

Series 15. *Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M. P. Drahomanov. Vol. 11 (157). P. 78-81. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.11(157).18*

2. Kulchytsky, V.Y. (2020). *Theoria et praxis educationis piae in scholis Ucrainae (1945-2019): dissertatio doctoris de paedagogia. Scientiae: 13.00.00. Ternopil nationale ped. Volodymyr Hnatyuk University, Ternopil. 490 p.*

3. Curriculum "Praesidium Ucrainae" (2022) pro gradibus 10-11 generalium institutionum educationis secundae approbatum est iussu Ministerii Educationis et Scientiae Ucrainae datae die 3 Augusti. No. 698. URL: <https://cutt.ly/fXcE48u>

4. Ordo ministerii defensionis Ucrainae die 5 mensis Augusti anno (2021) N. 225 "Approbante Instructione de physica systemate ministerii defensionis Ucrainae", relatus in Ministerio Iustitiae Ucrainae die 1 Octobris. Nr 1289/36911. <https://nuou.org.ua/assets/documents/kfv-otsiniuvannia-fiz-pid-2022.pdf>

5. Ostapenko, O.I., Tymchyk, M.V., Zubalii, M.D. etc. (2022). *Educatio militari-patriotica studentium in conditionibus ideologicis et mundanis exercitatus: methodus docendi. manual Kropyvnytskyi: Imex-LTD. 165 p.*

6. Tymchyk, M.V., Linnyk, A.M., Gulyaev, A.M. (2022). *Educatio militari-patriotica studentium superiorum educationis in processu educationis physicae et operis molis. Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M.P. Drahomanova. Vol. 6 (151). P. 154-157. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2022.6(151).33*

7. Tymchyk, M.V., Skirda, T.S., Linnyk, A.M. (2023). *Unitas disciplinae militaris-patriae et physicae discipulorum et studiosae iuventutis. Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M.P. Drahomanova. Vol. 2 (160). P. 162-165. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.02(160).34*

8. Ustymenko, I.P. (2022). *Piae studiosorum educatio bello delineata. Pedagogical bulletin. No. 1-2, pp. 26-29.*

9. Yanchuk, D.O. (2023). *Mensurae directionis nationalis-patriae in exercitiis aliorum specialium futurorum in cultura corporis et ludis. Acta scientifica a NPU nuncupata ab M.P. Drahomanova. Series 15. Quaestiones scientificae et paedagogicae physicae culturae (culturae physicae et ludibrium): coll. opera scientifica. Sub editione O.V. Tymoshenko Kyiv: npu dictus est M.P. Drahomanova. Vol. 3K (162). P. 441-445. DOI 10.31392/NPU-nc.series15.2023.3K(162).93*

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).14](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).14)

УДК 796.035.1+796.1/3:159.942.5-053.5

Ковальова Н. В.

<https://orcid.org/0000-0002-9812-847X>

кандидат наук фізичного виховання,

доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Коваленко К. А.

<https://orcid.org/0009-0001-6893-8690>

викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

Блистів Т.В.

<https://orcid.org/0000-0002-0681-2494>

кандидат наук фізичного виховання,

доцент кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України,

Ужвенко В.А.

<https://orcid.org/0000-0002-6152-3580>

викладач кафедри здоров'я фітнесу та рекреації

Національний університет фізичного виховання та спорту України, м. Київ

ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ РОЗВИВАЮЧИХ РЕКРЕАЦІЙНИХ ІГОР В АДАПТИВНІЙ ФІЗИЧНІЙ РЕКРЕАЦІЇ ДІТЕЙ 5- 6 РОКІВ ІЗ ЗАТРИМКОЮ ПСИХОЕМОЦІЙНОГО РОЗВИТКУ

Статтю присвячено побудові програми занять адаптивної фізичної рекреації з використанням засобів розвиваючих рекреаційних ігор для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку. Мета дослідження – теоретично обґрунтувати та розробити програму занять з елементами бадмінтону для жінок першого періоду зрілого віку, метою якої є підвищення інтересу жінок до занять руховою активністю, підвищення рівня рухової активності та поліпшення стану здоров'я.

