

МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ
Рівненський державний гуманітарний університет

ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І
РЕАБІЛІТАЦІЯ В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ

Збірник наукових праць

ВИПУСК 14

РІВНЕ – 2023

**Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск
14. 440с.**

У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів, вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти галузі фізичної культури та спорту України

Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного тренування

Редакційна колегія:

кандидат педагогічних наук, професор Кіндрат В.К.
кандидат педагогічних наук, доцент Ковальський В.В.
доцент Кашуба А.А.
старший викладач Гоголь Т.В.

Відповідальність за інформаційну достовірність поданих матеріалів у наукових працях несуть автори публікацій

ЗМІСТ

Василюк В.М., Виговський А.В. ТРАНСПОРТАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ І ТЕХНІЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ У ПОЧАТКОВУ ФАЗУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ.....	9
Василюк В.М., Определянський Б.О. КЛАСИФІКАЦІЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ НА ПОЧАТКОВІЙ ФАЗІ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ	20
Василюк В.М., Рибак О.М. ОСНОВНІ ПРИНЦИПИ БАЗОВОЇ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ ВОРОТАРІВ У ФУТБОЛІ	29
Василюк В.М., Травський О.В. РОЗВИТОК ПРОФЕСІЙНОЇ ОБІЗНАНОСТІ У ПІДГОТОВЦІ МАЙБУТНІХ ТРЕНЕРІВ В ПРОЦЕСІ ВИВЧЕННЯ СПОРТИВНО-ПЕДАГОГІЧНИХ ДИСЦИПЛІН.....	38
Василюк В.М., Ядчишин Р.М. ПЛАНУВАННЯ ОРГАНІЗАЦІЇ РІЧНОГО МАКРОЦИКЛУ ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ АМАТОРСЬКОЇ КОМАНДИ З ФУТБОЛУ.....	45
Власюк Г.І. Манзик В.О. ФАКТОРИ ВИХОВАННЯ МОРАЛЬНО-ВОЛЬОВИХ ЯКОСТЕЙ ЮНИХ СПОРТСМЕНІВ.....	57
Власюк Г.І., Артюх М. АНАЛІЗ ЗАСОБІВ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВКИ У ПРОЦЕСІ ПІДГОТОВКИ БОРЦІВ РІЗНОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	67
Власюк Г.І., Романюк Д. ТЕОРЕТИКО-МЕТОДИЧНІ ОСНОВИ ФОРМУВАННЯ ТЕХНІКО-ТАКТИЧНИХ ДІЙ В КРОСОВИХ ВИДАХ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ.....	77
Герасимчук А.Ю., Босюк А.В. ФОРМУВАННЯ МОРАЛЬНИХ ЯКОСТЕЙ ДІТЕЙ ІЗ ВИКОРИСТАННЯМ ДИДАКТИЧНИХ КАЗОК НА ЗАНЯТТЯХ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ.....	88

Герасимчук А.Ю., Воловник В.М. ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ ВОДНОГО СЕРЕДОВИЩА У ПРОФЕСІЙНО ПРИКЛАДНІЙ ПІДГОТОВЦІ ВІЙСЬКОВОСЛУЖБОВЦІВ.....	99
Герасимчук А.Ю., Мороз Ю.М. ВПЛИВ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ БАСКЕТБОЛОМ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЙНИХ ЗДІБНОСТЕЙ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ.....	108
Гоголь Т.В. ВИКОРИСТАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ ПРИ ФОРМУВАННІ ЕКОНОМІЧНОЇ КОМПЕТЕНТНОСТІ МАЙБУТНІХ ФАХІВЦІВ З ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ І СПОРТУ.....	119
Давидюк І.В. ВИКОРИСТАННЯ НАРОДНИХ РУХЛИВИХ ІГОР В НАВЧАЛЬНО-ВИХОВНОМУ ПРОЦЕСІ СУЧАСНОЇ ЗАГАЛЬНООСВІТНЬОЇ ШКОЛИ, ЯК СКЛАДОВА НАЦІОНАЛЬНОЇ КУЛЬТУРИ.....	126
Дутчак В.В. МЕТОДИКА ВИВЧЕННЯ ТА ОЦІНЮВАННЯ ЛЕГКОЇ АТЛЕТИКИ НА ФАКУЛЬТЕТАХ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	135
Кашуба А.А., Гаврилюк А.А. ОСОБЛИВОСТІ ОРГАНІЗАЦІЇ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ З БАСКЕТБОЛУ У ЗВО	140
Кашуба А.А., Глаз А.П. ОСОБЛИВОСТІ ВИКОРИСТАННЯ ЗАСОБІВ СТРЕТЧИНГУ У ФІЗИЧНІЙ ПІДГОТОВЦІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ.....	145
Кашуба А.А., Корнозевич Н.М. ХАРАКТЕРИСТИКА ЗМІСТУ ТА ПОБУДОВА НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ ЗІ СОФТБОЛУ НА ЕТАПІ ПОЧАТКОВОЇ ПІДГОТОВКИ	150
Кашуба А.А., Терещук Д.Ю. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «ФУТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗЗСО	155
Кашуба А.А., Трохимчук М.О. ВДОСКОНАЛЕННЯ СИЛОВИХ ЯКОСТЕЙ У СТАРШОКЛАСНИКІВ ЗЗСО ЗАСОБАМИ АТЛЕТИЧНОЇ ГІМНАСТИКИ.....	160

