МІНІСТЕРСТВО ОСВІТИ І НАУКИ УКРАЇНИ

ОСВІТА І ЗДОРОВ'Я ПІДРОСТАЮЧОГО ПОКОЛІННЯ

ФАКУЛЬТЕТ ФІЗИЧНОГО ВИХОВАННЯ, СПОРТУ І ЗДОРОВ'Я

ЧАСТИНА 2



Український державний університет
імені Михайла Драгоманова

2025 р.

УДК 37+613]-053.2/.6:005.745
0-72

Матеріали VII Міжнародного симпозіуму «Освіта і здоров'я підростаючого покоління»: Зб. наук. Праць, Ч.2 / За ред. Білик В.Г. Вип. 7. К.: Алатон, 2025. 163 с.

РЕДАКЦІЙНА КОЛЕГІЯ

Білик Валентина Григорівна – завідувачка кафедри здоров'язбережувальної освіти та фізичної рекреації Українського державного університету імені Михайла Драгоманова доктор педагогічних наук, професор.

Омельчук Олена Володимирівна – заступник декана з наукової роботи та міжнародних відносин, факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, кандидат педагогічних наук, доцент.

Тимошенко Олексій Валерійович – декан факультету фізичного виховання, спорту і здоров'я Українського державного університету імені Михайла Драгоманова, доктор педагогічних наук, професор.

ISBN 978-617-7834-43-3

© Редакційна колегія, 2025
© Автори статей, 2025
© Видавництво «Алатон», 2025

взаємодіях людини. Дослідження біографій великих творців різних сфер діяльності, показали, що можна виділити одну спільну рису – захоплення та задоволення від самостійної творчої діяльності, пережите саме у підлітковому віці. Відтак, важливим фактором їхнього розвитку була радість, отримана від творчого процесу. У наш час досі трапляються часті випадки критичного ставлення до творчих проявів у підлітковому віці, що призводить до упередженого ставлення щодо ідей підлітків. Нерідко це виражається в ігноруванні самовираження підлітків через нестандартні підходи. Це заважає розвитку творчого потенціалу підлітка. У здоровязбережувальному середовищі важливо забезпечити простір для самовираження, розвитку без страху критики з боку дорослих.

Описуючи життя та діяльність видатних українських вчених, дослідниця В.Є. Виноградова приходить до висновку, що створення умов, у яких дитина може бути самостійною, мати можливість вибору, відчувати повагу – все це сприяє розвитку її творчих здібностей [1, с.31].

Серед умов здоров'язбережувального середовища, які сприяють творчому розвитку дитини можна виділити: 1) *забезпечення безоціночного середовища* – дозволяє дитині відчути себе внутрішньо вільною, не відчуваючи тиск оцінок, зауважень щодо прояву власних ідей; 2) *відсутність страху самовираження* – дозволяє дитині не боятися висловлювати свої ідеї, думки через страх негативної оцінки з боку вчителів та однолітків. Адже саме боючись осуду чи відкидання, у дитини виникає стрес і страхи, які супроводжують часто її навчальний процес і прояви творчості. Важливість даної умови сприяє розвитку сміливості, впевненості у власних силах. 3) *безумовне прийняття* – коли дитина відчуває себе прийнятною попри власні особливості (поведінкові, емоційні, ментальні). У здоров'язбережувальному середовищі ці особливості можуть набувати різних форм і дозволяти дитині бути собою. Безумовне прийняття є ключовою умовою здоров'язбережувального середовища, де діти відкриті своїм почуттям, ідеям, думкам, переживанням. Для дитини безумовне прийняття це певний простір для вираження почуттів, у якому дитина не зберігає на самоті свої внутрішні переживання, а відчуває підтримку бути вислуханою і почутою при важких і неприємних переживаннях. Важкі переживання, які є частими проявами у освітньому середовищі, далі детермінують дитячу замкнутість. Творчість стає особливим каналом між зовнішнім і внутрішнім світом дитини, але успішність цього процесу можлива лише коли дитина сама розуміє, що їй важливо/що для неї має значення, а не задля старання отримати схвальну оцінку вчителя. Інакше, це не сприятиме справжньому творчому розвитку і реалізації творчого потенціалу.

