

Державний заклад  
«ПІВДЕННОУКРАЇНСЬКИЙ НАЦІОНАЛЬНИЙ  
ПЕДАГОГІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ імені К. Д. УШИНСЬКОГО»

**ПРОБЛЕМИ РЕАБІЛІТАЦІЇ**  
збірник наукових праць  
(за матеріалами науково-практичної конференції)

Одеса  
2023

УДК:376  
П781

ДРУКУЄТЬСЯ ЗА РІШЕННЯМ  
Вченої Ради  
ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний  
університет імені К. Д. Ушинського  
(протокол №4 від 26.10.2023 р.)

**РЕЦЕНЗЕНТИ:**

**Ганчар І. Л.** – доктор педагогічних наук, професор кафедри фізичного виховання і спорту Національного університету «Одеська морська академія».

**Кисличенко В. А.** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцента кафедри спеціальної освіти Миколаївського національного університету імені В.О. Сухомлинського.

**РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ:**

*Головний редактор* – професор **Форостян О. І.**

*Відповідальний редактор* – професор **Соколова Г. Б.**

*Технічний редактор* – викладач **Маматова З. Р.**

**Члени редколегії:**

**Лещій Н. П.** – професор, доктор педагогічних наук, професор кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Арнаутова Л. В.** – доцент, кандидат медичних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Притиковська С. Д.** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського», завідувачка СНДЗ №193 компенсуючого типу м. Одеси

**Галущенко В. І.** – доцент, кандидат педагогічних наук, доцент кафедри дефектології та фізичної реабілітації ДЗ «ПНПУ імені К.Д. Ушинського»

**Григор'єва Л. В.** – директор, вчитель-методист, спеціаліст вищої категорії Одеської спеціальної школи №75 I-II ступенів Одеської міської ради Одеської області.

**Проблеми реабілітації:** Збірник наукових праць (за матеріалами науково-практичної конференції) / редкол. О. І. Форостян та ін. – Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2023. 295 с.

**УДК:376**

**ББК:74.00**

© ДЗ «Південноукраїнський національний педагогічний університет імені К. Д. Ушинського», 2023

«Законодавство України» / Верховна Рада України. URL : <http://zakon.rada.gov.ua/go/z0260-16> (дата звернення: 11.10.2023).

3. Савченко А. Система підготовки поліцейських у США // Національна громадська платформа «Реформуємо МВС: прозорість та відповідальність» : сайт. 24.07.2015. URL: [https://policereform.khpg.org/articles/sistema\\_pidgotovki\\_policejskih\\_u\\_ssha](https://policereform.khpg.org/articles/sistema_pidgotovki_policejskih_u_ssha) (дата звернення: 11.10.2023).

Константинов Д. С.

## РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ РУХЛИВИХ ІГОР

Провідними із умов, яких необхідно дотримуватися для збереження та зміцнення здоров'я, є правильно організована і достатня за обсягом та інтенсивністю рухова активність.

Будь-які фізичні вправи сприятимуть зміцненню здоров'я в цілому, допоможуть стежити за вагою і знімати нервову напругу. Людина, що тренується, починає почуватися краще у всіх відносинах, у неї з'являється більше життєвих сил. Вправи певного типу можуть покращити кровообіг, зміцнити м'язи серцево-судинної системи, змусити її працювати продуктивніше, допоможуть знизити артеріальний тиск, змінивши склад крові. Якщо людина міцна, загартована, то її організм може активно чинити опір хворобам. У послаблених людей опірність знижена, і вони часто хворіють. Ранкова гімнастика, уроки фізкультури, заняття в спортивних секціях, рухливі ігри та спортивні розваги, туризм - все це зміцнює здоров'я та захищає організм від захворювань.

Здорову дитину неможливо уявити собі нерухомою, хоча зараз на жаль, малорухливих дітей можна часто зустріти серед школярів і навіть дошкільнят через фізичне навантаження, що різко знизилося в останні роки. Якщо дефіцит рухової активності у дорослих людей поступово призводить до розвитку патологічних процесів та погіршення здоров'я, то для дітей діяльність скелетної мускулатури має життєво важливе значення. Рухи необхідні дитині, оскільки сприяють розвитку її фізіологічних систем і, отже, визначають темп і характер нормального функціонування організму, що росте [1, 2].

Рухова активність позитивно впливає на всі психологічні функції дітей. Наприклад, у дослідженнях психологів і гігієністів, показано прямий кореляційний зв'язок характеру рухової активності з проявами сприйняття, пам'яттю, емоціями та мисленням. Рухи сприяють збільшенню словникового розмаїття дитячої мови, більш осмисленому розумінню слів, формуванню понять, що покращує психічний стан дитини. Інакше кажучи, рухова активність яка створює енергетичну основу для нормального зростання та розвитку, а й стимулює формування психічних функцій [3].