Кіндрат В.К., Бойсак Ф.Ф. ОБҐРУНТУВАННЯ ЧИННИКІВ ЕФЕКТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ МАЙБУТНІХ УЧИТЕЛІВ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ ДО СПОРТИВНО-МАСОВОЇ РОБОТИ	166
Кіндрат В.К., Гоголь В.В. ПЕДАГОГІЧНІ УМОВИ НАВЧАННЯ ВОЛЕЙБОЛУ В ЗАКЛАДАХ ФАХОВОЇ ПЕРЕДВИЩОЇ ОСВІТИ	175
Кіндрат В.К., Саванчук О.М. ОЗДОРОВЧО-РЕКРЕАЦІЙНІ ПРОЕКТИ ЯК ЗАСІБ ЗМІЦНЕННЯ ЗДОРОВ'Я СТУДЕНТСЬКОЇ МОЛОДІ	187
Кіндрат В.К., Стадченко Л.І. СТРУКТУРА МОТИВІВ, ПОТРЕБ ТА ІНТЕРЕСІВ ШКОЛЯРІВ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНОЮ КУЛЬТУРОЮ	197
Кіндрат П.В., Наконечний А.Л. МОДЕЛЮВАННЯ МОТИВАЦІЙНИХ ЗАХОДІВ ОРІЄНТОВАНИХ НА ЩОДЕННЕ ФІЗИЧНЕ САМОВДОСКОНАЛЕННЯ УЧНІВ	206
Кіндрат П.В., Омелянчук С.П. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСТОСУВАННЯ ІНФОРМАЦІЙНО-КОМУНІКАЦІЙНИХ ТЕХНОЛОГІЙ У ЗМІШАНОМУ НАВЧАННІ З ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	215
Коваль В.В., Шемосюк К.В. ОРГАНІЗАЦІЯ НАВЧАЛЬНО-ТРЕНУВАЛЬНОГО ПРОЦЕСУ З БАСКЕТБОЛУ У ДЮСШ	223
Ковальський В.В., Пилипчук А.Р. ПРОФІЛАКТИКА СКОЛІОЗУ У ШКОЛЯРІВ ПЕРШОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ОСВІТИ З ВИКОРИСТАННЯМ ФІЗИЧНИХ ВПРАВ	230
Ковальський В.В., Трубіцин Б.С. ПОКРАЩЕННЯ ФІЗИЧНОЇ ПІДГОТОВЛЕНOSTІ ЗДОБУВАЧІВ ПЕРШОГО РІВНЯ ВИЩОЇ ОСВІТИ СИЛОВИМИ ВИДАМИ СПОРТУ	236
Ковальський В.В., Юрченко А.С. РОЗВИТОК СПЕЦІАЛЬНИХ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ФУТБОЛІСТА В ПРОЦЕСІ СПОРТИВНОЇ ПІДГОТОВКИ	243