Таким чином, для творчого розвитку дитини важливі умови і можливості для самовираження дитини, а не просто виконання творчих завдань заради виконання. Здоров'язбережувальне освітнє середовище сприяє створенню умов (забезпечення безоціночного середовища, відсутність страху самовираження безумовне прийняття), сприятливих для творчого розвитку дитини.

Список використаних джерел:

1. Виноградова В.Є. Вплив середовища розвиток особистості та її творчих здібностей. *Теорія і практика сучасної психології*. 2019. №3. Т.1. С. 28–32.

2. Католик Г., Калька Н. Психологія особистості (в схемах, презентаціях і таблицях): навчальний посібник. Львів.ЛьвДУВС, 2022. 158 с.

ВПЛИВ РИТМІЧНОЇ ГІМНАСТИКИ НА РОЗВИТОК КООРДИНАЦІЇ ТА ГНУЧКОСТІ У ДІТЕЙ

Откидач Владислав Сергійович
старший викладач кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

Ткаченко Дмитро Анатолійович
студент 3 курсу спеціальності 017 «Фізична культура і спорт», Українського державного університету імені Михайла Драгоманова
Сущенко Людмила Петрівна
докторка педагогічних наук, професорка, завідувачка кафедри фізкультурно-спортивної реабілітації та оздоровчого фітнесу, Українського державного університету імені Михайла Драгоманова

З розвитком педагогіки та дитячої фізіології у XXI столітті ритмічна гімнастика отримала нове переосмислення. Сучасні підходи акцентують увагу на індивідуалізації занять, впровадженні технологій і глибокому врахуванні психологічних і фізичних потреб дітей. Сьогодні ритмічна гімнастика охоплює не лише традиційні методи, але й інноваційні засоби, спрямовані на розвиток координації, гнучкості й загальної рухової активності.

Збереження та зміцнення здоров'я дітей залишається однією з ключових проблем сучасності. У цьому контексті роль учителя набуває особливої ваги, адже саме він може забезпечити необхідний рівень рухової активності учнів. На сьогодні першочерговим завданням є створення умов для шкільної освіти, яка не шкодить здоров'ю дітей. Хоча підходи до збереження здоров'я школярів багатогранні (харчування, екологія, психологія, гігієна, профілактична медицина тощо), рухова активність є основним фактором, що визначає фізичне благополуччя дітей.

Питання, пов'язані з ритмічною гімнастики, яка впливає на розвиток координації та гнучкості у дітей, розглядали такі вітчизняні вчені, як І.В. Апрєлєва та М.С. Пивоваренко, К.С. Гонтаренко та Н.П. Кравчук, Т.В. Іваненко та ін. К.О. Білик розглядала особливості розвитку координаційних здібностей молодших школярів на заняттях оздоровчими видами гімнастики. Н.С. Войнаровська досліджувала розвиток рухової активності дівчат 5–9 класів засобами ритмічної гімнастики. У навчальному посібнику, авторами якого є Е.С. Вільчковський, Н.Ф. Денисенко та Ю.М. Шевченко розкрито інтеграцію рухів і музики у фізичному розвитку дітей старшого дошкільного віку. Проблемі застосування ритмічної гімнастики як складової фітнес-технологій приділили увагу зарубіжні вчені A. Federici, R. Palanca, S. Rodríguez-Cañamero та ін.

На жаль, численні дослідження показують, що з початком навчання в школі загальна рухова активність дітей суттєво знижується. У традиційній формі освітнього процесу на рухову активність залишається лише 10-20% від загального часу, що призводить до зниження життєвого тонусу і швидкої втомлюваності. Урізноманітнення уроків фізичної культури та залучення інноваційних підходів стає нагальною потребою, адже традиційних занять фізкультурою недостатньо для компенсації дефіциту руху.

Т.В. Іваненко вказує, що р**итмічна гімнастика** – це один із напрямів оздоровчої та розвиваючої гімнастики, що поєднує елементи класичного балету, аеробіки, йоги, народного танцю та диско [4]. Попри різноманітність засобів, основною домінантою залишається саме гімнастика. Завдяки цьому забезпечується широкий спектр оздоровчих і розвиваючих ефектів. Рухи розвивають рухову пам'ять і координаційні здібності. Унікальною ознакою ритмічної гімнастики є танцювальна манера виконання вправ, яка сприяє швидкому пробудженню організму, налаштуванню центральної нервової системи на активний ритм і підготовці до продуктивної діяльності.