Методи та організація дослідження – аналіз та узагальнення спеціальної науково-методичної літератури, документальних матеріалів, соціологічні (анкетування, експертне опитування), методи дослідження рухової активності, методи математичної статистики.

Запропонована програма розрахована на три місяці. Тривалість заняття складала 30 хвилин два рази на тиждень. Заняття включали, розминку, основну частину, в якості засобів були використані розвиваючі рекреаційні ігри та замінку. Різноманіття засобів програми, а саме різноманітних розвиваючих рекреаційних ігор сприятиме гармонійному особистісному розвитку дитини на даному віковому етапі.

Ключові слова. Адаптивна фізична рекреація, розвиваючі рекреаційні ігри, діти, затримка психоемоційного розвитку.

Kovalova Nataliya, Kovalenko Kateryna, Blystiv Taras. Features of using developmental recreation games in adaptive physical recreation of children 5-6 years old with delayed psycho-emotional development. The article is devoted to the construction of a program of adaptive physical recreation classes using the means of developing recreational games for children 5-6 years old with a delay in psycho-emotional development. The purpose of the study is to theoretically substantiate and develop a program of classes with elements of badminton for women in the first period of adulthood, the purpose of which is to increase women's interest in physical activity, increase the level of physical activity and improve health.

Methods and organization of research - analysis and generalization of special scientific and methodological literature, documentary materials, sociological (questionnaire, expert survey), methods of research of motor activity, methods of mathematical statistics.

The proposed program is designed for three months. The duration of the class was 30 minutes twice a week. The classes included a warm-up, the main part, developing recreational games and a hitch were used as tools. The variety of means of the program, namely various developmental recreational games, will contribute to the harmonious personal development of the child at this age stage.

Keywords. Adaptive physical recreation, developing recreational games, children, delayed psycho-emotional development.

Постановка проблеми. Система освіти в Україні ставить своїм завданням формування високо інтелегентної, внутрішньо вільної і свідомої особистості, здатної розв'язувати соціальні та економічні проблеми суверенної держави. Її реалізація можлива за умови організації особистісного орієнтованого навчання, кінцевою метою якого є максимальне розкриття індивідуальних можливостей та самоактуалізація особистості кожного, створення умов для якомога повної реалізації інтелектуального й духовного потенціалу дитини, особливо якщо це діти, які мають різні вади [2, 3].

За останні роки в нашій країні спостерігається тенденція зростання кількості дітей з затримкою психоемоційного розвитку. Ці діти потребують особливої уваги з боку працівників сфери фізичного виховання й охорони здоров'я, оскільки за допомогою фізичних вправ і рекреації можна сприяти мобілізації всіх компенсаторних можливостей, що буде спрямовано на їх успішну соціалізацію [1, 4].

Адаптивна фізична рекреація орієнтована на максимальне задоволення потреб дітей, створення для них соціально-гуманістичного простору. Заняття організованою руховою активністю, як природного стимулу життєдіяльності, надають дітям із затримкою психоемоційного розвитку можливість використовувати збережені функціональні спроможності та природні ресурси й максимально реалізувати їх для повноцінного життя, самореалізації, соціальної активності, адаптації та інтеграції в суспільство [7, 8].

Аналіз літературних джерел. На сьогоднішній день дітей, які потребують корекції психофізичного розвитку, в Україні понад 1 млн., що становить приблизно 12 % від загальної кількості дітей у країні [2] (О. Андреева, 2018, В. Кашуба, 2019, А. Оріховська, 2018).

Затримка психічного розвитку характеризується уповільненим темпом формування пізнавальної та емоційної сфер з їх тимчасовою фіксацією на більш ранніх вікових етапах, незрілістю розумових процесів, недостатністю цілеспрямованості інтелектуальної діяльності, її швидкою виснаженістю, переважанням ігрових інтересів, обмеженістю уявлень про навколишній світ, надзвичайно низькими рівнями загальної обізнаності, соціальної та комунікативної компетентності. Уже в ранньому віці відзначаються недорозвинення психомоторних функцій, наочно виявляється в недорозвиненні дрібної моторики, просторової організації рухів, координаційних здібностей; спостерігаються недоліки зорово-моторної координації, обмежене розуміння зверненої мови, недорозвинення навичок самообслуговування, низька пізнавальна активність, високе відволікання, обсяг уваги і здатність до перемикавання знижені, підвищена стомлюваність, виснаженість [3; 7; 12].