Панчук А.П., Панчук І.В., Басюк М.П. ВДОСКОНАЛЕННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ У ПІДЛІТКІВ ЗАСОБАМИ ВОЛЕЙБОЛУ.....	250
Панчук А.П., Панчук І.В., Делідон Ю.С. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У ФІЗИЧНОМУ ВИХОВАННІ ДІТЕЙ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	254
Панчук А.П., Панчук І.В., Трохлюк Р.В. ПІДВИЩЕННЯ МОРФО-ФУНКЦІОНАЛЬНОГО СТАНУ ОРГАНІЗМУ ЧОЛОВІКІВ ПЕРШОГО ЗРІЛОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ЗАНЯТЬ ВОЛЕЙБОЛОМ.....	258
Панчук А.П., Панчук І.В., Хильчук Ю.П. РОЗВИТОК ВИТРИВАЛОСТІ У ДІТЕЙ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ	262
Семенович С.В., Шинкарук О.П. ДОСЯГНЕННЯ УСПІШНОГО РЕЗУЛЬТАТУ У ФУТБОЛІ НА ПРИКЛАДІ ЄВРОПЕЙСЬКИХ ЗБІРНИХ.....	267
Семенович С.В., Яремчук В.Д. АКТУАЛЬНІСТЬ ПРОБЛЕМИ ФОРМУВАННЯ У ШКОЛЯРІВ ІНТЕРЕСУ ДО ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ НА СУЧАСНОМУ ЕТАПІ.....	275
Чалій Л.В., Кузлю А.А. ДОПІНГ ЯК ДЕСТРУКТИВНА СИЛА ЮНАЦЬКОГО ОРГАНІЗМУ	281
Чалій Л.В., Кулініч Г.С. ХАРАКТЕРИСТИКА ЦІННОСТЕЙ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ	290
Чалій Л.В., Парфенюк Л.О. ЕФЕКТИВНІСТЬ ЗАСОБІВ СПОРТИВНОГО ОРІЄНТУВАННЯ У ПРОЦЕСІ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ.....	298
Шелюк В.О., Пашко І.С. РУХЛИВІ ІГРИ ЯК ЕФЕКТИВНИЙ ЗАСІБ ФОРМУВАННЯ РУХОВИХ ЯКОСТЕЙ ШКОЛЯРІВ ОСНОВНОГО ЦИКЛУ ПОЧАТКОВОЇ ШКОЛИ	308
Шелюк В.О., Пашко К.С. ПОКРАЩЕННЯ РІВНЯ ЗДОРОВ'Я ЗДОБУВАЧОК ВИЩОЇ ОСВІТИ ЗАСОБАМИ СТЕП-АЙРОБІКИ	

.....	314
Шелюк В.О., Пашков О. ПРОФІЛАКТИКА СЕРЦЕВО-СУДИННИХ ЗАХВОРЮВАНЬ СПОРТСМЕНІВ СПОРТИВНИХ ЄДИНОБОРСТВ ЕРГОТЕРАПЕВТИЧНИМИ ЗАСОБАМИ	319
Шелюк В.О., Миронюк В.І., Гавлитюк О.А. ОБҐРУНТУВАННЯ ВАРІАТИВНОГО МОДУЛЯ «БАСКЕТБОЛ» ДЛЯ УЧНІВ 5-Х КЛАСІВ МОДЕЛЬНОЇ НАВЧАЛЬНОЇ ПРОГРАМИ ЗАГАЛЬНОГО ЗАКЛАДУ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ (ЗЗСО).....	327
Шелюк В.О., Токар О.А. ФОРМУВАННЯ МОТИВАЦІЇ ДО ЗАНЯТЬ ФІЗИЧНИМИ ВПРАВАМИ У СТАРШОКЛАСНИКІВ....	331
Ярмошук О.О., Бойко А.В. ПЛАНУВАННЯ ПРОЦЕСУ ПІДГОТОВКИ ДЗЮДОЇСТІВ ВИСОКОЇ КВАЛІФІКАЦІЇ.....	337
Ярмошук О.О., Веремчук Ю.М. ЗНАЧЕННЯ ПРОВЕДЕННЯ СЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ ФУТБОЛОМ У ЗАКЛАДАХ ЗАГАЛЬНОЇ СЕРЕДНЬОЇ ОСВІТИ З ДІТЬМИ МОЛОДШОГО ШКІЛЬНОГО ВІКУ	348
Ярмошук О.О., Гостяєв М.О. ДИФЕРЕНЦІЙОВАНИЙ ПІДХІД У РОЗВИТКУ ВИТРИВАЛОСТІ У ПЛАВЦІВ ВІЛЬНИМ СТИЛЕМ.....	356
Ярмошук О.О., Данилюк В.І. АНАЛІТИЧНА ПРАКТИКА В СИСТЕМІ ПІДГОТОВКИ ШАХІСТІВ.....	365
Ярмошук О.О., Захарець Д.В. ЗАСТОСУВАННЯ ВИСОКОІНТЕНСИВНИХ ІНТЕРВАЛЬНИХ ТРЕНУВАНЬ У РОЗВИТКУ СПЕЦІАЛЬНОЇ ВИТРИВАЛОСТІ ФУТБОЛІСТІВ	374
Ярмошук О.О., Кравченко В.О. ХАРАКТЕРИСТИКА ВАРІАНТІВ СТИЛІВ ВЕДЕННЯ ПОЄДИНКУ У СПОРТИВНІЙ БОРОТБІ.....	386
Ярмошук О.О., Усач Ю.В. ІНСТРУМЕНТИ ЗАСТОСУВАННЯ ФОРМУВАЛЬНОГО ОЦІНЮВАННЯ НА УРОКАХ ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ.....	398

