н. Инденбаум // Дефектология. – 2005. – №4. – С. 41-54.
13. Коломійцева О. В. Психологічні особливості емоційного сприймання музики розумово відсталими дітьми: дис. канд. наук: 19.00.08 / О. В. Коломійцева. – К., 2009. – 255 с.
14. Лебединский В. В. Нарушение психического развития у детей / В. В. Лебединский. – М. : МГУ, 2004. – С. 10-57.
15. Максименко А. М. Теория и методика физической культуры / А. М. Максименко. – М. : Физическая культура, 2005. – 544 с.
16. Шевченко С. Г. Обучение детей с задержкой психического развития / С. Г. Шевченко // Воспитание и обучение детей с нарушениями развития. – 2004. – №1. – С. 3-9.
17. Nesterchuk N.Ie., Maliuk I.S., Grygus I.M., Skalski D. Specificity of physical rehabilitation of children with mental retardation. Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2018. S. 59-68. ISBN: 978-83-89481-32-0

References

1. Bannikova T. A. The program of upbringing of children 5-6 years with delay of mental development / T. A. Bannikov // The theory and practice of physical culture. – 2004 – No. 8. – P. 58-59.
2. Boryakova N. Y. Correctional and pedagogical work in kindergarten for children with delayed mental development: organizational aspect / N. Y. Boryakova, M. A. Kositsina, V. K. Sekachev. – M., 2008. – 78 p.
3. Boryakova N. Y. Degrees of development. Early Diagnosis and Correction of Delay in Mental Development / N. Y. Boryakova. – M., 2000. – P. 123-125.
4. Vilchkovsky E. S. Theory and Methods of Physical Education of Preschool Children: Teach. manual / E. S. Wilczkowski, O. I. Kurok. – Sumy: VTD "University Book", 2008. – 428 p.
5. Vlasova O. V. Development of fine motor hands / O. V. Vlasova. – K: View. Group "Basis", 2010. – P. 58-60.
6. Vlasova T. A. Actual problems of clinical study of delayed mental development in children / T. A. Vlasova, K. S. Lebedinskaya // Defectology. – 1975. – No. 6. – P. 8-17.
7. Vlasova T. A. Children with Delay in Mental Development, Ed. T. A. Vlasova, V. I. Lubovsky, N. A. Tsypina. – M., 2004. – 256 p.
8. Vorozhtsova O. A. Music and game in child psychotherapy / O. A. Vorozhtsova – M., 2004. – P. 48-55.
9. Gladchenko IV Correctional and educational value of mobile games in specialized pre-school institutions / I. V. Gladchenko // Theory and practice of oligophrenopedagogics and special psychology: Sb. sciences etc. / ed. : T. V. Sak. – K.: Department, 2011. – Vip. 5. – P. 39-48.
10. Gladchenko I. V. The technology of formation of motor and healthcare skills in preschool children with mental retardation / I. V. Gladchenko // The theory and practice of oligophrenopedagogy and special psychology: Sb. sciences etc. –

Thematic issue "The Concept of Preschool Education for Children with Mental Retardation" / ed. T. V. Sak. – K., 2013. – Vip. 8. – P. 78-83.

11. Drobinskaya A. O. The Child With Delayed Mental Development: Understanding To Help / A. O. Drobinskaya. – M.: School Press – 2011. – 96 p.

12. Indenbaum E. N. The Practice of Application of the Functional-Level Approach in the Organization of the Training of Children with HIV / E. N. Indenbaum // Defectology. – 2005. – №4. – P. 41-54.

13. Kolomytseva O. V. Psychological features of emotional perception of music by mentally retarded children: diss. Cand. Sciences: 19.00.08 / O. V. Kolomytseva. – K., 2009. – 255 p.

14. Lebedinsky V. V. Violation of mental development in children / V. V. Lebedinsky. – Moscow: MSU, 2004. – P. 10-57.

15. Maksimenko A. M. Theory and Method of Physical Culture / A. M. Maksimenko. – M.: Physical Culture, 2005. – 544 p.

16. Shevchenko S. G. Education of children with delayed mental development / S.G. Shevchenko // Education and training of children with developmental disorders. – 2004. – №1. – P. 3-9.