Існує значна кількість методів корекції: музикальна терапія, арт-терапія, логопедія, фармакологічні методи, заняття з психологом і звісно фізичне виховання [5, 6].

Ряд науковців зазначають, що фізичний розвиток і рухові здібності дітей з затримкою психо-емоційного розвитку знаходяться в тісному взаємозв'язку з їх психічним та фізичним здоров'ям, навіть дисфункція психічної сфери може призвести до недорозвинення складних і диференційованих рухів і дій [11]. Незважаючи на значний інтерес науковців до цієї проблеми, існує потреба до пошуку нових, більш ефективних методів корекції рухових вмінь та психоемоційного стану дошкільників з затримкою психоемоційного розвитку [3;4].

Мета статі (постановка завдань).

Мета роботи – дослідити особливості використання розвиваючих рекреаційних ігор для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку.

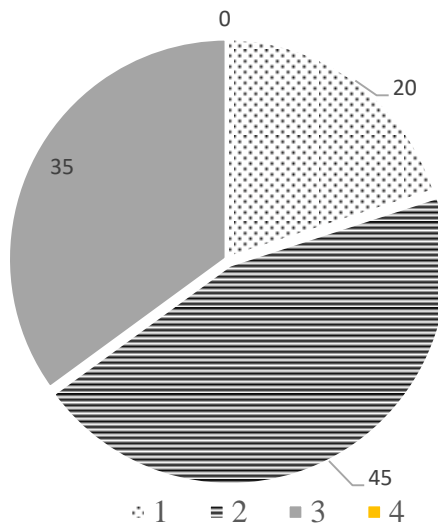
Для здійснення поставленої мети використалися такі методи: теоретичний аналіз і обробка даних, описовий метод, класифікація, систематизація й узагальнення наукової та методичної літератури, педагогічне спостереження, тестування та методи математичної статистики.

Організація досліджень. Дослідження проводилися в НУФВСУ, на кафедрі здоров'я, фітнесу та рекреації, а також на базі фітнес центру для дітей з особливими потребами "Самотужка" міста Києва. У дослідженнях приймали участь діти 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку, які займаються у фітнес центрі "Самотужка". Загальна кількість дітей– 20 осіб.

Виклад основного матеріалу дослідження. У процесі педагогічного спостереження нами було встановлено, що у дітей з затримкою психоемоційного розвитку відзначаються рухові порушення, які не властиві нормально розвиненим

дошкільнятам. Саме тому техніку виконання основних рухів у дітей з ЗПР необхідно оцінювати за параметрами, які характеризують особливості їх рухової діяльності.

Так при виконанні тесту «Ловля м'яча на двох ногах» було встановлено, що тільки 4 дитини змогли зловити м'яч без допомоги дорослого, що у відсотках становить 20,0 %. З допомогою тренера впорались 9 дітей (45,0 %). 7 дітей впорались за 6-7 спроб (рис.1)