Ярмошук О.О., Чернецький О.М. ЗАГАЛЬНІ АСПЕКТИ ЕМОЦІЙНОГО ВИГОРАННЯ У СПОРТІ.....	406
Чалій Л.В., Кузьмич В. РУХЛИВІ ІГРИ У ТРЕНУВАЛЬНОМУ ПРОЦЕСІ ЮНИХ ФУТБОЛІСТІВ... ..	412
Ковальський В.В., Шимко Л. ФІЗИЧНА РЕАБІЛІТАЦІЯ ПРИ ПЕРЕЛОМАХ ХРЕБТА ДЛЯ ЧОЛОВІКІВ І ЖІНОК ДРУГОГО ЗРІЛОГО ВІКУ.....	420
Герасимчук А.Ю., Панченко В.І. АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП	425
Герасимчук А.Ю., Зарічнюк М.І. ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА.....	436

Герасимчук А.Ю., канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент
Панченко В.І., здобувач ступеня в/о «Магістр» II курсу

АДАПТИВНЕ ФІЗИЧНЕ ВИХОВАННЯ МОЛОДШИХ ШКОЛЯРІВ З НАСЛІДКАМИ ДЦП

Анотація. У статті проаналізовано основні особливості адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з наслідками ДЦП.

Ключові слова: дцп, адаптивне фізичне виховання, молодший шкільний вік.

Постановка наукової проблеми. В останні роки дитячий церебральний параліч став одним із найпоширеніших захворювань нервової системи дітей у всіх країнах світу. Дитячий церебральний параліч (ДЦП) – це група рухових розладів, які виникають при пошкодженні рухових систем головного мозку та проявляються у відсутності або недостатньому контролі нервової системи функції м'язів. Залежно від ураження тих чи інших структур головного мозку виникають різні рухові порушення, що і визначає форму ДЦП. У хворих на ДЦП затримується і порушується формування всіх рухових функцій: здатності сидіти, стояти, ходити, керувати.

Адаптивна фізична культура – це соціальне явище, основною метою якого є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

Адаптивна фізична культура належить до комплексних наук. Вивчення даного курсу спрямоване на формування комплексу знань і вмінь, який органічно вписується в загальну систему підготовки спеціалістів, допомагає людям з функціональними обмеженнями адаптуватися до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища.

До основних елементів цього комплексу необхідно віднести вміння студентів застосовувати методи фізичного виховання за наявності різних видів функціональних розладів, а також уміння враховувати результати застосування адаптивного фізичного виховання в кожному конкретному випадку.

Аналіз останніх досліджень і публікацій. Дослідження, пов'язані з фізичною активністю у дітей з ДЦП, обмежені. Недавні дослідження, які досліджували поведінку фізичних вправ у дітей, що зазвичай розвиваються (ТД), визначили чотири важливі сфери фізичної активності, які склалися з: щоденної поведінки, знань і розуміння, мотивації/ставлення та фізичної компетентності.

Реабілітація дітей, хворих на дитячий церебральний параліч (ДЦП), є комплексною проблемою, яка вирішується дослідниками протягом багатьох років. Науковці (Л.М. Шипіцина; В.О. Качмар; К.О. Семенова; І. Новак, С. Макінтайр, К. Морган; П.А. Віндюк; А. І. Альошина, погоджуються, що одне з основних місць у Комплексний реабілітаційний ресурс займає фізична реабілітація, в основі якої лежить широке використання фізичної культури. Особливістю цього методу є використання основної біологічної функції організму – руху, що стимулює ріст, розвиток і формування організму.

Основним завданням фізичної реабілітації цієї групи пацієнтів є відновлення втраченої рухової функції дитини. Багато дослідників (К. Бобат; А. Н. Белова; К. О. Семенова; В. І. Козьякін; Б. Б. Коен) сходяться на думці, що весь руховий розвиток дітей з ДЦП повинен здійснюватися відповідно до виникають у здорової дитини і в тому ж порядку. Тому одним із найважливіших методів фізичної реабілітації дітей з церебральним паралічем є метод послідовної кінезіології.

