

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Державний заклад
«Південноукраїнський національний педагогічний університет
імені К.Д. Ушинського»
Національний університет «Чернігівський колегіум
імені Т. Г. Шевченка»
Professional association of kinetotherapists and manual therapist from
republic of Moldova
Uniwersytet Szczeciński (Polska)
University of Bucharest (Romania)
Навчально-науковий інститут фізичної культури, спорту та
реабілітації
Кафедра фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

З Б І Р Н И К
НА У К О В И Х П Р А Ц Ь
XV МІЖНАРОДНОЇ НАУКОВО-ПРАКТИЧНОЇ КОНФЕРЕНЦІЇ,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої
19–20 вересня 2024 року
м. Одеса
Частина 2
Одеса – 2024

УДК 796611.7–053.67(063)

Рецензенти:

- **С. П. Гвоздій** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри фізіології, здоров'я і безпеки людини та природничої освіти Одеського національного університету імені І.І. Мечникова;
- **І. Л. Ганчар** – доктор педагогічних наук, професор, професор кафедри спортивних дисциплін Мелітопольського державного педагогічного університету імені Богдана Хмельницького

Головний редактор

Босенко Анатолій, доктор педагогічних наук, кандидат біологічних наук, професор

Редакційна колегія:

Коробейніков Георгій	доктор біологічних наук, професор (Німеччина-Україна)
Лизогуб Володимир	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Магльований Анатолій	доктор біологічних наук, професор (Україна)
Михалюк Євгеній	доктор медичних наук, професор (Україна)
Носко Микола	доктор педагогічних наук, професор (Україна)
Орлик Надія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Потоп Володимир	доктор педагогічних наук, професор (Румунія)
Приймаков Олександр	доктор біологічних наук, професор (Польща)
Топчій Марія	кандидат біологічних наук, доцент (Україна)
Холодов Сергій	Кандидат педагогічних наук, доцент (Україна)

Адаптаційні можливості дітей та молоді: збірник наукових праць XV Міжнародної науково-практичної конференції, присвяченої 105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації, біології і охорони здоров'я та 60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики імені професора Т. М. Цонєвої Державного закладу «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (Одеса, 19–20 вересня 2024 року, Ч. 2) / голов. ред. А. І. Босенко. Одеса: Університет Ушинського, 2024. 328 с.

У збірнику наукових праць конференції представлені роботи широкого кола фахівців з сучасних проблем фізичного виховання і спорту. В статтях розкриваються медико-біологічні, фізіолого-гігієнічні, психолого-педагогічні та валеологічні основи розширення адаптаційних можливостей дітей та молоді, зміцнення їх здоров'я, а також питання підготовки фахівців за відповідними напрямками.

Рекомендовано до друку вченою радою ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського» (протокол № 3 від 31.10.2024 року)

УДК: 796611.7–053.67(063)

ЗМІСТ

Абрамян Н. Д., Попова Р. К. Психологічний супровід розвитку резильєнтності студентів.....	6
Босенко А. І., Топчий М. С. Рівень мотивації сучасних учнів старшої школи до занять з фізичного виховання.....	13
Бабак С. В., Любчик О. С. Роль кверцетину у функціонуванні організму та його відновленні.....	20
Бабова І. К. Рекомендації Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ) щодо щоденної фізичної активності для різних груп населення.....	27
Банах В. І. Деякі засадничі положення щодо персоналізації фізичного виховання здобувачів у закладах вищої освіти.....	32
Балим О. А. Ігрові та корекційні аспекти уроків ЛФК та ритміки для дітей з інтелектуальними порушеннями.....	48
Бондаренко Д. А., Дорошенко Т. С., Панасюк Т. О., Келеш Т. О., Варецька О. Ю., Петровська Т. М., Максименко Ю. А. Гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області.....	55
Борщук В. В., Мажилівська К. Р. Використання активних та інтерактивних методів навчання на уроках природничих дисциплін.....	61
Боярська Т. В., Бобро О. В. Відновлення фізіологічної активності тканин молочної залози засобами фізичної реабілітації.....	65
Буховец Б. О. Зміни функціонального стану рівноваги школярів 12 років із депривацією зору....	71
Воробієнко А. А., Плиска О. І., Янчій Р. І. Статеві особливості відповіді клітинного та гуморального імунітету у щурів...	80
Воскобойнікова Г. Л., Довжук В. В., Коновалова Л. В., Іщенко А. А., Довжук Н. Ш. Педагогічний супровід студентської молоді в освітньому процесі в умовах повномасштабної війни.....	88
Галаманжук Л. Л., Демчик К. І. Стан розвитку рухового потенціалу дітей у дошкільний період.....	93
Годзієв М. А., Польщак Т. В., Гуца С. Г. Порівняльна оцінка ефективності застосування деяких методик лікувальної гімнастики при ідіоматичному сколіозі.....	103
Гребеніна А. А., Волчкова О. Є. Застосування засобів фізичної реабілітації в корекції моторного розвитку дітей раннього віку з наслідками уражень нервової системи.....	108