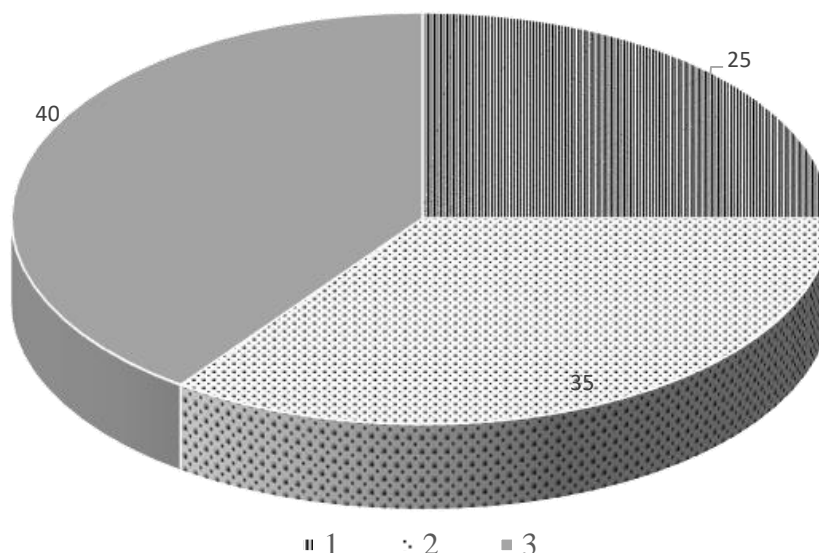


- 1 - впорались без допомоги тренера;
- 2 – впорались з допомогою тренера;
- 3 – впорались за 6-7 спроб;
- 4 – не впорались;

Рис. 1. Результати тесту «ловля м'яча» (n=20)

При оцінці перестрибування через гімнастичні палиці, із 20 досліджуваних дітей, тільки 5 впорались зі завданням, що в відсотках склало 25,0 %, 7 дітей намагались виконати, це 35,0 % і нажаль, 8 дітей не змогли переплигнути через палиці (рис.2).

Не виконали завдання 40% дітей %, це свідчить про неможливість дитини контролювати своє тіло, та координацію рухів.



- 1 – впорались із завданням;
- 2 – намагались виконати;
- 3 – не виконали.

Рис. 2 Результати тесту «Перестрибування через гімнастичні палиці» (n=20)

При виконанні тесту «Фламінго» рівновага на одній нозі: із 20 – дітей, що були досліджені тільки 4 дитини змогли встояти на одній нозі більше 5 с., що в відсотках склало 20,0 %, решта дітей нажалі не впоралась із цим завданням, що також свідчить про низький розвиток координації у дітей із затримкою психоемоційного розвитку.

Також загалом були виявлені типові для даної категорії дітей порушення техніки виконання запропонованих вправ: неузгоджена робота м'язів рук і тулуба; неправильний хват м'яча, надмірне напруження м'язів кисті і пальців; відсутність фінального зусилля.

Враховуючи отримані результати нами була запропонована програма занять адаптивної фізичної рекреації з використанням засобів розвиваючих рекреаційних ігор для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку. Заняття проводилися протягом трьох місяців (листопад 2023-січень 2024) на базі фітнес центру «Самотужка».

Основними завданнями програми занять були: розвиток уваги, швидкість реакції, слухового сприйняття та координаційних здібностей. Тривалість заняття складала 30 хв. два рази на тиждень.

Підготовча частина заняття (5-7 хв.) включала: привітання, різноманітності ходьби, бігу, стрибки та комплексні загально-розвиваючі вправи. Більшість дітей не контролює свої емоції, страждає дрібно моторика, не координованість, тому враховуючі, це нами в розминці було запропоновано багато вправ на розвиток дрібної моторики рук. Основна частина (20 хв.) включала комплекс рекреаційних ігор. Заключна частина (до 5 хв.) була спрямована на підведення підсумків та пропозицій.

При підборі рекреаційних ігор дуже важливо враховувати емоційний стан, характер та поведінку дітей так як емоційний стан може бути на стабільний. Емоційне напруження та втома дітей можуть викликати внутрішній дискомфорт який в свою чергу вплине на порушення поведінки та на здатність сприймати дитиною інформацію. Іноді діти можуть пасивними, не мати бажання займатися та вступати в контакт. Тому використання рекреаційних ігор може вирішити дану проблему та подолати відчуття емоційного напруження. Нами були відібрані та запропоновані такі рекреаційні ігри, як: «Лохматий пес», «Горобці та кіт», «Снігова баба», «Обжени», «Дмухнемо раз...».

Подальші наші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми занять адаптивної фізичної рекреації з використанням засобів розвиваючих рекреаційних ігор для дітей 5-6 років із затримкою психоемоційного розвитку.

Висновки. Аналіз спеціальної науково-методичної літератури, інформації мережі Інтернет та власні дослідження дозволяють зробити висновок про те, що кількість дітей, які мають затримку психоемоційного розвитку і фізичного розвитку, щорічно збільшується, що в свою чергу потребує особливого підходу до занять адаптивною фізичною рекреацією. Програму занять з адаптивної фізичної рекреації необхідно будувати так, щоб вона відповідала основним лініям розвитку в цей віковий період, спиралася на властиві даному віку особливості та здобутки.