18. Nesterchuk N.Ie., Maliuk I.S., Grygus I.M., Skalski D. Specificity of physical rehabilitation of children with mental retardation. *Bezpieczeństwo i zdrowie. Wybrane zagadnienia*. Gdynia-Gdańsk-Starogard Gdański, 2018. S. 59-68. ISBN: 978-83-89481-32-0

УДК 796.61.093.54.093.32

Пруднікова М.С.

*кандидат наук з фізичного виховання та спорту, доцент
Харківська державна академія фізичної культури*

ФІЗИЧНА ПІДГОТОВЛЕНІСТЬ ВЕЛОСИПЕДИСТІВ 13 ТА 14 РОКІВ ПО ТИПУ СТАТУРИ НА ДРУГОМУ ЕТАПІ СПОРТИВНОЇ СПЕЦІАЛІЗАЦІЇ

В статті представлено результати дослідження та порівняльний аналіз функціонального стану, рівня фізичної підготовленості велосипедистів 13 та 14 років за обраним видом спорту – BMX-Racing протягом двох років. Метою роботи явилось визначення змін функціональних показників та фізичних якостей велосипедистів 13 та 14 років спеціалізації BMX-Racing протягом двох років. Встановлено рівень швидкісних та швидкісно-силових якостей, витривалості і функціонального стану підлітків 13-14 років за морфотипом спеціалізації BMX-Racing.

Ключові слова: велосипедисти 13-14 років, BMX, другий етап багаторічного тренування

***Пруднікова М.С. Физическая подготовленность велосипедистов 13 и 14 лет по типу телосложения на втором этапе спортивной специализации.** В статье представлены результаты исследования и сравнительный анализ функционального состояния, уровня физической подготовленности велосипедистов 13 и 14 лет на протяжении двух лет, которые специализируются в гонках BMX-Racing. Установлен уровень скоростных, скоростно-силовых качеств, выносливости и функционального состояния подростков 13-14 лет по морфотипу гонщиков BMX-Racing.*

Ключевые слова: велосипедисты 13-14 лет, BMX, второй этап многолетнего совершенствования.

***Prudnikova M.S. Physical preparedness of bicyclists 13 and 14 on the type of build on the second stage of sport specialization.** To development of physical culture and sport in Ukraine for years independence an increase attention basic direction of that are certain at Having a special purpose Complex to Program "Physical education Health of nation" is spared. As one of basic tasks in her is certain increase of authority of Ukraine in the world through high sport results on the most competitions of contemporaneity (Olympic games, World and Europe Cups).*

On this time, in connection with the permanent increase of sport results and competition that became sharp on the competitions of different level in Bicycle Motocross (BMX), the problem of adaptation of organism of bicyclists to the specific loading on the second stage of sport specialization of training becomes more actual. On this time, in connection with the permanent increase of sport results and competition that became sharp on the competitions of different level in Bicycle Motocross (BMX), the problem of adaptation of organism of bicyclists to the specific loading on the second stage of sport specialization of training becomes more actual.

Together with it, questions that touch research of the special physical preparedness of young sportsmen on the second stage of sport specialization, especially in the extreme types of the cycle racing are practically absent, that is why the issue of the day of sport preparation is. In works of D.A. Polishchuk, V.M. Platonov it is shown that at planning of specific physical activities case-insensitive morphology and function features it not maybe prognosis a sport result in select to the type of sport. The stormiest processes of sexual development of teenager flow in a period ripening, where in the sexual ripening transformations as a result of that pass in an organism, a teenager becomes the grown man.

The special value is acquired by influence of the specific loading on development all the function and systems of young organism, especially in the extreme types of bicycle sport. In the same time, it is impossible without the scientific going near organization of purposeful training process, and, also case-insensitive individual anatomy and physiology features of young organism, to attain high sport results. This position has the special value in the training process of young sportsmen, as a training loading, especially in the cyclic types of sport, bicycle sport behaves to that, very considerable.