Ритмічна гімнастика є комплексом фізичних вправ, які виконуються під музичний супровід і включають танцювальні рухи, гімнастичні елементи та вправи для розвитку координації, гнучкості та інших фізичних якостей. Вона є важливим елементом фізичного виховання, оскільки дозволяє гармонійно поєднувати фізичний і психологічний розвиток.

Вважається, що ритмічна гімнастика є універсальним видом фізичної активності, що базується на гармонійному розвитку фізичних і моторних якостей. Виконання рухів під музику сприяє розвитку координації, гнучкості, ритмічності, а також поліпшує загальний фізичний стан.

Гімнастика, серед інших видів спорту, вирізняється своєю оздоровчою спрямованістю, універсальністю у формуванні гармонійного фізичного розвитку, здорового способу життя і культури рухів. Традиційно під час занять фізичною культурою використовуються вправи без предметів, з предметами, на снарядах або обладнанні. Проте низка факторів, зокрема низький інтерес учнів та недостатнє матеріальне забезпечення закладів загальної середньої освіти, сприяє розвитку нових видів оздоровчої фізичної активності. Серед них особливо популярними є ритмічна гімнастика, аеробіка, атлетична гімнастика, шейпінг, стретчинг, східна та дихальна гімнастика, а також гімнастика для очей.

І. В. Апрєлєва та М. С. Пивоваренко зазначають, що рухова активність не лише забезпечує виконання м'язової роботи, але й сприяє усвідомленню руху як частини морфологічного організму людини [1]. Це дозволяє особистості досягти вищого рівня культури руху, при якому кожен рух сприймається і усвідомлюється від самого початку. У дітей дошкільного віку, які активно розвивають різноманітні м'язові рухи, формуються спритність, витривалість та наполегливість. Завдяки варіативності психомоторних рухів удосконалюються й інші види діяльності.

Як показав Є. Денисенко в аналізі навчально-методичної літератури, розвиток почуття ритму у дітей шкільного віку нерівномірний і залежить від періодів посиленого росту та сповільнення [3]. Найбільш інтенсивно почуття ритму розвивається у молодшому шкільному віці, менш виражено – у середньому, а в старшому віці може навіть спостерігатися його погіршення. Вивчення цих вікових змін має значне педагогічне значення, адже воно дозволяє визначити оптимальні періоди для розвитку ритмічних здібностей та обрати найбільш ефективні методи їх тренування.

К.С. Гонтаренко та Н.П. Кравчук виділяють кілька етапів у методиці розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку за допомогою ритмічної гімнастики [2]. На підготовчому етапі проводиться оцінка потенційних можливостей дітей, включаючи стан здоров'я, рівень фізичного розвитку, особливості поведінки і темперамент. На основі цієї інформації створюються комплекси вправ, спрямовані на досягнення поставлених цілей.

Завдяки ритмічній гімнастиці гармонійно розвиваються рухові якості та здібності, зміцнюється здоров'я. Ритмічна гімнастика позитивно впливає на серцево-судинну, нервову системи, опорно-руховий апарат, сприяє формуванню правильної постави, розвитку гнучкості, витривалості, координації, сили, а також музично-рухових здібностей. Особливість ритмічної гімнастики полягає у вихованні естетичного ставлення до рухів та розумінні краси тіла. До того ж, вона підвищує стійкість до простудних захворювань, запобігає м'язовій атрофії, покращує моторну пам'ять та є ефективним засобом профілактики й лікування захворювань серцево-судинної, дихальної, нервової систем та проблем із хребтом.

Сучасні методики ритмічної гімнастики зосереджуються на:

- індивідуалізації програм відповідно до потреб дітей;
- використанні інтерактивних технологій;
- інтеграції елементів інших систем фізичної активності;
- розвитку емоційного стану та соціальних навичок дітей.

Переваги ритмічної гімнастики для дітей: розвиває основні фізичні якості (гнучкість, витривалість, силу, координацію); виконання вправ під музику покращує настрій, знижує рівень стресу і сприяє підвищенню мотивації до занять; групові заняття сприяють розвитку взаємодії, комунікації та роботи в команді.