Програма занять адаптивною фізичною рекреацією повинна бути спрямована на виправлення а також компенсацію тих психічних процесів і новоутворень, які почали складатися в попередній віковий період і які є основою для розвитку на наступний віковий період. По-друге, програма повинна створювати умови для ефективного формування тих психічних функцій, які особливо інтенсивно розвиваються в поточний період дитинства. По-третє, повинна сприяти формуванню передумов для благополучного розвитку на наступному віковому етапі. По-четверте програма повинна бути спрямована на гармонізацію особистісного розвитку дитини на даному віковому етапі.

Перспективи подальших досліджень. Подальші дослідження будуть спрямовані на оцінку ефективності запропонованої програми.

Література.

1. Андрєєва О. В. Фізична рекреація різних груп населення : [монографія] / Олена Валеріївна Андрєєва. – К. : ТОВ «НВП Поліграфсервіс», 2014. – 280 с.
2. Андрєєва О. В. Соціально-психологічні засади оздоровчо-рекреаційної рухової активності студентської молоді з вадами слуху / О. В. Андрєєва, А. С. Оріховська // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. – К.: Олімпійська література. – 2016. – №4. – С. 25–31.
3. Вольчинський, А., Малімон, О., Смаль, Я. (2011) Фізичне виховання дошкільників засобами гри. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві. (3). 52–55.
4. Ковальова, Н. Ефективність рекреаційно-оздоровчих занять з елементами спортивних ігор для жінок першого періоду зрілого віку / Н. Ковальова, Н. Єременко, В. Ковальов, Л. Назаренко, Н. Константиновська // Молодіжний науковий вісник Східноєвропейського національного університету імені Лесі Українки. Вип. 36. Фізичне виховання і спорт. – Луцьк, 2019. – С. 52-58. <http://reposit.uni-sport.edu.ua/handle/787878787/2994>
5. Ковальова Н., Ковальов В. Рекреаційні ігри в організації активного дозвілля студентської молоді. ТМФВ. 2019; 4:75-80
6. Козіна Ж.Л. Методика гімнастики у віршах „Маленькі чарівники” для дітей 1-3 років / Козіна Ж.Л., Козін В.Ю.// Теорія та практика фізичного виховання. Щоквартальний науково-методичний журнал ХДПУ. – Харків: ХДПУ, 2001. – №№ 2, 4.- С.35-44
7. Козіна, Ж., Ляхно, О., Москалець, Т., Кондак, Н. (2011). Система інтегрального розвитку дітей 1–5 років із застосуванням технічних пристроїв. Педагогіка, психологія та медикобіологічні проблеми фізичного виховання і спорту. (9). 61–68.
8. Кузнецова Л.І., Бричук М.С., Жижжун К.О. Особливості впливу ігрової діяльності на дітей дошкільного віку із спектром аутичних порушень в процесі ФВ. Науковий часопис Національного педагогічного університету ім. М.П. Драгоманова. Вип.1(121) 2020, С.53-59.

9. Кузнецова Л.І., Долженко Л.П. Ігрова діяльність учнів молодших класів із розладами аутистичного спектру. *International Scientific Conference Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects: Conference Proceedings*, October 1-2, 2021. Riga, Latvia: «Baltija Publishing», С. 44-46.
10. Москаленко Н. В. Загальні основи адаптивного фізичного виховання / Н. В. Москаленко, О. А. Ковтун, О. А. Альфьоров, О. І. Кравченко, Я. В. Малойван. Колективна монографія. – Дніпропетровськ: «Інновація». – 2014. – 132 с.
11. Kain, J., Leyton, B., Soto-Sánchez, J., Concha, F. (2018) In preschool children, physical activity during school time can significantly increase by intensifying locomotor activities during physical education classes. *BMC Res Notes*. (11) 438
12. Dębski, S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. (2017). Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. (s. 12–44). GdyniaGdańsk-Starogard Gdański. (2).