Багато фахівців схиляються до того, що фізична реабілітація має бути постійним процесом (О.В. Мастюкова; Н.Н. Єфименко, Б.В. Сермеєв). При цьому більшість робіт присвячено особливостям фізичної реабілітації на стаціонарному рівні. Цей період триває до трьох тижнів. Хоча відомо, що клінічний результат залежить від тривалого безперервного реабілітаційного процесу.

Мета дослідження – дослідити основні особливості адаптивного фізичного виховання дітей молодшого шкільного віку з наслідками ДЦП.

Виклад основного матеріалу дослідження. Адаптивна фізична культура є соціальним феноменом, основною метою якого

є соціалізація людей з обмеженими фізичними можливостями, а не тільки їх лікування за допомогою фізичних вправ і фізіотерапевтичних процедур.

Адаптивна фізична культура відноситься до комплексної науки. Навчання за даним курсом спрямоване на формування комплексу знань і вмінь, які органічно вписуються в загальну систему підготовки фахівців, сприяючи адаптації людей з функціональними обмеженнями до фізичних і соціальних умов навколишнього середовища. До основних компонентів цього комплексу необхідно віднести вміння учнів застосовувати методи фізичного виховання при різних видах функціональних розладів, а також вміти враховувати результати застосування адаптивної фізичної культури в кожному конкретному випадку [1].

Адаптивне фізичне виховання (АФВ) – новий напрям у вітчизняній освітній і науковій системі, що вивчає аспекти фізичного виховання людей, які внаслідок захворювань або травм мають різноманітні стійкі порушення життєдіяльності організму та пов'язані з ними обмеження фізичної працездатності.

Основною метою адаптаційного навчання є формування та розвиток рухових функцій, фізичних і психологічних здібностей, які забезпечують адаптацію людини до умов здоров'я, навколишнього середовища, суспільства та різних видів діяльності [4].

Ознакою будь-якої культури є творче начало. Отже, можна стверджувати, що адаптивна фізична культура, як нова навчальна дисципліна, є творчою діяльністю, її метою є:

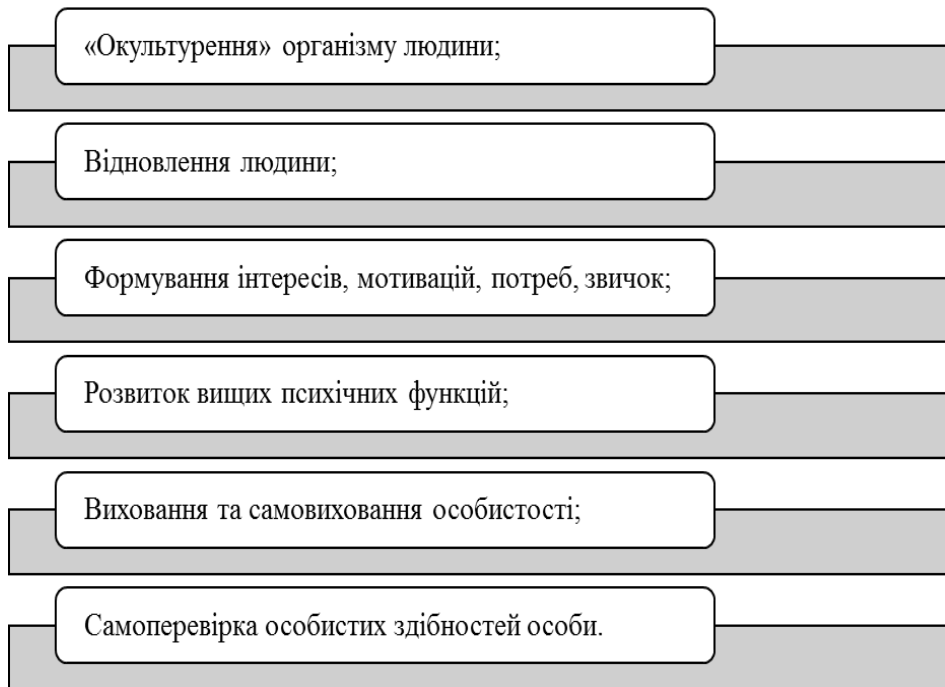


Рис.1.1 Мета адаптивного фізичного виховання

Метою адаптації фізичної культури (АФК) є адаптація людей з особливими потребами до фізичних і соціальних умов середовища. Велике значення в соціалізації інвалідів має адаптивна фізична культура.