Banakh V. I.

SOME BASIC PROVISIONS REGARDING THE PERSONALIZATION OF PHYSICAL EDUCATION FOR STUDENTS IN AN INSTITUTION OF HIGHER EDUCATION

Abstract. *The conducted research provided a solution to the problem related to the modernization of physical education of students of higher education. The goal was to specify certain fundamental conceptual provisions regarding the practical implementation of an innovative idea related to the implementation of personalization of physical education for students of higher education. For this, general scientific research methods were used. We obtained results that related to some basic provisions of the specified process, one of them is related to specific pedagogical conditions, the other is an algorithm developed for the formation of the content of methodical and practical directions of physical education.*

Key words: *physical education, students, higher education, personalization, conceptual provisions.*

Балим О. А.

(Україна, м. Кривий Ріг)

ІГРОВІ ТА КОРЕКЦІЙНІ АСПЕКТИ УРОКІВ ЛФК ТА РИТМІКИ ДЛЯ ДІТЕЙ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Анотація. *Стаття розкриває сутність цілеспрямованої корекційної роботи в закладі де проводиться протягом усього навчально-виховного процесу заняття ЛФК та ритміки. Викладання ЛФК і ритміки зумовлено необхідністю здійснення корекції недоліків фізичного й психічного розвитку дітей засобами фізичних вправ і музично-ритмічної діяльності. Корекційні заняття з ЛФК і ритміки мають свою специфіку, зумовлену особливостями їх розвитку.*

Ключові слова: діти з порушенням інтелекту, фізичний розвиток, рухова діяльність, корекція.

Постановка проблеми. Зниження тонусу кори головного мозку утруднює розвиток основних рухів, призводить до нерівномірного розвитку сили м'язів, спричиняє скутість у рухових діях та втомлюваність при статичних позах. На початку навчального року беру до уваги висновки лікарських оглядів школярів і провожу фізкультурно-корекційну роботу, враховуючи стан здоров'я кожного учня. Заняття проводяться з урахування особливостей рухового розвитку, структури дефекту та психофізичних можливостей дітей. Кожне заняття включає: зміцнення здоров'я учнів, формування правильної постави; здійснення корекції недоліків фізичного розвитку; виховання зацікавленого інтересу в учнів до уроків, звички до систематичних занять фізичними вправами й іграми.

Мета статті полягає у визначенні недостатньо відповідних завдань корекції недоліків розвитку дітей з інтелектуальними порушеннями та впровадження і використання під час занять ЛФК та ритміки.

Виклад матеріалу. Корекційна спрямованість має пронизувати всю роботу з корекційно-розвивальної діяльності у дітей з порушеннями інтелекту, в тому числі і при здійсненні спільних завдань. Деякі діти справляють враження фізично здорових і рухово-збережених, але це здається благополуччя. У цих дітей відхилення у фізичному розвитку виявляються при виконанні завдань, що вимагають включення цілеспрямованих рухових актів. Гармонізація психофізичного розвитку учнів, корекція його порушень і створення передумов соціальної адаптації учнів відбувається на корекційних заняттях лікувальної фізкультури.

Мета реалізується вирішенням основних і супутніх взаємопов'язаних завдань:

1. Основні завдання:

1.1. Розвиток координаційних здібностей



1.2. Корекція психоемоційного стану та психофізичного напруження.



1.3. Розвиток правильного локомоторного стереотипу та корекція основних видів локомоції дитини (ходьби, бігу).