References

1. Andreieva O. V. (2014). *Physical recreation of different population groups*. Kyiv: NVP Poligrafservis.
2. Andreeva O. V. (2016). Social and psychological principles of health and recreational motor activity of student youth with hearing impairment. *Theory and methodology of physical education and sports*, 4, 25–31.
3. Volchinskii, A., Malimon, A., Smal, Y. (2011). Physical Education of Pre-School Children With a Help of Game. *Physical Education, Sport and Health Culture in Modern Society*. Lutsk, Vyp. 3, 52–55.
4. Kovaleva N., Eremenko N., Kovalev V., Nazarenko L., Konstantinovskaya N. (2019). Efficiency of recreational and health-improving activities with elements of sports games for women of the first period of mature age. *Youth Scientific Bulletin of the Lesya Ukrainsky Eastern European National University*. Lutsk, Vyp. 36, 52-58.
5. Kovaleva N., Kovalev V. (2019). Recreational games in the organization of active leisure time of student youth. *Theory and methodology of physical education and sports*, 4, 75-80. DOI: <https://doi.org/10.32652/tmfvs.2019.4.75-80>
6. Kozina Zh. L., Kozin V. Iu. (2001). Teoriia ta metodika fizichnogo vikhovannia. *Theory and methods of physical education*, 2, 35-44.
7. Kozina, Zh. L., Lakhno, E. G., Moskalets, T. V., Kondak, N. N. (2011). The system of integral development of children at the age of 1–5 years with the use of technical devices. *Pedagogics, Psychology, Medical-Biological Problems of Physical Training and Sports*, 9, 61–68.
8. Kuznetsova L. I., Brychuk M. S., Zhizhkun K. O. (2020). Peculiarities of the impact of play activities on preschool children with the spectrum of autistic disorders in the process of PV. *Scientific journal of the National Pedagogical University named after M.P. Dragomanova*. Kyiv, 1(121), 53-59.
9. Kuznetsova L.I., Dolzhenko L.P. (2021). Play activities of elementary school students with autism spectrum disorders. *International Scientific Conference Modern Scientific Research: Achievements, Innovations and Development Prospects*. Riga, 44-46.
10. Moskalenko N. V., Kovtun O. A., Alforyov O. A., Kravchenko O. I., Maloyvan Ya. V. (2014). *General principles of adaptive physical education*. Dnipropetrovsk: Innovation.
11. Kain, J., Leyton, B., Soto-Sánchez, J., Concha, F. (2018) In preschool children, physical activity during school time can significantly increase by intensifying locomotor activities during physical education classes. *BMC Res Notes*, 11, 438.
12. Dębski, S., Skalski, D., Lizakowski, P., Grygus, I., Stanula, A. (2017). Zdrowotne właściwości zachowań ruchowych – wybrane zagadnienia. *Medycyna i zdrowie*, 2, 12-44.

DOI: [https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4\(177\).15](https://doi.org/10.31392/UDU-nc.series15.2024.4(177).15)
УДК 796.81:796.015

Комісова Т.Є,
кандидат біологічних наук, професор,
завідувачка кафедри анатомії і фізіології людини імені професора Я.Р.Синельникова
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна;
orcid.org/0000-0003-3959-8575,
Коваленко Л.П.,
старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини імені професора Я.Р. Синельникова
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди, Харків, Україна;
Мамошенко А.В.,
кандидат біологічних наук, старший викладач кафедри анатомії і фізіології людини імені професора
Я.Р.Синельникова
Харківського національного педагогічного університету імені Г.С. Сковороди,
Харків, Україна;
<https://orcid.org/0000-0003-4980-7887>
Коваленко В.М.,
тренер-викладач КЗ «Міська комплексна дитяча юнацька спортивна школа №7» Харків, Україна

ПОРІВНЯЛЬНИЙ АНАЛІЗ ПОКАЗНИКІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНОСТІ БОРЦІВ ВІЛЬНОГО СТИЛЮ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ

Достатній рівень загальної фізичної підготовленості борців вільного стилю дозволяє сформувати фундамент різнобічного і пропорційного фізіологічного розвитку спортсменів. Щоб правильно вибудувувати навчально-тренувальний процес, необхідно регулярно та вчасно проводити контроль та аналіз загальної фізичної, спеціальної