Адаптивна фізична культура – це соціальне явище, яке має на меті налагодження та закріплення соціальних зв'язків людини, яка раніше мала доступ або взагалі не брала участі в соціальному процесі, для участі в повноцінному житті, наповненому новими сенсами, почуттями та емоціями.

Тому адаптивна фізична культура є не методом лікування, а способом переключити увагу інваліда з хвороби на спілкування, активний відпочинок і розваги. Основною метою адаптивної фізичної культури є максимально можливий розвиток життєвих сил людини, яка має стійкі відхилення у стані здоров'я або інвалідність,

за рахунок забезпечення оптимального функціонування фізичних і рухових характеристик і психічних сил, що вивільняються природою та залишеними протягом життя та їх координація для максимальної самореалізації як соціального та індивідуального суб'єкта [5].

Мета адаптації фізичної культури дозволяє сформувати основне ставлення до діяльності в цій сфері як тих, хто нею займається, так і викладача (викладача, тренера, методиста).

Л. Шапкова розглядає адаптивну фізичну культуру як частину загальної культури, підсистему фізичної культури, один із напрямків соціальної діяльності, спрямований на задоволення потреб осіб з особливими потребами в руховій активності, утвердження, збереження та підтримання здоров'я, розвитку особистості, самореалізації фізичних і духовних сил, з метою підвищення якості життя, соціалізації та адаптації особистості в суспільстві. За словами С. Євсєєва, адаптивна фізична культура є більш широким поняттям порівняно з лікувальною фізичною культурою та фізичним вихованням дітей з вадами здоров'я [4].

Адаптивна фізична культура – це система вдосконалення та гармонізації всіх сторін і якостей людини з відхиленнями у здоров'ї (фізичних, інтелектуальних, емоційно-вольових, естетичних, моральних та ін.) за допомогою фізичних вправ, природно-екологічних та 6 гігієнічних факторів; як окремий процес, що призводить до оптимізації стану та розвитку людини в процесі комплексної реабілітації та соціальної інтеграції.

Адаптивна фізична культура – вид загальної фізичної культури людей з особливими потребами. Максимальний розвиток за допомогою методів і прийомів адаптивної фізичної активності життєвого тону людини, підтримання в ній оптимального психологічного стану дає кожній людині з інвалідністю можливість реалізувати свій творчий потенціал і досягти значних результатів, не тільки в порівнянні з результатами здорових людей, а й перевершити їх.

На сьогоднішній день не існує ліків від ЦП, але ті, у кого діагностовано ЦП, проходять різні види терапії, щоб допомогти їм

мінімізувати та контролювати вплив ЦП на їхні щоденні функції. Терапія призначена для того, щоб допомогти людині з ЦП мати можливість продуктивно функціонувати. Результати терапії виявилися дуже корисними, і більшість пацієнтів після терапії продовжують нормально функціонувати в нашому сучасному суспільстві. Багато функціонують на тому ж рівні, що й люди без СР [1].

Різні типи терапії та лікування включають, але не обмежуються: ерготерапією, кондуктивною освітою, логопедією, харчуванням, біологічним зворотним зв'язком, йогою, фізіотерапією та хірургією. Короткий опис кожного типу терапії та лікування включає наступне.

Ерготерапія використовується, щоб допомогти людині усвідомити свої обмеження та знайти адаптивні способи допомоги їй у повсякденному житті.

Кондуктивна освіта – це партнерська програма, яка використовується для вдосконалення та навчання мобільності, самооцінки, витривалості та незалежності [3].

Логопедія використовується саме для того, як це звучить, мови. Це допомагає дитині з ДЦП розвинути контроль голосу під час прийому їжі та розмови.

Харчування використовується для того, щоб привернути увагу людини до здорових харчових звичок.

Біологічний зворотний зв'язок – це коли людина з ДЦП вчиться контролювати певний уражений м'яз. Він вчить знімати напругу і контролювати м'яз. Біологічний зворотний зв'язок обмежений у своїй ефективності та не працює для всіх із СР.

Йога допомагає людині розслабити м'язи і запобігає атрофії.

Фізіотерапія використовується для підтримки тону м'язів, збільшення сили, запобігання вивихів суглобів.

Лікування дітей з ДЦП є комплексним і включає фармакотерапію, фізіотерапію, ортопедичну терапію, логопедію, гідромоторну терапію та електростимуляцію м'язів під час відпочинку та ходьби. Фізіотерапія та масаж мають особливе значення у фізичній реабілітації таких дітей.