Основна форма тренування координаційних можливостей дитини - це рухова діяльність, що виконується з різною швидкістю і включає різноманітні рухи.

У базовому фізичному вихованні дошкільнят та молодших школярів поставлено завдання різнобічного розвитку координаційних здібностей. Спортивним тренуванням досягається спеціально спрямований розвиток координаційних здібностей. Побудова спеціально спрямованого руху має три стадії. Перша характерна невисокою швидкістю виконання, неточністю, напруженістю. Друга - підвищенням швидкості, точності руху, становленням між м'язовою координацією та поступовим зменшенням напруженості. Третя – зниженням частки участі м'язових зусиль у здійсненні руху за рахунок збільшення частки використання так званих «зовнішніх» сил: сили тяжіння, інерції, відцентрових, реактивних, що забезпечує економію енергії спортсмена.

Дітей з 8 до 12 років можна навчити майже всім рухам, включаючи складну координацію, якщо при цьому не потрібно значного прояву сили, витривалості та так званої швидкісної сили [2].

Здатність до просторового диференціювання рухів (спритність) помітно зростає у дітей 5-6 років. Найбільше зростання цієї рухової якості спостерігається у 7-10 років, у 10-12 років вона стабілізується [2, 3].

Рухові координаційні здібності успішно розвиваються при умові досягнення "порогових" навантажень у дівчаток з 7 до 11 років та до 12 років у хлопчиків. Природний приріст показників координаційних здібностей з 7 до 10 років становить середньому в дівчат 63%, в хлопчиків 56%.

Як один з основних засобів розвитку координаційних здібностей у цьому віці використовуються рухливі ігри, які позитивно впливають на всі психофізіологічні функції та фізичні якості школярів [3].

Вік від 6 до 9 років, мабуть, найбільш сприятливий період для навчання нових рухів і просторово-часового сприйняття рухових дій. У цей час, займаючись складно-координаційними видами спорту, діти досить легко справляються із завданням освоєння складних форм рухів [4].

Рівновага на ногах включають стійку на двох, на одній, на прямій нозі, на зігнутій, на напівпальцях і так далі. Рівновага з використанням обмеженої платформи може виконуватися на підлозі, на піднесенні, без предметів та з предметами, на рухомому та не рухомому майданчику.

Ходьба (прямо, по обмеженій поверхні, виконуючи додаткові рухи руками та ногами, що збивають рівновагу).

Біг проводиться у прямому напрямку, «змійкою», обличчям або спиною вперед, приставним кроком, взявшись за руки, з перенесенням предметів, виконуючи різні дії, що «збивають» тощо).

Стрибки виконуються на двох, на одній, з поворотами під різним кутом, на точність приземлення, на дальність, на певну відстань, вгору на опору, з опори, з предметами тощо.

Для розвитку координаційних здібностей запропоновано методика, в якій використовувалися ускладнені елементи. Як розвиток координаційних здібностей використовувалися ігровий та змагальний методи. При проведенні ігрових зайнять з ускладненнями пропонувані завдання мають бути точно

сформульовані, правильно організовані, мати певний рівень навантаження, і бути обмежені в годині.

Запропонована методика полягала в наступному: на навчально-тренувальних заняттях використовувалися ігри: "Заборонений рух", "Весела змія", "Світлофор", "Море хвилюється", "Лабіринт", "Кругові салки", «Естафета з предметами», «Гонка за хвостом» та інші. З метою вдосконалення координаційних здібностей в дітей, ігрові вправи поступово ускладнюються. Юних спортсменів ставили у нові, незвичні їм, умови: змінювали основний напрямок (глядач – сцена), виконували вправи з обох ніг й у різні боки. Іноді, в процесі гри, вводили нові правила, змінювали ритм виконуваних вправ, в естафетах змінювали звичайний м'яч на набивну або повітряну кулю, при виконанні силових вправ застосовувалися обтяження.

Для навчання орієнтації у просторі, швидкої перебудови групи використовувалася гра «Молекули», де як завдання можна будуватися у певному місці зали, у певній кількості, за алфавітом, за зростанням тощо.

Використовувалася гра «Лабіринт». У ній можна рухатися кроком, бігом, перестрибуючи з купини на купину, гімнастичними колодами, переступаючи через перешкоди тощо. По «кічках» можна переміщатися як на ногах, так і на руках (наприклад: переворот боком, партнер тримає за ноги), із заплющеними очима, слухаючи підказки команди, підкидаючи м'яч.