2. Суттєві завдання:

2.1. Профілактика та корекція порушень серцево-судинної системи: корекція стану після гострого захворювання;

2.2. Профілактика та корекція порушень органів дихання



- формування навички правильного дихання в спокої та під час виконання фізичних вправ;

2.3. Профілактика та корекція порушень нервової системи (за методикою Миколи Ляпко).

2.5. Профілактика та корекція порушень опорно-рухового апарату:

- формування правильної постави та її корекція (за методикою В'ячеслава Євмінова).



2.6. Корекція сколіозу, кіфозу.



2.6. Корекція плоскостопості; корекція стану опорно-рухового апарату.

Зміст завдань розроблено з урахуванням особливостей психофізичного розвитку дітей з легкою та з помірною розумовою відсталістю та розповсюдженої нозології захворювань дітей зазначеної категорії.

Засобами лікувальної фізкультури є:

- фізичні вправи: гімнастичні
- дотримання гігієни тіла, активності та відпочинку;



Корекційні заняття з ЛФК передбачають подолання вад фізичного розвитку і моторики, просторову організацію рухів, розвиток пам'яті послідовних рухів операцій і інструкцій, розвиток уміння виконувати рухи за словесною інструкцією. Зниження тону кори головного мозку утруднює розвиток основних рухів, призводить до нерівномірного розвитку сили м'язів, спричиняє скутість у рухових діях та втомлюваність. Вибір коригуючих вправ в кожному конкретному випадку залежить від соматичного стану, фізичного розвитку, від дефектів моторики, від ступеня зниження інтелекту та індивідуальних особливостей кожного учня. Корекція психомоторики у дітей з порушенням інтелекту відбувається (продовжується) на корекційних заняттях ритміки.



Ритміка – це система рухових вправ, побудованих на зв'язку рухів та музики. Під час занять дотримуюсь та виконую наступні завдання :

- виховання правильної постави і ходи, граційності рухів, фізичних якостей – легкості рухів;
- корекція порушень загальної та дрібної моторики, виразності рухів;
- корекція недостатньої диференційованості й координованості рухів у просторі й часі;
- керування темпом рухів та узгодження рухів із музикою, відчуття ритму;
- розвиток моторних функцій і дихання, просторових уявлень ;
- роз'яснення значення здорового способу життя, принципів гігієни, правильного режиму праці та відпочинку.



Музика є складовою частиною фізичного і художнього виховання, сприяє гармонійному розвитку дітей, розвитку музичного слуху, музичної пам'яті виразності рухів, ознайомлює дітей з музикою, танцями,



піснями, вчить у рухах виражати характер музичного твору, танцювати, співати. До змісту роботи входять як елементарні рухи (ходьба, біг, оплески, стрибки, притупи) так і складніші (основні гімнастичні рухи, елементи ритмопластики, танців), музичні ігри та композиції. Ритміка впливає не лише на розвиток рухів, а й на особистість дитини. Вона сприяє розвитку уваги, умінню керувати своїми рухами, орієнтуватися у різних ситуаціях, виховує у дітей уміння узгоджувати свої дії з колективом, активізує і організовує розумово-відсталіх дітей. Рухи з музичним супроводом створюють благодатне підґрунтя для удосконалення таких психічних функцій, як мислення, мова, пам'ять, сприйняття.

Психомоторика дітей має цілу низку специфічних особливостей:

- невміння підкоряти свої рухи словесним інструкціям;
- недостатня диференційованість та координованість рухів;
- порушення почуття ритму; нестійкість темпу рухів;
- малий об'єм активної уваги, її нестійкість недостатність переключення;
- особливо чітко визначена недостатність дрібних рухів пальців рук, напруженість і скутість кистей рук.

Уникнути ці недоліки тільки через зацікавленість дітей і систематичні наполегливі заняття. Щоб навчити дитину з порушенням інтелекту координувати свої рухи, робити окремий, ізольований рух, найперше необхідно навчити її розслаблювати м'язи, а потім давати низку вправ, націлених на певні м'язи.



На своїх заняттях вчу дітей володіти темпом рухів, запам'ятовувати невелику кількість рухів. Вчу танцювальним елементам та поєднання їх у танець. Звертаю увагу на активність уваги координацію рухів, відчуття ритму.