Таким чином, сучасні підходи до застосування засобів і методів ритмічної гімнастики орієнтуються на індивідуальні потреби дітей, використання технологій, інтерактивні форми навчання та інтеграцію елементів інших систем фізичної активності. Вони спрямовані на розвиток не лише координації та гнучкості, а й на комплексне здоров'я дитини, її емоційний стан та соціальні навички. Стан дослідження проблеми застосування засобів і методів ритмічної гімнастики для розвитку координації та гнучкості у дітей показує, що це актуальна та перспективна сфера. Використання оздоровчих видів гімнастики на уроках фізичної

культури сприятиме їх емоційній насиченості, підвищить інтерес школярів до занять і позитивно вплине на їхній фізичний та духовний розвиток. Існує значний прогрес у вивченні фізіологічних і психолого-педагогічних аспектів, а також у розвитку методик і технологій для підвищення ефективності занять. Проте, ще залишається багато невирішених питань, зокрема щодо інтеграції технологій, інклюзивного підходу та індивідуалізації програм. Подальші дослідження в цих напрямках дозволять створити більш ефективні системи тренувань, зорієнтовані на всебічний розвиток дітей.

Список використаних джерел:

1. Апрєлєва І. В., Пивоваренко М. С. Роль музично-ритмічної гімнастики у процесі морально-естетичного виховання дітей дошкільного віку. *Духовність особистості : методологія, теорія і практика.* 2020. Вип. 3 (96). С. 17–27.
2. Гонтаренко К. С., Кравчук Н. П. Особливості розвитку координаційних здібностей у дітей старшого дошкільного віку засобами ритмічної гімнастики. URL : https://dspace.uzhnu.edu.ua/jspui/bitstream/lib/47716/1/SCIENTIFIC.
3. Денисенко Є. Ритмічна гімнастика як засіб вдосконалення фізичного розвитку підлітків. URL: https://www.researchgate.net/profile/Vasyl-Gorbachuk-/publication-/346953925Development_of_modern_systems_for_biomedic.
4. Іваненко Т. В. Можливості ритмічної гімнастики у розвитку особистості URL : https://www.sportpedagogy.org.ua/html/journal/2008- 06/08itvedp.pdf .

ОСОБЛИВОСТІ ІГРОВОЇ ДІЯЛЬНОСТІ У ДІТЕЙ СТАРШОГО ДОШКІЛЬНОГО ВІКУ З ІНТЕЛЕКТУАЛЬНИМИ ПОРУШЕННЯМИ

Погоріла Віталіна Вадимівна
студентка 1 курсу Спеціальності 016.02 Спеціальна освіта «Корекційна психопедагогіка»
Путров Сергій Юрійович
доктор філософських наук, доцент

Анотація: у статті розглядаються особливості ігрової діяльності дітей старшого дошкільного віку з інтелектуальними порушеннями та її значення для їхнього розвитку. Проаналізовано теоретичні та практичні аспекти використання гри як корекційного засобу, зокрема її розвивальну, компенсаторну та соціалізуючу функції. Виокремлено специфіку ігрової діяльності, включаючи когнітивні, соціальні, емоційно-вольові та моторні особливості дітей із цієї категорії. Розроблено рекомендації щодо адаптації різних видів ігор (дидактичних, сюжетно-рольових, рухливих, конструктивних, творчих) для дітей з інтелектуальними порушеннями. Наголошено на необхідності індивідуального підходу, підтримки педагога та створення позитивного ігрового середовища.

Ключові слова: ігрова діяльність, інтелектуальні порушення, старший дошкільний вік, корекційна педагогіка, розвиток дитини, адаптація ігор, дидактичні ігри, корекційна робота.

Постановка проблеми. Ігрова діяльність є провідною формою активності дітей дошкільного віку, що сприяє розвитку їхніх когнітивних, емоційно-вольових та соціальних навичок. Для дітей з інтелектуальними порушеннями (ІП) гра набуває особливого значення, оскільки виконує функцію не лише природної активності, а й інструменту корекційно-розвивальної роботи.

Однак проблема організації ігрової діяльності у дітей з ІП має низку невирішених аспектів:

Обмежений репертуар ігор, які здатні ефективно залучити дітей до активності.

Недостатнє використання гри як засобу соціалізації.

Відсутність адаптованих методик для розвитку пізнавальних, комунікативних і моторних навичок через гру.