Ефективність розвитку координаційних здібностей у грі значно вища і заняття проходять емоційніше. Якщо діти втомилися, то краще закінчити гру, оскільки ніякої координації у точності рухів нічого очікувати, і розвитку не вдасться.

При розучуванні базових рухів починали з виконання одночасних односпрямованих рухів рук і ніг, переходячи далі до виконання одночасних різноспрямованих рухів руками в поєднаннях з рухами ногою, а також складніше різноспрямовані різноманітні рухи руками і ногами. Згодом домагалися того, що кожна дитина виконувала «свої» рухи в загальній групі.

Для оцінки ефективності розробленої методики було проведено тестування молодих спортсменів. Як тести були взяті такі елементи: перекид вперед і переворот боком (колесо), що дозволяють, на наш погляд, найточніше відобразити розвиток координаційних здібностей. Перекид вперед виконується у звичайних умовах. Переворот боком виконувався на підлозі, на розміченому майданчику завширшки 25 сантиметрів. Діти, що займаються за запропонованою методикою, значно швидше освоювали нові елементи, їх навичка стійкіша, що підтверджено розрахунками.

Список використаних джерел:

1. Башавець Н. А. Модель професійної діяльності вчителів з розвитку фізичних якостей старшокласників / Н. А. Башавець // Наука і освіта : наук.-практ. журнал. 2005. № 1-2. С. 52-55.
2. Прокоф'єва Л. А. Вплив рухливих ігор на процеси всебічного розвитку школярів молодшого віку / Прокоф'єва Л. А., Р. В. Абакумов // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали VI інтернет-конференції (м. Одеса,

17-18 листопада 2022 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2022. С. 149-153.

3. Форостян О. І. Вдосконалення координації рухів та гнучкості у борців групи початкової підготовки / О. І. Форостян, В. Ю. Катармасовський // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 70-72.

4. Форостян О. І. Розвиток рухових якостей у юних борців / О. І. Форостян // Сучасні проблеми фізичного виховання, спорту та здоров'я людини : матеріали IV інтернет-конференції (Одеса, 24-25 листопада 2020 р.). Одеса : видавець Букаєв Вадим Вікторович, 2020. С. 72-75.

Кучеренко Г. В., Ворсуляк О. І.

## ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА ЯК ОДИН З ВИЗНАЧАЛЬНИХ КОМПОНЕНТІВ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я І ПРОФІЛАКТИКИ ЗАХВОРЮВАНЬ

**Постановка проблеми.** Сучасна людина все більше відмовляється від фізичної діяльності та переходить до розумової. За останнє століття зростає значущість вищої освіти, наукової сфери, медицини, інженерії та програмування, що дозволило вийти людству на новий етап соціального розвитку. Проте разом із плідною розумовою діяльністю підвищилася кількість патологій, пов'язаних із неправильним способом життя. У сучасному світі багато людей, для яких характерна наукова діяльність, з юності ведуть сидячий спосіб життя і зловживають швидкою їжею, не стежачи за своїм раціональним. Саме ці фактори призводять до погіршення здоров'я та подальшого розвитку патологій імунної, ендокринної, нервової системи, а також розвитку патологій опорно-рухового апарату.

Однією з найважливіших завдань, за дотриманням здорового життя, є правильний фізичний розвиток і здоров'я людини. Регулярна фізична активність зміцнює здоров'я людини, допомагає тримати тіло в тонусі та благотворно впливає на нервову систему. Сучасна людина постійно зазнає стресу, пов'язаного з навчанням, роботою, особистими відносинами. Саме стрес дезорганізує діяльність людини, що призводить до різних психоемоційних порушень (депресія, емоційна нестійкість, неврози, тривожність). Часто наслідки стресу проявляються у швидкій стомлюваності. Нервова система відповідає за сприйняття різних подразників, що виходять із зовнішнього та внутрішнього середовища, а також регулює діяльність усіх органів, поєднуючи їх у єдину систему-організм.

**Аналіз останніх досліджень і публікацій.** Вченими доведено [1, 2, 3], що фізичні навантаження призводять до функціонального вдосконалення ЦНС, покращення нервової регуляції, що пов'язано з сплеском нервових імпульсів, що надходять у нервову систему від нервових вузлів, розташованих у різних органах та тканинах. Чим більше, а головне регулярніше, людина піддає свій організм фізичному навантаженню, тим більше розширюються функціональні можливості всього організму. При