Дистанційна освіта надає дітям можливість навчатися в зручний для них час, у власному темпі та згідно з індивідуальними потребами. Матеріал на уроках

з ЛФК та ритміки надається у вигляді інструктивних карток, з покроковими інструкціями, малюнками, з моїм особистим виконанням та демонстрацією.



Висновки: корекційна спрямованість навчання, виховання і розвиток сприяє підвищенню загального життєвого тону дітей, формуванню рухових компенсацій і допомагає адаптуватися до побутових і соціальних умов. Корекційно-оздоровчий процес спрямований на функціональне вдосконалення організму дитини, формує і поліпшує її основні життєво важливі рухові вміння та навички. Виховання рухової грамотності та залучення до трудової діяльності, формує навички самообслуговування, соціальної адаптації, сприяє максимальному пристосуванню психофізичних можливостей до самореалізації в суспільстві. Здоров'я дітей – одне з основних джерел щастя, радості і повноцінного життя батьків, учителів, суспільства в цілому.

Список використаних джерел

1. Козленко М. А. Фізичне виховання учнів допоміжної школи. К.: Радянська школа, 1987.
2. Вержиковська О. М., Рудзевич І. Л. Теорія і методика виховання дітей в спеціальній школі: навч.-метод. посіб. 2-е вид, перероб. та доп. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський нац. ун-т ім. Івана Огієнка, 2016. 291 с.
3. Спеціальна методика виховання дітей з тяжкими порушеннями мовлення: Навчально-методичний посібник / О.М.Вержиковська, Н.М.Гончарук, І.Л.Рудзевич. 2-е вид., перероб. і доп. Кам'янець-Подільський: Кам'янець-Подільський національний університет імені Івана Огієнка, 2017 205 с.

4. Бойчук Ю.Д. Сучасні здоров'язбережувальні технології: монографія за загальною редакцією. Харків, 2018. 724 с.

5. Бобренко І.В. Навчальні програми для 5-10 класів спеціальних загальноосвітніх навчальних закладів для розумово відсталих дітей. МОН. Київ, 2015.

УДК 371.72:613.735

*Бондаренко Д.А., Дорошенко Т.С., Панасюк Т.О., Келеш Т.О.,
Варецька О.Ю., Петровська Т.М., Максименко Ю.А.*

(Україна, м. Одеса)

ГЕНДЕРНІ ОСОБЛИВОСТІ СТУПЕНЮ ФІЗИЧНОЇ АКТИВНОСТІ ПІДЛІТКІВ ОДЕСЬКОЇ ОБЛАСТІ

Метою дослідження було виявити гендерні особливості ступеню фізичної активності підлітків Одеської області. Аналіз даних проведеного нами анонімного опитування підлітків та юнаків віком 11-19 років показав, що для хлопців більш характерно приділяти більше часу впродовж тижня (3 години та більше) ФА високої інтенсивності ніж для дівчат (73,08% та 32,69%, відповідно; $t=3,67$, $p<0,05$). 5,13% опитаних не займаються ФА ні середньої, ні високої інтенсивності.

Ключові слова: *підлітки, гендер, фізична активність середньої та високої інтенсивності.*

Актуальність дослідження. Підлітковий вік є критичним етапом життя, коли проходить фізичне, когнітивне та емоційне розвинення організму, формуються особистість, світогляд, зміцнюється довгострокова позитивна поведінка. При правильному підході до виховання в даний період можна

Наукове видання

АДАПТАЦІЙНІ МОЖЛИВОСТІ ДІТЕЙ ТА МОЛОДІ

ЗБІРНИК НАУКОВИХ ПРАЦЬ

XIV Міжнародної науково-практичної конференції,
присвяченої
105-річчю з дня заснування кафедри фізичної реабілітації,
біології і охорони здоров'я та
60-річчю створення лабораторії функціональної діагностики
імені професора Т. М. Цонєвої

19–20 вересня 2024 року
м. Одеса

Частина 2

Матеріали зверстані з електронних носіїв, наданих авторами публікацій.
Відповідальність за наукову достовірність матеріалів та відсутність плагіату
несуть автори

Головний редактор А. І. Босенко
Технічні редактори: О. В. Бобро
Дизайн обкладинки А. І. Босенко, Н. А. Орлик, М. С. Топчій
(фото Н. А. Орлик)