На сьогодні розроблено низку методик рухового перенавчання для дітей з цим захворюванням (методики Бобата, Кабота, Феліче, Темпі-Фей, Семенової та інші) [5].

Масаж є невід'ємною частиною реабілітаційної терапії для дітей з ДЦП. Масаж знижує м'язовий тонус і запобігає розвитку контрактур. Нормалізація м'язового тону є важливою частиною рухової терапії. Для стимуляції моторного розвитку використовується як загальний масаж, так і точковий масаж з гальмівними прийомами.

Працетерапія необхідна для того, щоб допомогти дитині розвинути базові навички самообслуговування та набути певних трудових навичок, необхідних для соціалізації. Для підвищення ефективності реабілітації дітей з ДЦП необхідна тривала і безперервна робота. Виклики для ЛФК в пост-працездатному періоді включають наступні [1].

- Зменшення перенапруження привідних і згинальних м'язів, зміцнення ослаблених м'язів;
- Покращення амплітуди рухів у суглобах;
- Покращення координації та балансу рухів;
- стабілізація правильної постави; покращення навичок самостійного стояння та ходьби;
- покращення загальної мобільності дітей та навчання їх відповідним до віку руховим навичкам;
- навчання самообслуговування разом з педагогами та батьками; оволодіння елементарними побутовими діями з урахуванням психічного розвитку дитини [1].

Для вирішення цих завдань використовуються такі види вправ:

- Вправи на розслаблення, ритмічні пасивні, похитування та динамічні рухи кінцівками;
- Пасивні та активні вправи (сидячи, лежачи), вправи на м'ячі великого діаметру;
- Вправи з предметами під музичний супровід, перехід до нових умов діяльності, розвиток виразності рухів;

- Різноманітні вправи в ходьбі: висока, низька, «слизька», «тверда», з відштовхуванням;
- Вправи для голови сидячи та стоячи;
- Правильна постава під час підтримки з візуальним контролем;
- Вправи в різних вихідних положеннях перед дзеркалом;
- Вправи для розвитку та тренування основних вікових та рухових навичок: повзання, лазіння (по лаві), біг, стрибки (спочатку на міні-батуті), метання;
- Вправи з частою зміною вихідного положення;
- Ігри на кшталт «як одягатися» та «як зачісуватися»[4].

Висновки. Фізичний розвиток є невід'ємною частиною здоров'я людини. Досягнутий рівень фізичного розвитку та ступінь його відповідності є одним із критеріїв оцінки здоров'я дітей.

Серед різноманітних напрямів рухової діяльності, які пов'язані з руховою діяльністю, найбільш інтенсивно розвивається оздоровча фізична культура. Основним завданням корисної для здоров'я фізичної культури є вдосконалення функціональних можливостей організму, підвищення його ефективності проти негативних впливів; застосування фізичних навантажень, що не перевищують функціональні можливості організму, але достатньо інтенсивні для отримання оздоровчого ефекту; використання рухової активності з метою підвищення рівня фізичного здоров'я.

Аналіз наявних досліджень свідчить про невирішеність і суперечливість окремих питань щодо змісту педагогічного впливу на стан адаптації дітей з ДЦП у процесі фізичного виховання як важливого засобу їх соціалізації.

Водночас наявні дослідження практично не відображають сучасних тенденцій розвитку сфери фізичної культури. Другий з них уже сьогодні спрямований на вдосконалення системи педагогічного менеджменту, пов'язаного з використанням генетичних особливостей дітей з особливими потребами.

Враховуючи вищевикладене, розробка ефективних технологій педагогічного впливу на стан соціалізації дітей з ДЦП у процесі фізичного виховання в спеціальних навчальних закладах

передбачає розв'язання та формулювання окреслених вище завдань, виходячи з цього, відповідні основи організації, змісту та контрольно-нормативного процесу фізичного виховання. Тому в системі соціальної адаптації дітей з ДЦП фізичному вихованню належить провідне місце.

Список використаних джерел

1. Сергієнко В. П. Особливості соціального розвитку дітей молодшого шкільного віку з різним рівнем рухової активності / В. П. Сергієнко // Науковий часопис Національного педагогічного університету імені М. П. Драгоманова. Серія 15 : Науково-педагогічні проблеми фізичної культури (фізична культура і спорт) : зб. наук. праць. Київ : Вид-во НПУ імені М. П. Драгоманова, 2018. Вип. 5 (99). С. 150-153.

2. Валецька Р., Петрик О. Механізм дії фізичної активності на управління здоров'ям. Фізичне виховання, спорт і культура здоров'я у сучасному суспільстві: зб. наук. пр. Східно-європ. нац. ун-ту ім. Лесі Українки. Луцьк, 2014. № 2 (26). С. 35-39.

3. Горобець І. А. Формування здорового способу життя молодших школярів як історико-педагогічна проблема (50-90 рр. ХХ ст.). Науковий вісник Ізмайльського державного гуманітарного університету: збірник наукових праць. Ізмаїл, 2017. Вип. 36., С. 53-58.

4. Дриган Б. І., Матвієнко І. С. Дослідження інтересів школярів до різних видів активності. Спорт та сучасне суспільство: Матеріали XIII Міжнародної 65 студентської конференції. К. : Національний університет фіз. виховання і спорту України, 2020. Ч. 1. С. 74-77.

5. Калиниченко І.О. Гігієнічна оцінка добової рухової активності дітей 7-17 років. Спортивна медицина. 2014, №1, С.36-40.

6. Коча І. А. Особливості формування здорового способу життя учнів початкової школи в сучасному освітньому просторі. Педагогічний альманах: збірник наукових праць / редкол. В. В. Кузьменко (голова) та ін. Херсон: КВНЗ «Херсонська академія неперервної освіти». 2018. Вип. 39. С. 10-16.

7. Томенко О.А. Рівень рухової активності школярів та шляхи його підвищення в умовах загальноосвітньої школи. Слобожанський науково-спортивний вісник. 2013. №3. С.9-23.

Герасимчук А.Ю., канд. наук з фіз. вих і спорту, доцент
Зарічнюк М.І., здобувачка ступеня в/о «Магістр» ІІ курсу

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ОСОБИСТОСТІ ТРЕНЕРА

Анотація. У цьому анотованому розділі розглядаються психологічні особливості особистості тренера у контексті спортивної підготовки. Зокрема, розглядаються його соціально-психологічні функції, здатність до спілкування та встановлення відносин зі спортсменами, а також здатність до саморефлексії та психологічної стійкості. Здійснюється аналіз останніх досліджень та публікацій в цій області, зокрема, застосування різних методів аналізу літератури та теоретичних джерел.

Ключові слова: Тренер, психологічні особливості, спортивна підготовка, соціально-психологічна функція, спілкування, саморефлексія, психологічна стійкість.

Постановка проблеми: Ця дискусія ставить перед собою завдання вивчити та аналізувати ключові аспекти, які визначають професійну діяльність тренера в спортивній галузі. Зокрема, поставлена проблема полягає в розкритті важливості психологічних аспектів у роботі тренера та визначенні їхнього впливу на спортивні результати.

Аналіз останніх досліджень та публікацій: Дослідження базується на аналізі останніх наукових досліджень та публікацій, пов'язаних із психологічними аспектами роботи тренера та його впливом на спортсменів. Інформація з різних джерел і наукових праць використовується для отримання більш повного зображення предмета дослідження.

Мета дослідження – розкриття ролі та важливості психологічних аспектів в роботі тренера, включаючи його

Наукове видання

**ФІЗИЧНА КУЛЬТУРА, СПОРТ І РЕАБІЛІТАЦІЯ
В ЗАКЛАДАХ ОСВІТИ**

Збірник наукових праць

Звітної наукової конференції викладачів, співробітників і
здобувачів вищої освіти Рівненського державного гуманітарного
університету за 2022 рік, 18-19 травня 2023 р.

Випуск 14

Відповідальний за випуск: Кіндрат Вадим Кирилович

Укладачі: Кашуба Анатолій Анатолійович,
Гоголь Тетяна Василівна

Коректор: Ковальський Володимир В'ячеславович

*У збірнику вміщено наукові праці вчених, аспірантів,
вчителів-методистів, вчителів-новаторів, здобувачів вищої освіти
галузі фізичної культури та спорту України*

*Збірник статей буде корисним для вчителів і викладачів
фізичного виховання, спортсменів, усіх, хто цікавиться сучасними
проблемами розвитку фізичного виховання та спортивного
тренування*

Фізична культура, спорт і реабілітація в закладах освіти:
Збірник наукових праць. Рівне: ГО СОМ-ЦЕНТР, 2023. Випуск 14.
440с.

Видруковано за підтримки громадської організації «СОМ-ЦЕНТР»